

Die richtige Einstellung

Diese fünf Frauen handeln aus einer Grundüberzeugung heraus, die auch anderen **Mut macht** und Kraft schenkt



Marlene Bierwirth, 20, kämpft seit zwei Jahren gegen den Krebs

„Ich wollte mir mein Leben nicht vom Krebs und der Therapie nehmen lassen und habe beschlossen, an die positiven Dinge zu denken. Es gibt zwar auch Talfahrten, aber nach jedem Tief kommt ein Hoch. Ich möchte

zeigen, dass das Leben trotz Krebs schön sein kann und es hilft, Familie und Freunde an der Seite zu haben.“ Ihr Buch: „Meine Medizin seid ihr!“, Eden Books, 240 Seiten, 14,95 Euro, ab 1.10.

Nelly Kostadinova, 63, Einwanderin und Erfolgsunternehmerin
„Wenn man wie ich seine Heimat verlässt und nicht weiß, was jenseits der Grenzen wartet, sind zwei Dinge wichtig: Mut und die Liebe zu Menschen. Ich hatte 50 Mark, meine Neugier und eine offene Emotionalität. Ich habe immer gewusst, dass ich selbst die Chance meines Lebens bin.“ Ihr Buch: „Ein Koffer voller Wollen“, Springer, 208 Seiten, 24,99 Euro



Caroline Link, 55, Filmregisseurin (u. a. „Nirgendwo in Afrika“)

„In meiner Generation haben die meisten Frauen noch gelernt, brave Mädchen zu sein. Damit kann man aber in der Filmbranche nicht bestehen. Deshalb ermuntere ich die jungen Frauen, die ich an der Filmhochschule unterrichte, unentwegt zu einer selbstbewussten Haltung: „Ich kann das, ich will das, ich mache das jetzt.“ Wir müssen uns nach vorne drängen. Männer zweifeln meist weniger an sich.“ Jetzt auf DVD: ihre Verfilmung der Hape-Kerkeling-Biografie „Der Junge muss an die frische Luft“

Ilka Volz, 41, Kampfkunst-Lehrerin

„Oft lässt sich die innere Einstellung an der Körperhaltung eines Menschen ablesen. Manchmal reichen Kleinigkeiten, um das Lebensgefühl nachhaltig zu verbessern. Durch das Training der Haltung im Shinson Hapkido nehmen wir Kontakt zu unserem Körper auf, bringen ihn in Balance. Der erste Schritt zur inneren und äußeren Selbstverteidigung ist einfach: Wir müssen uns zunächst aufrichten.“ bewegungamhafen.de



Barbara Deppe, 53, unterhält einen Gnadenhof

„Schon als Jugendliche war meine Ernährung fleischlos, aus ethischen Gründen. Ich träumte bereits damals davon, den Lebewesen, die wir als Nutztiere ausbeuten, ein Dasein ohne Zwang und Gewalt zu ermöglichen. Diesen Traum habe ich Wirklichkeit werden lassen. Inzwischen betreibe ich seit 24 Jahren spendenbasiert den Hagel Hof, der allein zu diesem Zweck existiert: Tieren mit Respekt zu begegnen und zu gewährleisten, dass sie ein friedliches (Rest-)Leben haben. Es ist unfassbar anstrengend, aber wenn ich sehe, wie die Tiere ihr Leben genießen, statt es für den Menschen zu verlieren, weiß ich, dass ich das Richtige tue!“ Infos zu Spendenmöglichkeiten und Tierpatenschaften unter hagelhof.de

