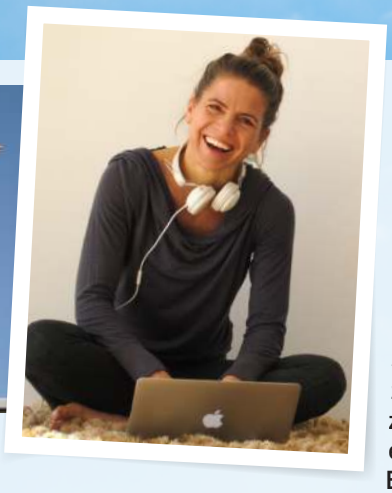
Noch einmal Gestern



BERUFUNG. Su Busson hilft nun anderen Menschen, ihren Weg zu finden.

Mag. Su Busson, 44

„Bin ins Ungewisse gesprungen!“

IHR NEUSTART liegt mittlerweile 13 Jahre zurück. Doch das Thema ist bis heute relevant. Denn Su Busson coacht nun Menschen, die vor oder mitten in einem Neustart sind. Davor war Busson jahrelang in einer Werbeagentur tätig: „Das war kreativ, kommunikativ und sehr arbeitsintensiv. Eine tolle Zeit – nur einfach nicht meins.“

Irgendwann war sie nur noch müde und lustlos: „Ich bin in der Früh aufgewacht und hab mich nicht mehr auf den Tag und meine Arbeit gefreut. Bin genervt in Meetings gesessen und gelangweilt in Telefonkonferenzen gehangen. Busson stellte fest: Ihr Interesse gilt Menschen. Wie sie ticken, was sie einzigartig macht, was sie innerlich bewegt und wie sie ihr Potenzial leben.

Sie begann, Ausbildungen in diese Richtung zu machen: „ Und dann habe ich genau das zum Beruf gemacht. Das war aber weniger eine einmalige Entscheidung, sondern vielmehr ein Entwicklungsprozess.“ Den gut bezahlten Werbejob hinzuschmeißen und völlig neu anzufangen, war natürlich ein Risiko: „Aber das Risiko wertvolle Lebenszeit zu vergeuden, hat mir Gott sei dank noch mehr Angst gemacht. Und ich wollte unbedingt eine Arbeit, die mir wirklich Freude macht, für mich sinnvoll ist und die meinen Interessen und Talenten entspricht.“ Sie sei „relativ planlos“ ins Ungewisse gesprungen. Und ihr ist bewusst: „Für einige meiner Coaching-Klienten ist ein Neustart lange nicht so sorg- und bedenkenlos möglich. Oft braucht es einen guten Plan oder eine Übergangszeit statt einen Sprung ins unbekannte Wasser.“ Finanziell musste sie anfangs zurückstecken: „Aber das war´s mir allemal wert, denn ich hatte wieder Freude an meinem Alltag.“ Info: www.beyourbest.at

von *vorne*

Neustart. Altes aufgeben, um Neues zu beginnen? Viele Menschen wollen etwas in ihrem Leben ändern, wissen aber nicht wie. Wir fragten ein paar, die sich getraut haben...

Was sie jetzt tut, macht sie mit Hingabe: „Dass ich immer wieder miterleben kann, was passiert, wenn Menschen in ihren Flow finden und ihre Einzigartigkeit leben, empfinde ich als großes Geschenk“, sagt Su Busson. Die 44-jährige ist Flow-Coach aus Leidenschaft. Sie bezeichnet sich als „Frust-Killerin“ und weiß selbst am besten, was es heißt, nochmals neu zu beginnen: Vor 13 Jahren entschloss sie sich, ihre Erfolgs-Karriere in einer Werbeagentur zu beenden – und das zu tun, was sie wirklich glücklich macht (*siehe Kasten links*).

Viele Menschen wollen ein neues Leben beginnen – aber nicht jeder ist so mutig. Und klar ist auch: Es ist nicht immer leicht, aus gewohnten Bahnen auszubrechen und sich auf unsicheres Terrain zu wagen. Oft sind es emotionale

IM JETZT LEBEN. Ob beim gemütlichen Lesen oder beim Treffen mit Freunden.

Jasmin Atabay, 38

Von der Projektmanagerin zur Modedesignerin

„SCHON IN DER SCHULE hat mich Nähen interessiert", sagt die Wienerin, die auf eine zehnjährige Erfolgskarriere als Projekt- und Werbemanagerin zurückblickt. Das hat durchaus auch Spaß gemacht; Top-Gehalt inklusive. Mit den Jahren kam jedoch immer stärker das Gefühl: „Mir fehlt etwas."

Die Unzufriedenheit wuchs, aber Atabay hatte zunächst nicht den Mut, etwas zu ändern. Mehr oder weniger hobbymäßig fand sie Ausgleich beim Gärtnern und vor allem beim Gestalten von Gartenräumen. Irgendwann hat sie für Freunde Polster entworfen: „Und die sind sensationell gut angekommen."

Mit einem Freund unterhält sie sich über das Unerfülltsein, die Unzufriedenheit im Werbebusiness. Er gibt ihr ein paar alte T-Shirts, die Ataby re-designt: „Ich liebe Vintage. Und auf einmal habe ich gemerkt, mit welcher Freude ich das mache. Mir ist so richtig das Herz aufgegangen." Sie beginnt, mit alten Werkzeugen und alten Techniken zu experimentieren. Schickt Bilder ihrer bedruckten Shirts nach New York. Die Designs treffen den Nerv der Zeit: für das Opening eines New Yorker Shops im Mai dieses Jahres schneidert Ataby erstmals auf Auftrag: „Dann ging alles ganz schnell. Natürlich ist mein Job finanziell jetzt weit unsicherer. Aber das Gefühl, wenn eine Kundin das von dir entworfene Kleid probiert, ist einfach unbeschreiblich. Diese Befriedigung kann einem kein Geld der Welt geben."

Der Erfolg gibt der Neo-Designerin Recht: Mit Teilen ihrer Kollektion ist Atabay auf der Designmesse „blickfang" Ende Oktober im Wiener MAK vertreten. Info: www.jasata.at

Nadja Friedrichschröder, 38

„Mit den Kindern hat sich alles geändert..."

DIE TECHNIK war ihre Welt: Nadja Friedrichschröder war jahrelang als Nachrichtentechnikerin erfolgreich und viel unterwegs. Dann kam vor neun Jahren das erste Kind – und plötzlich war alles anders. Sie begann, sich für Montessori-Pädagogik zu interessieren und war so begeistert, dass sie die Diplomausbildung absolvierte, inklusive einem Zusatz-Zertifikat für Null bis Dreijährige. Als dann das zweite Kind kam, war klar: Sie wollte nicht mehr in die technische Berufswelt zurück. „Meine Idee war, in Purkersdorf ein Montessori-Haus zu gründen." Friedrichschröder fand ein altes Haus und sanierte es mit viel Eigeninitiative: „Wir haben mit sieben Kindern aufgesperrt. Ich habe betreut, geputzt, gekocht. Jetzt haben wir fast 80 Kinder. Es ist so schön, einen Platz zu haben, wo sie gerne hinkommen." Ein Jahr nach der Eröffnung stieg Ehemann Udo – vormals Kameramann – mit ein; vor fünf Jahren kam das dritte Kind. Nadja Friedrichschröder ist angekommen, beruflich wie privat: Ihre Arbeit sieht sie als „sinnvoll und zufriedenstellend, weil man sozial so viel bewirken kann."Info: www.montessori-purkersdorf.at

Hürden, oft finanzielle. Doch auch wenn ein Neubeginn zunächst oftmals mit Entbehrungen einhergeht – bereuen tun es die wenigsten. „Finanziell war meine Entscheidung, Modedesignerin zu werden, ein Rückschritt", meint etwa die ehemalige Projektmanagerin Jasmin Atabay. Aber das Glück, das sie beim Designen empfindet, kann einem „kein Geld der Welt geben." Ihr Rat an alle, die mit ihrem Leben unzufrieden sind: „Man sollte den Schritt wagen. Schlimmer als zu versagen ist nur, es nicht probiert zu haben."

Zunächst einmal: Innehalten und das eigene Leben analysieren!

Was nicht heißt, dass man sich Hals über Kopf in ein neues Abenteuer stürzen soll. Ganz im Gegenteil: Zunächst ist Reflektieren angesagt. Lebenshilfe-Experten wie Christoph Schlick vom Sinnzentrum Salzburg raten dazu, zunächst einmal inne zu halten (*siehe Interview im Kasten rechts*). Auch Coach Su Busson empfiehlt: „Nehmen Sie sich erst einmal Zeit, um innere Klarheit zu gewinnen. Was macht mich aus? Was ist mir wichtig? Was will und was kann ich? Wo steh ich und wo will ich hin?"

„MEHR VOM GLEICHEN BRINGT UNS NICHT WEITER“

EXPERTEN-INTERVIEW

Mag. Christoph Schlick, Logotherapeut und Gründer des Sinnzentrums Salzburg, im Gespräch mit „Lust aufs LEBEN. Info: **www.sinnzentrum.at**

Warum kommen Menschen zu Ihnen?
Christoph Schlick: Menschen kommen zu mir, wenn Sie an einem bestimmten Punkt im Leben nicht mehr weiter kommen. Dies kann etwa eine neue Herausforderung sein, die sie überfordert, oder eine Situation, mit der sie alleine nicht mehr zurecht kommen. Oft spielt auch die Frage nach dem Sinn des Lebens eine Rolle.

Warum kommt es gerade bei Menschen rund um die 40 oft zu einer Sinnkrise?
Schlick: Um das vierzigste Lebensjahr sind viele Menschen an einem bestimmten Punkt im Leben angekommen. Sie haben vieles davon, was sie sich mit 20 Jahren vorgenommen haben, erreicht. Ehepartner, Kinder, Eigenheim, eine gewissen Position im Job. Schöne Urlaube, vielleicht ein tolles Hobby. Sie sind also scheinbar am Ziel angelangt.

Aber das alles klingt doch erstrebenswert?
Schlick: Auf den ersten Blick ja. Aber dann erkennen sie, dass die Ziele, denen sie so lange nachgelaufen sind, ihr Leben nicht zur Gänze erfüllen. Plötzlich tauchen Sinn-Fragen auf: „War es das? Ist das mein Leben, so wie ich es mir vorgestellt habe?“. Wir schmieden unsere Lebenspläne in einem Alter, in dem wir noch nicht so selbstreflektiert sind wie in reiferen Jahren. Wir sind eher dazu verleitet, gängige Ziele anzusteuern. Am Ziel angekommen erkennen jedoch viele Menschen, dass ein tolles Auto, eine angesehene Position oder ein großes Haus alleine nicht reichen, um Sinn im Leben zu finden.

Man weiß auch: man hat nicht mehr alle Zeit der Welt, um sich Wünsche zu erfüllen...
Schlick: Richtig. Das Thema Vergänglichkeit spielt eine immer bedeutsamere Rolle mit zunehmendem Alter. Man wird mit Krankheit und Endlichkeit konfrontiert, etwa wenn die eigenen Eltern oder Freunde erkranken. Auch die eigene Gesundheit ist oft nicht mehr stark wie noch mit 30 Jahren. Das ist an sich ein natürlicher Prozess, doch an diese Herausforderung muss sich der Mensch erst gewöhnen.

Was machen Menschen, um wieder Sinn in ihrem Leben zu finden?
Schlick: Viele tun das, was sie bereits gewohnt sind, nach dem Motto: „more of the same“. Sie kaufen mehr, sie arbeiten mehr, stürzen sich in exzessiven Sport oder eine neue Ausbildung. Das bringt sie aber nicht weiter und sie spüren weiterhin eine Leere in sich.

Was hilft dagegen?
Schlick: Es gibt keine Pauschallösungen. Diese Reise zu sich selbst ist eine Wanderung, Schritt für Schritt, die nie endet. Entscheidend ist die Frage: „Was liegt da noch in mir?“. Wenn diese Reisen ins Innere nicht stattfinden, besteht die Gefahr, dass das Leben hohl bleibt. Viel im Außen zu haben heißt noch lange nicht, wirklich glücklich zu sein.

Wie gelingt es, diesen tiefen Sinn in sich zu entdecken?
Schlick: Ein ganz bedeutendes Wort, das auch in meiner Arbeit zentral ist, ist die Sehnsucht. Jeder von uns kann diese Sehnsucht spüren. Manche Menschen haben vielleicht durch ihre Kinder oder andere Gegebenheiten in der Vergangenheit nicht die Ausbildung absolvieren können, die sie sich wünschen. Oder sich auch nicht getraut, den Beruf auszuüben, der zu ihnen passt. Hilfreich ist auch die Frage: Was könnte mein Beitrag im Leben sein? Ist er sozialer, kultureller oder eher politischer Natur?

Inwiefern können hier Experten helfen, Lösungen zu finden?
Schlick: Psychologische BeraterInnen können eine gute Unterstützung sein. Sie können Impulse geben und beim Reflektieren helfen, Sehnsüchte entdecken und Wege aufzeigen. Doch ich rate Sinnsuchenden zunächst: Weniger tun. Runterfahren. Inne halten. Nicht noch mehr die Angebote im Außen im Außen suchen, sondern zu sich zu kommen.

Wie schafft man das konkret?
Schlick: Sich Momente der Ruhe nehmen, hinaus gehen in die Natur. Meditieren lernen. Grundsätzlich tut alles gut, was beim Entschleunigen hilft. Auch Neugierde ist hilfreich, ebenso wie Geduld.

Veränderungen brauchen also Zeit?
Schlick: Die Entwicklung verläuft meist in vier Schritten: Stop, Analyse, Verändern, Tun. Wenn ich etwa mit meinem Job unzufrieden bin, muss ich erst einmal inne halten. Dann denke ich darüber nach, was mich daran stört und was ich mir anders vorstelle. Darauf folgt die Veränderung, also der Anstoß zum Neuen und schließlich das Tun, das konkrete Handeln. Viele Menschen analysieren, aber verändern nichts. Dabei verpufft die Energie. Und dann ist Zeit verschwendet...

Allzu oft beginnen wir Veränderungen, fallen dann aber doch wieder in unsere alten Muster zurück. Warum?
Schlick: Aus Angst vor der Größe der Aufgabe bleiben viele Menschen in ihrem Kreislauf stecken. Dabei geht es nicht darum, gleich alles zu verwerfen und das Leben komplett umkrempeln, einen Job zu kündigen oder eine Beziehung aufzugeben. Einfacher und sinnvoller ist es, kleine Veränderungen anzustoßen. Einzelne Facetten verändern, Schritt für Schritt.

Was raten Sie zum Beispiel einer arbeitenden Mutter, die zwischen Job, Familie und Haushalt zerrissen ist – und die Sehnsucht nach einer Veränderung spürt?
Schlick: Veränderung muss nicht um jeden Preis sofort stattfinden. Ich rate: weg mit dem Druck und einmal inne halten. Das eigene Leben analysieren und erkennen: Es ist schon eine riesige Leistung, den Alltag zu bewältigen, täglich etwa das Frühstück zu machen und die Kinder zu versorgen. Die Ansprüche sind oft zu hoch. Gerade Frauen haben häufig das Gefühl, immer mehr leisten zu müssen. Doch gerade die Kleinigkeiten im Alltag, die so selbstverständlich scheinen, sind so viel wert. Es hilft oft schon sehr, sich das bewusst zu machen.

Hilfreich sind auch Fragestellungen wie etwa: Was wollten Sie früher immer werden? Und wenn dies nicht mehr realistisch ist: Kann man diesem Wunsch dennoch nahe kommen? Aber auch: Was in Ihrem Lebens läuft gerade gut? Und wie können diese Elemente dabei helfen, jene Teile zu ändern, die im Moment nicht so gut laufen?

Dann heißt es: Die ersten konkreten Schritte setzen. „Oft entsteht der Weg erst im Gehen - und plötzlich öffnen sich Türen, mit denen man nie gerechnet hätte“, weiß Busson. Scheuen Sie sich nicht davor, sich Hilfe und Unterstützung zu holen. Die Expertin: „Das muss nicht unbedingt ein Coach sein. Aber es ist sicher leichter, wenn man beim Neustart nicht alleine ist.“ ▮

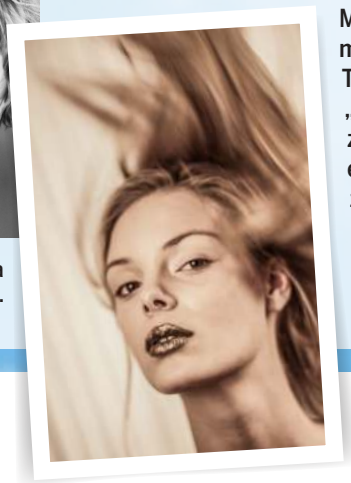
News: nele Schnupperabo
(id #23274543)
74.0 mm x 280.0 mm

Barbara Nidetzky, 44

„Ich war immer eine Suchende“

„ALS KIND habe ich mangels einer Kamera mit meinen Augen fotografiert“, erzählt Barbara Nidetzky. Doch die Eltern fanden ihren Berufswunsch, Fotografin zu werden, schlicht „furchtbar“. Statt Fotografie hat sie daher nach der Matura drei Jahre lang Druck und Reprotechnik studiert. In der Folge hat Nidetzky viele Jobs absolviert, unter anderem bei Werbeagenturen, einem Wochenmagazin und fünf Jahre lang bei Microsoft. Sie arbeitete nebenbei als Model im In- und Ausland, eröffnete eine Mrs. Sporty-Filiale und jobbte höchst erfolgreich als Stylistin: „Ich war immer eine Suchende.“

Jetzt ist sie angekommen: „Wenn ich fotografiere, bin ich glücklich.“ Finanziell war das Risiko nicht allzu hoch – Nidetzky war selbständiges Arbeiten gewohnt. „Meine Sorge war eher, dass es schon so viele gute Fotografen gibt, die schon viel länger fotografieren.“ Doch sie wusste auch, sie konnte sich auf eine besondere Fähigkeit verlassen: „Ich kann mich nahezu in jeden hineinversetzten. Vielleicht lassen sich Menschen deshalb so gerne von mir fotografieren.“ So hat Nidetzky zwei Jahre lang Jahre berufsbegleitend die Fotoakademie besucht: „Meine Tochter war damals erst zwei Jahre alt. Das hieß viel Nachtarbeit und wenig Schlaf. Aber zum Glück war mein Mann sehr verständnisvoll. Und ich war so motiviert, weil ich mit Leidenschaft bei der Sache war.“



DIE FOTOGRAFIN. Barbara Nidetzky hinter der Kamera. Rechts: Eines ihrer Bilder.

Was die People- und Modefotografin am meisten an ihrem Traumjob liebt? „Menschen Freude zu machen. Und etwas Bleibendes zu schaffen.“ Info: www.barbaranidetzky.at, www.medpics.at