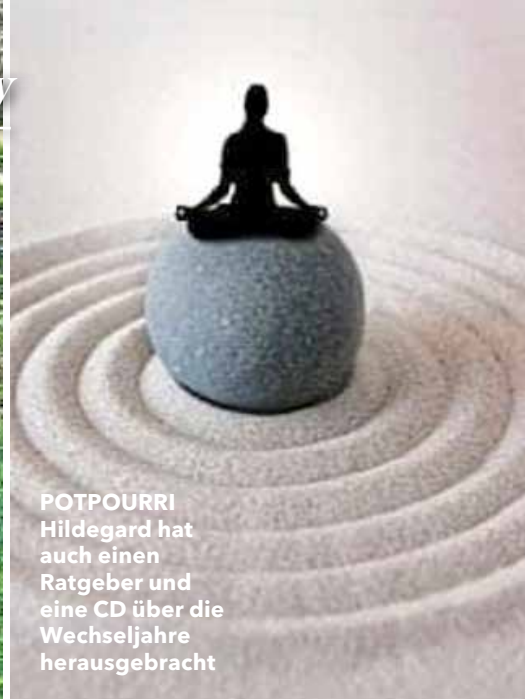


GENERATION WOW

Begegnungen



POTPOURRI
Hildegard hat
auch einen
Ratgeber und
eine CD über die
Wechseljahre
herausgebracht



„Die Wechseljahre brauchen EIN NEUES IMAGE“

Hildegard Aman-Habacht (57) ändert in der Zeit des Umbruchs ihr ganzes Leben. Und findet das verdammt gut. Heute inspiriert sie andere, sich selbst zu neu zu (er-)finden **Von Julia Adame y Castel**

Hitzewallungen, Stimmungsschwankungen, Hormonschübe ... einen guten Ruf haben die Wechseljahre in der Regel nicht gerade. Im Gegenteil! Das bekommt auch Hildegard Aman-Habacht früh zu spüren. Als junge Frau arbeitet sie bei einem großen Konzern. Präsentationen, Meetings - und dazwischen eine Kollegin, die mit hochrotem Kopf auf die Toilette eilt, nach der durchstandenen Hitzewallung verschwitz ins Büro zurückkehrt - und peinlich berührt so tut, als wäre nichts gewesen.

„In der durchgetakteten Business-Welt ist für diese Zeit des Umbruchs kein Platz“, stellte Hildegard damals fest. Frauen verstecken die Beschwerden, so gut es geht. Nur unter sich spricht man etwas offener und klagt sein Leid. „Dabei ist diese Zeit des Wandels eigentlich etwas ganz Wunderbares. Denn sie ist auch eine Zeit des Aufbruchs, des Aufbruchs zu uns selbst“, weiß Hildegard heute.

In ihrem eigenen Leben machen die WECHSELjahre ihrem Namen auf jeden Fall alle Ehre. Mit Anfang 40 zeigen sich bei Hildegard die ersten Vorboten: Sie schläft unruhiger, wird unzufriedener mit ihrem Leben. Damals denkt sie noch gar nicht so sehr an den Hormonumschwung. Doch ihre Welt ist bereits im Wandel. Ihr Mann und sie trennen sich. 2005 die Scheidung. Auch beruflich ist sie unzufrieden. Sie kündigt ihren sicheren Job und konzentriert sich auf ihre Leidenschaft: gesunde und natürliche Lebensweisen. Sie absolviert eine Ausbildung und macht sich mit Mitte 40 als Body Vital-Trainerin selbstständig. „Die ersten Wochen habe ich mich gar nicht getraut, es meiner Familie zu sagen. Selbstständig? Als Alleinerziehende mit zwei Kindern? Trotzdem habe ich den Schritt gewagt.“

Hildegard gibt von da an Seminare und Workshops zu Bewegung, Stress-Management und gesunder Ernährung. Ihre Kunden: Wirtschafts-Unternehmen, Behörden, Werbe-

„Sie läuten eine neue Zeit ein: Unsere!“



IHR „BABY“
Das Magazin „Wechseljahre“ erscheint einmal im Quartal. Wir finden es zusammen mit Kursen, Reisen und Retreats unter meine-wechseljahre.com

IHR MOTTO
Wir müssen an unsere Berufung glauben, dann können wir alles erreichen

agenturen. Wieder macht sie ähnliche Erfahrungen wie schon zu ihrer Bürozeit. Die Menopause ist ein riesiges Thema bei ihren Teilnehmerinnen, für das die passende Plattform fehlt. Auch sie selbst spürt inzwischen die Veränderung immer stärker. Nachts wacht sie oft mit dem Gefühl zu brennen auf.

„Es geht so vielen Frauen wie mir. Es wird Zeit, dass wir darüber sprechen“, findet Hildegard. Deshalb gibt sie immer mehr Seminare zu diesem Thema, startet außerdem mit Online-Kursen, in denen Experten Tipps rund um die Menopause geben. „Zudem zeigen wir den Frauen, dass Wechseljahre überhaupt nicht so schlimm sind, wie ihr Ruf! Ich versuche den Frauen klarzumachen, dass der Körper lediglich beschlossen hat, die Fortpflanzungsorgane in den Ruhestand zu schicken - nicht mehr und nicht weniger! Ansonsten bleiben wir die selben Frauen, doch jetzt mit einem neuen Rollenbild - nämlich der weisen Frau, mit dem Fokus auf uns selbst!“

Viele Frauen, die ihre Seminare besuchen und sich coachen lassen, geben ihr Recht. Nach all den Jahren, in denen sie sich um Kinder, Familie und Karriere kümmerten, verändert sich jetzt der Fokus. Der Körper setzt ein Signal, um zu sagen: „Hey, jetzt bist du mal dran!“ Das Feedback der Teilnehmerinnen ist so groß, dass Hildegard 2019 auch ein Online-Magazin startet, ein Jahr später kommen die Wechseljahr-Kurzreisen dazu. Inzwischen hat sich eine richtige Community gebildet, die sich regelmäßig beim „Wechseljahrs-Café“ trifft und austauscht. „Wer Ja zu den Wechseljahren sagt und sich auf diese spannende Zeit einlässt, kann nur gewinnen.“

Auch in der Liebe hat Hildegard dazugewonnen: Mit 51 Jahren heiratet sie den Massage-Instituts-Leiter Walter. Mit ihm hat sie nicht nur ihre große Liebe gefunden, sondern auch einen tollen Unterstützer für all ihre Projekte. •

Solange wir auf dieser Welt sind, haben wir nicht ausgelernt

Hildegard Aman-Habacht