



„Welt der Frauen“-Leserin Ulrike Mittermair (64) erzählt.

TEXT: Julia Langeneder

Ich wuchs als jüngstes von fünf Kindern in einer kleinen Landwirtschaft in Timelkam in Oberösterreich auf. Nach Abschluss der Fachschule für wirtschaftliche Frauenberufe arbeitete ich im Kindergarten und Sekretariat der Don Bosco Schulen. Mit meinem Mann bin ich seit 40 Jahren verheiratet, wir haben drei Kinder und ein Enkelkind. 19 Jahre lang war ich zu Hause bei unseren Kindern, ich bin dankbar für diese Zeit, in der wir auch das „Sacherl“ übernahmen und ich meine Eltern bis zu deren Tod pflegte.

Ich interessiere mich für andere Länder und habe mir die weite Welt nach Hause geholt. Wir haben einen Studenten aus Ruanda beherbergt, und fünfmal waren Tschernobyl-Kinder bei uns. Vor 22 Jahren stieß ich durch Zufall auf die „Ismakogie“ (ismakogie-anneseidel.at). Diese sanfte Haltungs- und Bewegungslehre, die von der Österreicherin Anne Seidel gegründet wurde, alle Körperfunktionen positiv beeinflusst und auch das Selbstvertrauen stärkt, fasziniert mich, weil sie für die Gesundheit so viel bringt. Ich habe die Ausbildung dazu abgeschlossen und halte Kurse in Bildungseinrichtungen.

„Welt der Frauen“ lese ich:

... seit 40 Jahren. Ich habe das Abo zu meiner Hochzeit geschenkt bekommen und sämtliche Hefte gesammelt.

Wichtig ist mir:

... die Natur, meine Familie, mein Glaube.

Was ich nicht mag:

... den Begriff „Anti-Aging“. Ich bin für „Better Aging“. Altwerden gehört zum Leben. Ich mag die Verwandlung.

Mein Leitgedanke:

Im Gegenüber immer das Positive sehen.