

JETZT

ist die perfekte Zeit ...



CORNELIA KOCH
Autorin



Unser Buchtipp:
„Nach Santiago wollte ich nie“
Dumont, 18,95 €

... um die Wanderstiefel zu schnüren

„Pilgern macht süchtig“, das steht für Cornelia Koch am Ende ihrer Reise fest. 3348 Kilometer ist die Journalistin, und Kommunikationstrainerin gewandert – von ihrer Wohnung in Potsdam nach Osnabrück und ab da auf dem Jakobsweg bis nach Santiago de Compostela. Und vor allem: „zu mir selbst“, sagt die 60-Jährige. Warum ist sie losgelaufen, Ende April 2023? „Ich steckte in einer Lebenskrise. Im Jahr zuvor war meine Schwester gestorben. Eine Liebesgeschichte hatte sich nicht so entwickelt, wie ich es mir erhofft hatte. Und völlig unerwartet hatte ich auch noch eine sehr gute Freundin verloren.“ Cornelia Koch spürt, dass sie Zeit für sich braucht. Zeit, die sie sich bisher nie genommen hat – oft verlässt sie die TV-Redaktion, in der sie arbeitet, erst gegen 21 Uhr. So will sie nicht weitermachen. Sie beantragt sechs Monate Sabbatical und macht sich auf den Weg. Über fünf Monate ist sie unterwegs, viereinhalb davon allein. „Es ist gar nicht so leicht, es mit sich selbst auszuhalten“, sagt sie. „Man wandert mit seiner inneren Stimme, die einen dauernd kritisiert. Und es gibt wenig Ablenkung.“ Das sei härter gewesen als das schmerzende Knie zu Beginn ihrer Reise. Härter als die klammen Füße im nach unten schmal werdenden Zelt. Härter sogar als das Gewitter, das sie einmal nachts im Wald überrascht. Aber das Laufen, so die Autorin, hat etwas Meditatives. „Es ist eine Art gesunder Egoismus, sich einmal nur auf den eigenen Rhythmus und die eigenen Bedürfnisse zu konzentrieren. Ich habe mich dabei ganz neu kennengelernt.“ Und irgendwann gelingt ihr auch das Loslassen. „Du guckst jetzt nur noch auf diesen einen Tag, statt ständig nach Antworten zu suchen“, habe sie sich gesagt. Dann kamen die Antworten von allein. Und mit ihnen kam Heilung.



... FÜR ERHELLENDE
DRAUSSEN-MOMENTE
Schicker Schirm: Die
elegante Outdoor-Lampe
Plisy von Diabla überzeugt
mit zehn Stunden
Helligkeit. Sie lässt sich wie
eine Laterne tragen,
aufstellen oder aufhängen
– perfekt für Balkon, Park
oder Strand, ca. 184 €,
über arteficius.com



... AUF DIE GESCHICHTE DER
SEXARBEIT ZU BLICKEN
Die Ausstellung „Sex Work“ erzählt
die Kulturgeschichte der Sexarbeit von
der Antike bis in die Gegenwart und stellt die
Frage, welche Werte und Machtstrukturen
jeweils vorherrschten. Zu sehen bis 25.
Oktober in der Bundeskunsthalle,



... FÜR EINE RUNDE
BEACHTENNIS
Die farbenfrohen Holz-
schläger des Beach-
tennis-Sets „Woody
Racket“ von Sandever
haben ergonomische Griffe
und sind 240 Gramm leicht.
Da kommt sofort
Spielfreude auf, je Set ca.
8 €, über decathlon.de