



*Sigrid Katharina Elisabeth Jerg*

**Wds:** Liebe Frau Jerg, Sie sind Mutter von fünf Kindern, Oma und viele möchten bestimmt denken, dass Sie mit 66 Jahren bereits alles bekommen haben was sich viele Menschen wünschen: Eine intakte große Familie. Ich weiß aber, dass Sie denken bei weitem noch nicht an Ihrem Lebensziel angekommen zu sein. Woher nehmen Sie die Energie?

**Frau Jerg:** Lieber Herr Blom, mein Traum ist es, eines Tages meinen 100. Geburtstag feiern zu können, während das Lachen unserer Familie den Raum erfüllt, ich mich von ganzem Herzen freuen kann, bis hinter die Ohren lächle, weil ich weiß, dass ich all meine Träume erfüllen konnte, mögen sie noch so verrückt gewesen sein. Für meine Familie habe ich stets alles gegeben. Aus Liebe zu meinen Kindern bin ich über mich hinausgewachsen, habe mich zur Familien- und Kommunikationstrainerin weitergebildet, um für jedes Problem eine Lösung finden zu können. All die Zeit

# Jetzt erst recht!

*Ein Interview mit der Autorin  
Sigrid Katharina Elisabeth Jerg  
zu Ihrem Buch*

*„Ich werde leben! Und jetzt erst recht!“*

mit meinen Kindern erinnert mich daran, immer wieder mutig meine Komfortzone zu verlassen. Wenn ich heute in ihre Augen blicke, dann weiß ich, dass sich all die Mühen, für ein glückliches Leben zu kämpfen, gelohnt haben. Diese wunderbare Großfamilie schenkt mir nicht nur Kraft, sie unterstützt mich mit ihrer ganzen Liebe. Sie liebt mich so wie ich bin, auch wenn ich das eine oder andere verrückte Projekt plane.

Ich fühle mich noch lange nicht so alt, wie mir mein Geburtsjahr oder meine Gelenke morgens beim Aufstehen einreden wollen. Deshalb schwinge ich mich jeden Morgen in der Frühe aus dem Bett und walke mit einem riesigen Lächeln im Gesicht um unseren Berg – Glückshormone olé. Der Trick beim Älter werden ist es, jede Zelle täglich daran zu erinnern, dass wir noch viele Jahre vor uns haben. So bin ich im Schießclub, damit meine Hände die Fingerfertigkeit behalten und meine Augen sich voll auf das Ziel konzentrieren können. Ich lerne Fremdsprachen, damit meine grauen Zellen wach bleiben und gehe wöchentlich mit meinem Mann zum Tanzen, damit wir uns nicht immer im gleichen Kreis drehen. Das Gärtnern im eigenen Garten ist für mich eine wundervolle meditative Tätigkeit. So gebe ich meinem Körper all die Kraft, die er für mein turbulentes Leben benötigt – frei nach dem Motto: „Du bist, was du isst!“

Ein wundervoller Energielieferant ist meine stets positive Lebenseinstellung. Durch sie kann ich immer wieder aufstehen, wenn ich gestolpert und hingefallen bin im Vertrauen, dass ich auch aus holprigen Situationen gestärkt hervorgehen werde.



**WdS:** Sie sagen, dass 66 aus dem Vollen gelebte Jahre Ihnen nicht reichen, um das eigene Leben zu erfahren. Was wartet da noch auf Sie, um entdeckt und gelebt zu werden?

**Frau Jerg:** An meinem Geburtstag wage ich den Sprung aus 4000 m Höhe: raus aus der Komfortzone, rein in einen Tandemsprung. Ich stelle mir heute schon vor, wie der Wind meine langen, roten Haare durchwirbelt, mein Blick über die zauberhafte Insel Texel schweift und ich einfach nur loslasse und mich frei fühle. Ich liebe Herausforderungen, das Unbekannte, die Freude auf das bevorstehende Ereignis. Ich lasse mich vom Universum gerne führen, überraschen und liebe die Abenteuer, die mir auf meinem Weg begegnen. So war es auch beim Schreiben meines Buches. Das unglaubliche Glücksgefühl während des Schreibens weckte in mir eine Kreativität, die ich bis zu diesem Moment nicht kannte. Schon jetzt zucken meine Finger voller Freude über die Tastatur, weil ich an zwei weiteren Büchern schreibe. Im Moment freue ich mich auf das Feedback meiner Leser. Mein Bauch kribbelt und ich bin aufgeregt, wie ein Kind am Weihnachtsmorgen. Wenn ich mir dieses Jahr etwas vom Weihnachtsmann wünschen könnte, dann wäre es, dass mein Herzensprojekt, mein Buch „Ich werde leben! Und jetzt erst recht! viele Menschen berührt und inspiriert. Ich weiß nicht, wohin mich die Reise als Autorin führen wird. Eines aber weiß ich mit Sicherheit: Mein Leben wird sich verändern und ich werde mit jeder Erfahrung reicher sein.

**WdS:** Sie können zurückblicken auf ein bewegtes, spannendes Leben, das bestimmt auch immer viele Entscheidungen und Herausforderungen einforderte. Was hat Sie besonders motiviert, immer neue Wege zu gehen?

**Frau Jerg:** Wenn ich auf meinen Lebensweg zurückblicke, dann gleicht er nicht unbedingt einer liebevollen, sanft gepflasterten Allee. Es gab kurvenreiche Strecken mit zahlreichen Kreuzungen. Auch einige große Steine mussten überwunden werden, an denen selbst Obelix zu kämpfen gehabt hätte. Auch wenn das verrückt klingt, bin ich dankbar für jeden auch noch so großen Stein, den ich überwinden musste. Die Liebe zu meiner Familie sowie meine Freude am Leben gaben mir immer die Kraft und Motivation alle Herausforderungen zu meistern. So lernte ich mutig meinen eigenen Weg zu gehen. Nie werde ich den Moment vergessen, als ich meine Angst vor der unbekanntem Zukunft überwand, meine beiden Söhne an die Hand nahm und meinen ersten Mann, sowie die leidgeprägte Ehe verließ. Vom Mut beflügelt holte ich mein Abitur nach und noch heute erinnere ich mich an mein Glücksgefühl, als ich das Zeugnis der Allgemeinen Hochschule mit dem Notenschnitt 1,7 in den Händen halten konnte. Doch auch dieser Lebensabschnitt war nicht stolperfrei. Beim ersten Prüfungsversuch im Jahre 1987 scheiterte ich kläglich. Durch diese Erfahrung lernte ich, dass

selbst Stolpersteine Stufen zum Glück sein können, die erst als solche enttarnt werden müssen. So betete ich vor meinen Prüfungen in der Kirche um Führung, die jedoch vergebens schien. Was haderte ich nach dem Scheitern mit mir, der Welt und Gott, dem ich den Stinkefinger entgegenstreckte. Aber dann kam die Erleuchtung. Der beste Notenschnitt beim ersten Abiturversuch lag bei ca. 3, der bei vielen Abiturienten die Träume platzen ließ. Und mein wunderbares Abiturergebnis bei der zweiten Abiturprüfung öffnete mir viele Tore. Welche Führung! Welch wunderbarer Stolperstein!

Der nächste Wunderstein begegnete mir während meines Studiums, als ich durch die Vordiplomprüfung meines Architekturstudiums rasselte. Doch auch in diesem Fall entpuppte sich der Stein als Geschenk des Lebens. Meine geliebte Mutter verstarb unmittelbar nach der Prüfung und ich hatte durch meinen Misserfolg bis zur nächsten Prüfung ein halbes Jahr Zeit, um meiner Trauer Raum zu geben.

Zusammengefasst lernte ich, dass manchmal die schwersten und grauesten Steine die schönsten Geschenke des Lebens sein können. Ich verstand, dass alles im Leben einen Sinn hat, auch - oder ich könnte sagen gerade - die Stolpersteine. Diese Erkenntnis lehrte mich, stets gute Entscheidungen zu treffen und niemals aufzugeben.

**WdS:** Ihr Werdegang, Ihre berufliche Laufbahn (Sie haben mit 3 Kindern das Abitur nachgemacht und mit einem weiteren Kind auch noch ein Studium erfolgreich beendet) zeugt ebenfalls von vielen Energien, aus denen Sie schöpfen, um unbeirrt voranzuschreiten. Scheinbar schaffen Sie es außerdem auch anderen auf dem Weg zu sich selbst zu helfen, indem Sie erfolgreich viele Seminare gegeben haben. Hat Sie das Ihrem Lebensziel nähergebracht?

**Frau Jerg:** Ja, auf jeden Fall! Die Arbeit als Seminarleiterin hat mich sehr erfüllt. In den Seminargruppen wurde viel gelacht auf der Grundlage eines

100-prozentigen Vertrauens. Meine langjährige Tätigkeit bestand darin, respektvoll, genügsam, dankbar, hilfsbereit und aufmerksam zu sein. Das gemeinsame Wachstum und die Schicksale der Seminarteilnehmer haben mich zutiefst berührt und demütig gemacht. In all diesen Jahren mit vielen großartigen, wunderbaren Menschen konnte ich meine Schatzkiste füllen. In dieser Kiste befindet sich all mein Wissen, das ich mit meinen Kindern gelebt, mit den Seminarteilnehmern geteilt und mir in meinem Leben selbst angeeignet habe. Die kostbaren Inhalte dieser Kiste möchte ich mit vielen Menschen teilen. Deshalb habe ich meinen Instagram-Account @omas\_schatzkiste genannt und den gleichnamigen Podcast gegründet, um viele Menschen an dieser Schatzkiste teilhaben zu lassen.

**WdS:** Nachdem ich Ihr neues Buch „Ich werde leben! Und jetzt erst recht“ gelesen habe, war ich sehr beeindruckt mit welcher Präzision und welchem Einfühlungsvermögen Sie die Charaktere darin beschreiben. Das Buch fesselt, sodass man es eigentlich in einem Rutsch durchlesen möchte. Man könnte meinen, das sind nur Sie selbst darin, jeder wichtige Augenblick ist verewigt worden... Finden Sie sich zu fast hundert Prozent in Ana wieder?

**Frau Jerg:** Dieses Buch ist mein Herzensprojekt und jede Zeile entspringt meiner Seele. Jedoch bedeutet dies nicht, dass dieses Buch eine Autobiografie ist. Vielmehr ist es eine Liebeserklärung an all die Menschen, in die ich mich während meiner Seminarartätigkeit hineinversetzen durfte. Ich habe Menschen in schweren Zeiten begleitet und ihnen das Licht am Horizont aufgezeigt, wodurch sie wieder Glück in ihr Leben bringen konnten. Ana ist Ausdruck all dieser Lebensgeschichten, auch wenn die eine oder andere Situation in meinem Leben zu finden ist. Ebenso wie ich mich in die Geschichten der Seminarteilnehmer hineinversetzen konnte, genauso habe

ich mich in die Charaktere meines Buches hineinversetzt. Ihnen schenkte ich mein ganzes Herz und mein volles Einfühlungsvermögen. So fühle ich noch heute beim Lesen meines eigenen Buches die Emotionen meiner Charaktere.

**WdS:** Und als finale Frage würde ich gerne von Ihnen erfahren: Was möchten Sie den Menschen mit auf den Weg geben – was ist das Wichtigste im Leben?

**Frau Jerg:** Das Wertvollste und Wichtigste im Leben war und ist für mich: Gehe deinen eigenen Weg und bleibe dir treu! Sei du der positive Leuchtturm, der anderen ein Licht gibt in dunklen Zeiten, lerne aus jeder Begegnung und Niederlage und bewahre auch im größten Sturm die Ruhe, damit du dein Lebensschiff in den sicheren Hafen bringen kannst.

**WdS:** Haben Sie vielen Dank für das Gespräch.

*Das Interview führte Frank Blom*



*Sigrid Katharina Elisabeth Jerg*

*Ich werde leben!*

*Und jetzt erst recht!*

[www.sigrid-jerg.de](http://www.sigrid-jerg.de)

Hardcover, 194 Seiten

Erschienen im Verlag:

Deutsche Literaturgesellschaft, 2020

ISBN: 978-3-03831-238-3

Preis: 19,80 €