

Das Leben, ungeschminkt

Immer mehr Frauen finden sich in den Burnout-Statistiken. Dazu kommen Lebensumbrüche: Scheidung, das Flügel-Werden von Kindern, Rückkehr in den Job. Und jede Frau ist anders – auch wenn es darum geht, einen Weg aus einer Lebenskrise zu finden.

Von Christiane Mähr

Ohne Weichzeichner oder digitale Nachbearbeitung portraitiert Edith Walzl Frauen jeden Alters. So wie ihre Modelle sind, so heißt auch diese Serie, bei der die Wiener Fotografin mit ihrer bevorzugten Technik, der analogen Schwarz-Weiß-Fotografie, arbeitet: Pur. Der Auslöser war eine ältere Dame, die vor über zwei Jahren Portraitbilder von sich machen ließ: „Während den Aufnahmen entdeckte ich ihr Gesicht, das so viel zu erzählen hatte. Ich fragte sie, ob ich sie ungeschminkt fotografieren dürfe. Sie war damit einverstanden und kaufte schlussendlich auch diese Bilder, da viel mehr von ihr selbst drinnen sei – auch ein Stück Seele. Für ihren Mann sei seine Frau noch nie so schön gewesen. Und ihre Kinder sagten, sie haben die Mutter zum ersten Mal als Frau und nicht als Mama gesehen.“

Seither hat Walzl schon etliche Frauen für die Pur-Serie portraitiert. Es gehe ihr darum, das innere Wesen im Ausdruck des puren Gesichts einzufangen und der Schönheit von Gesichtern, die das Leben gezeichnet hat, einen Rahmen zu geben. „Schönheit ist etwas sehr Individuelles: Ein Gesicht, das interessant und authentisch ist, das etwas ausdrückt. Wenn sich eine Frau gefunden hat, dann leuchtet sie von innen heraus, dann ist sie schön. Und das sieht man auf den Bildern.“

Allein: Nicht alle strahlen – zumindest nicht immer. Viele ihrer Kundinnen kommen seit Jahren immer wieder zu Walzl, lassen sich während der Schwangerschaft abbilden, dann ihre Kinder und die Familie. Manchmal werden sie auch von Schicksalsschlägen heimgesucht und dies sehe man zuerst den Frauen an, so Walzl: „Frauen reagieren einfach am stärksten, in ihrem Ausdruck, aber auch in ihrer gesamten Erscheinung, in der Spannkraft und Lebendigkeit des Körpers.“ Doch

nicht nur negative Veränderungen werden auf den Bildern festgehalten, auch positive – wenn gleich oft nach einer Zeit der Krise, etwa einer Scheidung: „Anfangs haben die Frauen natürlich sehr zu kämpfen. Danach, wenn sie sich aus der ganzen Situation herausgewurstelt haben, kommen viele zu mir. Sie wollen Bestätigung, dass sie noch schön, noch attraktiv, noch wertvoll sind. Und das kann ich ihnen durch die Bilder geben.“

Es müssen nicht immer Schicksalsschläge sein. Oft sind es auch bestimmte Lebensabschnitte oder Übergangsphasen, die Frauen, wenn man so will, ordentlich durchschütteln. „Vor allem rund um die Wechseljahre stellt frau Dinge in Frage und lernt, eigene Bedürfnisse wieder zu spüren und diese auch ernst zu nehmen“, weiß Erika Stoß, die in Dornbirn eine Praxis für Neurofeedback betreibt. Sie selbst fing mit 48 Jahren, als ihre Jüngste 16 war, noch einmal an zu studieren. Im Rahmen ihrer Diplomarbeit beschäftigte sie sich mit „Frauen um die Lebensmitte“.

„Gerade Mütter, die zuvor Job, Haushalt und Kinder unter einen Hut bringen mussten, werden sich oft erst dann darüber bewusst, wie viel sie eigentlich gegeben haben und dass sie selbst dabei oft zu kurz gekommen sind.“ In gewisser Weise ist das mit einem Trauerprozess zu vergleichen, in dem sich die Frauen auf die Suche nach einer neuen Identität machen. Vieles, was vorher sinnvoll und lebenswert schien, wird plötzlich hinterfragt. Sie kämpfen mit Verlusten und Ängsten, setzen sich mit traditionellen Rollenmustern auseinander und brauchen viel Mut, Dinge zu verändern. „Der nachfolgende Lebensabschnitt ist bei vielen Frauen dadurch gekennzeichnet, dass sie liebevoller mit sich umgehen“, weiß Stoß. Im Übrigen stelle die Zeit um die Lebensmitte



Die Autorin:

Christiane Mähr ist freie Journalistin mit den Themenschwerpunkten Medizin und Kultur. Die Feldkircherin schreibt unter anderem für Die Presse (Schaufenster), Ärztekammer und Vorarlberger Medien.



Jede Frau ist anders – auch wenn es darum geht, einen Weg aus einer Lebenskrise zu finden. Für die Portraitserie „Pur“ fotografiert die Fotografin Edith Walzl Frauen jeden Alters so wie sie sind. „Weitgehend ungeschminkt, ohne Weichzeichner oder digitale Nachbearbeitung wird die natürliche Schönheit abgebildet. Es geht mir darum, das innere Wesen im Ausdruck dieses puren Gesichts einzufangen“, sagt Walzl. Fotos (5): Edith Walzl

auch für kinderlose Frauen oft einen Wendepunkt dar. Die weibliche Lebenslinie kann aber nicht nur während den Wechseljahren eine Art Knick bekommen – Stichwort „Quarterlife Crisis“: Viele Frauen stellen ihr Leben schon zwischen 25 und 35 in Frage. Leider ist es aber zu diesem Zeitpunkt recht schwierig, dem Impuls nachzugeben und mehr auf sich zu schauen, eben weil die Kinder noch klein sind oder Beruf und Karriere einen gerade immens fordern. Doch Erika Stoß, heute 59, macht Mut: „Je älter man wird, desto besser kann man mit den ständigen ‚Auf und Abs‘ des Lebens umgehen.“

Vor allem Tiefschläge haben jene Frauen hinter sich, die im FrauenWohnZentrum der Caritas Wien vorübergehend ein Zuhause finden. Ihnen bietet die diplomierte Shiatsu-Praktikerin Heike Lindstedt seit 2004 einmal wöchentlich Behandlungen an – seit zwei Jahren wird das Angebot im Rahmen des Projekts „Gesundheit für wohnungslose Frauen“ gefördert. Die meisten Bewohnerinnen kennen Shiatsu, eine tiefgehende Massagepraktik, gar nicht. Diese Art der Berührung ist etwas Neues und nicht allen fällt es leicht, sich auch darauf einzulassen – zumindest nicht sofort.

Doch schon nach den ersten Behandlungen zeigen sich die meisten positiv überrascht: Die Frauen berichten etwa, dass sich Stimmungsschwankungen, Verspannungen oder Kopfschmerzen, die sie über Jahre hinweg geplagt haben, plötzlich bessern. Durch sanften Druck, Dehnungen und Rotationen sollen Lebensenergien, die durch die Meridiane strömen, manchmal jedoch blockiert sein können, wieder zum

Fließen gebracht werden. Nach einem „Schema F“ läuft hier allerdings nichts, betont die Shiatsu-Praktikerin: „Jede Klientin ist anders und wird auch dementsprechend behandelt. Je nachdem, was die Klientin sagt, was ich selbst spüre und was sich auf der energetischen Ebene zeigt.“

Beim Shiatsu geht es oft um Harmonisierung, um Ausgleich. Manchmal brauchen Lindstedts Klientinnen jedoch einen Impuls oder, wie sie es nennt, einen Wohlfühlschub. Gerade bei den Frauen im Caritas-Wohnheim drehe sich auch viel um Sicherheit, Schutz oder psychisch-emotionale Stärkung: „Shiatsu kann dazu beitragen, dass diese Frauen wieder zu ihren Wurzeln finden, dass sie geerdet werden.“ So individuell jede Klientin ist und so unterschiedlich jede Behandlung abläuft, so verschieden ist auch die Wirkung, unterstreicht Heike Lindstedt: „Die einen fühlen sich danach ganz erfrischt, die anderen könnten stundenlang schlafen – und tun das dann auch.“

Auch Micha Bitschnau, Frauenärztin und Homöopathin in Wien sowie lebensweise-Fachbeirätin, betont, dass jede Patientin anders ist – mental und körperlich. Und gerade bei der Behandlung einer Erschöpfungsdepression, wie dem Burnout, sei es entscheidend, sich dieser Einmaligkeit bewusst zu sein: „Aus rund 3.000 homöopathischen Mitteln muss ich das für die jeweilige Patientin ganz persönliche Konstitutionsmittel finden. Nur dieses kann ihre Ressourcen, die sie auf dem Weg aus dem Burnout braucht, stärken.“

Einzigartig ist auch der Behandlungsansatz: Schon seit Jahren arbeitet Bitschnau mit Birgit Krenmayr zusammen, ihres Zeichens Systemi-



scher Coach. Zu Beginn analysiert die Homöopathin bei einem ausgiebigen Vorgespräch die „falschen“ Muster: „Frauen, die in ein Burnout rutschen, gehen typischerweise mit sehr viel Engagement an ihre Aufgaben heran. Sie stürzen sich hinein, ohne zu bedenken, ob ihre Arbeit auch positiv sanktioniert wird – finanziell, durch ausreichend Freizeit oder andere Dinge. Sie geben und geben und halten die Work-Life-Balance nicht mehr ein.“ Ein gesunder Körper und eine gesunde Psyche können Überbelastungen lange kompensieren, so kommt es erst nach geraumer Zeit etwa zu unklaren Unterbauchschmerzen, Menstruations- oder Wechselbeschwerden, Schlafstörungen, vulvovaginalem Juckreiz oder Brennen, Kreuzschmerzen, Kopfweh, Müdigkeit oder Verlust der Lebensfreude. Wenngleich diese körperlichen Beschwerden die Inbalance spiegeln, werden sie von den betroffenen Frauen – übrigens: auch Mütter sind Manager – lange nicht dem Beruf zugeordnet. Wegen des großen Idealismus‘ und weil man sich selbst gar nicht analysieren kann. Laut Bitschnau hat man nämlich bei sich selbst einen „blinden Fleck“ und braucht daher Arzt oder Therapeut als Projektionsfläche.

Flucht funktioniert meisten nicht

Die Flucht in einen anderen Job oder in die Schwangerschaft funktioniert meist nicht. Über kurz oder lang tappt man nur wieder in dieselben Fallen. Daher geht es beim Systemischen Coaching etwa um die Frage: Was brauche ich, damit ich nicht mehr in die immer gleichen und eben „falschen“ Muster falle? Krenmayr ist allerdings keine Beraterin, vielmehr regt sie zur Selbstreflexion an und hilft, eingeprägte „innere Bilder“ zu verändern und Weichen neu zu stellen. „Mir

als Homöopathin öffnet sich dadurch das Unterbewusste der Patientin und ich sehe die Symptomatik der Psyche klarer. So kann ich neben der Behandlung der körperlichen Beschwerden auch das seelische Ungleichgewicht homöopathisch ausgleichen.“ Zudem kümmert sich Bitschnau um das Energieniveau: Ein gesunder Mensch hat zwischen 70 und 80 Prozent Energie. Alles darüber ist Luxus, alles darunter macht krank.

„Um keine körperlichen Krankheiten zu übersehen, ist die Kombination aus gynäkologischer Abklärung, klassischer Homöopathie und Systemischem Coaching unbedingt nötig“, sagt Bitschnau. Abgesehen davon, dass es wirkt: Schon nach wenigen Wochen steigt das Energielevel, die körperlichen und psychischen Beschwerden bessern sich und nach maximal fünf Coaching-Stunden haben die Frauen gelernt, sich abzugrenzen, richtig zu kommunizieren und dafür zu sorgen, dass „work“ und „life“ künftig in Balance bleiben. Dieser Ansatz ist also in jeder Hinsicht effektiv – finanziell, zeitlich und inhaltlich sowieso. Antje Kirchknopf kennt einen anderen Weg aus dem Burnout: Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) oder – übersetzt – Stressbewältigung durch Achtsamkeit. „Die Wurzeln liegen in der buddhistischen Achtsamkeitslehre. Begründer Jon Kabat-Zinn von der Stressbewältigungsklinik in Massachusetts hat jedoch alle religiösen Aspekte herausgenommen und so eine Methode entwickelt, die Betroffenen hilft, eine Haltung der Akzeptanz und des Loslassens zu entwickeln, im Hier und Jetzt zu sein und dadurch zu lernen, besser mit Stress umzugehen“, weiß Kirchknopf – aus eigener Erfahrung. Acht Jahre hat die Sängerin und Regisseurin ein Operettenensemble aufgebaut, auf Familie verzichtet und ihre ganze Energie in den Job gesteckt. Durch die extreme

Frauen-Links

Mindfulness Based Stress Reduction:

Derzeit gibt es zwei Verbände in Österreich: www.mbsr-verband.at
www.mbsr-mbct.at



Edith Walzl:

„PUR – Leben macht schön“
Fotografien
www.fotowalzl.at



Erika Stoß:

„Frauen um die Lebensmitte – Auf der Suche nach einer neuen Identität“
www.mehr-lebensqualität.com



Heike Lindstedt:

Shiatsu – u.a. für wohnungslose Frauen im FrauenWohn-Zentrum der Caritas Wien
www.imfluss.net



Micha Bitschnau:

Homöopathie und Frauenheilkunde
www.homoeopathin.at



Birgit Krenmayr:

Systemisches Coaching;
www.essential.at/coaching



Antje Kirchknopf:

Achtsamkeitstrainerin; der nächste Kurs findet in Wien statt und beginnt im März 2012, Anmeldung unter office@karonkultur.at (begrenzte Teilnehmerzahl)

Arbeitsbelastung, aber auch durch berufliches Mobbing rutschte sie ins Burnout, stand schließlich ohne Ensemble und ohne Kind da, musste in der Wirtschaftskrise ganz von vorne beginnen: „Es hat mir den Boden unter den Füßen weggezogen. Blickte ich zurück, kam Wut in mir hoch. Dachte ich an die Zukunft, hatte ich Angst. Nur im Hier und Jetzt ging es mir gut. Es war wie eine rettende Insel, die mir auch half, trotz Krise ein eigenes, kleines Ensemble aufzubauen, mit dem ich nun in Österreich erfolgreich unterwegs bin.“ Dank MBSR fand die Niederösterreicherin aus dem Burnout heraus und wollte daraufhin das Wissen um die „heilsame Kraft des Hier und Jetzt“ weitergeben. Heute ist Kirchknopf eine von insgesamt 27 ausgebildeten Achtsamkeitstrainerinnen in Österreich.

Achtsamkeit muss trainiert werden

Wie gehe ich mit Stress um? Reagiere ich nur? Kenne ich meine Bedürfnisse, meine Grenzen? Antworten auf diese und andere Fragen stehen in vielen Büchern, allerdings lässt sich MBSR durch Lesen alleine nicht erlernen. „Achtsamkeit muss man trainieren“, betont Antje Kirchknopf. In einem achtwöchigen Kurs lernt man, sich im Körper zu Hause zu fühlen, auf diesen zu hören und ihn wieder wahrzunehmen – durch Body Scan, Körperübungen und mithilfe verschiedenster Meditationsarten: Vom achtsamen Betrachten des Atems, über Geh- und Sehmeditation bis hin zum wachsamem Riechen, Schmecken und Kauen jedes einzelnen Bissens. Außerdem werden in der Gruppe Erfahrungen ausgetauscht, wie man die Übungen im täglichen Leben integrieren kann. So praxisorientiert der Kurs, so alltagstauglich das Training, schließlich hat man seine Achtsamkeit stets dabei: Man kann sich beispielsweise im Stau auf den Atem konzentrieren, sich also sogar im größten Verkehrschaos erholen. Ferner lernt man durch die Achtsamkeit, dass etwa Traurigkeit oder Wut ebenso zu uns gehören wie Glück und Freude. Es geht darum, Gefühle zu akzeptieren, sich zu beobachten, mit sich verbunden zu sein und Raum zu schaffen. Dadurch kann man selbst entscheiden, wie man agiert – und reagiert nicht mehr nur.

Antje Kirchknopf kann heute besser mit Stress umgehen, ist ruhiger und ausgeglichener, nimmt ihre Bedürfnisse, aber auch Grenzen und Reaktionsmuster wahr. „Ich gehe liebevoller mit mir um und akzeptiere mich mit meinen Stärken und Schwächen. Und vor allem kann ich heute wieder die vielen kleinen Dinge des Lebens im Hier und Jetzt genießen.“ ■