

» DREI STEHAUF-FRAUEN: Raus aus der Krise – rein ins Glück

„Plötzlich hatte ich die richtige Idee, mich selbstständig zu machen – und auch den Mut!“
Hier erzählen Franziska (40), Anke (50) und Beatrice (47), wie sie zu ihrer eigenen Firma kamen – und wie aus Kummer Kraft wurde

Beatrice ist jetzt Personal-Trainerin

„Ich will andere vor einem Burnout retten“

Sieben Jahre lang hat sie alles gegeben: 12-Stunden-Tage waren in Beatrice Drachs Job in einem Pharmakonzern so normal wie späte Telefonkonferenzen, Kundentermine am Abend und Kongresse am Wochenende.

2007 kann sie nicht mehr. Dauer-Kopfschmerzen, Magenschmerzen, Sprechen im Schlaf. „Mein Kopf war dauervoll, aber mein Akku leer, ich war körperlich am Ende.“ Die Zugrückfahrt von einem Kongress in Salzburg weint sie durch, ihr wird klar, dass was passieren muss. Am nächsten Tag macht sie einen Termin beim Burnout-Spezialisten, schließt Handy und Laptop weg, bleibt drei Monate zu Hause.

Es gibt eine Sache, die ihr in dieser Zeit Energie gibt: das Laufen. Und die Sehnsucht wächst: aus ihrer Begeisterung für Bewegung einen neuen, gesünderen Beruf zu machen. Die heute 47-Jährige lässt sich ausbilden: zur Personal-Trainerin, Wirbelsäulen-

und Lauf-Trainerin, für Pilates, Yoga, Spiraldynamik. Sie macht sich selbstständig, legt los: „Und mein Angebot sprach sich schnell rum.“

Statt Heels trägt Beatrice jetzt jeden Tag Sportschuhe. Sie bietet Bootcamps an, Laufclubs und Online-Sportkurse, erstellt für Kunden Trainingspläne, ist mit ihnen täglich an der frischen Luft. Sie bringt ausgebrannten Menschen bei, wie sie Zeit für sich selbst einplanen. Oder ihre Rückenschmerzen loswerden. Sie hält Vorträge zur Burnout-Prävention. „Die selbstbestimmte Arbeit ist herrlich, ich bin viel geerdeter. Ohne meine große Krise wäre ich nicht da gelandet, wo ich jetzt bin. Ich bin wieder in Balance.“
Beatrice Fitnessstraining im Netz: www.beatrice-drach.com

» IHR NEUSTART-IMPULS:

„Wenn man etwas schon immer richtig gemacht hat, dann ist man auch im Job gut darin.“

Hat wieder die Kraft, Gas zu geben – wo es Sinn macht: Personal-Trainerin Beatrice

Anke hat ein Geschäft für Dessous eröffnet

„Es gab keine schöne Wäsche für uns Brustkrebs-Frauen“

Wenn eine Kundin besonders zögerlich in die Umkleidekabine geht, sich fast zu schämen scheint – ist Anke Prüstel für sie da. Verständnissvoll, diskret: „Ich bin selbst brustoperiert.“ So bricht schnell das Eis.

Die 50-Jährige weiß, wie verletzt sich Frauen nach einer Brustkrebs-OP fühlen, wie sehr das Selbstbewusstsein leidet. Anke hatte 2011 zwei Operationen, Chemo, Bestrahlung. „Danach ging es mir einfach nur schlecht. Ich musste richtig lernen, wieder auf meine Bedürfnisse zu hören.“

Schnell wird der Damenmaßschneiderin klar: In ihren alten Stress-Job in einem Sanitätshaus will sie nicht zurück.

„Ich wollte etwas tun, woran mein Herz hängt. Und ich hatte schon immer von der Selbstständigkeit geträumt.“ Als sie merkt, wie schwierig es für brustamputierte Frauen ist, schöne Wäsche zu finden, kommt ihr die Idee: „Ich entwerfe Dessous, die nicht nach Krankenhaus aussehen, die sich angenehm tragen lassen.“

Die Berlinerin macht eine Weiterbildung zur Dessous-Schneiderin, eröffnet 2013 ihr Geschäft „Anderwear“ in Berlin. Cremefarbene Wände, Kronleuchter: Hier verkauft Anke Büstenhalter, Bodys, Nachtwäsche sowie eigene Dessous und Bademode nach Maß. In einem BH stecken zwei Tage Handarbeit, ein Modell kostet 350 Euro. „Ja,

das ist viel. Aber sie halten Jahre. Und viele Krankenkassen geben auch etwas dazu.“

Das Geschäft läuft gut. Ankes Kunden kommen aus ganz Deutschland. Schicken Pralinen, Blumen und Postkarten als Dank. „Es macht mich so zufrieden, wenn die Frauen irgendwie leichter aus meinem Laden gehen, sich



Sich wieder wohl im Körper fühlen: Dabei will Anke brustkrebsoperierten Frauen helfen

dank meiner Wäsche wieder wohl in ihrem Körper fühlen.“
Ankes Dessous-Laden im Netz: www.anderwear.de

» IHR NEUSTART-IMPULS:

„Such, wofür dein Herz schlägt – und dann packe es einfach an.“

Franziska berät heute ungewollt Kinderlose

„Ich kenne diese Baby-Sehnsucht, die einen fast zerreißt“

Sie weiß noch, wie schwer das war. Das monatliche Warten, der Sex nach Kalender, die tiefe Traurigkeit, wenn es wieder nicht geklappt hat. All die gut gemeinten Fragen: Wollt ihr keine Kinder? „Ich hatte ständig das Gefühl, mich rechtfertigen zu müssen“, sagt Franziska Ferber. „Und gleichzeitig kämpfte ich sehr mit mir selbst, weil ich nicht schwanger wurde.“

Über Jahre hat die heute 40-Jährige mit ihrem Mann versucht, eine Familie zu gründen, auch mithilfe künstlicher Befruchtung. Eines Tages klappt die Münchner Unternehmensberaterin nach einer weiteren Hormontherapie ohnmächtig zusammen, stürzt so unglücklich, dass sie sich den Kiefer bricht. „Abends saß mein Mann an meinem Klinikbett und sagte: „Das geht doch so nicht weiter.“

Das Paar verabschiedet sich vom Kinderwunsch. „Was mir all die Zeit gefehlt hatte, war jemand, mit dem ich auf Augenhöhe und ohne Mitleid reden konnte. So eine Beratung gab

es nicht.“ Die schafft Franziska nun – für Frauen in der Kinderwunschzeit oder danach. „Es gibt zwei Millionen, die kinderlos bleiben und so sehr darunter leiden. Sie sollten nicht alle allein mit der Trauer und dem Schmerz bleiben.“ Franziska kündigt den alten Job, macht eine Coaching-Ausbildung, beginnt mit der Beratung. Ein Coaching über 1,5 Stunden kostet 190 Euro. Franziska bietet auch Telefonberatung und Online-Kurse (ab 99 Euro). Sie erarbeitet mit den Frauen, wie sie den Kinderwunsch loslassen, indem sie das, was sie sich vom Muttersein erhofften, anders in ihr Leben holen.

Ihr schönstes Kompliment? „Wenn Frauen berichten, dass sie wieder Leichtigkeit spüren, es schaffen, auch ohne Kind glücklich zu sein.“
Franziskas Kinderwunsch-Coaching im Netz: www.kindersehnsucht.de

» IHR NEUSTART-IMPULS:

„Wer etwas selbst durchlitten hat, weiß oft am besten, wie man anderen dabei hilft.“



Franziska berät auf Augenhöhe: „Ich musste selbst lernen, den Kinderwunsch loszulassen“

Texte: Jana Henschel; Fotos: Sandra Schmid, Andreas Friese, Marion Vogel