

## **Atme aus, was nicht zu dir gehört!**

Regina Reiter

Tatsächlich sechs Wochen Reha, na hurra. Davor musste aber noch alles passen. Die Presseaussendungen vorbereiten, alle Termine auf Absage, Verschiebung oder Vertretung durchsehen. Meine Führungskraft wusste, dass ich nichts zurücklassen würde, darauf konnte sie sich seit Jahren verlassen, warum sollte es diesmal anders sein? Als ich dann um 22 Uhr daheim den Laptop abdrehte, begann ich mit dem Kofferpacken und fand mich am nächsten Tag überpünktlich zehn Minuten vor sieben zur Reha ein. Vor ein paar Jahren hatte ich beim Packen für einen Griechenland-Urlaub auf meine Schuhe vergessen und war mit den vor Ort gekauften Flipflops der Olympiade 2004 zehn Tage die Lachnummer von Mann und Kind. Wenn ich diesmal also etwas vergessen haben sollte, wusste ich damit umzugehen. Viel konnte es dank der Checkliste auf der Aufenthaltsbewilligung nicht sein.

Einzelzimmer mit Balkon, die Aussicht so lala, aber wer weiß, wie oft ich überhaupt am Zimmer sein würde. In meiner Therapiegruppe wären elf Personen zu erwarten, dann meine ersten Erkundungstouren durchs Haus und den Park und das ärztliche Erstgespräch. „Sie als Teilzeitkraft mussten Ihre Tätigkeiten jetzt auf neun Personen verteilen, halten Sie das für üblich?“ Musste sich irgendwie komisch anhören. Dass ich mich nebenberuflich als Trainerin, unter anderem mit Burnout-Prävention befasste, dann natürlich der Klassiker Aber wahrscheinlich schaut man sich selbst ein bisschen länger zu und ist gespannt, was es mit einem macht. Ich hatte erst die Reißleine gezogen, als im Unternehmen nach zwei erfolglosen Stellenausschreibungen alles so weiterlaufen sollte wie bisher. Alle im Team mögen Dinge nur mehr extrem reduziert machen und den eigenen Anspruch mit der Anzahl der Aufgaben senken, um durchzukommen, interessantes Statement der Führungskraft. Für mich wäre es hilfreicher gewesen, Selbstdarstellern die Bühne zu nehmen.

Nach zwei Wochen Reha war ich so weit, die jahrelang getragene rosa Brille zu zertrampeln. Mich packte die Wut auf einzelne Akteure, denen ich selbst Raum gegeben hatte, denn nur so konnten sie jemals Einfluss auf mich erlangen. Ich hasste mich für falsche Rücksichtnahmen, übertriebene Empathie, das Tolerieren übergriffiger Handlungen und für mein viel zu seltenes Nein. Also wenn dieser emotionale Mix kein eindeutiges Zeichen für einen Änderungsbedarf war! Den meisten

Personen aus meiner Therapiegruppe erging es ähnlich, einige tauschten sich auch in der Freizeit darüber aus. Ich hingegen suchte die Ruhe, war am liebsten allein unterwegs und blieb sogar an den Wochenenden vor Ort. Ich brauchte Bewegung, um die in den Therapieeinheiten losgetretenen Ereignisse zu reflektieren und war bei jedem Wetter in den Weinbergen oder entlang der Donau unterwegs, fotografierte und schrieb.

*Wer die Oberfläche von Steinen erforschen will, betrachtet sie dafür am besten etwas von der Seite im Sonnenlicht. Dann nimmt man die Verletzungen wahr, entdeckt Ursachen oder ahnt Zusammenhänge, weshalb es sie hierher getrieben hat.*

*Man kann nur sich selbst und seine eigene Einstellung ändern. Diese Erkenntnis darf keine Momentaufnahme bleiben.*

War es auch nicht. Über all die Wochen hinweg entsprach meine Schrittgeschwindigkeit meiner Gefühlswelt, quasi Außenansicht. In den Therapieeinheiten schuf ich mir für die emotionalen Themen anfangs eine Distanz, indem ich darüber sprach, als würde ich es aus der Zeitung lesen und endlich weinte ich. Später entdeckte ich die enorme Freiheit, Zukunftsszenarien geistig durchzuspielen ohne bereits eine Entscheidung getroffen zu haben. Gegen Ende der Reha hatte ich begriffen, dass es für meine Lebenszufriedenheit zukünftig von großer Bedeutung sein würde, mir meine erarbeitete Gelassenheit beizubehalten, mehr „scheiß dir nix“, um bei mir selbst zu bleiben.

In der zweiten Nacht daheim war ich im Traum in den Weinbergen, hörte das Wasserplätschern und sehnte mich nach den Spaziergängen, der Ruhe und den Essenszeiten, denn nun kam ich kaum zum Denken, fühlte mich in den eigenen vier Wänden beinahe überfordert.

Ich brauchte die darauffolgenden Wochen im Krankenstand, um mich wieder aufzurichten und um meine berufliche Situation zu verändern. Meine Einzeltherapeutin warf mir „Sie sind nicht mit dem Betrieb verheiratet“ an den Kopf und ich habe sie gebeten, es nötigenfalls wieder zu tun, weil es exakt die Worte sind, die mich elektrisieren. Ich lächle, wenn ich daran denke, dass ich mich binnen zwanzig Minuten von allen Personen im Unternehmen per mail verabschiedet hatte, mit denen ich hinkünftig nichts mehr zu tun habe und ich lächle auch darüber, dass gerade jene, für

die ich mich schwer verausgabte, mit keiner Silbe darauf reagierten. Das „Scheitern“ wird noch immer gern totgeschwiegen, denn es könnte bedeuten, dass mehr im Argen liegt und man besser auf die Beweggründe hinschauen sollte.

In der Zwischenzeit ist mein Neubeginn sechs Monate her und ich bin mir treu geblieben, aber für konsequent bin ich ja bekannt, ich erinnere nur an die Flipflops der Olympiade 2004. Selbstverständlich gibt es auch in meinem neuen Alltag immer wieder Momente, in denen mir das Herz bis in die Fingerspitzen klopft, dann atme ich aus.

### **Einverständniserklärung**

Ich bin mit der Veröffentlichung meines Namens und des von mir für den Literaturpreis eingereichten Textes auf der Vereinswebsite einverstanden. Das bei Vereinsaktivitäten (ZB Preisverleihung) aufgenommene Bild- und Tonmaterial darf für die Medien- und Öffentlichkeitsarbeit des Vereins verwendet werden.

Die in meinem Text dargestellten Handlungen sind frei erfunden sind. Jede Ähnlichkeit mit lebenden oder verstorbenen Personen ist zufällig.

Regina Reiter, Hauptstr. 119/9/Top 13, 3021 Pressbaum, [rr.zeitreif@gmail.com](mailto:rr.zeitreif@gmail.com),

Mobil 0664 819 75 15