

HERAUSGEGEBEN VON CINDY PFITZMANN

The Bold Woman

14 FRAUEN UND 14 STORIES FÜR DIE MUTIGEN,
DIE KÜHNEN UND DIE STATUS QUO SHAKER



AUSSERGEWÖHNLICHE
Stories mutiger Frauen
Band 2



Außergewöhnliche Stories mutiger Frauen
Band 2

Cindy Pfitzmann (Hsrg)



Außergewöhnliche Stories mutiger Frauen

Herausgegeben von
Cindy Pfitzmann

Band 2

Impressum:

©2021 Cindy Pfitzmann

Herausgeberin: Cindy Pfitzmann, Berlin
www.theboldwoman.co

Mit Beiträgen von: Alice Westphal, Cindy Pfitzmann, Claudia Schmidt, Ela Ungruh, Elke Schmidt, Eva Primavesi, Ingrid van Skyhawk, Isabella Runge, Kirsten Reimer, Manuela Schiroky, Meike Hohenwarter, Sabrina Steiner, Tanja Hummel, Ute Gütschow

Vorwort: Sabrina von Nessen

Lektorat, Korrektorat, Buchsatz: Antje Grube

Coverdesign: Lale Carstensen

Weitere Mitwirkende: Dominik Bütow

Druckabwicklung und Verlagsauslieferung: One World
Distribution, Remscheid

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung

Für alle Frauen, die eine
außergewöhnliche und mutige
Story haben, die nicht unerzählt
bleiben darf.

Inhaltsverzeichnis

VORWORT	9
EINLEITUNG	11
ALICE WESTPHAL	19
Ich bin jede dritte Frau	
CINDY PFITZMANN	31
Ich gehe bis ans andere Ende der Welt und erfinde mich neu	
CLAUDIA SCHMIDT	47
Weite verstehen und Klarheit finden	
ELA UNGRUH	63
Wie Aloha und Lebenswille auch dich inspirieren können	
ELKE SCHMIDT	75
1 Million	
EVA PRIMAVESI	89
Brave Mädchen kommen in den Himmel – mutige Frauen in die Medien	
INGRID VAN SKYHAWK	105
Was die IT-Branche mit Damentaschen zu tun hat und warum Frauen davon profitieren sollten	
ISABELLA RUNGE	121
Das Harley Biker Girl mit Schuhfimmel, das immer Prinzessin sein wollte	
KIRSTEN REIMER	135
Als Kohlemädchen in Köln geboren	

MANUELA SCHIROKY	149
Raus aus der ernsten Realität - hinein in meine bunte Welt	
MEIKE HOHENWARTER	163
Von der alleinerziehenden Mutter mit jeder Menge Schulden zur »Online Kurs Queen«	
SABRINA STEINER	177
Durch den Tod zum Leben gefunden	
TANJA HUMMEL	191
Wie ich auf Bali meine Weiblichkeit wiederentdeckte und zur authentischen Frau wurde	
UTE GÜTSCHOW	203
Meine Träume, meine Schicksalsschläge – ein Leben wie in einer Achterbahn	
ZU GUTER LETZT	217
Danksagungen	217
Eure Gedanken	219
Quellenverzeichnis	220
Bildnachweise	221

Vorwort

Selbstvertrauen, Zuversicht und Mut sind unverzichtbare Charakterzüge, die uns im Leben immens helfen. Nicht immer sind wir von Geburt an damit gesegnet, oftmals dürfen wir uns diese positive Grundhaltung schwer erarbeiten – das kann ich aus eigener Erfahrung berichten.

Und wenn wir ein positives Mindset erst einmal aufgebaut haben, heißt es dranbleiben, damit es sich nicht wie Asche im Wind zerstreut. Daher dürfen wir konsequent uns selbst und unsere Beziehungen zu anderen Menschen reflektieren oder an unserer Grundhaltung und Einstellung arbeiten. In schweren Momenten oder gar Niederlagen kommt es darauf an, Disziplin zu zeigen und immer wieder aufzustehen, die Krone zu richten und weiterzumachen. Das ist leichter gesagt als getan. Denn oftmals sind Verletzungen tiefgreifend und schwerwiegend, so dass sich eine positive Lebenseinstellung nicht ohne Weiteres erreichen lässt.

Gleichzeitig ist die Arbeit am Aufbau deines Selbstbewusstseins alle Mühen wert, denn von den Vorteilen wirst du ein Leben lang zehren. So verhilft Selbstvertrauen zu höherer Produktivität und besserer Leistung. Kleine Erfolge entlang des Weges ermutigen uns dazu, anspruchsvollere Projekte anzunehmen oder die Chance auf eine Beförderung zu ergreifen. Gleichzeitig fühlen wir uns wohler, weil wir nicht mehr von der Meinung anderer abhängig sind, um unseren Selbstwert zu bestimmen. Die Macht über die eigenen Gefühle zu haben, schenkt uns ein Gefühl der Leichtigkeit. Die positive Ausstrahlung wiederum zieht andere Menschen an und verhilft zu neuen positiven Erfahrungen. Auf län-

VORWORT

gere Sicht wird so auch unsere mentale und physische Gesundheit verbessert und wir fühlen uns glücklicher.

Die ultimative Kraftquelle auf diesem Weg hin zum Glück sind gleichgesinnte Menschen. Ein Netzwerk aus Kämpfer*innen, Unterstützer*innen und mutigen Weggefährter*innen, die trotz ihrer negativen Erfahrungen oder Schwächen jeden Tag aufs Neue gemeinsam mit unerschütterlichem Willen und Glauben an der Erfüllung ihrer Ziele arbeiten. In der Gemeinschaft ist Scheitern weniger schlimm, denn wir richten uns gegenseitig auf. In der Gemeinschaft ist es umso schöner, Erfolge zu feiern. In der Gemeinschaft sind wir geschützt und geborgen. Ich danke allen Frauen, die zu dieser Anthologie beigetragen haben, dass sie sich verletzbar zeigen. Denn aus Schwäche entsteht große Strahlkraft und Widerstandsfähigkeit. Die inspirierenden Geschichten der Vorbilder zeigen Stärke und geben Mut für alle Leser*innen. Gemeinsam überwinden wir die Herausforderungen, vor die uns das Leben stellt. Herzlichen Dank für die Offenheit, den Mut und die Inspiration.

Sabrina von Nessen

<https://linktr.ee/sabrinavonnessen>



Einleitung

Fragst du dich gerade, ob du diesen Abschnitt wirklich lesen solltest? Wenn dieses Exemplar dein erstes Buch aus der Reihe »Außergewöhnliche Stories mutiger Frauen« ist, das du lesen wirst, dann bitte ich dich, der Versuchung zu widerstehen, weiterzuspringen. Ich möchte dir kurz mitteilen, warum und wie dieses Buch entstanden ist und wie du es am besten nutzen kannst, um das Beste herauszuholen.

Seit dem ich ein Kind war, habe ich immer noch die weisen Worte meiner Oma im Ohr »Wo ein Wille ist, ist auch ein Weg.«

So schön der Spruch auch sein mag, ist er auch maximal naiv. Das weiß ich spätestens, seit ich ins Erwachsenenalter kam und realisierte, dass uns allen zwar unendlich viele Möglichkeiten offen stehen, aber ob wir uns diese zutrauen und tatsächlich gehen, steht auf einem anderen Blatt Papier.

Viel zu oft stehen wir uns dabei selbst im Weg, die schillernden, aufregenden und neuen Wege zu betreten, da dort das noch Unbekannte auf uns wartet. Und dieses Unbekannte liegt immer außerhalb unserer gemütlichen Komfortzone.

Uns beschleichen irrationale Ängste, »was denn die anderen denken könnten« und »was Schlimmes passieren könnte, falls wir scheitern«. Dass wir erfolgreich sein könnten, kommt uns vergleichsweise seltener in den Sinn. Wir trauen uns oft zu wenig zu.

Frauen öfter als Männer.

Wir leben zu oft und zu lange in unserem eigenen Gedankengefängnis und von allen Menschen oder Umständen sind wir es selbst, die uns am meisten im Weg stehen.

Dann hören wir Geschichten anderer Leute, wie sie etwas gemacht oder gemeistert haben, was uns selbst unerreichbar erschien. Und dann passiert etwas Magisches! Plötzlich fühlen wir uns dabei ertappt, dass wir uns eigentlich doch mehr zutrauen könnten. Wir grübeln und überlegen, wie es denn wäre, den langersehnten Traum zu leben.

Wir gestehen uns ein, dass wir mitunter zu lange in einer passiven Rolle festgehalten haben, nun aber den Mut fassen können, auszubrechen und Verantwortung für uns, unsere Träume und unsere Zukunft zu übernehmen.

Dann entdecken wir, dass andere Wege und sogar Lebensentwürfe möglich sind und diese tatsächlich auch gelebt werden. Nicht nur von ohnehin unerreichbaren Role Models und Celebrities, sondern von den »normalen Leuten von nebenan«.

Und genau da kommt The Bold Woman ins Spiel.

Die Idee zu The Bold Woman als Plattform mit diversen Bühnen für Frauen mit ihren mutigen und außergewöhnlichen Stories, und schließlich auch zu diesem Buch, begann mit dem Erzählen meiner eigenen Story.

Wann immer ich Teile meiner Geschichte erzählte, bemerkte ich, dass einige Elemente offenbar sehr inspirierend waren. Oft wurde mir gesagt, wie mutig ich doch wäre und wie ich das gemacht hätte.

- » Das Abenteuer, jahrelang in der Welt rumzureisen; allein, als junge Frau.
- » Das Auswandern nach Australien, ohne konkreten Plan in der Tasche.
- » Den sechs Jahre langen Australian Lifestyle mit Strand, Sonne und blauem Himmel das ganze Jahr lang.
- » Der Erhalt der australischen und damit einer doppelten Staatsbürgerschaft.
- » Das Gründen eines ortsunabhängigen Online-Business für den deutschsprachigen Markt von Sydney aus.
- » Das Gründen eines zweiten Medienunternehmens mit Magazin, Buchreihen und lokalen Speaker Events.
- » Der Auftritt als einziger weiblicher Speaker auf einem Event vor fast 1.000 Besuchern.

Und ja, sicherlich waren das alles Herausforderungen für mich, aber ich hätte es nie selbst als besonders »mutig« bezeichnet. Fakt ist vielmehr, dass ich damit Augenblicke der Inspiration und des Nachdenkens erwecken konnte.

Doch nicht nur ich habe eine Geschichte, die es wert ist, erzählt zu werden. Viele andere Menschen haben wahrhaft Wunderbares und Erstaunliches erlebt – aber

EINLEITUNG

diese Geschichten hört man nicht, wenn sie nur im kleinsten Familien- und Freundeskreis erzählt werden.

Und noch weniger hören wir mutige und außergewöhnliche Stories von Frauen.

Frauen sind immer noch unterrepräsentiert. Auf jeglichen Bühnen, in Publikationen und in hohen wirtschaftlichen Positionen sowie in Vorständen, in Start-Ups und in der Politik.

Frauen kommen auch weniger oft als Expertinnen zu Wort. Sie werden weniger oft in Medien portraitiert. Weibliche »Daten« fließen unterproportional in medizinische und technische Studien ein, was mitunter lebensbedrohlich sein kann.

Ihre Meinung und ihre Botschaften werden seltener gehört, wahrgenommen und fließen nicht zu gleichen Teilen in unser aller Bewusstsein und in unseren Alltag ein. Das wirkt sich nachhaltig auf viele Lebensbereiche aus, wie Berufs- oder Studienwahl, zum Beispiel in den MINT Fächern, Equal Pay, Equal Care, Altersarmut besonders bei Frauen, der Schritt in das eigene Unternehmen. Die Liste der individuellen, gesellschaftlichen und politischen Nachteile für Frauen ist lang.

Frauen werden seltener als Vorbilder gesehen, bewusst oder unbewusst, sowohl von Erwachsenen als auch von Kindern und Jugendlichen.

Dass wir das ändern wollen und müssen, sollte auch jedem klar sein. Letztendlich profitieren alle davon.

Wir berichten über solche Sachverhalte auch in unserem Magazin und auf Social Media @boldwomanglobal.

Wie nun also starten?

Ist es nicht das einfachste, wenn wir durch Geschichten und Botschaften anderer Frauen inspiriert und empowered werden?

In den Geschichten liegt so viel Kraft und Positivität, dass sie einzeln und vor allem zusammen genommen die Welt ein Stückchen besser und gleichberechtigter machen können. Und sie haben das Potential, das Leben eines jeden Einzelnen zum Besseren ändern zu können.

Lasst uns mutige und außergewöhnliche Stories von Frauen kennenlernen. Stories, die uns inspirieren, unseren Horizont erweitern, uns auf andere Ideen bringen und unseren bisher gelebten Status Quo in Frage stellen!

Lasst uns nachfragen, wie sie es gemacht haben, welche Barrieren sie hatten und welchen Vorurteilen sie begegnet sind.

Welchen Mut mussten sie aufbringen, um ihre Komfortzone zu verlassen? Und welche unerwarteten Entwicklungen und Gewinne konnten sie einfahren, als sie den Schritt letztendlich gegangen sind?

Denn oft erwarten uns völlig ungeahnte Möglichkeiten auf der anderen Seite unserer Komfortzone.

EINLEITUNG

Also lasst uns diese Geschichten groß, laut und sichtbar machen.

»Wo ein Wille ist, ist auch ein Weg!«

In diesen Büchern werden Frauen und ihre mutigen, bisher unerzählten Geschichten vorgestellt. Diese kommen aus den unterschiedlichsten Bereichen des Lebens und haben vor allem eins gemeinsam: Es sind »Geschichten gegen den Status Quo«.

Das ist ein vielleicht kleiner, aber wichtiger Schritt, die Welt ein Stück besser und gleichberechtigter zu machen. Eine Welt, in der Frauen mehr gesehen werden, ihre Stimmen mehr gehört werden und ihre Stories und Botschaften einen größeren Einfluss haben - auf die Gesellschaft allgemein, im Business und auch in der Politik.

Wir möchten mit diesen Stories so viele Menschen wie möglich erreichen:

- » So viele Frauen wie möglich, die sich durch die Stories ermutigt fühlen, ihre Welt aus einer anderen Perspektive zu sehen.
- » So viele Mädchen und Jungs wie möglich, die dadurch mit mehr weiblichen Vorbildern in Kontakt kommen, was sich wie ein Triple Effekt positiv auf die Schließung des Gender Gaps auswirken soll.
- » So viele Männer wie möglich, damit auch sie diese Welt vermehrt aus weiblicher Perspektive kennenlernen und sich ihrer Rolle bei der Be-

wegung zur Gleichstellung der Geschlechter
bewusster werden.

Mach dich bereit, inspiriert zu werden.

Dare to be bold!

Cindy Pfitzmann

Gründerin »The Bold Woman«

Berlin, Deutschland

HOL DIR DEIN GESCHENK

10 Mindset-Kicks für mehr Boldness als wunderschöne Postkarten und ScreenSaver.

Exklusiv als Leser*in der »Außergewöhnliche Stories mutiger Frauen« Buchserie schenken wir dir dieses wunderschöne Set an flotten, starken und mutmachenden Sprüchen für dein Mindset.



<https://be.theboldwoman.co/gift-as2>



Ich bin jede dritte Frau

Alice Westphal

Alice Westphal



MutExpertin

*»Vom Gewaltopfer zur
mutigen Aktivistin!«*

Alice Westphal

Alice Westphal ist Speakerin, Autorin, Aktivistin und MutExpertin für Frauen mit Missbrauchs- und häuslichen Gewalterfahrungen.

Als Resilienztrainerin begleitet und unterstützt sie Frauen mit ihrer AWare-Methode, (noch) mehr Verantwortung für sich und ihre Gesundheit zu übernehmen.

Sie unterstützt aktiv die #metoogermany-Kampagne und -Vereinsgründung.

Sie ist Vorständin und Trainerin im S.I.G.N.A.L. E.V. und seit 2019 Mitglied im Betroffenenrat/Traumanetzwerk Berlin S.I.G.N.A.L. eV.

Seit Dezember 2020 ist sie Aufsichtsrätin im Verein KO-Kein Opfer e.V.

Sie ist Member der German Speakers Association.

www.alice-westphal.de



Ich bin jede dritte Frau

»**D**as kann ich nicht glauben!«, sagte Alice.
»Nein?«, sagte die Königin mitleidig.
»Versuch es noch einmal: Tief Luft holen,
Augen zu ...«

Alice lachte. »Ich brauche es gar nicht zu versuchen«, sagte sie. »Etwas Unmögliches kann man nicht glauben.«

»Du wirst darin eben noch nicht die rechte Übung haben«, sagte die Königin. »In deinem Alter habe ich täglich eine halbe Stunde darauf verwendet. Zuzeiten habe ich vor dem Frühstück bereits bis zu sechs unmögliche Dinge geglaubt.«

(aus: »Alice hinter den Spiegeln« von Lewis Carroll)

Mein Leben besteht aus vielen Wendepunkten und Brüchen, denen ich mich so häufig ohnmächtig ausgesetzt fühlte.

*Was stimmt nicht mit mir? Wieso schon wieder ich?
Warum muss ich so viel ertragen?*

Das waren meine lauten, leisen und ständig in meinen Gedanken kreisenden Glaubenssatz-Mantras. Und es erschien mir tatsächlich unmöglich, sie aufzulösen. Erst vor neun Jahren, als ich meine spirituelle Mentorin Anna kennenlernte, änderte ich meine Überzeugungen, mein Mindset. Dies allerdings teilweise mit sehr großem Widerstand und Verweigerung.

Mir war bis dahin überhaupt nicht bewusst gewesen, wie sehr ich noch in der Opferrolle verhaftet war! Ich war felsenfest davon überzeugt, die volle Verant-

wortung für mein Leben übernommen zu haben. Na klar, vieles wäre einfacher gewesen, wenn ich nicht so viel zu ertragen gehabt hätte.

Ich durfte erfahren und lernen, annehmen, akzeptieren und anerkennen, dass ich die Schöpferin und Gestalterin meines Lebens bin.

Die Metapher aus »Alice im Wunderland« begleitet und beflügelt mich immer wieder, auch an das Unmögliche zu glauben!

Ich fing an und übe seitdem täglich, bewusst Verantwortung für mich und mein Leben zu übernehmen. Ich verließ und verlasse immer wieder meine Komfortzone – jedes Mal aufs Neue überrascht, wo ich sie überall spüre. Dazu brauche ich ganz viel Mut, Achtsamkeit, die Unterstützung und Begleitung wundervoller Menschen, viele Bücher, Coachings, eine Analyse, Fortbildungen, seit einem Jahr den Beginn einer Trauma-Therapie und den ganz starken Willen, es wirklich zu wollen – ganz sein zu wollen.

Ich bin Alice, MutExpertin für Frauen, die Missbrauch und häusliche Gewalterfahrungen erlebt haben.

Denn auch ich bin #ichbinjededrittefrau

Was steckt hinter diesem Hashtag?

- » In Deutschland wird laut Bundesfamilienministerium jede 3. Frau ab 16 Jahre einmal in

ihrem Leben Opfer von häuslicher, körperlicher und/oder sexualisierter Gewalt, das sind 12 Millionen Frauen in Deutschland!

(www.bmfsfj.de, 2020)

- » Laut Statistik des Bundeskriminalamtes aus dem Jahr 2019 sind 141.792 Anzeigen wegen häuslicher Gewalt erstattet worden!
(www.bmfsfj.de, 2020)
- » Häufiger als jeden 3. Tag wird in der Bundesrepublik eine Frau von ihrem Partner bzw. Ex-Partner ermordet, im Jahr 2017 waren es 147 Frauen! (www.bmfsfj.de, 2020)
- » Laut der Weltgesundheitsorganisation WHO ist die Familie/Partnerschaft der gefährlichste Ort für Frauen!
- » Gewalt gegen Frauen ist das größte Gesundheitsrisiko für Frauen weltweit!
- » Häusliche Gewalt ist keine Privatangelegenheit und auch kein Familiengeheimnis – häusliche Gewalt ist ein Verbrechen!

Im Grundgesetz der Bundesrepublik lautet der Artikel 1 »Die Würde des Menschen ist unantastbar«.

Das gilt auch für Frauen und Mädchen!

Ich bin 65 Jahre alt, Mutter von zwei fantastischen Kindern (mein Sohn ist 43 und meine Tochter 36 Jahre alt) und Oma von zwei kleinen Enkelinnen (2,5 und 1,3 Jahre alt).

Meine erste Enkelin hatte mehrmals vor, viel zu früh auf die Welt zu kommen. Es gab Situationen, in denen ich unglaubliche Angst um sie hatte. In einem dieser Momente habe ich ihr ein Versprechen gegeben – das größte, das ich ihr schenken konnte: »Wenn du es schaffst, meine Kleine, dann werde ich meinen aktiven Beitrag leisten, um für dich die Welt ein Stück sicherer, friedlicher, gesünder und vor allem würdevoller zu gestalten – dann werde ich meine Geschichte öffentlich machen!«

Und dieses Versprechen löse ich konsequent und aktiv für dieses wundervolle kleine Menschlein ein!

Mein Start ins Leben: Missbraucht, geschlagen, vergewaltigt

Ich bin ein »britisches Besatzungschild«, ein Kind der Liebe, die nicht bis zu meiner Geburt anhielt. Eine Zeitlang habe ich in einem Baby-Waisenhaus verbracht, bis ein junges Ehepaar mich als Pflegekind mitnahm. Später adoptierten sie mich, was nur über einen Gerichtsprozess gelang. Ich bekam noch vier Geschwister und wuchs in einer liebevollen Familie auf. Leider fiel niemandem auf, dass mich der Stiefvater meines Vaters viele Jahre, wenn meine Großeltern zu Besuch oder wir bei ihnen waren, missbrauchte.

Mit neunzehn Jahren verliebte ich mich – meine erste große Liebe, später der Vater meines wundervollen Sohnes – in einen Mann, der ein stadtbekannter

Schläger war. Es dauerte über fünf Jahre, bis ich es schaffte, mich aus dieser Beziehung endgültig zu lösen. Es waren Jahre der Kontrolle, Schläge, Tritte, Erniedrigung, Versöhnung, mit Zeiten der Fröhlichkeit, so wie ich immer mit meiner Familie leben wollte und immer wieder mit dem Gefühl, dass er sich ändern würde. Häufig bin ich mit meinem Sohn geflüchtet, aus- und umgezogen, in ein Frauenhaus gegangen und immer wieder zurückgekehrt.

Der Grund, wieso ich dann endlich bereit war, meine Geburtsstadt zu verlassen, war ein Überfall mit Vergewaltigung in einem Park. Ich hatte gerade meinen Sohn in die Kita gebracht und rannte zum Bus. Ich war wie immer zu spät dran, noch dazu kurzsichtig ohne Brille, da es in Strömen regnete. Plötzlich stand ein Mann vor mir, der mich mit einer Pistole und einem Messer bedrohte und mich anschließend in einem Gebüsch vergewaltigte. Wie so häufig hatte ich schreckliche Todesangst, das Gefühl, gleich sterben zu müssen. Doch ganz tief in mir, ohne dass ich es damals bewusst fühlte oder ausdrücken konnte, regte sich auch etwas in mir: Jetzt reicht es!

Trotz meiner riesengroßen Angst, weil sich der Täter meinen Ausweis hatte zeigen lassen, zeigte ich die Tat an.

Ich lasse die Einzelheiten des Missbrauchs, der häuslichen Gewalt und auch der Vergewaltigung aus. Auch das würdelose Verfahren der Befragung und später den Prozess, bei dem ich ohne Begleitung als Zeugin aus-

sagte. Mein »Glück« war, dass der Täter mich mit einer Gonorrhö angesteckt hatte, so brauchte ich die Tat vor Gericht nicht zu beweisen.

Mein langsamer Weg vom Opfer zur mutigen Aktivistin

Danach bin ich mit meinem Sohn nach Berlin gezogen, der für mich damals – 1983 – sichersten Stadt der Welt.

Als komplex traumatisierte Frau lebte ich gefühlt in zwei Parallelwelten:

Einerseits entwickelte ich mich zur selbstbewussten, durchsetzungsstarken und professionellen Karrierefrau, die zur ersten weiblichen Personalratsvorsitzenden einer Berliner Uniklinik gewählt wurde, mit 37 Jahren ihren Motorradführerschein machte, mit über 40 Jahren das Skilaufen lernte, mit 45 Jahren ihren ersten Marathon lief, 13 weitere folgten und ein Lern-Junkie war beziehungsweise ist.

Andererseits war da die Frau, die die häufigen Nierenbeckenentzündungen, die chronische Nasen- und Kieferhöhlenentzündung, die Pfeiffersche Drüsenfieber, die Lungenentzündung, die Fahrradstürze, drei Hörstürze, zwei Bandscheibenvorfälle und eine Erschöpfung nicht bewusst als Krankheiten, als Zeichen, wahrgenommen hat. Auch habe ich mich nicht, trotz der mich so oft begleitenden Suizidgedanken, als depressiv wahrgenommen.

Mit 54 Jahren habe ich aufgrund struktureller Veränderungen durch eine Fusion nach über 25 Jahren den Arbeitgeber »Öffentlicher Dienst« verlassen.

Es war ein schmerzhafter Prozess, der mich den dritten Hörsturz kostete, weil ich anfangs nicht wahrhaben wollte, dass ich nicht mehr in das System passte. Ich war einfach nicht hierarchiekompatibel. Auch waren meine Werte für die Klinikfusion nicht wichtig.

Ich hatte sehr große Existenzangst, die auch von meinem Umfeld stark geschürt wurde, bis auf meinen Partner und meine Kinder. Auch weil ich nicht wusste: *Wer bin ich jetzt? Was kann ich? Was will ich?*

Ich habe mich schließlich nach mehreren Tests und dem Lesen des Buches »Ich könnte alles tun, wenn ich nur wüsste, was ich will« (Sher, 2011) als Erfolgsteamleiterin, Trainerin und Coach selbstständig gemacht. Im Nachhinein die beste Entscheidung!

Und mein immer bewussterer und selbstbestimmter Heilungsprozess begann, der mich bis zu meinem letzten Atemzug begleiten wird.

Später habe ich als Co-Autorin in diversen Buchpublikationen begonnen, das Versprechen für meine Enkelin einzulösen.

Am 25.11.2020 habe ich mit zehn Mitautorinnen unser gemeinsames Buch »unSICHTBAR - wir zeigen Gesicht« (Westphal et al., 2020) veröffentlicht.

Aufgrund der großen und berührenden Resonanz und des Feedbacks habe ich mit Unterstützung meine

Keynote »Würde ist trainierbar!« erarbeitet und öffentlich vorgestellt.

Auch hier war die positive Resonanz der Zuhörer*innen überwältigend. Viele unbekannte Frauen hatten zum ersten Mal den Mut, über ihre eigene Geschichte mit ihren Missbrauchs- und häuslichen Gewalterfahrungen zu sprechen.

Für meinen Mut und mein Engagement als Gründungs- und Vorstandsmitglied und Trainerin im Verein S.I.G.N.A.L. e.V. habe ich im Oktober 2019 den Genius Award »Woman of the Year 2019« erhalten.

Im September 2020 hat der WDR für die Sendung »Frau tv« ein Porträt über mich gedreht, indem ich mich noch öffentlicher als missbrauchs- und gewaltbetroffene Frau zeige, um vielen Frauen ein Vorbild zu sein. Das hat mich sehr viel Mut gekostet, mich so offen zu zeigen. Der vorab veröffentlichte, drei Minuten lange Clip wurde auf Facebook bereits über 1,2 Millionen Mal angesehen. Die Zeit ist reif, das Schweigen zu brechen!

Heute, mit 65 Jahren, weiß ich und fange ich vor allem auch an, es zu spüren und zu fühlen – dass meine ganzen Erfahrungen mir dazu dienen, den Sinn meines Lebens zu finden:

Frauen, die ähnliche Erfahrungen in ihrem Leben gemacht haben, Mut zu machen, sie zu begleiten und darin zu unterstützen, sich ihrer Würde und ihres Selbstwertes wieder bewusst zu werden!

Für die Medien, Fernsehanstalten, Talkshows und Journalist*innen eine Expertin und eine Stimme für die vielen betroffenen Frauen zu sein, die sich noch nicht zeigen können.

Eine Stimme, die sich dafür einsetzt, dass sich das Bild einer geschlagenen Frau endlich in der Öffentlichkeit ändert, die aufklärt, die Vorurteile und Glaubenssätze entkräftet. Dafür habe ich die Kampagne #ichbinjededrittefrau ins Leben gerufen.

Ich wünsche mir, für viele Frauen ein Vorbild und Mutstifterin zu sein.

Ich wünsche mir, vielen Frauen zu zeigen, dass es möglich ist, das Unmögliche zu schaffen.

Es ist Zeit, dass häusliche Gewalt kein Tabu-Thema mehr ist, welches ausschließlich die betroffenen Frauen angeht!

Damit dieses Unrecht endlich aufhört, braucht es gesellschaftliche und politische Unterstützung! Ein gesellschaftliches und politisches Klima, das Gewalt an Frauen ganz klar verurteilt!

Und dafür setze ich mich mit all meiner Kraft, meinem Mut, meiner Ausdauer, meiner Vitalität, meiner Lebensfreude, meiner Kreativität und meinem Humor ein!

Berlin, Deutschland, November 2020