

emotion

WWW.EMOTION.DE

»Meine Töchter sollen finanziell unabhängig sein. Das alte Ideal, dass der Mann das Geld verdient, ist heute ein Risiko«

DANA SCHWEIGER
UNTERNEHMERIN

WEIHNACHTS-EXTRA

- * Trüffel & Co.: Unterwegs mit dem Foodscout
- * Lieblinge: Geschenke aus dem Netz
- * Musik: Neue Klassik-Stars

REISE DURCH
DIE NACHT

Ein Paar-therapeut über sinnliche Träume

MEIN AHA-MOMENT

DOSSIER: FRAUEN ÜBER IHREN SPRUNG INS GLÜCK. PLUS: DIE 5 BESTEN COACHING-TIPPS FÜR VERÄNDERUNG

REISE, DÜFTE,
SPA-BESUCHE:

77
X

ENERGIE ZU
GEWINNEN



4 197083 104803 12

Mein Wendepunkt

Kompromisse gehören zum Leben. Man richtet sich ein, ist zufrieden, meistens, und manchmal richtig glücklich. Und doch gibt es Augenblicke, die alles auf den Kopf stellen. Fünf Frauen erzählen, wie sie plötzlich wussten: Ich will mein Leben ändern! protokolle Sibylle Rogal

Katharina Middendorf, 33, hat mit ihrem Mann den europäischen Yogastil Nivata entwickelt. Die beiden erwarten ihr zweites Kind



„Ich lebe jetzt viel bewusster“

„Mein 30. Geburtstag: Lauter Freunde und Kollegen um mich herum – und ich fühlte mich dennoch wie ein Fremdkörper auf meiner eigenen Party in der Loftwohnung über den Dächern Berlins. Ich spürte an diesem Abend ganz genau, dass sich mein Leben verändern wird, auch wenn ich nicht wusste, wohin mich das führen würde. Und ich ahnte, dass Julian, mein neuer Yogalehrer, eine Rolle dabei spielen würde. Er hatte gerade all seine Sachen verkauft, um nach Indien zu gehen. Wie er an diesem Abend an meiner Küchentür lehnte, strahlte er eine unglaubliche Freiheit aus. Ich war fasziniert von ihm und von dem, was er vorlebte. Seit 2005 war ich Kreativ-Direktorin in einer Designagentur und musste auf Knopfdruck Ideen produzieren. Als Ausgleich zu diesem Stressjob begann ich zu joggen. Ich zog immer alles schnell und perfekt durch, also trainierte ich für den Marathon. Beim Laufen spürte ich eine Ruhe in meinem Kopf, die ich sonst nicht kannte. Endlich Stille. Ein großartiges Gefühl!“

Zum Dehnen ergänzte ich das Training um Yoga. Und merkte schnell, wie gut es mir tat. Ich schloss die Augen und war kurz darauf ganz bei mir. Immer häufiger ersetzte ich das Laufen durch Yoga. Denn äußerlich war mein Leben voller Impulse, aber in mir drin nichts als Leere. Ich suchte nach Antworten, las philosophische Texte und verstand nichts. Der protestantische Glaube meiner Mutter war mir zu einengend. Yoga dagegen macht keine Vorschriften, gibt stattdessen greifbare Antworten. Im Jetzt sein, bewusst leben – das fühlte sich stimmig an. Wenn auch nicht für meinen damaligen Freund. Ende 2007 trennten wir uns.

Mit dem Geburtstagsfest drei Monate später feierte ich den Abschied von meinem alten Leben. Julian und ich wurden in dieser Nacht ein Paar. Er fragte mich, ob ich mit ihm nach Indien käme. Ich sagte Ja. Es mag verrückt klingen, aber wenn man einmal begriffen hat, worum es wirklich geht, sind die Konsequenzen einfach. Ich kündigte, verkaufte alles. Manche Freunde sahen in Julian den Teufel, der mich zu diesem extremen Schritt verführt hätte. Aber das stimmt nicht. Yoga hat mir die Augen geöffnet für das, was in mir ist. Julian hat mich auf diesem Weg begleitet.

Zwei Jahre lebten wir in Indien. Ich machte eine Ausbildung zur Yogalehrerin bei einem spirituellen Meister. Zurück in Berlin gründeten Julian und ich den europäischen Yogastil Nivata. Ganz gleich, ob ich heute Schüler unterrichte oder mit unserer Tochter spiele: Spiritualität ist wie ein Klangteppich, der unter allem liegt, was ich jetzt tue. Das schenkt mir Halt und Gelassenheit.“