

Leben

ERZIEHUNG,
FAMILIE UND
ALLTAG



NICHT ALLEIN

BESACHWALTET

52.379 Menschen in Österreich haben einen Sachwalter – dürfen über viele Dinge nicht frei entscheiden. Viele von ihnen wehren sich dagegen, einige sind damit nicht unglücklich.

88 Clemens Fabry

SEITEN 36/37

FOLTER

Der Verein Hemayat hilft Kriegsüberlebenden, die Folgen von Gewalt zu überwinden.

SEITE 34

ESSEN

Von wegen freie Entscheidung: Wer wirklich bestimmt, was auf unsere Teller kommt.

SEITE 35

Als **Su Busson** merkte, dass sie trotz einer steilen Karriere nicht glücklich war, stellte sie ihr Leben um. Heute hilft sie als Lebensberaterin anderen Menschen dabei, ihr Leben zu verändern. **VON ERICH KOCINA**

Aus dem Burn-out zur Beraterin

So sieht Erfolg aus. Kaum hat Su Busson ihr Studium der Betriebswirtschaft an der WU beendet, tritt sie einen Job in einer großen Werbeagentur an. Als Kundenberaterin bekommt sie gleich viel Verantwortung umgehängt, betreut nationale und internationale Etats, fliegt dienstlich um die ganze Welt und freut sich, wie spannend und abwechslungsreich ihr Leben ist.

„Mein Leben war genauso wie das, das Heather Locklear in der Fernsehserie „Melrose Place“ geführt hat. Und genauso wollte ich immer sein.“ Doch die Rolle der knallharten Karrierefrau hat auch ihre Tücken. Schon bald nach dem Ausklingen der ersten Euphorie beginnt sie, schlecht zu schlafen. Fängt sie an, über ihr Leben nachzudenken. Den ewigen Rhythmus zwischen arbeiten und schlafen, unterbrochen nur von unzähligen Zigarettenpausen. Zeit

Nach fünf Jahren in einer Werbeagentur stand Su Busson vor dem Burn-out.

für Sport gibt es nicht, das Essen kommt von der Tankstelle – weil beim Verlassen des Büros schon alle Geschäfte geschlossen haben. Sie fühlt sich zunehmend unwohl, erschöpft, wird anfällig für Krankheiten.

„Nach fünf Jahren war ich kurz vor dem Burn-out“, erzählt sie. Das allein ist noch nicht außergewöhnlich, von diesem Schicksal können schließlich viele berichten. Was Su Busson von ihnen unterscheidet, ist, dass sie heute oft Menschen gegenüber sitzt, denen es heute so geht wie ihr damals: In ihrer Praxis in Wien Döbling hilft sie ihnen als Lebensberaterin und Coach, ihr Leben wieder in den Griff zu bekommen. „Leute, die eine Schmerzgrenze erreicht haben, die das Gefühl haben, es geht nicht mehr weiter“, das sind die Kunden, die sich an sie wenden. Oft sind es Probleme mit dem Job, aber auch Schwierigkeiten mit der Familie oder mit der Beziehung, die Menschen nach Hilfe suchen lassen.

Wunsch nach Veränderung. Was all die Hilfesuchenden verbindet, ist der Wunsch nach einer Veränderung – der aber unterschiedlich stark ausgeprägt sein kann. Die einen wissen noch gar nicht, was ihr Problem ist. Und die anderen spüren es vielleicht, trauen diesem Gefühl aber noch nicht. „Meine Aufgabe ist dann, genau zu klären, was der Patient will und wie ich helfen kann“, sagt Busson. Wobei die Hilfe nie darin bestehen sollte, dass der Lebensberater eine konkrete Handlungsanleitung gibt – sondern den Patienten dabei hilft, auf ihre innere Stimme zu hören. Damit verbunden ist natürlich vor allem, sich zumindest für eine gewisse Zeit zurückzunehmen. „In der Arbeitswelt sind alle Antennen nach außen gefahren“, meint die Beraterin. „Es ist notwendig, die Antennen einzufahren und einmal zur Ruhe zu kommen.“

In ihrer eigenen Biografie macht Su Busson zunächst einen radikalen Schnitt – sie verlässt die Werbeagentur. Die Antennen können danach zumindest ein kleines Stück zurückgefahren werden. Doch von einem geradlinigen Weg in ein glücklicheres Leben kann keine Rede sein. Denn so schnell auch klar ist, welches Leben sie nicht mehr führen will, so wenig weiß sie zu diesem Zeitpunkt, wie ein neues, ein besseres Leben für sie aussehen könnte.

Zunächst versucht sie sich als Fitnesstrainerin, macht diverse Ausbildungen. Was ihr zwar Spaß macht, doch innere Ruhe findet sie auf diese Weise nicht. Warum nicht, darauf glaubt sie heute eine Antwort gefunden zu haben: „Hanteltraining und Fitness



Anderen Menschen dabei helfen, ihr Leben zu verändern – das ist der Job von Su Busson.

88 Clemens Fabry

sind Power, das habe ich ja eh schon in mir.“ Wieder steht vor allem Leistung, steht Auspowern im Vordergrund. „Was mir gefehlt hat, war eher das Entspannen, das Loslassen.“

Es beginnt eine lange und mühsame Suche durch die verschiedensten Bereiche, nach verschiedensten Methoden, von Shiatsu über Traditionelle Chinesische Medizin, Hypnose, Meditation bis zu Geistheilung. Bei all diesen Lehren kann sie etwas für sich entdecken, die größte Umstellung sieht sie aber in einem anderen Bereich: Statt Bauch-Bein-Po-Training und hartem Fitnesstraining widmet sie sich zunehmend Yoga – auch hier probiert sie die verschiedensten Richtungen aus. Schließlich absolviert sie sogar eine

Es geht vor allem darum, den Augenblick zu genießen.

Einfach »zu leben«.

Ausbildung zur Yogalehrerin. Es ist für sie genau jene Art von Bewegung, bei der sie trotz aller Anstrengung entspannen kann.

Buddha und Coelho. Dass sie mit Esoterik und spirituellen Konzepten keine Berührungspunkte hat, lässt sich schon bei einem Blick in ihre Praxis erkennen. Eine Buddhafigur hier, ein Kalender mit indischen Motiven dort, im Bücherregal den einen oder anderen Paulo Coelho – all das gern verwendete Requisiten auch von Menschen, die aus der Leistungsgesellschaft ausbrechen, ihre innere Ruhe finden wollen.

Aber nicht zwangsläufig Dinge, die für eine Lebensumstellung notwendig sind. „Spirituell leben kann ich auch im Alltag“, meint Busson. „Es geht mir dabei vor allem darum, den Augenblick zu genießen, einfach »zu leben«.“

KÜRZLICH ERSCHEINEN



Su Busson
Das Leben ist einfach kompliziert. 6 Schritte zu Glück & Leichtigkeit
Orac Verlag 2012, 22 Euro

Lebensberatung, das ist psychosoziale Unterstützung in Lebenskrisen, bei Beziehungs- und Familienfragen, aber auch bei Problemen in der Arbeitswelt. Nicht verwechseln darf man diese Arbeit mit der von Psychotherapeuten oder Ärzten – Lebensberater können keine Krankheiten behandeln. Dementsprechend kann es durchaus passieren, dass Su Busson nach dem Erstgespräch den Kunden an andere Stellen verweist. Auch das Stöbern in der Vergangenheit, um Gründe für seelische Probleme zu ergründen, findet in ihren Sitzungen nicht statt. Sie verfolgt als Coach einen anderen Ansatz: „Es geht darum, kleine Inseln zu schaffen. Dinge, die Spaß machen.“ Durch den Fokus auf das Schöne wechselt man die Perspektive und bekomme dadurch Kraft, das Problem zu lösen.

Freunde sind nicht objektiv. Als Coach sei man so etwas wie ein Motivator, der hilft, Veränderungsprozesse leichter und schneller ablaufen zu lassen. „Man selbst ist bei eigenen Problemen oft betriebsblind. Und Freunde, die man um Rat fragt, sind nicht objektiv.“ Genau deswegen gebe es einen Bedarf an Lebensberatern – so wie auch beim Fitnesstraining ein persönlicher Trainer dabei hilft, die Motivation zu halten und nicht allzu schnell die guten Vorsätze wieder über Bord zu werfen.

Nun hat Busson ihr Programm für ein glückliches Leben auch in Buchform gebracht. „Das Leben ist einfach kompliziert“ ist eine Anleitung zur Suche nach dem glücklichen Leben – ein Buch, in das sie all die Erkenntnisse gesteckt hat, die sie durch ihre Arbeit als Lebensberaterin, aber auch durch ihre persönliche Biografie gewonnen hat. Sie selbst, sagt sie, lebt jetzt genau das Leben, das zu ihr passt. Oder, um es mit anderen Worten auszudrücken: So sieht heute für sie Erfolg aus.