

21 FRAGEN – EIN THEMA
Kann ich Eifersucht
abschalten?

Balance

Das Beste für Körper und Seele

**DAS MACHT MEIN
LEBEN SPANNEND!**

6 Frauen, 6 Geheimnisse

ISLAND

Eine Reise zur absoluten
Entspannung

Die zwei Gesichter der
MARIETTA SLOMKA

EXTRAHEFT

**DAS GROSSE
PILATES-
PROGRAMM**

Schlank, straff, superfit
Die besten Übungen

Guten Morgen!

Die Kunst, sich
schön zu schlafen

Schluss damit!

Kopfweg?
Rückenschmerzen?

Das Balance-Frühlingsprogramm

Jetzt mehr
ENERGIE!

Bewegen. Entgiften. Das Richtige tun



Nicht jeder Tag
ist ein Abenteuer.
Schon klar. Aber
jedes Leben hat
sein Geheimnis,
das es aufregend
macht. Sechs
Frauen erzählen

Was macht das Leben spannend

TEXT ANNE OTTO



Was macht das Leben spannend ...

Thea Dorn, 35
Krimi-Autorin

... WENN MAN GANZ ALLEIN AM SCHREIBTISCH ARBEITET?

Die Situation: Thea sitzt mit Jogginghose und einer Tasse Tee am Schreibtisch. Unspektakulär. Das Entscheidende passiert in ihrem Kopf: Es ist für sie selbst immer wieder überraschend, wohin sich die Figuren bewegen. Plötzlich möchte die Täterin in den Keller, wo Thea sie eigentlich gar nicht haben will. Dann heißt es umdenken, der Person folgen. Sehen, wie sie sich in ihrer Getriebenheit auf dem Papier ausbreitet, sich und ihre Schöpferin in immer wahnsinnigere Situationen bringt. Manchmal sind Theas Mörderinnen brutal. Oder verlogen und heuchlerisch. Aber Thea genießt die Extreme, kann von Ausnahmesituationen nicht genug bekommen. Vorstellen kann sich Thea fast alles.

Das Geheimnis: »Am Anfang steht immer eine Szene, die ich aufgeschnappt, oder eine Zeitungsnotiz, die ich gelesen habe. Die Keimzelle nistet sich in meinem Kopf ein und beginnt zu wachsen. Ich liebe den Moment, in dem ich meine Figuren zum ersten Mal riechen kann.« Damit ihr das gelingt, lebt Thea manchmal eine Zeit lang das Leben ihrer Hauptfiguren. Sitzt anonym in billigen französischen Hotels, hört das Rauschen der Autobahn und spürt, wie verloren die beiden »Helden« in ihrem nächsten Buch sind. Und wenn es zu viel wird, ist Thea froh, dass sie all die Gewalt ganz einfach ausschalten kann: Sie steht auf und holt sich einen Tee.



Thea liebt es, Geschichten zu schreiben. Heidi erlebt Unglaubliches unter Wasser

Heidi Heidenreich, 28
Kundenbetreuerin in einem Fitness-Center

... WENN SPORT DEN TAG BESTIMMT?

Der Anfang: Leistungssport geht Heidi über alles. Ihre Disziplin: Tauchen. Ohne Sauerstoffgerät. In die Tiefe, an einem Seil, im Meer oder im See. Wenn Heidis Körper in Form ist, taucht er 45 Meter tief. Im täglichen Training übt sie, die Luft anzuhalten. Vier Minuten lang kämpft sie gegen den Atemreiz, hält den Druck in den Lungen aus. Irgendwann geht es nicht mehr. Heidi taucht auf. Ihr erster Blick geht zur Stoppuhr: Wie lange hat sie dieses Mal durchgehalten?

Tauchen war schon immer Heidis Traum. Damals, zu Hause in Ecuador. Sie spielte am Strand und sah ihrem Vater immer bewundernd zu, wie er im Meer verschwand. Heute fühlt Heidi im Wasser, wie stark ihr Körper ist. Fast unmerklich verschiebt sich

dort eine Grenze. Sekundenweise. Zentimeterweise. Immer noch weiter. Denn sie will so weit gehen, wie es geht.

Das Geheimnis: »Ich wachse im Sport über mich hinaus. Es ist jedes Mal wieder spannend, wie weit ich diesmal komme – in der Tiefe. Ganz unten im Meer bin ich auf mich allein gestellt. Und frei. Ich fühle mich wie ein Astronaut, schwarelos in der Dunkelheit.« Aber manchmal ist es so dunkel, dass sogar Heidi Angst hat. Dann kommt die Belohnung: das Auftauchen. Die Wasseroberfläche von unten sehen. Die Strahlen der Sonne, die Lichtspiele im Wasser. Oben erahnt sie Silhouetten. »Das Durchbrechen der Wasseroberfläche ist ein bisschen wie neu geboren zu werden.«

