

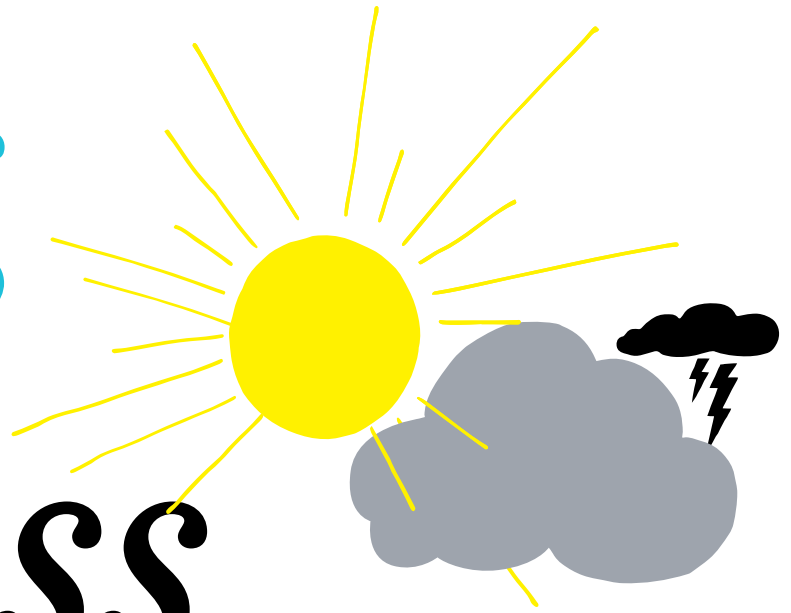
Anna Angelina Wolfers, 37

Früher Soaps, heute Shops

Ich würde heute nicht noch einmal die Hauptrolle in einer Daily Soap annehmen. Für „Sturm der Liebe“ stand ich täglich 14 Stunden vor der Kamera, und jeden Freitag musste ich auch noch von München zu meinem damaligen Freund nach Köln fahren. Das hat an meinen Nerven gezerrt. Das Business ist ganz schön hart. Man erfährt viel Ablehnung, es geht nur ums Aussehen. Parallel habe ich damals meinen ersten „Goldig“-Laden in Köln eröffnet, später noch einen in Berlin. Irgendwann lernte ich dann meinen heutigen Freund Johannes kennen, der in der Band „Revolverheld“ singt. Nach zwei Jahren Fernbeziehung bin ich zu ihm nach Hamburg gezogen. Dort habe ich zwei weitere „Goldig“-Shops (www.annas-goldig.de) eröffnet. In meinen Läden kann mir keiner mehr etwas vormachen. Da hab ich das Sagen. Ich stehe nur noch vormittags hinter der Kasse. Um 15.30 Uhr hole ich Emil aus der KiTa. Die Nachmittage gehören meiner Familie.



Weg mit dem Stress



Superjob. Dickes Konto. Dauerstress. Nie Zeit für Freunde. Nein, danke! Immer mehr Hamburger takten ihr Leben neu. Dieser Trend nennt sich Downshifting. Drei Hamburger erzählen, wie und warum sie ihr Leben entschleunigt haben

TEXT STELLA BRIKEY

Burnout, Depressionen und Ängste – immer mehr Menschen leiden unter einem stressigen Job und werden krank. Dabei kann Stress ja durchaus etwas Positives sein und sogar Spaß machen, wenn man zum Beispiel ein spannendes neues Projekt betreut. Oft jedoch ist Stress im Job bestimmten Umständen geschuldet, die die Psyche belasten:

Während sich die einen aus Ehrgeiz („Ohne mich geht es nicht – und wehe, wenn doch!“) oder Konkurrenzdruck selbst überfordern, haben andere mit cholerischen Chefs, einer familienunfreundlichen Unternehmenspolitik, Überstunden oder gar Mobbing zu kämpfen.

Nur die wenigsten suchen in solchen Situationen das Gespräch mit einem Vorgesetzten oder versuchen aktiv etwas gegen die Ursachen der eigenen Unzufriedenheit zu unternehmen. Und das ist nur allzu gut verständlich. Denn den meisten Arbeitnehmer, die schon seit vielen Jahren für dasselbe Unternehmen tätig sind – oder gar einen Beamtenstatus inne haben, der ihnen nicht nur ein gutes Gehalt zusichert, sondern sie auch noch „unkündbar“ macht – erscheint die Möglichkeit eines Jobwechsels erstmal ziemlich abwegig. Aber mal ehrlich: Was nützt es einem „unkündbar“ zu

sein, wenn die Jahre an einem vorüber ziehen und man eigentlich nie wirklich entspannt gelebt hat? Klar, da ist die Angst vor dem gesellschaftlichen Absturz und Arbeitslosigkeit. Diese Angst treibt viele Menschen dazu an, noch härter und länger zu arbeiten, immer erreichbar zu sein und jede Demütigung ihrer Chefs zu ertragen. Nur: Der daraus resultierende Dauerfrust ist brandgefährlich!

Laut einer aktuellen Umfrage der Techniker Krankenkasse fühlt sich zurzeit jeder dritte (!) 36- bis 45-Jährige ausgebrannt. Die Folgen kann man zur Rush Hour in Hamburgs S- und U-Bahnen beobachten. Dort sitzen nicht wenige ausgelaugte, erschöpfte Menschen, die apathisch auf ihren Smartphones herumtippen (um noch schnell eine Mail an ihren Chef zu schreiben) oder einfach nur leer aus dem Fenster starren. Viele von ihnen leiden unter chronischen Beschwerden wie Rückenschmerzen, Migräne, Durchfall oder Magenproblemen. Häufig zerbrechen auch Beziehungen am Jobstress und der Unzufriedenheit, die damit einhergeht. Ganz zu Schweigen mit den >>



Thomas Tröger, 37

Vom Bürojob zur Osteopathie

Als ich mich noch um meine eigene Skateboardfirma gekümmert habe, saß ich viel im Büro, hatte wenig Freiheiten. Mir war immer klar, dass ich das mit 60 nicht mehr machen will. Ich habe auch lange im Bereich Marketing gearbeitet und schnell gemerkt, dass man sich in Bürojobs letztlich immer für seine Chef kaputt ackert, machmal bis man krank wird. Und am Ende dankt es einem trotzdem keiner. Bei der Osteopathie ist das anders. Da man am Ende des Tages Menschen geholfen. Das erfüllt mich total. Als meine Tochter Mina vor zwei Jahren zur Welt kam, war für mich außerdem klar, dass ich in Elternzeit gehe. In dieser Zeit ließ ich mich zum Heilpraktiker ausbilden. Seitdem ist mein Leben viel entspannter: Morgens bringe ich Mina in die KiTa und behandle ich bis 15 Uhr (www.osteopathie-grindel.de). Danach hole ich meine Kleine wieder ab und verbringe Zeit mit ihr. Meine Frau arbeitet übrigens auch „nur“ 20 Stunden die Woche - und das Geld reicht bei uns trotzdem.

Folgen für die Psyche. Aber wie kommt man da raus? Wichtig ist, dass man erkennt: „Hier läuft etwas falsch!“ Oft sagt einem der eigenen Körper, wann es soweit ist (siehe Kasten). Danach kann man damit beginnen, sein Leben neu zu taktieren und neue Prioritäten zu setzen (hilfreiche Tipps dazu finden Sie auf der nächsten Seite). Immer mehr Hamburger tun das: Sie wollen lieber mehr Zeit für ihre Familien und Freunde als ein dickes Bankkonto. Dieser Trend nennt sich Downshifting. Vorrangig sollte es bei der Gestaltung eines neuen Lebens darum gehen, seine Lebensfreude zurückzugewinnen und wieder mehr Gelassenheit und Genuss in sein Leben zu bringen.

Für den Hamburger Thomas Tröger war es besonders wichtig, keinen Chef mehr zu haben, der ihn mit Abgabefristen unter Druck setzt. Außerdem wollte er nicht mehr in einem

DIE WARNSIGNALE DES KÖRPERS

Sind Sie bloß erschöpft oder leiden Sie bereits an einer seelischen Erkrankung wie Burnout oder Depression?

1 Stress Sie sind beruflich oder privat überlastet, was vorübergehend zu Anspannung, Erschöpfung und kurzzeitigen Schlafstörungen führt.

2 Burnout Sie sind aufgrund von chronischem Stress anhaltend emotional erschöpft und müde. Sie verspüren Druck, sind desillusioniert und betrachten ihren Job aus zynischer Distanz. Ihnen fehlt es an Anerkennung. Zuerst „kämpfen“ Sie noch, später funktionieren Sie nur noch. Es folgen Schmerzen im Schulter- und Nackenbereich, Spannungskopfschmerz oder Magen-Darm-Beschwerden.

3 Depressionen Sie haben z. B. durch ein Verlusterlebnis die Freude am Leben verloren, sind antriebslos, können sich nicht mehr konzentrieren, grübeln viel, haben Schuldgefühle und keine Lust mehr auf Sex. Auch leiden Sie unter Appetitlosigkeit, Schwindelanfällen, lähmender Müdigkeit oder Herzrasen. Häufig sind Depressionen übrigens genetisch bedingt.

Büro sitzen sondern mit Menschen arbeiten. Deshalb schulte er von Marketing und Bandmanagement auf Osteopathie um. Ähnlich ging es auch Nadine Petersen, die früher als Regieassistentin und Aufnahmeleiterin fürs Fernsehen gearbeitet hat. „Der Job war so zeittensiv und stressig, dass ich kaum noch Zeit für meine Familie hatte“, sagt sie rückblickend. Hinzu kam das ständige Pendeln zwischen Berlin und Hamburg, das an ihren Nerven zerrte. „Ich habe mich Stück für Stück aus meinem alten Job zurückgezogen und parallel alle nötigen Ausbildungen absolviert, um mich als Yogalehrerin für Schwangere selbstständig machen zu können.“ Was ihr dabei besonders wichtig war: nichts überstürzen. „Ich halte es für ungünstig, von heute auf morgen zu kündigen, weil man dann erstmal vor dem Nichts steht. Es ist sinnvoller, erstmal die Arbeits-



stunden zu reduzieren und sich parallel etwas Neues aufzubauen.“

So hat es auch die Schauspielerin Anna Angelina Wolfers gemacht, die schon während ihrer Zeit als Hauptdarstellerin in einer ARD-Soap ihre erste eigene Boutique eröffnet hat. „Mir war schon damals klar, dass ich die Schauspielerei nicht hauptberuflich machen möchte. Ich stand ja ständig unter Druck, wurde nur nach meinem Aussehen bewertet“, berichtet sie.

Mittlerweile gehören Anna insgesamt vier Boutiquen in Deutschland. Sie hat weder tief-schwarze Augenringe noch einen müden Blick sondern wirkt stolz und glücklich. „Der Job ist natürlich auch anstrengend, aber ich habe viele tolle Mitarbeiterinnen, die mir helfen.“ So ist es der Wahlhamburgerin möglich, sich tagsüber um ihren kleinen Sohn Emil (18 Monate) und Freund Johannes zu kümmern, der übrigens in der Band „Revolverheld“ singt. Seitdem ist Anna eigentlich fast immer tiefenentspannt. Downshifting sei Dank.



Nadine Petersen, 39

Vom Filmset ins Yogastudio

Ich habe früher als Aufnahmeleiterin fürs Fernsehen gearbeitet. Damals bin ich viel gereist und stand ständig unter Druck, neue Aufträge an Land zu ziehen. Stress pur! Irgendwann lernte ich meinen Mann kennen, wir bekamen vier Kinder. Trotzdem musste ich weiterhin beruflich zwischen Hamburg und Berlin pendeln. Damals merkte ich, dass ich meinen Job zwar liebte, aber nur von Herzen glücklich war, wenn ich bei meinen Kindern war. Zeitgleich habe ich einen Rückbildungskurs für Mütter besucht, den ich so furchtbar fand, dass ich beschloss, selbst etwas für Schwangere zu tun. Also machte ich u. a. eine Trainerausbildung. Vor einem Jahr habe ich meine eigene Praxis (www.mamamoments.de) in Uhlenhorst eröffnet. Dort arbeite ich hauptsächlich vormittags. Der Rest meiner Zeit gehört meinen Kindern. Jetzt habe ich das Gefühl, endlich angekommen zu sein.



SO GEHT DOWNSHIFTING

Mit diesen einfachen Tricks gewinnen Sie ihre Lebensfreude zurück und bringen wieder mehr Gelassenheit und Genuss in ihr Leben.

Mehr Struktur: Bringen Sie ihre beruflichen und privaten Ziele zu Papier. So erkennen Sie leichter, was Sie wirklich wollen.

Stück für Stück: Kündigen Sie ihren alten Job nicht gleich von heute auf morgen, sondern denken Sie über alternative Modelle wie zum Beispiel eine Drei- oder Vier-Tage-Woche nach. Parallel können Sie peu à peu an ihrem neuen Standbein feilen.

Auf dem Boden bleiben: Machen Sie lieber eine ausgedehnte Reise, als gleich mit der ganzen Familie nach Bali auszuwandern. Das genügt, um neue Energie und Kreativität zu tanken.

Faulenzen: Gönnen Sie sich hin und wieder Auszeiten, in der sie schlichtweg NICHTS tun. Nehmen Sie sich Zeit für Muße und Entspannung – das macht glücklich!

Risiken kennen: Eine eigene Bar aufzumachen oder sich als Surflehrer selbstständig zu machen, klingt erstmal cool. Sie sollten sich aber vor Augen halten, dass ein Job, in dem Sie Ihr eigener Boss sind, auch mehr Verantwortung mit sich bringt und (zeitweise) eine finanzielle Belastung darstellen kann. Tipp: Gemeinsam mit einem Steuerberater einen Businessplan aufstellen.

Teamwork: Teilen Sie sich mit Ihrem Partner Arbeit und Kinderbetreuung. Häufig reicht das Geld, wenn beide Elternteile in ihren Jobs Teilzeit arbeiten.