

MIT BURN-OUT FÄNGT DAS LEBEN AN!

NACH DEM TIEFPUNKT NEU DURCHGESTARTET. Bei ihnen stand der Job an erster Stelle – bis sie irgendwann nicht mehr konnten. Heute haben sie ihr Leben völlig neu geordnet: In WOMAN berichten vier Frauen über ihren Weg aus der persönlichen Krise.

SU BUSSON, 42

LIFECOACH, YOGALEHRERIN, AUTORIN

Mutig aufs Bauchgefühl hören. „Sobald ich den Mut hatte, ehrlich zu mir zu sein und zu tun, was ich wirklich tun wollte, hat mich das Leben auf meinem Weg unterstützt: sei es durch Freunde, Bücher oder sonstige Dinge, die mir begegnet sind“, denkt die frühere Kundenberaterin einer Werbeagentur an den Umbruch in ihrem Leben zurück. Das war vor 15 Jahren. Busson hatte keine Kraft mehr für ihr Privatleben, saß nur mehr vor dem Fernseher, aß oder schlief. „Ich wusste: Das kann nicht mein Leben sein! Die Diagnose Burn-out gab es damals noch gar nicht. Aber mir war klar, dass ich was verändern musste.“ Der erste Schritt: Die Frage zu klären, wie sich das Leben gestalten lässt, damit es einem gutgeht. Ebenso Zeit fürs Ich nehmen, aufs Innerste hören und tun, was sich authentisch anfühlt. Die Lösung: Yoga und Lifecoaching (blog.beyourbest.at). „Für mich hat damals ein neuer Abschnitt begonnen. Einer, der mich erfüllt.“ Wenn auch die 42-Jährige heute genauso viel arbeitet wie früher, empfindet sie ihr Berufsleben nicht mehr als stressig: „Und das trotz dreier Jobs, die ich alle gerne mache. Was sich auch verändert hat? Früher wollte ich im klassischen Sinn Karriere machen. Heute heißt Erfolg für mich, ein Leben zu leben, das ich liebe.“



Wir leben in einer erfolgsgetriebenen Welt und vergessen dabei, dass wir nicht 24 Stunden funktionieren können“, so Michaela Muschitz, 44. Die ehemalige Marketingmanagerin weiß, wovon sie spricht. Sie war selbst bereits zwei Mal mit der Diagnose Burn-out konfrontiert. Der Grund dafür: „Ich habe nur für den Job gelebt, die Anerkennung vom Chef und meinen Kollegen war mir wichtig. Darüber

habe ich mich definiert. Bis ich irgendwann gemerkt habe: Wenn ich so weitermache, gehe ich daran kaputt.“ Die 44-Jährige wollte nicht mehr nur Leistung bringen und hat nach ihrem zweiten Zusammenbruch die Notbremse gezogen – den Job hingegeben, ihre Berufung als Autorin und Schreibtrainerin gefunden, Luxusauto und Designer-Klamotten gegen ein Haus auf dem Land getauscht: „Ich war auf Erfolg getrimmt, wollte möglichst viel Geld verdienen. Doch





PETRA FÜHRICH, 48

GASTRONOMIN

In Balance leben. „Delegieren, das ist mein Zauberwort“, so die Unternehmerin. „Das habe ich gelernt. Ebenso wie mir selbst treu zu bleiben, um nie mehr dorthin zu gelangen, wo ich war. Weil das Leben viel zu wertvoll ist.“ Vor zehn Jahren war Führich in ein Burn-out gerutscht, konnte plötzlich Dinge, die sie zuvor schnell erledigt hatte, nur mehr mit extremem Zeitaufwand lösen. Sie wollte es immer allen recht machen und vergaß auf sich selbst. „Körperlich hatte ich massive Schluckbeschwerden, in der Nacht Panikattacken, in der Früh keine Lust aufzustehen. Und ich litt unter starken Herzrhythmusstörungen. Professionelle Hilfe war angesagt.“ Wenige Wochen später waren die körperlichen Beschwerden weg, doch die Mutter einer Tochter verfiel ins andere Extrem und widmete sehr viel Zeit nur sich selbst. Die Lösung aber war der Mittelweg. Den hat die 48-Jährige jetzt gefunden: „Die Wertigkeiten haben sich verschoben. War früher das Geschäft immer an erster Stelle, gönne ich mir jetzt viel mehr Auszeiten, verbringe Zeit mit meiner Familie und meinen Freunden. Und ich habe aufgehört, ein schlechtes Gewissen zu haben, wenn ich mal keine Lust – worauf auch immer – habe.“ Ihr Fazit: „So schmerzhaft Krisen sein können, sie erlauben uns, vieles zum Positiven zu verändern.“

das ist bei Weitem nicht alles. Klar gibt es viele, die den Kopf schütteln und nicht verstehen, wie man eine internationale Karriere für ein bescheidenes Leben aufgeben kann, wie ich es heute führe. Doch für mich zählt nur noch, dass es mir gutgeht.“ Bei Michaela Muschitz hat Burn-out das Leben positiv verändert. Aber warum braucht's eigentlich so oft die großen Einbrüche, bis wir neben beruflichem Stress und privaten Turbulenzen wieder auf unsere persönlichen Bedürfnisse achten und hören?

AUFS INNERE ICH HÖREN. Lisa Tomaschek-Habrina vom Institut für Burn-out und Stressmanagement (ibos.co.at) weiß, warum: „Im Moment der größten Erschöpfung will man nur raus aus der bedrückenden Situation. Im Nachhinein betrachtet, hilft der massive Leidensdruck dabei, sich notwendige

Fragen zu stellen: Was will ich in meinem Leben? Bin ich dort, wo ich sein will? Und begleiten mich die Menschen, die mir guttun? Das ist ein Prozess. Viele haben da nicht gleich eine Antwort parat. Aber jeder, der in so einer Krise steckt, ist gezwungen, etwas an seinem Tun zu verändern.“

Aktuell fühlen sich in Österreich etwa eine halbe Million Menschen ausgebrannt. Mehr als eine Million sind burn-out-gefährdet, 60 Prozent davon Frauen. „Weil immer mehr Frauen im Beruf stehen, über ein höheres Bildungsniveau verfügen – aber gleichzeitig hat sich in der klassischen Verteilung der Familien- und Hausarbeit wenig geändert“, so Tomaschek-Habrina. Laut Studien der Statistik-Austria werden nach wie vor drei Viertel davon von Frauen erledigt. „Hinzu kommt, dass Frauen meist hohe →

MICHAELA MUSCHITZ, 44

SCHREIBTRAINERIN UND AUTORIN

Selbstverwirklichung statt Designer-Outfits.

Aufstehen, über 16 Stunden durcharbeiten, zu Hause müde ins Bett fallen, unruhig schlafen – 2000 hatte die frühere Marketingmanagerin ihren ersten Zusammenbruch, Diagnose: Burn-out! Muschitz nahm sich ein halbes Jahr Auszeit und entdeckte Yoga für sich: „Dann habe ich ein tolles Jobangebot bekommen und mich wieder in der Arbeit verfangen. Die Anerkennung von meinem Chef und von Kollegen war mir wichtig.“ 2004 dann der nächste Kollaps. „Nachträglich das Beste, was mir passieren konnte“, sagt die 44-Jährige. „Ich habe den Job hingeschmissen und mich als Schreibtrainerin und Autorin selbstständig gemacht. Gerade ist mein zweiter Krimi erschienen. Ohne Burn-out hätte ich mich weiter kaputtgemacht.“ Und auch privat haben sich ihre Prioritäten verändert. Wo früher Markenkleidung, teure Handtaschen und Luxusautos wichtig waren, zählen heute andere Dinge: „Ich lebe am Land in einem kleinen Häuschen. Das reicht mir. Ich vergeude mein Leben nicht mehr mit Belanglosigkeiten.“



ROBBIE'S GREATEST HITS. DIE NEUEN CLUB & LOUNGE SONDERMODELLE



Kraftstoffverbrauch: 3,4 – 7,1 l/100 km. CO₂-Emission: 88 – 164 g/km.
Erdgasverbrauch (CNG): 4,4 m³ (2,9 kg)/100 km. CO₂-Emission: 79 g/km. Symbolfoto.

Erwartungen an sich selbst haben. Da genügt es nicht, alles zu 100 Prozent zu machen, sie fordern 150 Prozent“, weiß die Expertin. „Job und Familie bis zur Perfektion immer unter einen Hut zu bringen, ist unmöglich. Und wer seine Gefühle, Bedürfnisse und körperlichen Warnsignale über lange Zeit missachtet und ignoriert, ist dann natürlich besonders anfällig, sich völlig auszulaugen.“

EINMAL BURN-OUT UND RETOUR. Dass man nicht immer alles alleine schaffen kann, musste sich auch Silvia Stoiber, 51, eingestehen. Ihr wurde 2003 alles zu viel: der anspruchsvolle Job in einer Bank, Alleinerzieherin einer Teenie-Tochter, die hohen Ansprüche an ihr Aussehen und die Angst, nicht mehr alles erleben zu können, was mal geplant war. „Ich war so erschöpft, dass ich mich in der Früh ins Bad geschleppt habe und mich beim Zähneputzen schon wieder auf den Badewannenrand setzen musste. Ich hab mir viel zu spät eingestanden, dass ich mir zu viel ab-

verlangt habe. Mein Burn-out ging damals in eine Depression über.“ Die schwere Krise hat die heute 51-Jährige dazu gezwungen, sich mit sich selbst auseinanderzusetzen. Stoiber schaffte es, Prioritäten zu setzen und Energieräubern Adieu zu sagen. Zudem hat sie, neben der Visualisierung ihrer Ziele, herausgefunden, nicht mehr fremdbestimmt handeln zu wollen: „Mir ist klar geworden, dass ich nicht perfekt sein muss. Heute geht es mir so viel besser als vor meinem Burn-out. Ich habe wieder Spaß am Leben!“

SO GELINGT DER NEUSTART. Silvia Stoiber ist im Alltag angekommen und arbeitet als Coach. Da gehört auch gelegentlich Stress dazu. „Und das ist völlig okay“, findet auch Expertin Lisa Tomaschek-Habrina. „Ein Leben ohne Stress ist nicht möglich. Er stellt



SIE KENNT SICH AUS. Psychotherapeutin Lisa Tomaschek-Habrina hat das Institut für Burn-out & Stressmanagement gegründet.

»Ein Leben ohne Stress ist nicht möglich. Er stellt die Grundlage für unsere persönliche Weiterentwicklung dar.«

**LISA TOMASCHEK-HABRINA,
BURN-OUT-COACH**

die Grundlage für unsere persönliche Weiterentwicklung dar. Krankheitserregend ist nicht eine vorübergehende Belastung, sondern wenn der Druck zu lange anhält.“ Wie bei einem

Computer, bei dem zu viele Programme gleichzeitig arbeiten müssen – bis er sich überhitzt und abstürzt. Tomaschek-Habrina bringt's auf den Punkt: „Was tun wir, wenn der Akku bei Handy & Co. leer ist? Wir laden ihn auf. Wir sind zwar keine technischen Geräte, aber warum sollte das, was dort hilfreich ist, nicht auch für uns gelten? Immer wieder runterfahren, aufladen – und ab ins Service!“

KATHARINA DOMITER, MELANIE ZINGL ■

FOTOS: FLOHIAN RAINNER, TERES ZÖTL

www.volkswagen.at



**BIS ZU 3.740 €
PREISVORTEIL**

**UND ZUSÄTZLICH BIS ZU
1.000 €²⁾ BEI PORSCHE
BANK FINANZIERUNG**

www.klingt-gut.at



Das Auto.

¹⁾ Unverbindl. empf., nicht kartell. Preisvorteil inkl. NoVA u. MwSt. Abbildung zeigt Sonderausstattung gegen Mehrpreis. Preisvorteil bezieht sich auf einen vergleichbar ausgestatteten Tiguan Sport & Style 1,4 TSI 118 kW/160 PS mit 6-Gang-DSG plus optional erhältlichem Sport-Paket. ²⁾ € 1.000,- Bonus (Ausnahme: up! € 500,-) bei Porsche Bank Finanzierung. Mindestlaufzeit 36 Monate, Mindest-Nettokredit 50 % v. Kaufpreis. Gültig bis 30.04.2015 (Kaufvertrags-/Antragsdatum). Ausg. Sonderkalk. f. Flottenkunden und Behörden. Bonus wird vom unverbindlich empfohlenen Listenpreis abgezogen.

SILVIA STOIBER, 51

TRAINERIN & COACH

Eine Auszeit ist okay. „Ich habe funktioniert, im Job, als Mutter, doch interessiert hat mich gar nichts mehr. Nicht einmal das Telefon habe ich mehr abgehoben, wenn es privat war“, so die frühere Projektmanagerin über ihren Zusammenbruch. 2003 bemerkte die Mutter einer Tochter viel zu spät, dass sie mitten drin war im Burn-out. „Es war fatal. Ich war viele Monate im Krankenstand. Danach war der Job weg, und ich hatte Angst, dass sich vieles nicht mehr ausgehen wird.“ Die Folge: Stoiber wurde schwer depressiv, stand drei Monate nicht mehr auf, nahm täglich 23 Tabletten und wog 100 Kilo. „Ich wollte nur noch sterben. Aber das konnte ich meinem Kind nicht antun. Ich musste weiterleben.“ Nach drei Jahren war die heute 51-jährige wieder fit. „Die Frage ‚Was würde das Kind, das ich einst war, zu dem Menschen sagen, der ich heute bin?‘ hat mir sehr weitergeholfen. Nach 30 Jahren Pause habe ich meine Rollschuhe wieder angeschnallt und begonnen zu leben.“

Stoiber absolvierte eine Coachingausbildung, befreite sich von Energieräubern, setzte Prioritäten und ist sich darüber klar geworden, dass man nicht perfekt sein muss. „Heute geht es mir fantastisch. Und wenn Anzeichen von Erschöpfung auftauchen, gönne ich mir eine Auszeit.“