

Ziel Start Sieg

Neustart. Es gibt viele Gründe, sein Leben zu ändern, nicht nur zu Neujahr. Sechs Menschen erzählen ihre ganz persönliche Geschichte vom Moment, in dem ihr Leben eine neue Richtung nahm. Vom Neustart nach dem körperlichen Zusammenbruch, dem finanziellen Desaster, einem Strafdelikt oder einfach der Erkenntnis, dass es Zeit ist, sich neu zu erfinden.

VON DANIELA BACHAL

„Ich lebe viel mehr in der Gegenwart“



Orthilde Sagel (48) überlebte im Juni knapp eine schwere Vergiftung und fährt seither nicht mehr mit „Autopilot“ durchs Leben:

Bis zum Juni war mein Leben in Ordnung: Karriere, Selbstständigkeit, Hausbauen, Familie – alles war eitel Wonne und Sonnenschein. Und dann, von einem Augenblick auf den anderen, war alles anders. Ich lag auf der Intensivstation und war völlig machtlos. Diese Erfahrung ist unbeschreiblich. Das ist ein radikaler Einschnitt im Leben. Mein Körper hat sich nach dieser Attacke zwar erstaunlich schnell erholt, die Psyche braucht aber länger, um mit so einem Trauma klarzukommen. Die Ärzte haben mir deshalb auch zu einer Reha geraten, wo ich jetzt bis Ende Jänner auch bin.

Mein Job und meine Selbstständigkeit sind für mich früher immer an erster Stelle gekommen. Berufsbedingt bin ich teilweise wie mit Autopilot durchs Leben gefahren, teilweise habe ich mich vermutlich sogar selbst überholt. Mein Perfektionismus und der permanente Stress, mit irgendetwas noch schnell fertig werden zu müssen – das ist jetzt vorbei.

So eine Erfahrung lehrt Bescheidenheit und Dankbarkeit – wobei dieses Danke vor allem meinem Lebenspartner gilt. Ich lebe jetzt viel mehr in der Gegenwart. Die Vergan-

genheit ist ohnehin vorbei, und Zukunftssorgen sind sinnlos. Das Einzige, was man hat, ist die Gegenwart. Auch wirtschaftlich hat sich alles zum Besten gefügt. In den letzten Jahren war ich beruflich ja immer hin- und hergerissen zwischen meinen zwei Firmen: der Immobilienrehand, von der ich wirtschaftlich lebe, und der Sparte Interior Design, die eher mein Hobby ist, etwas fürs Herz. Ich hatte immer das Gefühl, mich für eines davon entscheiden zu müssen. Jetzt weiß ich: Ich muss mich nicht entscheiden, ich kann beides machen. Und siehe da: Gerade jetzt mehren sich die Aufträge vor allem im zweiten Bereich. Für das neue Jahr ergibt sich dadurch eine völlig neue Perspektive – vielleicht überwiegt einmal das eine, dann wieder das andere. Irgendwie geht es immer. Notfalls muss man sich finanziell halt ein wenig einschränken. Aber die Dinge, die im Leben wirklich wichtig sind, kann man sich ohnehin nicht kaufen.

Das klingt jetzt vielleicht verrückt, aber so dramatisch die Situation war, in der ich mich im Juni befand: Als Mensch hat sie mich bereichert.

„Bestätigung finde ich heute auch anderswo“



Wolfgang (44) hat nach der Diagnose Burn-out und Depression vor mittlerweile einem Jahr nicht seinen Job gekündigt, sondern einen neuen Blick für sich und das Leben entwickelt:

Meine Probleme begannen schon vor zwei bis drei Jahren. Ich war mit meiner Arbeitssituation unzufrieden, habe aber alles in mich hineingefressen und verdrängt, dass ich längst schon mitten in einem Burn-out und einer Depression war. Mein Körper und meine Psyche haben mit allen möglichen Symptomen reagiert. Zuletzt habe ich schon befürchtet, einen Schlaganfall bekommen zu haben. Als mir mein Hausarzt dann versichert hat, dass körperlich alles in Ordnung ist, ich aber wohl ein psychisches Problem hätte, das ich von einem Psychiater abklären lassen sollte, war ich nur froh und gern bereit, seinem Rat zu folgen. Bis ich dann die Diagnose Burn-out und Depression akzeptiert habe, hat es zwar ein paar Tage gedauert – man glaubt ja immer, das trifft nur die anderen und selber hat man sich voll im Griff –, dann begann ich aber zu überlegen, wie ich da wieder herauskommen könnte. Es war mir wichtig, es ohne Psychopharmaka und mit einem relativ kurzen Krankenstand zu schaffen, aber das war wie gesagt mein ganz persönlicher Weg. Ge-

holfen haben mir dabei meine Freunde und meine Familie, die immer für mich da waren, ein Arbeitgeber, der mir Teilzeitarbeit ermöglicht hat, und eine Psychotherapie, die ich mittlerweile abgeschlossen habe. Was sich geändert hat, ist die Art, wie ich meinen Job sehe. In der Therapie ist mir klar geworden, dass jeder Mensch Bestätigung braucht, aber jeder auf andere Art und Weise. Für den einen ist Geld die Bestätigung, für den anderen ein ständiges Schulterklopfen. Für mich war es das Gefühl, Probleme lösen zu können. Und das ging in meinem Berufsumfeld eine Zeit lang gar nicht. Die gesundheitlichen Symptome kamen interessanterweise allerdings zu einem Zeitpunkt, als es diese Probleme schon gar nicht mehr gab. Heute habe ich gelernt, mir meine Bestätigung nicht mehr so einseitig zu suchen. Ich achte mehr auf meine Stimmung und meine Gefühle und hole mir Kraft aus alltäglichen Dingen, die ich sehr gern mache – Kochen zum Beispiel. Man kann seine Sichtweise ändern, das geht tatsächlich auch, wenn man älter ist. Man muss es nur müssen.

„Die Leute sehen mich heute anders“



Alexander Kraxner (31) ist seit neun Jahren Kellner – das war aber nur der erste Schritt in seine Zukunft als Lebens- und Sozialberater, wie er heute weiß.

Ich stand eines Tages unter der Dusche und hatte die Idee, eine Hypnose zu machen – einfach so, aus dem Nichts heraus. Bei dieser Hypnose wurde mir wieder ein Erlebnis bewusst, wie ich vor Jahren einer guten Freundin, die sich mit Selbstmordgedanken trug, im Gespräch wirklich helfen konnte. Irgendwie war mir da klar, dass es meine Stärke ist, Leute zu motivieren, ihnen dabei zu helfen, dass es ihnen besser geht. Als Kellner ist man ja auch ein bisschen Lebensberater. Die Leute erzählen einem ja häufig ihre Sorgen. Insofern war mein Schritt, eine Ausbildung als Lebens- und Sozialberater anzufangen, gar nicht so ungewöhnlich. Aber ich bin auch ein sehr spontaner Mensch, ich mache alles aus dem Bauch heraus. Das ist stimmig, und das kann ich jedem empfehlen.

Die Ausbildung neben dem Job als Kellner ist freilich eine Herausforderung, ich habe aber auch eine Vollgasentwicklung hingelegt, was mir meine Freunde immer wieder bestätigen. Bedingt durch die Ausbildung muss man ja auch eine Selbsterfahrung durchlaufen, seine eigenen Lebens-themen aufarbeiten. Das

Wichtigste dabei ist, sich selbst einzugestehen, dass man in gewissen Punkten Hilfe braucht. Man muss erkennen, warum man bestimmte Verhaltensweisen an den Tag legt. Ich bin heute ein anderer als zu Beginn meiner Ausbildung. Ich agiere selbstbewusster und ruhiger. Meine Präsenz ist eine andere geworden. Selbsterkenntnis ist der Schlüssel zum Erfolg – zu wissen, welche Aufgabe man hat und was man verkörpert. Dann nehmen einen die Leute erst richtig wahr. Ich erlebe in alltäglichen Begegnungen, dass mich die Leute heute ganz anders wahrnehmen – dass sie mich nicht übersehen. Zukunftsängste? Die hat jeder an einem gewissen Punkt. Man muss sich aber vergegenwärtigen, dass es immer eine Zukunft gibt und dass man das Beste daraus machen kann. Man hat immer eine Möglichkeit, etwas gut oder schlecht zu gestalten. Mein Lebensraum ist, irgendwann einmal Seminarkabarett zu machen, mit heiklen Themen wie Burn-out-Prävention oder Sexualberatung auf der Bühne zu stehen. Weil man wichtige Botschaften viel besser mit Humor unter die Leute bringen kann als mit vollem Ernst.

 Fortsetzung auf Seite 4

„Das waren viele, viele kleine Schritte“



Martina Hagspiel (38) hat die Brustkrebskrankung vor fünf Jahren zum „Kurvenkratzer“ und Inbegriff eines Stehaufmädchens gemacht. „Es geht um Neustart? Dann bin ich Ihre Frau“, sagt sie klipp und klar.

Ich hatte zum Zeitpunkt meiner Krebsdiagnose einen Versicherungsmaklerbetrieb in Innsbruck, bin dann aber für meine Behandlung und meinen damaligen Partner nach Graz gezogen. Nach meiner Genesung hat mich die Idee, Brustkrebspatientinnen und ihren Angehörigen eine neue Plattform zu geben, die den Umgang mit der Krankheit erleichtert, nicht mehr losgelassen. Das führte einerseits dazu, dass ich im September 2013 meine Firma verkauft habe und das Projekt kurvenkratzer.at begann. Das war der erste Teil. Daraus resultierend entstand jetzt das zweite Projekt, das nennt sich Steh-Auf-Mädchen und hat auch viel mit Neuanfang zu tun. Gemeinsam mit der Psychologin Doris Jeloucan biete ich dabei für Firmen Workshops an, bei denen man lernt, wie man sich selber stark und fit halten kann, um mit Alltagsherausforderungen oder auch Schicksalsschlägen besser klarzukommen. Das Stichwort ist dabei Resilienztraining: Training der psychischen Widerstandskraft.

Dort anzukommen, wo ich heute bin, war für mich eine Entwicklung in Milliarden von kleinen Schritten. Einige davon waren leicht, andere wieder extrem mühsam. Ich habe in meinem Leben 2.0 aber sicher gelernt, mein „Richtig“ und „Falsch“ einzig nach den Fragen zu bemessen: „Macht es mich glücklich oder nicht? Gibt es mir Kraft oder kostet es mich Substanz?“ Darum geht es auch in dem Resilienz-Training, das ich vorhin angesprochen habe. Man muss darauf achten, wo die eigenen Ressourcen sind. Das ist mehr als positives Denken. Es geht darum, hin zu Zielen zu arbeiten und nicht weg von etwas.

Was man aus meiner Geschichte lernen kann? Dass es wichtig ist, zu dem zurückzukehren, was man ist, darauf zu achten und authentisch zu bleiben. Das klingt vielleicht nicht spannend, aber um mehr geht es nicht. Man muss nur verstehen, wer und was man ist. Darin liegt allerdings auch die Schwierigkeit. Denn zu erkennen, was man braucht, ist gar nicht so einfach – oder doch. Denn wenn das eigene Leben einmal am seidenen Faden hängt, reduziert sich vieles auf die Einsicht: Gesund zu sein, das ist schon ganz schön viel vom Glück. Die anderen Säulen im Leben sind eine glückliche Partnerschaft und Freunde – und eine Tätigkeit, die einem Spaß macht. Bei mir ist außerdem der Sport eine riesige Ressource.

Heute lebe ich, glücklich in einer neuen Partnerschaft, in Wien. Wenn ich auf mein Leben zurückblicke, so war ich 2013 beruflich in einer Situation, die mich nicht mehr weitergebracht hat. Deshalb habe ich meine Firma verkauft und mich in ein Projekt gestürzt, bei dem nicht klar war, ob es jemals Geld bringen wird und ob ich damit irgendwann finanziell überleben kann. Dennoch kann ich sagen: Es war ein Riesenabenteuer und hat mich immens glücklich gemacht. Und es hilft mir, gesund zu bleiben – davon bin ich überzeugt.

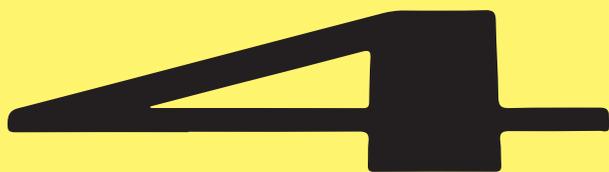
Meine Wünsche für 2016? Ich denke, ich bin ganz gut angekommen in meinem Leben. Ich darf kreativ sein, darf mit meinem Thema auf der Bühne stehen und ein Buch umsetzen, das es hoffentlich wirklich bald gibt. Es gibt den Kurvenkratzer – und es gibt das Stehaufmädchen.“

Jasmin (30) hat ihr halbes Leben verspielt und lebt seit ihrer Verurteilung wegen Betrugs im vergangenen März im elektronisch überwachten Hausarrest*. „Die Fußfessel hat mich wieder auf den richtigen Weg gebracht. Und das ist ein Weg, auf den ich wirklich sehr stolz bin“, sagt die Mutter von zwei kleinen Kindern.

Die Misere begann vor vier Jahren mit einer Partnerschaft, in der viel Gewalt im Spiel war. Da ging alles den Bach hinunter. Statt über meine Probleme zu reden und mich gleich von diesem Mann zu trennen, habe ich mich an den Spielautomaten gesetzt, um alles zu vergessen. Ich bekam gar nicht mit, wie viel Geld ich verloren habe und wie hoch die Schulden schon waren.

Ich war spielsüchtig, daran konnte auch mein neuer Partner nichts ändern, mit dem ich vor einem Jahr meine zweite Tochter bekommen habe. Bis dann das Maß voll war und die Leute, von denen ich mir privat Geld ausborgt hatte, eine Betrugsanzeige gemacht haben. Ich wurde verurteilt, bekam aber den elektronisch überwachten Hausarrest angeboten. Das war für mich die Chance, mich daheim um meine kleine Tochter kümmern zu können – die größere ist derweil noch bei meiner Mutter – und einen Job zu finden. Ich arbeite jetzt Teilzeit, habe aber die Zusage für eine Vollzeitarbeit. Den Leuten, denen ich privat Geld geschuldet habe, habe ich mittlerweile alles von meinem eigenen Einkommen zurückgezahlt. Das war mir wichtig – ich muss jetzt nicht mehr diese ständige Angst haben, dass mir jemand begegnet, der von mir sein Geld zurückfordert. Mit diesen Leuten kann ich jetzt wieder normal reden.

Als ich im vergangenen März die Fußfessel angelegt bekam, dachte ich, das schaffe ich nicht. Ich habe es mir schwieriger vorgestellt, als es ist. Die Fußfessel und mein Bewährungshelfer brachten





„Die Fußfessel war mein Glück“

mich auf den Weg, auf dem ich heute bin, und ich bin sehr stolz auf mich – wie auch meine ganze Familie. Ich habe eine Suchttherapie gemacht und kann im Alltag mit meinen Kindern leben, zwar eingeschränkt, aber auch viel verantwortungsvoller. Früher habe ich alles schleifen lassen, Dinge auf morgen verschoben. Jetzt muss ich mich an alle Termine halten, weil mir die Ausgehzeit genau vorgeschrieben ist. Ich bin viel verantwortungsbewusster geworden. Früher ging mir oft die Energie aus, jetzt weiß ich, ich muss es schaffen. Und ich schaffe es auch. Diese Richtung werde ich auch nicht mehr verlassen, wenn mir im März die Fußfessel abgenommen wird. Ich sage mir einfach, dass ich erwachsen bin und dass Tiefs zum Leben dazugehören. Danach geht es wieder bergauf.

Mein Ziel für 2016? Wir suchen nach einer größeren Wohnung, weil meine ältere Tochter wieder zu mir ziehen soll. Sie ist neben meinem Lebensgefährten und meinen Eltern der einzige Mensch, der weiß, dass ich eine Fußfessel trage. Ich habe offen mit ihr geredet: dass ich mir Geld ausgeborgt habe, um es in den Automaten hineinzuwurfen, und dass ich als Strafe dafür jetzt nicht hinausdarf, sondern die Zeit nutzen muss, um darüber nachzudenken.“

*Die Möglichkeit des elektronisch überwachten Hausarrests gibt es seit 2010, wenn die Haftstrafe nicht mehr als 12 Monate beträgt, der Verurteilte Arbeit (oder Karenz) und eine Wohnung hat. Bewährungshelfer sind von der Maßnahme überzeugt. „Es gibt so gut wie keine Rückfälle“, heißt es etwa beim Verein Neustart.

„Ich bin eine Kämpfernatur“



Thomas (44) lebte jahrelang über seine Verhältnisse. Die Schulden wuchsen ihm über den Kopf. Jetzt hat er einen „Zahlungsplan“, mit dem er in sechs Jahren schuldenfrei sein könnte. Bis dahin ist es freilich ein harter Weg.

Ich habe zu Schillingzeiten sehr gut verdient. Dann kam der Euro und ich dachte, ich könnte weiterhin leben wie Gott in Frankreich. Dadurch, dass ich gut verdiene, gaben mir die Banken immer Kredite zu guten Konditionen. Dann wurde meine Frau, mit der ich elf Jahre lang verheiratet war, krank, es fielen hohe Therapiekosten an. Das eine ergab das andere, bis ich irgendwann sah, dass ich meine Schulden nicht mehr zurückzahlen kann. Auch beruflich hing ich zwischendurch in der Luft, weil die Firmen, für die ich arbeitete, in Konkurs gingen. Als ich mich vor vier Jahren von meiner Frau scheiden ließ und Abfindung und Unterhalt zahlen musste, ging es schließlich gar nicht mehr. Da bin ich zum ersten Mal zur Schuldnerberatung gegangen. Aber mit dem 20-Stunden-Job, den ich damals hatte, war eine Schuldenregulierung einfach nicht möglich.

Ich habe gearbeitet und gearbeitet, mit den Firmen aber auch immer wieder Pech gehabt. Bis ich vor eineinhalb Jahren Glück hatte: Ich arbeite jetzt für einen Betrieb, der gut läuft, bekomme ein gutes Gehalt und habe ein Firmenauto. Damit war ein Schuldenregulierungsverfahren endlich möglich.

Ich bin jetzt in einem Zahlungsplan, was bedeutet, dass ich keinen Masseverwalter und eine hohe Rückzahlungsquote habe. 61 Prozent meines Gehalts werden für die Schuldentrückzahlung abgezogen. Es ist also keinesfalls alles eitel Wonne, ich muss den Zahlungsplan schließlich sechs Jahre lang bedienen. Da darf arbeitsmäßig und gesundheitlich nichts dazwischenkommen.

Finanziell hat sich meine Situation damit nicht wirklich verbessert; aber ich schlafe jetzt besser, weil ich weiß, dass kein Exekutor vor der Tür steht und keine Mahnungen mit horrenden Kosten mehr kommen.

Was mir geholfen hat? Ich bin offensichtlich eine Kämpfernatur. Von anderen habe ich keine Hilfe bekommen. Ich wollte das auch nicht, denn in diese Misere habe ich mich ja selbst gebracht, dafür kann ich keinem anderen die Schuld geben. Ich habe einfach immer gehofft, dass sich die Schuldenregulierung irgendwann einmal ausgeht. Und das hat sich nun ergeben.

Das alles schaffst du aber nur, wenn du immer arbeitest und arbeitest und dich wirklich nie hängen lässt. Wenn du aufgibst, bist du wirklich fertig und sitzt irgendwann ohne Wohnung da. Ans Aufgeben habe ich nie gedacht.

Mein Glück ist auch, dass ich zur Bescheidenheit erzogen worden bin. Ich habe ein Dach über dem Kopf, ein Firmenauto und sehr gute Freunde, mit denen ich etwas unternehmen kann. Ich muss sagen, mir geht es nicht schlecht. Große Sprünge kann man in dieser Situation freilich keine machen. Meine Freunde wissen aber auch, dass ich jetzt sechs Jahre nicht mehr mit ihnen auf Urlaub fahren kann.

Ob ich jetzt mehr allein bin als früher? Das ist reine Einstellungssache. Aber ich bin jetzt Single und werde es wohl auch länger bleiben. Über eine Beziehung traue ich mich zum jetzigen Zeitpunkt nämlich nicht drüber.



Paartherapie, Singlecoaching, Generationenarbeit

Mag. Doris Jeloucan

Sie wurden bestimmt schon einmal zu einem Facharzt geschickt, weil ein körperliches Leiden einen Spezialisten erforderte. Genauso ist es mit Beziehungen. Wenn Sie Beratung für Ihre Partnerschaft suchen, sind Sie bei mir richtig. Ich habe mich durch verschiedene Ausbildungen auf Paar- und Beziehungstherapie sowie Singlecoaching spezialisiert. Dazu zählen unter anderem die Imago Paartherapie- und Imago Single Gruppen-Ausbildung, die Gottman Paartherapie sowie die emotionsfokussierte Paartherapie.

Wem ich helfe

Paare nehmen mein Angebot in Krisensituationen oder vor Veränderungen in Anspruch. Sei es akut bei Untreue oder eingeschlichem Beziehungsalltag. Oder Sie wollen sich gründlich auf eine neue Lebenssituation vorbereiten, weil Sie zusammen ziehen, heiraten, ein Haus bauen, Kinderwunsch (In-vitro-Fertilisation) oder jemanden verloren haben. Bei Trennungen helfe ich Ihnen und Ihren Kindern weitestgehend unbeschadet durch diese Zeit zu gelangen und mit möglichst wenigen Verletzungen und vielen Erkenntnissen in eine neue Beziehung zu starten.

Generationspaare Erwachsene kommen zu mir um die Verletzungen mit Ihren Eltern aufzuarbeiten und damit auch den Weg für eine liebevolle romantische Partnerschaft zu ebnet.

Singles helfe ich dabei, Beziehungsmuster zu analysieren und einschränkende Glaubenssätze aufzulösen. Zu einer optimalen Vorbereitung auf eine neue Partnerschaft gehört natürlich auch die Information über neueste wissenschaftliche Erkenntnisse in Punkto Liebe und wie Sie diese für sich nutzen können. Bei Bedarf begleite ich Sie in den ersten Monaten einer Beziehung, um ein sicheres Fundament zu bauen.

Wie ich helfe

zu Hause oder via Skype

Sie pflegen Kinder oder Angehörige zu Hause, sind selbständig und haben wenig Zeit? Auf Wunsch besuche ich Sie zu Hause oder coache Sie via Skype.

Krisenintervention

Sie sind in einer akuten Krise und wollen eine Klärung Ihrer Situation und Linderung Ihres Leidens-

drucks? Ich reserviere ganze Vor- oder Nachmittage für Sie.

Gruppen / Workshops

Einzelsitzungen sind Ihnen zu teuer oder Sie wollen andere Betroffene kennenlernen? Ich biete wöchentliche Dialog-Gruppen und alle drei Monate Workshops an.

Vorträge

Auf Wunsch referiere ich auf Veranstaltungen aller Art zum Themenkreis „Beziehung“.

Supervision

Sie sind Therapeut/In, Psychologe/In, Lebens- und Sozialberater/In etc. und kommen bei einer Beziehung / Paar / Single nicht weiter? Ich gebe Tipps für Experten/Innen.

Englisch

Ich biete alle Beratungen, Workshops und Vorträge auch in Englisch an.

[facebook.com/](https://www.facebook.com/beziehung-erlernen)

[beziehung-erlernen](https://www.facebook.com/beziehung-erlernen)