



Was uns im Leben stärker macht

Manche Frauen managen Job, Familie, Alltag scheinbar mit Leichtigkeit – und strotzen dabei noch vor Energie. Wir haben uns auf die Suche nach ihren Energiequellen gemacht und stellen fest: Ihre Reserven sind für jeden zugänglich

TEXT Christina Schneider
PROTOKOLLE Olaf Heise,
Nicole Maibaum, Harriet Wolff

Manchmal wird es Dana Veger-Bach einfach zu viel. Wenn sie zum Beispiel nach einem langen Arbeitstag aus ihrer Zahnarztpraxis nach Hause kommt und überall verteilt liegen Schuhe, Klamotten, Spielzeug. Dann flucht sie und schickt

erst mal alle vor die Tür. Tief durchatmen. Eine halbe Stunde lang auf-räumen. Und dann ist es wieder gut. Aber solche Wutanfälle erlebt ihre Großfamilie nur selten. Während andere nach Feierabend schlapp in den Seilen hängen, geht der Trubel für die 43-Jährige erst richtig los: Ehemann, vier Kinder, die hochbetagte Oma und sage und schreibe 21 Haustiere (die Fische im Aquarium nicht mit- →

Sabine Zweig, 37, Architektin, Nia- und Pilates-Lehrerin, leidet seit ihrer Geburt an einem unheilbaren Lymphödem im linken Bein.

» In Bewegung bleiben

„Dass ich heute Tanzunterricht gebe und jedes Jahr einige Monate in Indien lebe, ist eigentlich unglaublich. Als meine Krankheit 1990 nach 21 Jahren und etlichen Operationen endlich diagnostiziert wurde, sagten die Ärzte: Gehen Sie niemals in die Sonne, laufen Sie nie barfuß und tragen Sie für den Rest Ihres Lebens diesen Kompressionsstrumpf, der mir bis über den Bauchnabel reicht. Ich kam damals überhaupt nicht damit klar. Alles, was das Leben so unbeschwert macht, schien für mich für immer unerreichbar zu sein. Heute kann ich letztlich nur dankbar sein für meine Krankheit. **Denn ohne sie wäre mein Leben nicht so reich.** Meine beste Freundin nahm mich damals im Urlaub mit nach Indien, nach Auroville, einen sehr spirituellen Ort. Das Leben dort hat mich intensiv berührt. Die Menschen, die für den Tag leben und sich nicht den täglichen Stress machen, der so viel Kraft kostet: über

hohe Steuern lamentieren oder sich fragen, welches Auto man sich denn leisten kann. Ich habe dort Yoga kennengelernt, meinen Mann und das Tanzen, das mir heute so viel Kraft gibt. **Durch Nia habe ich zum Beispiel gelernt, meine Emotionen rauszulassen, die ich früher oft kontrolliert hatte.** Und ich habe letztlich gelernt, wie unbefriedigend es ist, sich seinem Leiden zu fügen statt zu sehen, was einem im Leben Freude bringt. Buddha hat einmal gesagt: Du bist nicht auf Erden, um unglücklich zu werden. Das Glück allein ist der innere Frieden. Lerne, ihn zu finden, du kannst es. Überwinde dich selbst und du wirst die Welt überwinden. In diesen Sätzen steckt alles drin. Nia mache ich heute fast täglich, und es geht mir dadurch viel besser. Ich kann beim Tanzen kreativ sein, Choreografien entwickeln und andere Menschen damit glücklich machen. Das ist ein schönes Gefühl.“