

# LAUT & LEISE

---



**PERSÖNLICHE PRIME TIME.** Mit 30 moderierte Birgit Fenderl die „ZIB 3“: „Ich habe aber auch schon immer gewusst, dass ich mal ein Kind haben möchte.“ Ein paar Jahre später zog sie Tochter Anna, 16, als Alleinerzieherin groß.

# 20 JAHRE FRAUENLEBEN

186  
woman

Vor zwei Jahrzehnten sprach Moderatorin Birgit Fenderl, damals selbst 30, mit Gleichaltrigen für ein Buch über Gefühle, Erfahrungen und Träume. Seitdem hat sich viel verändert – auch im Alltag der Mutter und Journalistin. 20 Jahre später traf sie nun 50-Jährige und zieht Bilanz, **WIE SIE DIESE JAHRE GEPRÄGT HABEN UND WAS VON DEN TRÄUMEN GEBLIEBEN IST.**



**AUS- UND RÜCK-  
BLICKE.** Wir trafen  
die Journalistin im  
Lokal „LeLoft“ mit  
Blick über Wien zum  
Gespräch über die  
Höhen und Tiefen der  
vergangenen Jahre:  
„Meine größte Stärke  
ist, dass ich immer  
optimistisch  
geblieben bin.“

Die Hormone tanzen bei uns in allen Ecken“, lacht Birgit Fenderl, 50, als wir mit ihr im Interview über ihr neues Buch „Kurswechsel bei 5.0“ sprechen. Die ORF-Moderatorin hat im Jänner ihren 50. Geburtstag gefeiert („Unspektakulär, weil mitten im Lockdown“), ihre Tochter Anna – die heuer mit der Romy als beste Nachwuchsdarstellerin ausgezeichnet wurde – ist im April 16 geworden. „Die jungen Mädels machen natürlich blöde Witze, wenn meine Freundinnen und ich uns über die Wechseljahre austauschen. Ich finde es aber wichtig, dass sie das mitbekommen, damit das Thema endlich nicht mehr als Tabu wahrgenommen wird“, meint die Journalistin. Und weiter: „Wir lachen ja auch über ihre pubertären Anfälle. Da spielen die Hormone genauso verrückt.“

Was ihre Frauengeneration bewegt, das wollte Fenderl bereits einmal – vor 20 Jahren – wissen. Jetzt hat sie die Fortsetzung geschrieben und das Lebensgefühl der 50-Jährigen eingefangen: „Es sind auch fünf Frauen dabei, die bereits im Buch ‚30erinnen‘ vorgekommen sind. Andrea Linauer beispielsweise, die damals eine der ersten Soldatinnen beim Bundesheer gewesen ist. Oder Sophie Karmasin. Mit ihr hatte ich vor eineinhalb Jahren das Interview zum Buch, in der Zwischenzeit gab es bekanntlich überraschende Entwicklungen rund um ihre Person. Die eine oder andere Antwort von ihr sehe ich jetzt vielleicht ein bisschen anders. Der Titel ihres Kapitels ist übrigens ein Zitat: ‚50-Jährige feiert man nicht mehr so.‘“ Die Ex-Politikerin, die zurzeit mit Negativschlagzeilen in den Medien ist, soll jetzt aber nicht im Mittelpunkt stehen. Viel wichtiger war es Birgit Fenderl und der Fotografin Sabine Hauswirth, die die Stimmung der Frauen für das Buch fotografisch festhielt, herauszufinden, was aus den Träumen der Frauen geworden ist. Da haken wir natürlich gleich einmal ein ...

**„IN WIRKLICHKEIT WUNDERE ICH MICH, WIE ICH DAS ALLES GEPACKT HABE ...“**  
Welche Veränderung hat Ihrem Leben in den vergangenen 20 Jahren eine neue Richtung gegeben?

FENDERL: Meine Tochter. Sie ist das Schönste und Größte, was mir passiert ist. Ich bin so unfassbar stolz. Die Liebe zu einem Kind hat eine völlig andere Dimension als alles davor, es bedeutet aber auch, dass man sein Leben völlig anders gestalten muss. Es ist ein großer Unterschied, ob du für jemanden verantwortlich bist und dein Leben danach ausrichtest oder ob es nur um dich geht. Ich habe sie die ersten Jahre noch dazu allein erzogen. Meine Mutter, die mir hätte helfen können, ist an Krebs gestorben, als Anna ein Jahr alt war. Im ersten Jahr als Mama habe ich mich also um das Baby und meine Mutter gekümmert, nebenbei war ich arbeiten. Das war eine

hinter mir habe. Jetzt muss ich langsam erst wieder lernen, dass ich auch auf mich schaue.

*20 Jahre Frauenleben sind auch 20 Jahre Frauenrechte. Wofür haben Sie sich stark gemacht?*

FENDERL: Mir war es immer wichtig, meiner Tochter ein gleichberechtigtes Bild vorzuleben: Ich hoffe, dass sie sieht, dass ich genauso unabhängig im Leben stehe wie ein Mann. Und dass sie als Mädchen alles angehen kann, obwohl sie doch noch ein paar Hürden mehr hat als Burschen. Anna will Schauspielerin werden, und da gibt es jetzt schon

„  
Ich sehe es als  
Verantwortung unserer  
Generation, dass wir  
unseren Töchtern ein  
echtes Frauenbild  
vorleben.“

BIRGIT FENDERL, 50,  
ÜBER JUGENDWAHN



harte Zeit. Jetzt, wo Anna älter wird, werden wieder Kapazitäten frei, und ich kann wieder Dinge für mich machen, so wie früher.

*Mit welchem Gefühl blicken Sie auf damals zurück?*

FENDERL: In Wirklichkeit wundere ich mich, wie ich das alles gepackt habe und woher ich die Kraft dafür hatte. Wenn ich mir heute Fotos aus dieser Zeit anschau, sehe ich, dass es sehr anstrengend war. Trotzdem war es für mich der perfekte Zeitpunkt für ein Kind. Das ist auch Teil des Buches: Jede von uns hat mit Krisen, Krankheiten oder Schicksalsschlägen zu kämpfen. Man schafft auch immer mehr, als man anfangs denkt. Zu Beginn der Pandemie habe ich gemerkt, dass ich wahrscheinlich resilienter bin als viele andere, weil ich schon einige ordentliche Krisen

in ihrem Alter mehr Rollen für Burschen als für Mädchen. Corinna (*Milborn, Anm., siehe S. 191*), mit der ich studiert habe, sagt im Buch so schön über uns Moderatorinnen: „Wir werden nicht mehr verschwinden, nur weil wir Falten kriegen und alt werden.“ Das war vor 20 Jahren noch anders. Moderatorinnen waren ab Ende 40 kaum mehr am Schirm zu sehen. Das hört jetzt hoffentlich auf. Wir können sein, wie wir wollen. Ich werde mich sicher keinen Schönheits-OPs oder Eingriffen unterziehen, nur damit ich noch meinen Job ausüben kann. Da sehe ich auch viele abschreckende Beispiele, bei denen ich denke: Wie kann man sich so eine Grimasse operieren lassen? Mal schauen, ob ich es ganz durchhalte, meine grauen Haare färbe ich mir ja schon auch weg. Aber ich sehe es als Verantwortung unserer >>



**SABINE HAUSWIRTH, 58,**  
FOTOGRAFIN



Die Künstlerin war für die Bildsprache der „30erinnen“ verantwortlich und hat auch für „Kurswechsel bei 5.0“ fotografiert. Ihre Idee für die Porträts: „Einheitliche, neutrale, weiße Männerhemden und durchsichtige Baupläne im Hintergrund, die für männliche Attribute

stehen, neutralisieren den Umstand, dass Frauen noch immer oft auf Objekte reduziert werden.“ Ausstrahlung, Kraft und Dynamik, das ist es, was für die Wienerin das Leben ausmacht: „Das Gefühl der Bewegung und ‚im Fluss sein‘ ist für mich immer wichtig – sowohl im beruflichen, künstlerischen als auch im privaten Umfeld.“ In den vergangenen 20 Jahren hat sie gelernt, **kompromisslos zu leben**: „Ich möchte Erfahrungen transformieren und Entwicklungsphasen vorantreiben, ohne Grenzen zu setzen und zu bewerten. Die Notwendigkeit, mich zu bewegen, zu entwickeln und zu verändern, setze ich auch fotografisch um.“

**Vor 20 Jahren dachte ich:** „Dass die Dreifachbelastung, ein Kind aufzuziehen, Geld zu verdienen und Kunst zu machen, nicht zu bewerkstelligen ist.“

**Heute weiß ich:** „Dass es ohne Perfektionismus irgendwie machbar ist. Ich würde deshalb jeder jungen Frau raten, mit dem Kopf durch die Wand zu gehen, denn er ist viel härter, als man es für möglich hält!“



**NANCY SEMEDA, 48,**  
UNTERNEHMERIN

20 Jahre war sie in einem gut bezahlten Angestelltenjob, vor Kurzem hat sich Nancy Semeda selbstständig gemacht. Nach ihrem Psychologiestudium arbeitet sie als Lebens- und Sozialberaterin: „Ich wollte **nur noch tun, was mir auch wirklich Freude macht**. Das Leben mit 30 war sehr hektisch, karriereorientiert, ich war im Hamsterrad und habe funktionieren müssen. Auch das Selbstbewusstsein hat mir noch gefehlt.“ Fotos hat sie aus der Zeit keine mehr. Heute sieht sich die gebürtige Ägypterin, die 1995 der Liebe wegen nach Wien kam, selbst als wichtigste Person in ihrem Leben: „Von meinen Eltern habe ich gelernt, immer für andere da sein zu müssen, jetzt schaue ich zuerst auf mich und was mir guttut.“ Dazu will die zweifache Mutter auch andere Frauen motivieren. Als Beraterin möchte sie vor allem das Selbstbewusstsein arabischstämmiger Frauen stärken und ihnen helfen, sich von gesellschaftlichen Tabus zu befreien. Ihre Online-Videos dazu erreichen Millionen: „Viele aus meiner Heimat denken, dass man in meinem Alter ruhiger werden muss, aber ich fühle mich noch jung. Und werde nicht akzeptieren, nur noch zu Hause zu sitzen und auf den Tod zu warten. Warum soll man sich mit 50plus zurücknehmen? Ist doch unfair!“

**Vor 20 Jahren dachte ich:** „Dass Selbstliebe Egoismus ist.“

**Heute weiß ich:** „Dass sie der Schlüssel zum Glückseligkeit ist.“



**STARK.** „Ich wollte auf keinen Fall das blonde Mädel sein, dem man nichts zutraut“, sagt Birgit Fenderl im Gespräch mit Melanie Zingl. Dieses von Klischees befreite Selbstbewusstsein möchte sie ihrer Tochter weitergeben.

- » Generation, dass wir unseren Töchtern ein echtes Frauenbild vorleben.

*Da gibt es den mittlerweile oft bemühten Spruch „50 ist das neue 30“ ...*

**FENDERL:** Ich will nicht mehr 30 sein. Das haben mir auch die Frauen, die ich interviewt habe, bestätigt: Wir haben uns endlich gefunden, können langsam mal Nein sagen, spielen nicht mehr überall mit. Einige meinen auch, dass sie sich jetzt lieber mögen. Ich tu das eigentlich auch.

*Stichwort Selbstbild versus Fremdbild: Von welchen Ansprüchen haben Sie sich mittlerweile befreit?*

**FENDERL:** Als junge Frau habe ich gegen einige Vorurteile angekämpft: Ich habe an der Sorbonne studiert, war dann in der Außenpolitik-Redaktion, bevor ich die „Zeit im Bild“ moderiert habe. Damals war ich 26, und alle meinten ständig: „Schau nicht so böse.“ Ich hab mir gedacht, ich muss beweisen, dass ich dort bin, weil ich etwas kann, und nicht weil ich eine junge, blonde, nicht ganz hässliche Frau bin. Ich ließ mir bewusst die Haare ganz kurz schneiden, weil ich kein Klischee bedienen wollte. Corinna sagt im Buch dazu, dass ihr die Falten komplett wurscht sind, weil sie ihr Leben lang eher damit beschäftigt war, möglichst nicht hübsch zu sein, weil

es im Job ein Hemmnis war. Das kann ich gut nachvollziehen. Vor drei Jahren bin ich ins Infotainment, zu „Studio 2“, gewechselt und sehe jetzt, dass das auch eine große Qualität hat. Dort kann ich lockerer sein und lachen, ohne inkompetent zu wirken.

*Was mussten Sie sich hart erkämpfen?*

**FENDERL:** Ein Kind ohne familiäre Unterstützung großzuziehen und zu finanzieren, das war nicht immer leicht. Gleichzeitig habe ich auch versucht, mein altes Leben nicht ganz zu verlieren: Wenn sich meine Freundinnen abends getroffen haben, saß ich oft müde dabei, wollte eigentlich nur ins Bett, aber eben auch doch nicht den Anschluss verlieren. Dass das große Glück dann noch einmal über mich kommt und ich seit vie-



**ENTWICKLUNG.** Journalistin Birgit Fenderl und Fotografin Sabine Hauswirth porträtierten vor 20 Jahren „30erinnen“. Jetzt fragen sie bei ihrer Frauengeneration nach: Wie fühlt es sich an, wenn die Kinder erwachsen und die Haare langsam grau werden? „Kurswechsel bei 5.0“, Czernin Verlag, € 25,-.

len Jahren wieder in einer tollen Beziehung bin, damit hatte ich eigentlich gar mehr nicht gerechnet. Ich hatte ja nicht einmal Zeit für mich selbst, geschweige denn für eine Beziehung.

*Waren Sie damals enttäuscht vom Leben?*

**FENDERL:** Nein, aber sehr erschöpft. Ich hatte eine Zeit lang auch massive Panikattacken, weil ich das alles nicht mehr gepackt habe. Damals war Anna drei. Ich habe dann versucht, ein bisschen kürzerzutreten, habe viel Yoga gemacht und hatte Ärzte, die mir geholfen haben. Heute weiß ich, dass ich viel Kraft aufbringen kann, wenn es darauf ankommt. *Welchen Rat würden Sie Ihrem 30-jährigen Ich heute geben?*

**FENDERL:** Überfordere dich nicht ständig selbst. Und: Es ist kein Zeichen von Stärke, wenn du alles wegsteckst und weiterrennst. Ich hatte schon in meinen 20ern irrsinnige Muskelverspannungen, weil sich der Stress dort gespeichert hat. Jetzt höre ich mehr auf meinen Körper, gestehe mir selbst meine Schwächen zu, das ist sehr befreiend.

*Haben Sie mit Ihrem Alter je gehadert?*

**FENDERL:** Ich würde lügen, wenn ich sagen würde, dass mich die Zahl 50 nicht beeindruckt hat. Es ist schon ein bisschen unreal, wenn da mein Name steht und daneben 50 – das waren früher uralte Leute. *(lacht)* Andererseits ist es ein schönes Gefühl, wenn man an sich gearbeitet und sich etwas aufgebaut hat. Man weiß, was man kann, hat ein Selbstverständnis davon entwickelt. Das zu spüren, ist toll.

*Worin sehen Sie heute Ihre Stärken?*

**FENDERL:** Obwohl ich schon ein paar Krisen hatte, schaffe ich es immer wieder, dass es gut weitergeht. Ich bin nicht pessimistisch oder verbittert geworden, sondern genieße das Leben sehr. Wenn ich mir Freundinnen anschau, die noch ein Stück weit älter sind, denk ich mir: Hallo, da kommt noch viel. Und viel Schönes!

*Welchen Lebensprinzipien sind Sie treu geblieben?*

**FENDERL:** Meiner Unabhängigkeit. Die habe ich immer verteidigt, weil ich auf keinen Fall auf jemand anderen angewiesen sein wollte.

*Zum Abschluss habe ich noch zwei Fragen für Sie: Vor 20 Jahren dachte ich ...*

**FENDERL:** ... dass unsere Frauengeneration ziemlich gleichberechtigt durchs Leben geht.

*Heute weiß ich ...?*

**FENDERL:** ... dass das eine Illusion war.



**ANDREA LINAUER, 49,**  
SOLDATIN



VOR 20 JAHREN

Anfang der 2000er-Jahre wurde Andrea Linauer als eine der ersten Frauen beim Bundesheer aufgenommen. Sie hat die Zeit als abwechslungsreich in Erinnerung, musste viele, oft auch negative Erfahrungen machen: „Ich stand dort immer unter Beobachtung und konnte

mir keine Fehler erlauben, was ich als sehr belastend empfunden habe.“ Im Interview mit Birgit Fenderl für ihr Buch über „30erinnen“ formulierte sie es damals so: „Am Anfang gab es einige Momente, in denen ich mich gefragt hab: Hast du das notwendig? Die wollen uns nicht, was tu ich da?“ Zwei Jahrzehnte später ist sie noch immer beim Militär. Herausfordernde Situationen kennt die 49-Jährige, überhaupt sei sie in ihrem Leben ständig gefordert gewesen – als Mädchen in der HTL, als junge Technikerin in den 90er-Jahren, danach als Soldatin und später damit, Job und Familie vereinen zu können: „Ich sehe noch viele Möglichkeiten, Dinge voranzubringen, die mir wichtig sind.“

**Vor 20 Jahren dachte ich:** „Dass ich es allen recht machen muss und ich in meinem Job jede an mich gestellte Aufgabe zu erledigen habe.“

**Heute weiß ich:** „Dass dies nicht möglich ist. Wichtig ist, dass ich mit dem, was ich geleistet habe, zufrieden bin.“



**CORINNA MILBORN, 48,**  
PULS 4-INFOCHEFIN



VOR 20 JAHREN

„50 war schon lange mein Sehnsuchtsalter“, sagt die Journalistin. „Ich habe da ein Bild von gelassenen und souveränen Frauen vor mir. Jetzt habe ich nicht mehr viel Zeit, meinem eigenen Ideal von einer 50-Jährigen zu entsprechen. Mal sehen, ob ich es hinbekomme?“

Die größte Veränderung des Alters ist für Milborn zum einen eine äußere: „Nicht mehr in das Beuteschema jener Herren zu fallen, die Frauen zunächst einmal als Objekte ihrer Begierde sehen und dann erst als Person. Das ist für mich **eine angenehme Begleiterscheinung des Älterwerdens**, die ich als sehr befreiend empfinde.“ Die 30er hat sie dennoch als tolle Zeit in Erinnerung: „Meine ältere Tochter wurde vom Kindergartenkind zur Teenagerin, ich bin viel gereist, hatte spannende Projekte: Bücher, Filme, die Zeit als Wirtschaftsjournalistin. Es war dicht und großartig.“ In den 40ern habe sie sich dann „Organisation, Selbstverantwortung und das Weglassen unnötiger Dinge beigebracht“.

**Vor 20 Jahren dachte ich:** „Ich war mehr mit der Rettung der Welt beschäftigt.“

**Heute weiß ich:** „Ich sehe mich weniger verantwortlich für ‚die Welt‘, sondern konzentriere mich auf meinen Teil darin: Familie, FreundInnen, meine Arbeit, mein Team. Es ist mir bewusster, wie groß oder klein mein Impact sein kann, und ich konzentriere mich darauf, den so gut wie möglich zu machen.“