PRESSEMITTEILUNG

Aus einem Neuanfang wird ein Netzwerk für Frauen 45+

Katrin Gollan erreicht heute rund 60.000 Menschen auf Instagram und bringt mehr als 400 Frauen in einer eigenen Community zusammen

Lübeck, 20. September 2026. Vor sechs Jahren stand Katrin Gollan nach dem Ende ihrer 28-jährigen Ehe vor einem Leben, das sie nicht wiedererkannte. Heute ist aus ihrem persönlichen Neuanfang eine wachsende Plattform für Frauen jenseits der 45 geworden. Rund 60.000 Menschen folgen ihr auf Instagram. Mehr als 400 Frauen haben sich ihrer Community angeschlossen, tauschen sich aus, treffen sich regional und unterstützen einander beim Aufbruch in einen neuen Lebensabschnitt.

Gollans Entwicklung erzählt nicht die übliche Hochglanzgeschichte vom Neustart. Nach Trennung, Identitätsverlust und einem persönlichen Zusammenbruch musste sie ihr Leben mit Ende 40 neu ordnen. Sie absolvierte eine Ausbildung zur Floristin, lebte zeitweise in der Schweiz und begann, auf Instagram offen über Einsamkeit, Scham, Selbstzweifel und neue Freiheit zu sprechen. Gerade diese Mischung aus Verletzlichkeit und Haltung machte sie zu einer der sichtbaren Stimmen für Frauen 45+.

Von der persönlichen Geschichte zur verbindenden Community

Aus dem digitalen Austausch ist inzwischen ein reales Netzwerk entstanden. In regionalen Gruppen verabreden sich Frauen unter anderem in Hamburg, Köln, im Ruhrgebiet, Berlin, Stuttgart, München und am Zürichsee zu Spaziergängen, Kulturabenden oder einem Kaffee. Was klein begann, beantwortet ein großes gesellschaftliches Bedürfnis: Viele Frauen wollen sich in der zweiten Lebenshälfte neu orientieren – und merken gleichzeitig, dass ihnen dafür Vorbilder, Räume und echte Verbindungen fehlen.

> *„Ich wollte nie die Frau sein, die anderen erklärt, wie Leben geht. Ich wollte zeigen, wie es wirklich aussieht, wenn man noch einmal anfangen muss. Dass daraus eine Gemeinschaft entstanden ist, in der Frauen einander wieder ins Leben holen, berührt mich jeden Tag.“*

Katrin Gollan verbindet heute Content, Community und persönliche Begleitung. Neben täglichen Einblicken auf Instagram bietet sie Live-Gespräche, regionale Vernetzung, Mentoring und gemeinsame Erlebnisse an. Ihre Themen reichen von Trennung und Identitätsverlust über Freundschaft und Sichtbarkeit bis zu Stil, Reisen und selbstbestimmtem Leben nach 50.

Eine Zielgruppe mit Relevanz – und zu wenig Sichtbarkeit

Frauen über 45 verfügen über Erfahrung, Kaufkraft und gesellschaftlichen Einfluss. In Werbung, Medien und sozialen Netzwerken werden sie dennoch häufig auf Wechseljahre, Anti-Aging oder Fürsorge reduziert. Gollans Community zeigt eine andere Realität: Frauen in der Lebensmitte suchen nicht nach einem Rückweg in ihr altes Leben. Sie wollen herausfinden, was als Nächstes möglich ist.

Diese Perspektive hat auch klassische Medien erreicht. Katrin Gollan war unter anderem im SWR Nachtcafé zu sehen und wurde in Magazinen wie Donna, Tina, Courage und Meins porträtiert. Kooperationen mit Marken aus Beauty, Lifestyle, Mode, Reisen und Gesundheit zeigen zugleich, welche Relevanz die Zielgruppe für Unternehmen besitzt.

Themenangebote für Redaktionen

- Warum Frauen 45+ keine Zielgruppe am Rand sind, sondern eine gesellschaftliche Kraft
- Vom digitalen Follower zur echten Verbindung: Wie aus Instagram regionale Frauennetzwerke entstehen
- Neuanfang nach 28 Jahren Ehe: Was Identität trägt, wenn vertraute Rollen wegfallen
- Sichtbar nach 50: Warum Frauen in der Lebensmitte andere Geschichten brauchen
- Zwischen Paris, Lübeck und neuem Alltag: Selbstbestimmung ohne Neustart-Kitsch

Über Katrin Gollan

Katrin Gollan, 54, ist Content Creatorin, Mentorin und Community-Gründerin. Nach dem Ende ihrer 28-jährigen Ehe begann sie mit Ende 40 ein neues Leben. Heute erreicht sie auf Instagram rund 60.000 Menschen und verbindet mehr als 400 Frauen in ihrer Community. Sie lebt zwischen Lübeck und Paris und steht für einen ehrlichen, selbstbestimmten Blick auf die zweite Lebenshälfte.

Pressekontakt

Katrin Gollan
E-Mail: kontakt@katrin-gollan.de
Mobil: +49 170 18 84 491
Instagram: @katrin_gollan