ZEIT FÜR NEUE GEDANKEN

JANUAR 2015

emotion

www.emotion.de

DAS GROSSE JAHRES-HOROSKOP 2015

NEUE SERIE:
PSYCHO-SOMATIK
Was mein Körper mir sagen will

SOCIAL FREEZING
Muss ich als emanzipierte Frau dafür sein?

BESSERER SEX
Welche Rolle Ihr Schlafzimmer dabei spielt

FLÜCHTLINGS-DRAMA
Wie sich Frauen bei uns engagieren

JEANETTE HAIN
Der Star im neuen Schweiger-Film

„Ich kann mich sehr gut mit mir selbst amüsieren"

JETZT HAB ICH LUST AUF NEUES!

CHANCEN NUTZEN, AN KRISEN WACHSEN, VERÄNDERUNG WAGEN

DEUTSCHLAND 4,90 €
ÖSTERREICH 5,90 €
SCHWEIZ 9,50 SFR

Das Cover

Die Schauspielerin Jeanette Hain wurde von Philipp Rathmer in Berlin fotografiert. Auf diesem Foto trägt sie einen Overall von Tommy Hilfiger und ein Cape von Comma

26

Im emotion-Interview zeigte Jeanette Hain ihre philosophische Seite

Inhalt

Unsere Titelthemen sind farbig gekennzeichnet

NEULAND

13 **emotion-Fotoedition** „Winter" von Katrin Hanisch

18 **Das bin ich!** Dieses Mal: Franziska van Almsick

20 **Gefühlswelten** Wir sind in Stimmung, ins Museum zu gehen

22 **Straßenumfrage** Was wollen Sie im neuen Jahr neu machen?

26 **Begegnung** Die Schauspielerin Jeanette Hain über die Kunst, das Glück im Ungeplanten zu finden

DIE THEMEN IM JANUAR

34 **Gesellschaft** Anpacken statt zusehen – fünf Frauen, die sich in Deutschland für Flüchtlinge einsetzen

42 **Psychologie** Wäscheberge, Aktenordner – sucht Ihr Schlafzimmer auch nach Sinnlichkeit? Wir schaffen Abhilfe

46 **Fragen ans Leben** Ich will es wissen! Psychologin Berit Brockhausen beantwortet Ihre Fragen

48 **Foto-Essay** Warum der Wechsel der Jahreszeiten so tröstlich ist

54 **Debatte** Social Freezing – muss ich als emanzipierte Frau dafür sein, Eizellen einfrieren zu lassen? Drei Frauen, drei Meinungen

58 **Gesundheit** Neue Serie: Psychosomatik – wie Körper und Seele zusammenhängen. Teil 1: Was mein Bauch mir sagen will

62 **Mann, was fühlst du?** Johannes B. Kerner über Aufs und Abs

DOSSIER

66 **Jetzt hab ich Lust auf Neues!** Chancen nutzen, an Krisen wachsen, Veränderung wagen

68 **„Krisen sind Angebote des Lebens"** Wie kommen wir durch miese Phasen? Ein Experte gibt Antworten

70 **„Schmerz ist ein Motor"** Wie eine 26-Jährige den Brustkrebs besiegte und ihr ganzes Lebens neu ausrichtete

72 **Weg mit dem Ballast** Ein junges Paar entdeckt, wie wenig es fürs Glück braucht

74 **„Sei neugierig"**, sagt Berlins Top-Networkerin Yasmine Orth

76 **Mein Jahr bei den Mönchen** Arbeit, Arbeit, Arbeit – aber wer bin ich? Unsere Autorin tauschte ihr Büro gegen ein Kloster

KOLUMNEN

24 **Trendforscherpaar Horx** Future Love

56 **Michalis Pantelouris** Was ich an Frauen nie verstehen werde

100 **Dandapani** Leben in Balance

156 **Evelyn Holst** Es hätte schlimmer kommen können

CHANCEN NUTZEN, AN **KRISEN** WACHSEN, **NEUES** WAGEN

66

Lust auf einen Neuanfang? Unser Dossier macht Mut

CHANCEN NUTZEN, AN KRISEN WACHSEN, NEUES WAGEN

Die Lust auf Neues ist niemals größer als zu Beginn eines Jahres. Wie wäre es, wenn wir es diesmal nicht nur bei den guten Vorsätzen beließen? Als Motivationshilfe stellen wir in unserem Dossier Menschen vor, die es gewagt haben, ihr Leben zu verändern

S. 68 „Krisen sind Angebote des Lebens“
Krisenpädagoge Bijan Amini erklärt, was wir aus ihnen lernen können

AN DER KRISE GEWACHSEN
„Das Schlimmste kann auch das Beste sein, was dir passiert.“
Julia Sieckmann, 29, war krebskrank
S. 70

NEUES GEWAGT
„Auf meiner Reise habe ich gemerkt, ich bin nicht, was ich besitze.“
Prerna Gupta, 33, war 18 Monate unterwegs

S. 72

JEDE CHANCE GENUTZT
„Mein Antrieb ist die Neugierde, die Entdeckerlust.“
Yasmine Orth, 36, vernetzt halb Berlin
S. 74

Mein Jahr bei den Mönchen
Marie Sophie Krone tauschte ihr Büro gegen ein französisches Kloster
S. 76

BUCHTIPPS zum Thema Neustart ab Seite 150
AUSTAUSCH Wie schaffen Sie es, das Leben zu führen, das wirklich zu Ihnen passt? Schreiben Sie uns auf www.facebook.de/emotionmagazin

NEUGIERIG BLEIBEN

Yasmine Orth ist Berlins krasseste Netzwerkerin. Sie eröffnet Möglichkeiten, das ist ihre Berufung. Und begreift dabei jede Situation als Chance für etwas Neues

Text: Miriam Böndel; Fotos: Katharina Krug

„Sicherheit ist nur eine Illusion“

Sprechen wir zunächst vom Sichtbaren: den Karriereschritten, den Jobs, den Erfolgen. Yasmine Orth hat von allem mit ihren 36 Jahren eine ganze Menge gesammelt. Sie war beim Musikfernsehen und vermittelte – kaum Mitte 20 – mit ihrer eigenen Booking-Agentur Techno-DJs um den ganzen Globus. Und organisierte Events für Marken wie Nike, 4711, Diesel, Mac Cosmetics, Absolute Vodka. „Creative Connectors“ nennt sie 2008 ihr Unternehmen (creative-connectors.net), mit dem sie Kunden berät, Teams zusammenstellt oder Events kuratiert. Viele sagen: Yasmine Orths größtes Kapital sei ihre umfangreiche Adress-Datenbank. Doch das ist nur die halbe Wahrheit: Viele Menschen sind gut darin, andere kennenzulernen. Aber nur wenige erzeugen dabei eine Art von Verbundenheit, die ein Leben lang hält. Und nur die Allerwenigsten haben diesen untrüglichen Instinkt dafür, wer bei einer Veranstaltung unbedingt wem vorgestellt werden sollte. Wer zueinander passt, weiterhelfen oder einfach nur sympathisch sein könnte.

Diese Talente halfen Yasmine Orth auch bei einem anderen Projekt: dem „Goerlzclub“. Die Initiative startete 2004 als schlichter Newsletter. Heute ist daraus eine hochkarätige Community-Plattform von rund 2000 Frauen aus der Kultur-Branche geworden, bei der ganzheitliches Frauen-Empowerment im Vordergrund steht.

Das Lebensmotto von Yasmine Orth ist genau zwei Worte lang: „Sei neugierig“

Wer Netzwerke gründet, eröffnet den Mitgliedern eine Unzahl neuer Chancen – und denkt im Idealfall durch die Köpfe der anderen. Was treibt einen dabei an? Und wie schafft man es, währenddessen bei sich selbst zu bleiben? „Mein Antrieb ist die Neugierde, die Entdeckerlust“, sagt Yasmine Orth. „Ich folge immer dem, was mein Herz mir sagt.“ War Beständigkeit bei so viel Veränderung denn nie ein Thema? Yasmine Orth lacht, sie kennt diese Frage, sie hört sie häufig. „Sicherheit ist nur eine Illusion“, stellt sie fest. Das Einzige, was man erlangen könne, sei innere Stabilität und Vertrauen. Genau das ist ihr Fundament. Ihre besten Tools, um sich in Balance zu bringen: Yoga und Meditation. Sich in einen Raum zu setzen und einfach nur zu beobachten, was ist. Yoga sei für sie zum Seismografen ihrer Seele geworden. „So erkenne ich sofort, ob ich gerade im Gleichgewicht bin oder etwas total schiefläuft.“ Für sie geht es darum, zu reflektieren: Will ich das wirklich so? Und zu lernen, geduldig mit sich zu sein.

Trotzdem müsse sie sich manchmal bremsen, ein Gegengewicht schaffen gegen die Flut neuer Ideen im Kopf. Jedes Wochenende fährt sie mit ihrer vierjährigen Tochter zu ihrem Haus am See. Hände in die Erde stecken, Laub harken und Lagerfeuer machen. Draußen am See ist nur Luca dran. Wenn sie in der Agentur ist, fließt ihre ganze Energie dorthinein. Wissen, wo man im Augenblick ist, wo jetzt der Fokus liegt – das ist für sie entscheidend.

Noch etwas hat sie da draußen am See erkannt: Dass die Dinge nicht immer nur wachsen, wachsen, wachsen können. Auch der Zerfall und das Absterben sind Teil eines jeden Zyklus, damit wieder Neues entstehen kann. „Wie bei einem Baum, der die Blätter verliert“, erklärt sie. Krisen versteht sie deshalb stets auch als Geschenke. „Man bekommt die Möglichkeit, noch mal genau hinzuschauen“, sagt die Berlinerin.

Yasmine Orth denkt ganzheitlich. Alles, was sie fühlt und bewegt, fließt in ihre Arbeit ein. Was sie tut, ist Ausdruck ihres Seins. „Für mich ist das untrennbar“, sagt sie. Als sie Mutter wurde, kam sie in Kontakt mit einer neuen Seite ihrer Persönlichkeit. Die Schwangerschaft war ungeplant, Yasmine Orth wurde in die Rolle geschubst, erzieht Luca allein. „Natürlich beschäftigt mich, wie ich das hinbekomme“, erzählt sie. Daraus ist ihr neuestes Projekt entstanden: eine Förderinitative, ein Verein für Frauen und Familien. Hauptsächlich geht es um die Vereinbarkeit von Kind und Karriere. Sie will an Lösungen arbeiten, Männer und Großeltern einbeziehen. Sie plant eine Unterstützung für Alleinerziehende, Coaching- und Mentoringprogramme wird es geben. Yasmine Orth will einen Beitrag leisten, Vorbilder aufzeigen, Wissen weitergeben. „Im Kern steht das Empowerment zur Selbstverwirklichung“, sagt sie. Wer könnte da besser vorangehen als sie?

Chancen-Tools

- Das Intuitions-Gesetz: Eine Tür öffnet sich – durchgehen oder nicht? Die beste Antwort gibt unser Bauchgefühl. Vor allem bei Themen, mit denen wir viel Erfahrung haben.
- Die „ganz oder gar nicht“-Regel: Erfolgreiche Chancen-Nutzer geben Vollgas, sobald sie sich für einen neuen Weg entschieden haben. Sie bündeln ihre Kraft, richten ihre Augen auf ihr Ziel und lassen sich nicht davon abbringen.