

DONNA

Meine
Zeit ist
JETZT!

1/2014
Deutschland € 3,50
Österreich € 4,00
Schweiz SFR 7,00

**GAB'S DAS
AUCH
IN SCHÖN?**
Von Geschenken
und anderen
Katastrophen

MEDIZIN
**Was Yoga
alles kann**
Krankheiten besiegen
ohne Pillen und OPs
die verblüffende
Heilkraft der Asanas

INTERVIEWS
Claudia Cardinale
Andrea Berg
Birgit Schrowange

AUF DEM TITEL
Topmodel
Inés Sastre, 40

BEAUTY
**WIMPERN-
WUNDER**
Tricks für Blicke,
die verführen

GEFÜHLE
Endlich wieder
voll verliebt!

„Mein Sohn ist
drogensüchtig!“
Eine Mutter kämpft
um ihr Kind

Mut zum Glücklichsein

Die Komfortzone verlassen, unbequeme Entscheidungen fällen,
Ängste überwinden, auf die Meinung anderer pfeifen:
Frauen erzählen, wie sie ihrem Leben eine neue Richtung gaben



Mut zum Glücklichsein

Raus aus der Komfortzone,
schwierige Entscheidungen
treffen, Ängste besiegen.

Wer zu sich und seinen
Träumen steht, kann nicht
so viel verkehrt machen.
Der Beweis? Diese fünf
Frauen, die ihrem Leben
eine neue, wunderbare
Perspektive gegeben haben

TEXT: KRISTINA JUNKER

„ERST ALS ICH AKZEPTIERT
HATTE, DASS ICH
MEINER TOCHTER NICHT
ALLEIN HELFEN
KANN, GING ES AUFWÄRTS“

Anna King, 46, angehende Heilpraktikerin



„NACH DER SCHEIDUNG BIN ICH AUFGEBLÜHT“

Jahrelang kämpfte Schauspielerin Claudine Wilde, 42, um ihre große Liebe. Erst als sie ihren Mann verließ, fand sie zurück zu mehr Leichtigkeit und Glück

Fliederfarbene Wände reflektieren die Sonnenstrahlen. Neben der Massageliege ein Tablett mit Kerzen und Ölen in kleinen Flaschen. „Meine Ruheoase“ nennt Schauspielerin Claudine Wilde den lichtdurchfluteten Raum mit dem ebenholzfarbenen Buddha, einen Kraftort in ihrem neuen Leben als alleinerziehender Single. Fast täglich gibt sie hier Massagen oder nimmt sich die Zeit, um beim Yoga in sich hineinzuspüren. „Seit der Trennung von meinem Mann weiß ich wieder, was ich will, habe zu meinem Kern zurückgefunden“, sagt sie. Spiritualität gehört dazu. Schon 2003 hatte sich Claudine Wilde von einem Meister auf Bali in die Geheimnisse der energetischen Massage einweihen lassen. „Mein Ex hat sich gerne als Testobjekt zur Verfügung gestellt.“ Als sie sich die Massageliege kaufte und daran dachte, ihre neue Leidenschaft zu einem zweiten beruflichen Standbein auszubauen, blockte er jedoch ab. „So war das leider oft in unserer Ehe“, sagt die 42-Jährige. Sie wollte sich weiterentwickeln, Kopf und Seele frisches Futter geben. Er hatte es gerne überschaubar – und sie am liebsten für sich ganz allein. Je mehr sie als erfolgreiche Schauspielerin im Rampenlicht stand, desto öfter flogen die Fetzen. Wie in einem Käfig aus Liebe fühlte sich Claudine Wilde – sicher aufgehoben, aber auch ausgebremst. Dennoch rauchten sie und ihr Mann sich nach der ersten Trennung 2009 wieder zusammen, gingen sogar zur Egetherapie – auch der Söhne wegen. „Kolya war gerade mal drei, Christofer erst ein Jahr alt. Sie sollten doch in einer glücklichen, heilen Familie groß werden.“ Erst als Claudine Wilde nach einem heftigen Streit fast einen Autounfall gebaut hätte, konnte sie endlich der

Wahrheit ins Auge sehen – und loslassen. „Mit einem Schlag war mir klar, dass ich diese ungesunde Beziehung beenden muss.“ In der gleichen Woche packte sie die Koffer und flog mit ihren Kindern in den Urlaub, um Abstand zu gewinnen, ihr Mann zog aus. Seit sie den Kampf aufgegeben hat, fühlt sie sich nicht mehr als Verliererin. „In meiner Ehe bin ich oft auf Widerwillen für meine Pläne gestoßen. Heute weiß ich wieder, was ich schaffen kann. Ich traue meinem Bauchgefühl – sei es bei der Erziehung meiner Kinder oder beim Dreh am Set.“ Dass sie wieder in Harmonie mit sich lebt, liegt auch an ihrem Kraftort. Nach der Scheidung 2011 zog sie dorthin, wo sie schon immer leben wollte: nach Südfrankreich, in ein Ferienhaus am Meer. Die Massageliege hat sie mitgenommen.



„LENA WEGZUGEBEN WAR UNSERE RETTUNG“

Anna King, 46, war am Boden zerstört, als sie ihre schwerbehinderte Tochter ins Heim brachte. Heute weiß sie: Es war nicht das Ende, sondern ein Neuanfang

„Mein Baby röchelte nur noch und lief immer wieder blau an, die Überwachungsmonitore schrillten, und vor mir lag eine weitere Nacht an Lenchens Bett, in der ich aus Angst kein Auge zutun würde.“ An dem Tag, den Anna King heute ihren absoluten Tiefpunkt nennt, war ihre Kleine fünf Monate alt. Ein zerbrechliches Wesen mit großen dunklen Augen und einem schweren Gepäck fürs Leben. Denn Lena war ohne Balken, dem Verbindungsstück zwischen rechter und linker Gehirnhälfte, und mit einem verkümmerten Kleinhirn geboren worden. Schon in der Schwangerschaft konnten die Ärzte im Ultraschallbild ziemlich genau erkennen, was in Lenas Kopf nicht stimmte. „Doch diese zweifache Behinderung ist so selten und kompliziert, das uns damals keiner sagen konnte, was das für sie bedeutet.“ Als das Mädchen nach der Ge-

burt starke Atemprobleme hatte und sich ständig übergeben musste, dann die schockierende Prognose: Lena würde wahrscheinlich epileptische Anfälle bekommen, sich niemals aufsetzen oder festes Essen zu sich nehmen können.

Anna King wachte an ihrem Bett, lernte, einen Säugling wiederzubeleben und ihrem Baby künstliche Nahrung in den Bauch zu spritzen. „Ich war fest entschlossen, alles für meine Kleine tun, als könnte ich sie allein mit meiner Mutterliebe gesund machen“, so sieht es die 46-Jährige heute. Ihr Mann versuchte unterdessen verzweifelt, Job, Haushalt und ihre zweijährige Tochter Paula unter einen Hut zu bringen. Als Lena endlich nach Hause durfte, war Anna King überglücklich – keine 24 Stunden später klappte sie das erste Mal zusammen, landete sogar für sechs Wochen in einer psychiatrischen Klinik. Zurück zu Hause traf sie die Erkenntnis wie ein Schlag: „Wir mussten etwas Grundlegendes ändern, wenn wir nicht alle vor die Hunde gehen wollten.“ Als ihre Schwester und die Schwiegermutter nach Lenas Geburt vorsichtig vorgeschlagen hatten, die Kleine in ein Heim zu geben, war Anna King noch ausgeflippt. „Ich musste erst völlig am Boden sein, bis ich endlich akzeptieren konnte, dass auch die beste Mutter Lenchen nicht helfen kann.“

Dann ging alles ganz schnell. Im Hamburger Erlengbusch, einem Heim für 40 schwerbehinderte Kinder, gab es einen Platz für Lena. An einem nebligen Wintermorgen 2002 tat Anna King das, was sie niemals tun wollte: Sie gab ihr Kind weg. „Ich konnte mein Baby fast nicht loslassen, dachte immer nur, wenn sie jetzt stirbt, werde ich nicht da sein.“ Auf der Rückfahrt hat sie die ganze Zeit geheult und kam gleich am nächsten Tag wieder. Es dauerte Wochen, bis sich Anna King öfter vom Bett ihrer Tochter lösen konnte – auch weil die Kleine so grandiose Fortschritte machte. Im Kopf und im Herzen wird Lena immer auf dem Stand eines Kleinkindes bleiben. Aber vom ersten Tag bis heute hat sie mehr gelernt, als die Ärzte ihr jemals zugetraut hätten. Inzwischen kann die Elfjährige laufen, sprechen, mit Besteck essen und allein zur Toilette gehen. Freitags bis montags kommt die Kleine in ihr „Mami-Zuhause“, wie sie es nennt, zu den Eltern und einer großen Schwester, die sie heiß und innig liebt. Mit ihrer Geschichte möchte Anna King anderen Familien mit schwerbehinderten Kindern Mut machen. Derzeit steckt sie mitten in der Ausbildung zur Heilpraktikerin und berät außerdem Eltern, deren Babys schwerbehindert zur Welt kamen.