

maven
BEST



PORTFOLIO

Text · Storytelling · Social Media

Blogartikel

Mama braucht eine Pause - 5 Tipps für mehr Me Time im Alltag

Als Mama bist du gefühlt dauerhaft für andere im Einsatz. Du denkst an tausend Dinge gleichzeitig. Kinder, Job, Haushalt und ach ja, einen Partner gibt es ja oft auch noch. Oder auch nicht und es bleibt noch mehr Arbeit an dir hängen. Deine Auszeit beginnt abends nach der zähen Einschlafbegleitung auf dem Sofa. Dort schaffst du es gerade mal, die Stories deiner Lieblingsaccounts auf Instagram zu schauen. Wenn dir das alles bekannt vorkommt, brauchst du dringend eine Pause als Mama. Mit diesen fünf Tipps gelingt dir mehr Me Time im Alltag.

1. Me Time funktioniert nur durch We Time!

Deine größten Bemühungen, mehr Me Time in deinen Alltag als Mama zu bringen, werden nur erfolgreich sein, wenn du deine Wünsche und Bedürfnisse kommunizierst.

Du brauchst deinen Partner:in, deine Eltern, Freund:innen. Ein Netzwerk. Menschen, die dich bei deiner Mission Me Time unterstützen oder zunächst erstmal überhaupt von deiner Absicht wissen.

In einen vollgepackten Alltag Pausen einzubauen, ist nicht zuletzt eine Frage der Organisation und die kann innerhalb einer Familie nur gemeinsam gelingen.

Nur, wenn Du mit Deinem Partner, Deiner Partnerin oder wem auch immer offen über Deine Bedürfnisse sprichst, wird Dein Plan aufgehen. Was nutzt ein kinderfreier Abend, wenn an sechs anderen Tagen die ganze Carearbeit doch wieder an dir hängen bleibt?

2. Mache etwas, was du schon immer mal machen wolltest!

Manchmal fühlt sich das Leben als Mama wie ein Hamsterrad an. Zwischen schlaflosen Nächten, Wäschebergen, Job und dem Jonglieren mit den Freizeitaktivitäten der Kinder fragst du dich: Habe ich eigentlich als Mutter kein eigenes Leben mehr? Dann wird es höchste Zeit, wieder ein Stück Autonomie und Selbstbestimmtheit zurückzuerobern und den täglichen Trott zu durchbrechen. Du wolltest immer schon alleine wandern gehen? Go for it! Dir ein Tutorial über Nähen für Anfänger:innen oder Krypto-Währungen anschauen? Mach' es!



Neue Dinge zu lernen hilft, den Kopf frei zu bekommen. Aufzutanken. Das Gefühl zu haben, sich etwas Gutes zu tun. Für sich zu sorgen.

3. Verlasse deine Komfortzone!

Dieser Punkt knüpft an Punkt 2 an, ist nur krasser. Also krasser als sich einfach mit einem guten Buch ins Schaumbad zu legen (was auch manchmal Wunder wirken kann!). Gibt es Dinge, vor denen du Angst hast? Die du aber ganz tief in dir drin machen möchtest? Es muss ja nicht gleich ein Fallschirmsprung sein. Aber überlege dir mal, wie du im Kleinen deine Komfortzone verlassen könntest.

Du hast Vorbehalte, dich in deinen Instastories zu zeigen? Versuch' es mal mit nur einem Satz, den du in die Handykamera sprichst und lade den Schnipsel hoch. Zack! Du wirst sehen, es wird dich beflügeln.

Oder sprich' einfach mal einen für dich fremden Menschen aus deinem Lebensumfeld an. Mach' ihm ein Kompliment. Einfach so.

Du möchtest eine neue Sportart lernen, konntest dich bislang aber nicht dazu aufraffen? Dann melde dich an und besuche die nächste Stunde. Du verlässt deine Komfortzone und lädst nebenbei deine körperlichen und mentalen Akkus auf.

4. Mama-Pause: Lass' Deinen Gedanken 10 Minuten freien Lauf!

Einfach nichts machen. Klingt komisch für dich? Ist es auch, weil wir das Nichtstun verlernt haben. Wir sind immer mit irgendetwas beschäftigt. Gerade als Mama. Hier geht es aber wirklich darum, eine kleine Weile gar nichts zu tun. Eine Pause zu machen.

Beginne mit zehn Minuten. Oder auch fünf Minuten sind für den Anfang okay. Und sag' jetzt nicht, dass du nicht fünf oder zehn Minuten täglich Zeit hast! Tracke deine Bildschirmzeit bei Instagram, Youtube oder Netflix. Und nun nochmal. Nimm' dir fünf bis zehn Minuten Zeit fürs Nichtstun. Setze oder lege dich dorthin, wo du dich wohlfühlst. Schließe die Augen. Oder schau' nach draußen. Es werden Gedanken kommen. Lass' sie vorüberziehen oder hänge ihnen weiter nach. Es geht einfach darum, eine kurze Zeit ohne Input und Ablenkung zu sein.

5. Digital Detox: Me Time ohne Social Media und Netflix

Hast Du schon hundertmal gehört? Ja, weil es etwas bringt. Wir sind ständig online bei WhatsApp, verbringen einen großen Teil unserer freien



Zeit in sozialen Netzwerken und netflixen uns durch unsere Freizeit. Klar, manchmal brauchen wir ein bisschen Berieselung und schöne Bilder. Aber die permanente Reizüberflutung und Erreichbarkeit, das Vergleichen mit anderen (ein Riesen-Thema in der Mama-Bubble!) und die Sucht nach Anerkennung können sich laut zahlreicher Studien massiv auf die mentale und körperliche Gesundheit auswirken. Ganz egal, ob du eine zeitliche Begrenzung für die Nutzung von Instagram und Co. einrichtest oder mal einen oder zwei handyfreie Abende in der Woche planst. Erlaubt ist, was gefällt und dir gut tut und dir eine Pause vom Alltag als Mama ermöglicht. Dazu gehört zum Beispiel auch:

- Newsletter abbestellen, die du abonniert hast, aber nie liest.
- Accounts entfolgen, die dir nicht gut tun, dich triggern oder einfach nerven!
- WhatsApp-Gruppen verlassen oder stummschalten - zumindest zwischendurch! Die Kita-Muddis und Deine Schwiegermutter werden es Dir verzeihen!

Digital Detox klingt anstrengend, ist aber ein Gamechanger! Denn es schafft Pausen fürs Gehirn und hilft dir, statt dauerhaftem Input mal wieder Gedanken zu haben, die nicht nur den Gedanken anderer bei Social Media entspringen.

Über die Autorin: Maren Best ist zweifache Mädchenmama, freie Journalistin und bloggt seit kurzem auch auf www.marenbest.de. Pausen vom Mama-Alltag hat sie zwischendurch dringend nötig, denn als Mutter lebt sie ständig irgendwo zwischen Ich und Wir.

Blogartikel sind suchmaschinenoptimierte Texte, die deiner Zielgruppe einen Mehrwert bieten. Die unterhalten, informieren, anleiten, einordnen. Eine umfassende Keywordrecherche bildet die Grundlage guter Blogartikel. Denn nur, wenn man weiß, wonach Menschen suchen und mit welcher Absicht sie das tun, kann man Content schreiben, der ankommt und im Idealfall auf der ersten Seite bei Google rankt.

Erschienen auf www.khcoach.in/blog
Coaching für Mütter, Mama-Coaching
© 2021

Interview

„Wir brauchen mehr Gelassenheit“

Iris Berben spricht über Facebook, die Vergangenheit und den Motor, der sie antreibt



Als Kind wollte Iris Berben Nonne werden. Heute ist sie aus der deutschen Filmlandschaft nicht mehr wegzudenken.
Foto: Jim Rakete

Bielefeld (WB). Iris Berben ist eine der beliebtesten deutschen Schauspielerinnen und steht seit mehr als 45 Jahren auf der Bühne. Am Sonntag ist sie im Stadttheater in Bielefeld zu Gast. WESTFALEN-BLATT-Redakteurin Maren Best hat sich mit der 62-Jährigen unterhalten.

In Ihrem Buch schreiben Sie, dass Sie nicht bei Facebook sind. Warum nicht?

Iris Berben: Das ist eine Verweigerung, weil ich gar nicht wüsste, was ich dort erzählen sollte. Ich bin ja ein öffentlicher Mensch und habe schon mehr Öffentlichkeit, als ich es mir eigentlich wünsche. Ich telefoniere lieber mit den wenigen Menschen, die mir wichtig sind.

Dabei ist Facebook doch auch eine Art Bühne, auf der man sich gut darstellen kann...

Berben: Aber das mache ich doch schon im Film, im Theater und im Fernsehen. Es ist mir fremd, das noch weiter zu bedienen.

Sie haben sich für Ihr Buch »Ein Jahr, ein Leben« ein Jahr lang mit Christoph Amend getroffen und ihm teils sehr persönliche Dinge erzählt. Was hat Sie dann dazu bewogen?

Berben: Da war nichts, was nicht schon bekannt war. Es ist kein voyeuristisches Buch. Es wurde nichts preisgegeben, was ich nicht wollte. Es war ganz reizvoll, weil man in einem Jahr natürlich feststellt, wie manches oder eigentlich alles mit der Vergangenheit zu tun hat. Wie ist man so geworden, wie man ist?

Stichwort Vergangenheit: Sie sind in Detmold geboren. Was bedeutet es für Sie, wenn Sie am Sonntag nach Ostwestfalen-Lippe kommen?

Berben: Ich habe früher gedacht, dass das gar nichts mit einem macht. Aber ich glaube, je älter man wird, desto mehr verändert sich das Gefühl. Ich sage nicht, das ist meine Heimat. Dazu bin ich zu früh dort weg. Ich habe verschiedene Formen von Heimat gehabt. Aber die Frage, wo man herkommt und was gewesen wäre, wenn man dort geblieben wäre, wird wichtiger. Ich freue mich auf Sonntag. Bielefeld war früher die große, weite Welt für mich, Großstadt, ich kam ja aus Detmold.

Können Sie sich denn vorstellen, was gewesen wäre, wenn Sie geblieben wären?

Berben: Es fällt mir schwer, weil ich ja keine Alternative zu meinem gelebten Leben habe. Von hinten aufgezogen ist alles viel leichter zu beurteilen. Aber auch wenn ich in Detmold geblieben wäre, hätte ich ein hoffentlich spannendes Leben gelebt.

Gibt es ein Projekt, einen Traum, den Sie schon immer im Hinterkopf hatten und auf jeden Fall noch verwirklichen wollen?

Berben: Überhaupt nicht. Ich mache allein in diesem Jahr drei Filme, und solange immer wieder unterschiedliche Rollen an mich herangetragen werden, ist das ein Privileg. Da gibt es nicht diesen einen großen Traum.

Würden Sie sich als rastlos beschreiben?

Berben: Rastlos ist man, wenn man keine Ziele hat. Die habe ich. Mein Ziel ist es, neugierig zu bleiben, weiter zu erkennen, was noch möglich ist. Ich muss schon immer was zu tun haben. Aber rastlos heißt auch beliebig. Ich entscheide mich sehr genau für das, was ich mache und will mich damit auch beschäftigen.



Und was machen Sie, wenn Sie mal Urlaub haben?

Berben: Ich lese gerne und viel. Ich esse gerne und viel. Ich nehme gerne die neuen, die anderen Blicke auf. Andere Lebensformen, andere Menschen zu treffen, das sollte nicht aufhören.

Sie haben mal gesagt, Sie seien eine Hochstaplerin. Können Sie das genauer erklären?

Berben: Ich habe nie eine Ausbildung gemacht in meinem Beruf, habe mich am Anfang ganz schön reingemogelt, immer auf die anderen geschaut. Aber letztlich treibt mich das auch dahin weiterzumachen, genauer zu werden und mit meinem Beruf sehr sorgfältig umzugehen.

Aber es ist der Anspruch, immer ein bisschen perfekter als perfekt zu sein?

Berben: Ja. Und die Messlatte, die einem von außen angelegt wird, ist ja nicht unbedingt die eigene. Man muss seine eigene haben. Das ist ein guter Motor.

Sie sind gerade wieder zu einer der beliebtesten deutschen Schauspielerinnen gewählt worden. Haben Sie eine Lieblingsschauspielerin?

Berben: Oh, das kann ich gar nicht sagen. Ich bin umgeben von wunderbaren Schauspielern. Ob es Katja Riemann ist, Suzanne von Borsody, Hannah Herzprung oder Martina Gedeck. Ich kann und möchte mich nicht auf eine Person festlegen.

Sind Sie eitel?

Berben: Ich bin eitel in meinem Beruf. Ich möchte, dass die Projekte, für die ich mich entscheide, die Menschen berühren oder verstören, zum Lachen, Weinen oder Nachdenken bringen. Als öffentliche Person gibt es Auftritte, da erfüllt man ein Bild, aber ich lebe genauso ein sehr bodenständiges Leben.

Wann in Ihrem Leben fanden Sie sich denn am schönsten?

Berben: Ach, im Moment! Ich glaube, man findet sich dann schön oder richtig, wenn es sich richtig anfühlt. Und im Moment fühle ich mich richtig an!



Und wann haben Sie sich am wenigsten gemocht?

Berben: Wenn ich gegen mich gearbeitet habe, wenn ich etwas aus Kalkül gemacht habe und nicht, weil mein Herz dahinter steckte.

Was wünschen Sie unserer Gesellschaft?

Berben: Tja, was wäre das? Ich wünschte mir manchmal ein bisschen mehr Gelassenheit. Lässigkeit oder Sinnlichkeit. Ein kleines bisschen von dieser Leichtigkeit, wie sie die Italiener oft haben. Auf der anderen Seite mag ich es auch, dass wir so vieles analysieren. Doch es ist auch wichtig, dass man die Dinge manchmal mit ein bisschen Ironie angeht. Aber ansonsten ist es schon eine Gesellschaft, in der ich mich gerne aufhalte.

An diesem Sonntag um 20 Uhr sind Iris Berben und Christoph Amend, Chefredakteur des »Zeit«-Magazins, im Stadttheater Bielefeld – live im Gespräch. Karten gibt es beim WESTFALEN-BLATT unter 05 21 / 5 29 96-40.

Interviews sind eine meiner liebsten journalistischen Arbeiten. Warum? Weil man in fast keiner anderen Darstellungsform so unmittelbar mit seinen Gesprächspartner:innen kommuniziert. Ein gutes Interview lebt von einem spannenden Thema und Menschen, die etwas zu erzählen haben. Und nicht zuletzt von der Qualität der Fragen.

Neben Interviews kannst du unter anderem deine FAQ oder Skripte für deinen Podcast von mir erstellen lassen.

Erschienen im Westfalen-Blatt, Nr. 86

Blogartikel

Haus Walden auf Amrum - Ein Stück Schweden in Nordfriesland

Geweckt werden vom Rauschen der Birkenblätter im Nordseewind, Pinienduft in der Nase. Urlaub im Haus Walden auf Amrum ist wie ein endloser Bilderbuch-Sommer in Schweden. Dafür sorgt auch die entspannte Gastgeberin, die ein bisschen aussieht wie Nena.

Zwischen den Ausläufern des Friesendorfes Nebel auf Amrum und der wilden Dünenlandschaft der nordfriesischen Insel liegt das Haus Walden. Mitten im Wald, mit roten Fensterläden und vier Ferienwohnungen. Außen friesisch, innen modern, skandinavisch, gemütlich. Umgeben von Bäumen hat die Hamburger Familie Hasenclever hier ihren Traum verwirklicht.

Sommertage wie in Südschweden

Auf dem großen Grundstück können Kinder herrlich spielen. Es gibt ein Trampolin, ein Sandkasten-Boot, ein Baumhaus sowie einen Spielraum mit Kaufmannsladen, Puppenbett und Büchern. Außerdem wird Meerschweinchen Kugel von den Kindern gerne mit Gemüseresten versorgt.

Urlaub machen im Haus Walden ist Entschleunigung. Nicht ohne Grund kommen jedes Jahr Familien aus Berlin, um für mehrere Wochen dem Hauptstadtsummer zu entfliehen. Überall duftet es nach Pinien und Heckenrosen und erinnert an Sommertage in Südschweden.

Möhren-Ingwer-Smoothies von "Nena"

Gastgeberin Sybille sieht aus wie Nena und hat die Sängerin in ihrem früheren Job als Redakteurin mal interviewt. Die Familie ist vor mehr als zehn Jahren von Hamburg nach Amrum gezogen und bewohnt einen Teil des Hauses. Entspannt empfängt Sybille Hasenclever ihre Gäste und managed neben den Ferienwohnungen noch einen coolen Laden in Nebel. Im "Blaufeuer" bekommt man abseits klassischer Friesen-Souvenirs unter anderem Bretonshirts von Armor und Lux sowie hochwertige Kinderkleidung. Der Laden ist auch Café und Mini-Restaurant, in dem man sich mit Möhren-Ingwer-Smoothies, Kaffee oder Suppen verwöhnen lassen kann. Abends wird das "Blaufeuer" zur Gin-Bar.



Das Haus Walden liegt etwas versteckt im Wald, bietet aber den perfekten Ausgangspunkt für Ausflüge zum Strand (1,3 Kilometer), einer Radtour nach Nebel (1 Kilometer) oder einem Ausflug zum Naturerlebnispfad (2 Kilometer).

Entspannte Eltern, entspannte Kinder

Es gibt vier Ferienwohnungen unterschiedlicher Größe. Die beiden Wohnungen im Erdgeschoss haben einen direkten Zugang zum Garten - toll für Familien mit kleinen Kindern. Die Eltern können im Strandkorb entspannen, während die Kids das Grundstück erkunden oder sich mit dem jüngsten Sohn der Gastgeber Abenteuer ausdenken. Zwei Wohnungen liegen im ersten Stock. Eine große Ferienwohnung auf zwei Ebenen und mit einem Balkon, der fast bis in den Wald reicht. Vor dem Dachfenster im Elternschlafzimmer rauschen die Blätter und sind das erste, was man morgens hört (abgesehen von seinen Kindern!). Außerdem gibt es noch die mit 35 Quadratmetern kleinste Wohnung, die für zwei Personen geeignet ist.

www.haus-walden.de

www.blaufeuere-amrum.de

**Erschienen auf www.marenbest.de/diedingedeslebens
Kategorie "Das gute Leben"**

© 2021

Rede

Die Eine

Eine Rede für meine Schwester

Du bist die Eine, die große kleine Schwester. Die, die immer da war und jetzt 6000 Kilometer weit weg ist. Und in diesen ohnehin verrückten Zeiten auswandert, weil in Kanada jemand lebt, der sehnlich auf Dich gewartet hat.

Du bist die Eine, die mutig ist. Die aus ihrem Schneckenhaus kriecht. Die, die endlich das macht, was Du bei anderen immer bewundert hast.

Du bist die Eine, die auch schlechte Zeiten hatte. Die oft traurig war. Die, die nicht so konnte, wie sie wollte. Die, die immer etwas vermisst hat.

Du bist die Eine, die einen feinen Sinn für Humor hat. Die, die meistens leise ist. Aber wenn Du redest, ist jeder Satz ein Treffer. Du bist manchmal eine Träumerin und schwer zu erreichen. Du achtest auf andere und setzt Dich für sie ein. Auch, wenn Du Dich dabei selbst in Gefahr bringst.

Du bist die Eine, die hier sehr vermisst wird. Die Tochter, die Schwester, die Tante, die Freundin. Die Reisebegleiterin, die großstädtische Gastgeberin. Wenn Du wieder hier bist, werden wir einen Samstag in Köln verbringen und bei Manufactum einen Cortado trinken.

Du bist die Eine, die nun ein neues Land entdecken darf und die Liebe. Dicht am Land der unbegrenzten Möglichkeiten.

Und scheitern kannst Du sowieso nicht. Dein Mut wird bleiben. Und Dein Heimathafen auch. Ich wünsche Dir und Euch alles Glück der Welt.

Deine Schwester

*Eine gute Rede berührt. Begeistert. Stimmt nachdenklich. Hallt nach. Ist persönlich. Oder humorvoll. Und trifft immer den richtigen Ton. Wenn du so eine Rede brauchst, schreibe mir gerne!
Alles ist möglich: Geburtstagsreden, Trauerreden, berufliche Reden...*

Instagram-Post | Storytelling

Warum dieser Schnipsel aus der Vergangenheit so wichtig für mich ist



Dieses kleine Bildchen habe ich vor einigen Monaten in meinem alten Kinderzimmer im Haus meiner Mutter gefunden. Ein Schnipsel, gemalt von mir als Kind. Ich mag vier oder fünf Jahre alt gewesen sein. Eine Sonne mit lachendem Gesicht, blauer Himmel, eine rote Blume und ein kleines Häuschen. Nichts Besonderes. Und doch berührt mich diese Kinderzeichnung und ich hüte sie wie einen Schatz.

Vielleicht mochte meine Mutter die Zeichnung so gerne wie ich

Sie steckte in einer Kladde, in der meine Mutter meine Zeichnungen, Bilder und Basteleien aufbewahrt hat. Irgendetwas wird sie vor mehr als 35 Jahren bewogen haben, dieses Mini-Bild nicht heimlich im Altpapier verschwinden zu lassen (Funfact: das es Anfang der 80er noch gar nicht gab. Die ersten Altpapiercontainer wurden in Deutschland erst Mitte der 80er Jahre aufgestellt). Vielleicht mochte meine Mutter die Zeichnung so gerne wie ich. Oder es ist einfach purer Zufall, dass es das Bildchen noch gibt.

Das Bild ist so rein und freundlich

Heute, mit 41 Jahren, schaue ich mir den Schnipsel an und muss aus tiefem Herzen lächeln. Das Bild ist so rein und freundlich. So einfach.



Vielleicht war ich, die kleine Maren, an diesem Tag glücklich. Vielleicht habe ich die Zeichnung schnell auf ein herumliegendes Stück Papier gemalt und bin danach mit meiner Freundin über die Felder meiner ostwestfälischen Heimat gestreift. Habe die Zeit vergessen und den Moment gelebt. Ohne mir dessen bewusst zu sein.

Etwas von dieser Reinheit des malenden Kindes steckt noch immer in mir. Die kindlichen Farben sind überlagert von allem, was danach passiert ist. Schöne Erlebnisse, neue Erfahrungen, aber auch schmerzhaftes Verlorene.

Stück für Stück kratze ich diese dicke Schicht ab

Aus dem selbstbewussten Mädchen von damals ist im Laufe der Jahre eine unsichere, oft schüchterne Erwachsene geworden. Eine, die oft zweifelt und hadert. Aus tausend Gründen. Stück für Stück kratze ich gerade diese dicke Schicht herunter. Das kann locker noch ein paar Jahre dauern. Ich möchte wieder an meinen Kern kommen. Meine Basis. Denn dort gefällt es mir. Und von dort aus kann ich über mich hinauswachsen. Die kleine Zeichnung soll mich immer wieder daran erinnern.

Was sind Eure unbeschwertesten Kindheitserinnerungen? Schreibt sie mir in die Kommentare!

#childhood #kindheit #memories #innereskind #art #kinderkunst
#gedanken #gedankenkakau #meinegedanken #kleinerfeinerfeed
#selbstliebe #selflove #selfcare #diedingedeslebens #selbstwert
#persönlichkeitsentwicklung #erziehung

Storytelling in Social Media: In diesem Beispiel wird aus einem Papierschnipsel eine emotionale Geschichte. Content-Marketing auf Social Media hat viele Facetten. Posts mit Mehrwert, Call to Action oder kreatives Storytelling - es kommt auf deine Zielgruppe an. Und auf deine Social-Media-Strategie. Wir können gemeinsam über deine Pläne sprechen - Social Media ist eine geniale Plattform für dein Content-Marketing!

Erschienen auf www.instagram.com/diedingedeslebens/

© 2021

Leitartikel

Eine Entscheidung für das Leben

Ein Leitartikel über Organspende von Maren Best

Wir treffen täglich Entscheidungen. Überlegen, ob wir in die Kantine gehen oder unsere mitgebrachten Brote essen. Ob wir im Urlaub nach Mallorca oder lieber nach Schweden möchten.

Eine Entscheidung über Leben und Tod müssen wir - zum Glück - nicht so oft fällen. Gerade deshalb sollten wir uns ihr umso mehr widmen. Deshalb ist der Vorstoß des Bundesgesundheitsministeriums, alle gesetzlich Versicherten über die Krankenkassen zu ihrer Bereitschaft zur Organspende zu befragen, grundsätzlich ein guter Ansatz, mehr Menschen für ein heikles Thema zu sensibilisieren.

Künftig würde bei den Krankenkassen vermerkt, ob jemand nach seinem Tod Organe spenden möchte oder nicht. Oder ob er sich noch nicht entscheiden will.

Ein durchaus pragmatischer Weg, mehr Menschen zu einer Entscheidung zu bewegen. Durch die Pflicht zur Äußerung würde sich der ein oder andere für eine Spende aussprechen und damit Leben retten.

Die Information, standardisiert abgefragt von den Krankenkassen, wird die Hemmschwelle vieler Menschen abbauen. Es wäre künftig selbstverständlich, sich zu positionieren. Auch würde die Entscheidungslösung Angehörige entlasten, die derzeit, wenn sich der Patient zu Lebzeiten nicht für oder gegen eine Spende entschieden hat, eine derart schwierige Entscheidung in einer Zeit treffen müssen, die allein der Trauer vorbehalten sein sollte.

Doch es genügt nicht nur, den Millionen Versicherten ein Kreuzchen abzurufen. Die Menschen müssen informiert werden. Außerdem sollte es die Möglichkeit geben, die Entscheidung zu ändern. Das muss das Recht jedes Einzelnen bleiben.

Doch was ist mit denjenigen, die Zeit ihres Lebens weder "Ja" noch "Nein" zur Organspende sagen? Denjenigen, die sich nicht entscheiden können oder wollen? An dieser Stelle birgt die Entscheidungslösung Probleme. Müssen dann wieder die Angehörigen entscheiden? Oder gibt es eine Frist, nach Ablauf derer sich jeder entschieden haben muss?



Hier wäre die Widerspruchslösung einfacher, wie sie auch in Spanien, Frankreich praktiziert wird. Wenn ein Patient zu Lebzeiten nicht widerspricht, dürfen ihm nach seinem Tod Organe entnommen werden. Diese Lösung, die auch die Europäische Union von Deutschland gefordert hatte, konnte sich nicht durchsetzen. Einfacher, weil konsequenter, wäre sie allemal.

Der jetzige Vorstoß ist schon einmal ein wichtiger Schritt - auch wenn er manchem zu abgeklärt erscheinen mag, zu pragmatisch. Eine Antwort auf eine solch weitreichende Frage - gespeichert auf einer Chipkarte?

In Umfragen sind mehr als 70 Prozent der Deutschen für Organspende. Aber nur 17 Prozent haben einen Organspendeausweis. Diesem Ungleichgewicht kann man nur mit Pragmatismus und Aufklärung begegnen.

Auf jeden Fall sollte eine Entscheidung für oder gegen Organspende zum Leben gehören.

Ein Meinungsbeitrag kommentiert, ordnet ein, zoomt heran und geht dann wieder zurück in die Totale. So ein Text ist wertvoll für Print- und für Onlinemedien. Denkbar sind neben klassischen Kommentaren auch Feature sowie Editorials.

Erschienen im Westfalen-Blatt, Nr. 225

Reportage

„Ich wünsche mir nur Ruhe - und ein Baby“

Psychische Gewalt: Lea (36) ist auf der Flucht vor ihrem Ex-Freund Eine Reportage von Maren Best

Lea (*) knipst die Lichterkette an, die das kleine Fenster ihres Zuhauses mit zarten Lichtern umrahmt. Es dämmt draußen, an diesem Dienstag im Dezember. Leas Hände umfassen einen Becher mit Tee. Der Wind fegt unter das Vorzelt draußen vor dem Fenster. Lea lebt in einem Wohnwagen auf einem Campingplatz irgendwo in Deutschland. Sie ist geflüchtet. Vor dem Mann, den sie geliebt hat. Den sie vielleicht immer noch liebt. Und vor sich selbst.

Lea lebt seit zwei Jahren in einem Wohnwagen

Die 36-Jährige möchte ihren Namen nicht in der Zeitung lesen. „Ich kann Ihnen doch vertrauen?“, sagt sie leise. Lea umklammert ihren Becher. Dabei scheinen die Knochen ihrer Hand im Dämmerlicht des Wohnwagens weiß hervor. Ihre Haare – vielleicht waren sie irgendwann mal weich und lockig - hat sie zusammengebunden zu einem strohigen Zopf.

Auf ihrem Becher steht in Schreibschrift „Lieblingskollegin.“ Das ist lange her, sagt sie, als sie merkt, dass mein Blick auf die Tasse fällt. Lea lebt seit zwei Jahren ohne festen Wohnsitz. In einem kleinen Wohnwagen, den sie von ihrer Oma geerbt hat.

Er hat mir nach und nach die Luft zum Atmen genommen

Sie ist geflüchtet. Hals über Kopf, mit tausend Ängsten im Gepäck. Vor ihrem Freund, der ihr das Leben zur Hölle gemacht hat. „Zu Anfang war alles in Ordnung zwischen uns“, sagt Lea und schaut durch das kleine Fenster. Draußen ist es mittlerweile dunkel. „Doch irgendwann hat sich etwas verändert. Er hat mich kontrolliert. Nichts konnte ich ihm recht machen. Er wollte nicht, dass ich mich mit meinen Freundinnen treffe. Einfach einen Mädelsabend machen. Das habe ich so geliebt. Ihm war das zuwider. Er hat mir nach und nach die Luft zum Atmen genommen.“



Die Dunkelziffer dürfte um einiges höher sein

So wie Lea geht es in Deutschland mehr als 100 000 Frauen, die in ihrer Partnerschaft Opfer körperlicher oder seelischer Gewalt werden. Die Statistiken erfassen nur die Fälle, die der Polizei gemeldet werden. Die Dunkelziffer dürfte um ein Vielfaches höher sein. Ein Tabuthema. Besetzt mit Scham und Angst.

Lea ist geflüchtet. Bei Nacht und Nebel. Nur mit einer kleinen Tasche. Eine Freundin wartete unten im Auto. „Ich habe mich rausgeschlichen. Ich hatte Todesangst.“ Seitdem ist sie eine Nomadin, fährt mit ihrem Wohnwagen von Ort zu Ort, übernachtet auf Campingplätzen und Supermarktparkplätzen. Nimmt kleine Jobs an, um über die Runden zu kommen. Und lebt weiter in Angst. „Irgendwann wird er mich finden.“

Ich wurde einfach nicht schwanger!

In ihrem alten Leben war sie Sachbearbeiterin bei einer Krankenkasse. Und Lieblingskollegin, Tochter, Schwester, Freundin. Und Partnerin. Sie lebte zusammen mit ihrem Freund in einer kleinen Dachgeschosswohnung und träumte von einer eigenen Familie. Von einem Baby. „Doch ich wurde nicht schwanger. Monat für Monat haben wir es versucht, aber es klappte einfach nicht.“ Damals sei alles noch schlimmer geworden, sagt Lea.

Ihr Freund habe ihr die Schuld gegeben, dass es mit der Schwangerschaft nichts wurde. „Er hat mich jeden Tag unter Druck gesetzt. Mich zum Sex gezwungen. Wieder und wieder. Ich konnte nicht mehr.“

Und plötzlich war der Slip voller Blut

Irgendwann wurde Lea doch schwanger. In diesen Wochen sei sie der glücklichste Mensch der Welt gewesen. „Plötzlich war alles wieder gut. Er war wie ausgewechselt. Das Glück war zurück.“ Doch an einem Wochenende im März saß Lea auf der Toilette und sah Blut in ihrem Slip. Viel Blut. „Es war alles vorbei. Das Herz des Babys hat einfach aufgehört zu schlagen“, erzählt sie und dreht dabei den schmalen silbernen Ring an ihrem Finger.

Nach ihrer Fehlgeburt ging der Terror wieder los. Ihr Freund machte sie für den Verlust ihres Kindes verantwortlich. „In dieser Zeit hat er mich zum ersten Mal geschlagen. Es wurde immer schlimmer.“ Ihre beste Freundin überredete sie schließlich zur Flucht. Lea willigte ein. „Ich weiß

nicht, woher ich den Mut genommen habe. Aber ich war am Ende.“
Angezeigt hat sie ihren Partner bislang nicht.

Opfer ertragen die Gewalt oft jahrelang

So wie Lea sind ertragen auch viele andere Opfer von körperlicher oder psychischer Gewalt ihr Leid still. Oft jahrelang, manchmal ihr ganzes Leben. Anders als bei Delikten außerhalb der Familie und der Partnerschaft sei die Scham häufig zu groß, die Täter aus dem engsten persönlichen Umfeld auch namentlich zu nennen, sagen Experten. Außerdem fehle es an sicheren Zufluchtsorten wie Frauenhäusern.

Wenn ich abends im Bett liege, träume ich davon, Mutter zu werden

Auch Lea braucht Hilfe. Sie ist aus der gemeinsamen Wohnung vor ihrem Partner geflohen, doch sie ist immer noch auf der Flucht. Auch vor sich selbst. „Ich habe keine Perspektive für mein Leben. Dabei bin ich noch keine 40.“ Eine Therapie komme für sie gerade nicht infrage. „Dann kommt alles wieder hoch. Ich will eigentlich nur meine Ruhe haben.“ Der Wunsch nach einem Baby ist weiter da. Manchmal groß und übermächtig. „Wenn ich abends im Bett liege, träume ich davon, Mutter zu werden. Das wäre schön.“ Dann kommt die Nacht und mit ihr die bösen Träume.

(*) Name geändert

Reportagen gelten als Königsdisziplin im Journalismus. Und tatsächlich taucht eine richtig gute Reportage tief in die Lebenswelt ihrer Protagonisten ein. Schaut mal von oben auf das Geschehen hinab und ist dann wieder auf Augenhöhe mit den Figuren. Eine gute Reportage beschreibt, was man sieht und lässt gleichzeitig Raum für das Unsichtbare. Das, was zwischen den Zeilen steht. Eine gute Reportage ist eine Reise in eine andere Welt. Für eine Textlänge. Und im Idealfall hallt sie noch lange nach.

There is a story in everything.

Lass' mich Deine Geschichte erzählen!

maren
BEST

0163 / 253 45 79
hej@marenbest.de
www.marenbest.de