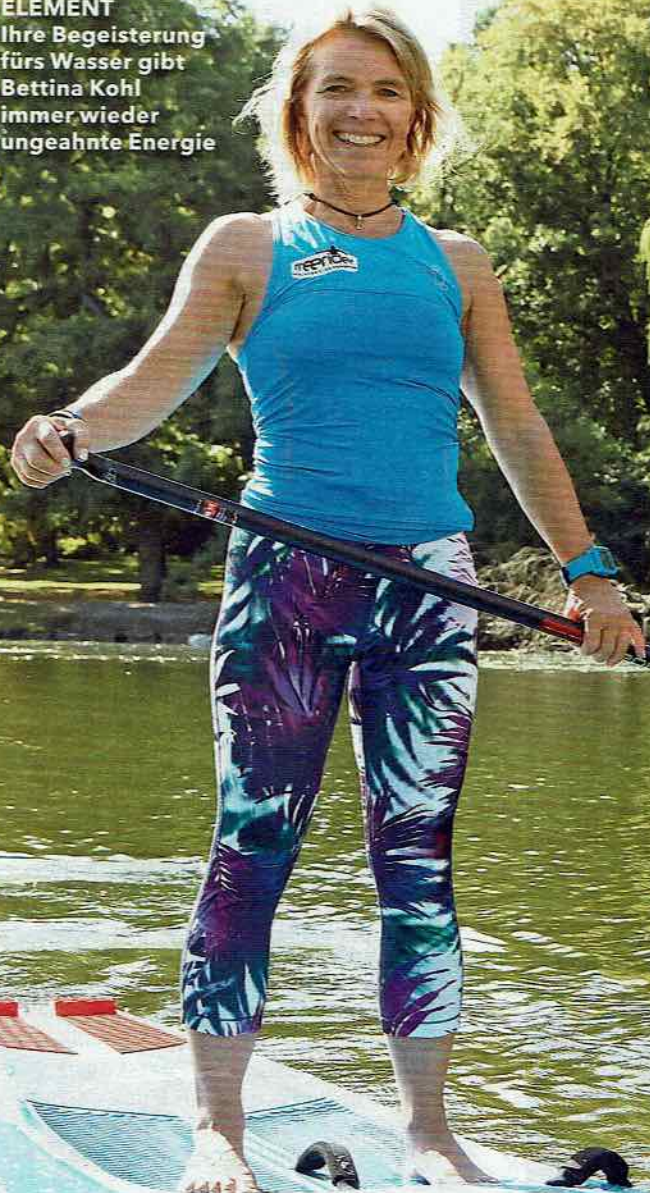


IN IHREM
ELEMENT
Ihre Begeisterung
fürs Wasser gibt
Bettina Kohl
immer wieder
ungeahnte Energie



Die *Kraft*, die
du brauchst,
trägst du in dir!

Nachdem ihre Mutter ihr Leben beendet hatte, suchte **Bettina Kohl, 51**, nach einer neuen Kraftquelle für ihr Leben

Aufgezeichnet v. Sibylle Hettich

Holy Shit, was tust du hier? Ich stand am Strand der Insel Hainan im Südchinesischen Meer, war supraufgeregt. Gleich würde die Weltmeisterschaft im Stand-up-Paddling beginnen, und ich war am Start. Neben mir: die besten SUPerinnen der Welt – im Schnitt 20 Jahre jünger als ich und echte Profis. Den ganzen Tag fegten sie durch die Wellen, feilten an ihren coolen Moves. Ich aber war 51, hatte Familie, einen Job als Feng-Shui-Beraterin – und zum Trainieren nie wirklich Zeit. Warum ich mich dennoch hierherwagte? Das hatte viel mit dem zu tun, was ich in den Wochen davor erlebt hatte.

Meine Mutter beendete mit 72 Jahren ihr Leben.

Sie ging ins Wasser, das Element, das wir beide so liebten. Es traf mich mitten ins Herz. Ohnmacht, Verzweiflung, Entsetzen. Warum hat sie das getan? Ein Gefühl, als wäre mir nicht nur sie, sondern mein ganzes Leben entglitten. Alles auf null. Alles brauchte eine neue Bedeutung. Und irgendwie war mir klar: Jetzt erst recht! Ich werde allen zeigen, dass es weitergeht. Egal, wie schlimm es kommt.

Ich war immer ein sportlicher Typ. Als ich 16 war, schenkten mir meine Eltern ein Windsurfing-Brett. Mit meinen 1,51 Metern war ich zwar nicht die Größte, aber auf dem Wasser machte ich die Erfahrung, weder Grenzen noch Angst zu spüren. Das Meer wurde zu meiner Kraftquelle. In einem angesagten Surfladen lernte ich meinen heutigen Partner Martin kennen. Wir waren in derselben Szene, teilten dieselbe Leiden-



NEUE STÄRKE
Bettina Kohl
lernte ihre
inneren Quellen
kennen

schaft. Doch als ein lukratives Jobangebot in Hamburg kam und danach unser Sohn Benjamin, wurden die Ausflüge ans Wasser weniger. Dazu zeigte mir das Leben auch seine schlecht gelaunte Seite. Immer wieder hatte ich mit Burn-out-Themen zu kämpfen. Dann schwappte die große SUP-

*Es steckt so viel
mehr in uns,
als wir denken*

Welle nach Deutschland. Stand-up-Paddling, ein Sport, wie für uns gemacht – familientauglich und quasi vor der Haustür umsetzbar. Von da an paddelten wir in jeder freien Minute zu dritt über die Hamburger Alster und später auch auf dem Meer. Bis im Februar 2017 der Anruf kam ...

Mein Vater sagte, dass meine Mutter von einer Seebrücke gesprungen war. Ich war fassungslos. Nichts hatte darauf hingedeutet, dass sie mit solchen Gedanken spielte! Natürlich hatte das langsame Dahinschwinden ihrer demenzkranken Mutter, meiner Oma, sie wahnsinnig belastet. Dazu fühlte sie sich stark depressiv, sagte sie. ‚Bitte lass dir helfen!‘, bat ich sie mehrmals. Aber sie meinte: ‚Ich schaffe das schon.‘ Später fanden wir Abschiedsbriefe, in denen sie beschrieb, wie machtlos sie gegen die große Leere war. Sätze, die mich traurig machten, aber auch an mir rüttelten. Jetzt musst du für das einstehen, was

dir wichtig ist! Beflügelt von ungeahnter Energie beschloss ich: Ich nehme an den deutschen Meisterschaften im SUP Wave teil, trete gegen die teilweise 20-Jährigen an! Es war ein fantastisches Erlebnis. Ich wurde Vizemeisterin und erfuhr eindrucksvoller denn je: Die Kraft, die wir brauchen, tragen wir in uns. Es stehen uns unglaubliche Ressourcen zur Verfügung, wenn wir daran glauben.

Nun besaß ich automatisch das Ticket für die Weltmeisterschaft 2018 – in China! Sollte ich da wirklich hinfahren? Ja, entschied ich. Meine Mutter hätte es gewollt. Um das nötige Kapital zusammenzubekommen, startete ich eine Crowdfunding-Aktion (www.bettywouldgo.com). Am Ende reichte es nicht nur für die Reise, sondern auch für die Startfinanzierung meines neuen Herzensprojekts: ein Film über meine Geschichte, mit dem ich Menschen Mut machen möchte, nie aufzugeben, sondern an sich und die eigene Kraft zu glauben. Dann stand ich in China. Das Abenteuer begann!

Während des gesamten Wettkampfs spürte ich Mama an meiner Seite.

Am Ende hatte ich mein Ziel erreicht. Ich war zwei Runden weitergekommen und nicht Letzte geworden. Eine Filmemacherin und ein Kameramann hielten alles in Bildern fest, im Herbst soll der Film fertig sein. Unterstützer können sich gern noch melden. Ich finde, die Message muss in die Welt: Es steckt so viel mehr in uns, als wir alle denken! •

FOTOS: ILONA HABBEN

Wieder
verliebt
in meine **Haare**



Minoxidil BIO-H-TIN®

Stoppt Haarausfall*

- Klinisch gesicherte Wirkung
- Einfache Anwendung
- Hormonfrei

*erblich bedingt



BIO-H-TIN®
Wirkungsvoll für Haare & Nägel

Minoxidil BIO-H-TIN-Pharma 20 mg/ml Spray / Minoxidil BIO-H-TIN-Pharma 50 mg/ml Spray / Wirkstoff: Minoxidil. Anw.: 20 mg/ml: Androgenet. Alopezie b. Frauen. 50 mg/ml: Androgenet. Alopezie b. Männern. Enth.: Propylenglycol. Packungsbeilage beachten! Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. (MIN20_50/21118/LW)

www.wieder-schoene-haare.de

Volle Packung zum Lächeln und Leuchten



Liebe Leserin, was tut uns besonders gut? Lecker essen und trinken, uns mit guter Kosmetik verwöhnen, den Augenblick genießen, sodass wir von innen strahlen. Für solche Momente haben wir etwas Tolles erfunden: die MEINS-Box „Smile and shine“ - „Lächle und leuchte“. Ihr könnt sie abonnieren und

bekommt regelmäßig ein schillerndes Gute-Laune-Paket nach Hause geschickt. Wie das genau geht, lest ihr auf S. 39. Den Moment zu genießen, neue Kraft im Jetzt zu tanken, das schaffen auch die großartigen Frauen, die wir in dieser Ausgabe porträtieren. Wie Bettina Kohl, 51, die nach dem Tod ihrer Mutter eine neue Kraftquelle für sich suchte - und das Element Wasser dafür nutzt! Oder die wunderbare Elfi Lenzen, 79, die die Demenz ihrer Mutter zum Anlass nahm, anderen Erkrankten zu helfen - und dafür sogar das Bundesverdienstkreuz erhielt. Ihr Lebensmotto ist: „Wenn man eine Botschaft hat, lässt man sich nicht Bange machen.“ Toll, oder? Es grüßt euch herzlich

eure

Stephanie Gottmann

Stephanie Gottmann,
Redaktionsleiterin



AB DAFÜR
Der E-Scooter ist jetzt auf den Straßen erlaubt. Redakteurin Elke Serwe testet ihn



STAND BY ME! Hilfe, ist das kippelig! Redakteurin Sibylle Hettich (vorn) darf bei Bettina Kohl mit auf das SUP-Board

Schreibt mir, was euch bewegt oder was ihr auf dem Herzen habt. Ich freue mich! stephanie.gottmann@bauermedia.com

EDITORIAL



LEICHTMATROSE
Sitzt so schön locker und macht einen Strahle-Teint. Mango, ca. 40 €

KÜHLES NASS
Holznoten treffen hier auf Meer-salz: „Wood Sage & Sea Salt“ von Jo Malone, EdC, 30 ml ca. 56 €



Meine Lieblinge für einen Tag am See



IM SCHLEPPTAU
Hier haben Picknickdecke, Snacks & Co. viel Platz! Au Printemps Paris, ca. 39 €



LICHTBLICK
Damit machen wir der Sonne schöne Augen. Ray-Ban, ca. 140 €



FRISCHE BRISE
Perfekt für die kühlen Abendstunden. One Step, ca. 65 €



AHOII!
Bequeme Bermudas aus Bio-Baumwolle. Tommy Hilfiger, ca. 100 €



DER BA(S)T Mit diesem trendigen Espadrille-Sneaker sind wir gern unterwegs. No Name, ca. 90 €

TITELFOTO: MARC & PAULA KAYNE PHOTOGRAPHY; FOTOS: NINA BAESLER, GUNNAR GELLER, ILONA HABBEN (2); HERSTELLER/PR; RECHTE SPALTE: KONZEPT UND TEXT: FASHION & BEAUTY EXPERTS