

# Lebenslust ist zeitlos

# Victoria

Ausgabe 13  
victoriomagazin.de

+

Rezepte,  
Gewinnspiele  
& *Coupons*

8

INSPIRIERENDE  
IDEEN  
*für Sie*



HALLO GUIDO!

## Das Glück der kleinen Dinge

Guido Maria Kretschmer über besondere Alltagsmomente

NINA RUGE

## Komm, nimm meine Hand

Nina Ruge über das Suchen und Finden von Seelenverwandten

KEIN TABU

## Sex mit 50 plus?

Sheila de Liz erklärt, was uns in der Menopause guttut

# Gemeinsam sind wir stärker

Petra suchte Zugehörigkeit und fand ihr ganz persönliches Dorf – mitten in Berlin

**Plus:** Mit diesen Tipps gründen wir unser eigenes Freundinnen-Netzwerk



Jetzt ist die beste Zeit...  
für *Seelenverwandte*

# Zusammen ist man weniger allein

Eine Familie zu haben, wünschen sich viele von uns. Doch was tun, wenn man keine (mehr) hat oder Eltern und Geschwister weit weg wohnen? Die Plattform **„Wahlverwandtschaften“** bietet die Chance, eine Ersatzfamilie zu finden, die sich im besten Fall anfühlt wie die echte.



Nach dem Tod ihrer Mutter fand Sabrina ten Brink bei Charlotte und Arline neuen Anschluss.

**D**ann hast du jetzt keine Mama mehr?“, fragt das kleine Mädchen. „Nein“, sagt Sabrina. „Pass auf, ich teile meine mit dir“, entgegnet Charlotte. 20 Jahre sind seit diesem Tag vergangen – vergessen wird Sabrina ten Brink ihn nie. Denn in diesem Moment bekam sie das, was sie nach dem plötzlichen Tod ihrer Mutter schmerzlich vermisst hatte: eine neue Familie. Charlotte, die heute Anfang 20 ist, ist wie eine Schwester für sie. Und Arline, Charlottes Mutter, eine gute Freundin von Sabrinas verstorbener Mutter, nennt sie „Mom“. „Arline hat mich aufgefangen, als ich nicht mehr wusste, wohin mit all meinem Schmerz“, erzählt Sabrina ten Brink. „Über die Jahre sind wir immer mehr zusammengewachsen und heute ist sie tatsächlich meine zweite Mut-

**„Niemand sollte sich schämen, einsam zu sein. Es geht so vielen Menschen so!“**

**Sabrina ten Brink**

ter – wenn auch nicht biologisch. Das Glück, was ich damals mit 20 hatte, wünsche ich jedem.“

Darum engagiert sich Sabrina ten Brink, die hauptberuflich als „Feel good“-Coach arbeitet, heute im Vorstand der „Wahlverwandtschaften“, einem gemeinnützigen Verein, der Menschen helfen will, denen familiäre Nähe fehlt. Gegründet im Jahr 2009 von Christi-

ne Wichert, die als junge Frau durch eine Reihe von Schicksalsschlägen ihre gesamte Familie verlor, hat die Plattform heute rund 5.000 Nutzer, die eine Wahlmutter, Ersatzmutter oder einen lang ersehnten Bruder suchen. Nur 5.000? Eigentlich erstaunlich, wenn man bedenkt, dass heute über 40 Prozent aller Haushalte in Deutschland aus nur einer Person bestehen. Und sich 14 Prozent aller Menschen zwischen 46 bis 90 Jahren laut einer aktuellen Studie einsam fühlen. Beziehungsweise auch zugeben, dass sie einsam sind. Denn: „Einsamkeit ist ein Thema, über das die meisten nur ungern sprechen“, sagt die 41-Jährige. „Das wollen wir ändern und zeigen: Man muss sich nicht schämen, allein zu sein. Schließlich geht es vielen von uns so. Nur wenn wir über unsere Gefühle reden und offen damit umgehen, können wir

Jetzt ist die beste Zeit...  
für Seelenverwandte

„Es geht uns nicht um oberflächliche Bekanntschaften, sondern um echte Nähe.“

Sabrina ten Brink

etwas verändern.“ Kurz: Nur wer aktiv wird, hat auch die Chance, bald nicht mehr einsam zu sein.

So wie Ulrike Hampe und Romana Straub, beide 70 plus. Sie haben sich vor zehn Jahren über die Wahlverwandtschaften kennengelernt und sind jetzt (Wahl-)Schwestern. Romana hatte nach dem Tod ihrer Eltern eine Vertraute gesucht, Ulrike war gerade aus Norddeutschland zu ihrem Sohn nach Krefeld gezogen. „Ulli gibt mir etwas, was meine Freundinnen und auch mein Mann mir nicht geben können. Sie ist für mich wirklich eine Schwester“, sagt Romana. Und das ist eben das Besondere an ihrer Beziehung, die das Konzept der Wahlverwandtschaften auf den Punkt bringt. Wer auf dieser Plattform nach Gleichgesinnten sucht, der weiß genau: Hier geht es nicht um oberflächliche Bekanntschaften, sondern um Nähe. Aber können nicht auch gute Freunde dieses Bedürfnis erfüllen? „Natürlich kann das möglich sein“, sagt Sabrina ten Brink. „Aber zumindest in meinem Fall ist die Beziehung zu meiner ‚Mom‘ noch tiefer. Ich habe einfach ein Urvertrauen und weiß, dass sie mich bedingungslos liebt, egal, was ich sage oder tue.“

Was Wahlverwandtschaften noch von Freundschaften unterscheidet: Sie sind oft generationsübergreifend. Wer sich auf der



### Wahlverwandte finden – so geht's:

- **Registrieren** Sie sich auf der Homepage von [wahlverwandtschaften.org](http://wahlverwandtschaften.org), die Anmeldung ist kostenlos.
- **Und/oder nehmen Sie an einem der lokalen Treffen teil**, die jetzt wieder regelmäßig und in mehreren deutschen Städten starten. Nähere Infos zu den Terminen finden Sie auf der Website.
- Wer will, kann darüber hinaus **Mitglied im Verein** werden und einen Mitgliedsbeitrag zahlen. Dies ist jedoch freiwillig.

Plattform anmeldet, sucht vielleicht nicht nur Nähe, sondern jemanden, zu dem er aufschauen kann. „In unserer Gruppe haben wir einen Mann, der sich sehnlichst einen Wahlonkel wünscht“, erzählt Sabrina ten Brink. „Vermutlich, weil

er sich nach jemandem sehnt, der ihn ein Stück weit lenkt oder ihm ein Vorbild ist.“ Das kann natürlich theoretisch auch bei Gleichaltrigen der Fall sein, doch Fakt ist: Der oder die Ältere hat dem oder der Jüngeren oft einfach ein paar Jahre an Erfahrung voraus und wünscht sich vielleicht auch, diese zu teilen. Etwa, wenn die Wahlomi der Wahlenkelin ihr Rezept für die weltbeste Kartoffelsuppe verrät. Im Gegenzug bekommt sie dann vielleicht einen Crashkurs im Online-Banking von der Enkelin. Win-win für beide! Wobei noch mal betont werden sollte: Die Wahlverwandtschaften sind keine Nachbarschaftshilfe und nicht mit der Intention gegründet worden, dass einer vom anderen in irgendeiner Form profitiert. Mal abgesehen vom größten Gewinn für beide natürlich: nicht mehr allein zu sein.

Der Verein Wahlverwandtschaften ist vor Ort hauptsächlich zwischen Minden und Marburg aktiv, seit Neuestem auch in Berlin und bundesweit online.

Jetzt ist die beste Zeit...  
um Gutes zu tun



Liebe Victoria-Leserin,



Kristina Bulle  
Marketing Direktorin  
bei P&G

Wo Sonne ist, da ist auch Schatten. Was lang für mich wie ein banaler Kalenderspruch klang, bekam eine ganz andere Relevanz, als meine Mutter starb. Ich hatte das große Glück, in einer eng miteinander verbundenen Familie aufzuwachsen. Mein Vater und mein Bruder waren in dieser schweren Zeit, so gut sie es konnten, für mich da. Als einige Jahre später mein Partner verstarb, ergänzten meine Schwiegereltern auf wunderbare Weise das familiäre Trost-Netzwerk. Als alleinerziehende Mutter bin ich zudem auf meine Wahlfamilie aus engen Freunden angewiesen, die mir immer wieder unter die Arme greifen, wenn sich mein Beruf und die Bedürfnisse meiner Tochter nicht übereinanderlegen lassen. Heute bin ich überzeugt: Der Schatten lässt die Sonne heller strahlen. Seitdem ich weiß, wie sich extreme Tiefpunkte anfühlen, kann ich die schönen Momente im Leben noch mehr genießen.

### Vertrauen zählt

Echte Nähe ist der Schlüssel zu einem guten Leben. Seit 75 Jahren untersuchen Wissenschaftler der Universität Harvard in der Grant-Studie, wie ein erfülltes Leben gelingt. Es gibt sie wirklich, diese

eine Sache, die allen Menschen guttut: „Gute Beziehungen zu anderen machen uns glücklicher und gesünder, Punkt“, fasst es Robert Waldinger, der einen Teil der Studie betreut, kurz und knapp zusammen. Ob das nun Verwandte oder Wahlverwandte sind, ist unwichtig. Es kommt nur darauf an, dass man sich gegenseitig vertraut und aufeinander zählen kann.

### Verbundenheit macht stark

Durch dieses Gefühl der Verbundenheit mit anderen wächst auch das Bedürfnis, die Welt für uns alle Stück für Stück besser zu machen. Der Schriftsteller Paulo Coelho hat einmal gesagt: „Die Welt verändert sich nicht durch deine Meinung, sondern nur durch dein Vorbild.“ Recht hat er. Jeder, der im Kleinen Gutes tut, zeigt anderen, wie schön eine freundlichere Welt sein kann. Veränderung in der Gesellschaft funktioniert aber noch besser, wenn eine starke Stimme viele Gleichgesinnte zusammenbringt. Deswegen haben wir bei Procter & Gamble Anfang des Jahres die Initiative #GemeinsamStärker gestartet.

Daraus ist eine stetig wachsende Community geworden, die nicht nur persönlich für ein besse-

res Miteinander eintritt, sondern sich auch mit gemeinsamen Aktionen und ihren Spenden für die Umwelt und für Kinder einsetzt. Unser Ziel ist es, jede noch so kleine Gelegenheit zu nutzen, um positive Veränderungen anzustoßen und so jeden Tag eine Kraft für das Gute zu sein. Je größer unsere Community ist, desto mehr können wir erreichen. Gemeinsam sind wir einfach stärker.

### Wir hätten Sie gern dabei!

**1** Registrieren Sie sich unter: [for-me-online.de/gemeinsamstaerker](http://for-me-online.de/gemeinsamstaerker). Für jedes neue Mitglied spenden wir 1 Euro an die „Stiftung RTL – Wir helfen Kindern e.V.“. Unser erstes Spendenziel: 20.000 Euro.

**2** Machen Sie bei unseren Aktionen mit! Am 21. jeden Monats laden wir zu einer Aktion ein, um ein Zeichen des Guten zu setzen. Für jede Teilnahme spenden wir an „RTL – Wir helfen Kindern“ und weitere Partner.

**3** Wer gibt, darf auch nehmen. Als Mitglied der #GemeinsamStärker-Community sichern Sie sich die Chance auf exklusive Gewinnspiele und Rabattaktionen. Teilen Sie Ihre persönliche Geschichte mit uns. Pro Story spenden wir zehn Cent an „RTL – Wir helfen Kindern“.