

Printausgabe vom 10.07.2006 (Frankfurter Neue Presse)

„In der Bewegung kommen mir die besten Gedanken“

Von Jutta Perino

„Vor meinem 50. Geburtstag wollte ich mich selbstständig machen“, sagt Gerlinde Fuchshuber (50). Das ist ihr gelungen. Die in Wien lebende Trainerin für Persönlichkeitsentwicklung, Bewegung und Naturerlebnis hat vor drei Jahren die Firma „Atemholen.at“ (<http://www.atemholen.at>) gegründet. Seit dieser Zeit coacht sie als Mentaltrainerin die verschiedensten Menschen. Die Kraft dafür holt sie sich in der Natur und in den Bergen. „Immer, wenn Entscheidungen in meinem Leben anstehen, gehe ich für eine gewisse Zeit in die Natur, meistens in die Berge. Durch die Bewegung kommen mir die besten Gedanken. Wenn ich zurückkomme, schreibe ich sie auf und setze sie um.“ Die Entscheidung, freiberuflich tätig zu werden, hat sie sich nicht leicht gemacht. „Meine Familie hat mich für verrückt erklärt, aber meine Tochter hat mich unterstützt“, so die Existenzgründerin. Sie verdient weniger, fühlt sich aber ausgeglichener und zufriedener als in ihrem früheren Beruf. Dieser habe ihr „immer großen Spaß“ gemacht. Bis zu dem Zeitpunkt, als „sich eine amerikanische Atmosphäre eingestellt hat und die Menschen nicht mehr als Menschen, sondern nur mehr als Nummern behandelt wurden“.

Gerlinde Fuchshuber hat schon viel erlebt. In Wien geboren, absolvierte sie eine Ausbildung als Textilingenieurin. Bei dem Unternehmen Triumph International entwickelte sie als Modedirectrice Mieder- und Bademoden. Sie heiratete, als sie gerade einmal 22 Jahre alt war. Zwei Jahre später wurde ihre Tochter Ramona geboren. Während der Karenzzeit, oder wie man in Deutschland sagt, während des Mutterschaftsurlaubs, entwarf sie für österreichische Modefirmen Strickkollektionen für Kleider, Jacken und Westen.

Doch sie wollte ihr Leben nicht als Hausfrau und Mutter verbringen. Über familiäre Kontakte bekam sie eine Arbeit im Finanzsektor. Sie „stand ihre Frau“ und mit „learning by doing“ (lernen während man die Arbeit verrichtet) arbeitete sie sich bis zu der Funktion einer Key-Account-Managerin für Zentral- und Osteuropa hoch. Sie war zuständig für die Ausarbeitung von Kooperationsverträgen, die Finanzierung und das Marketing sowie die Ausarbeitung von Wettbewerben. Als Vorkämpferin auf den neuen Märkten entwickelte sie neue Finanzierungsmodelle und war rundum zufrieden. Als ihre Tochter neun Jahre alt wurde, wurde sie unfreiwillig zur allein erziehenden Mutter – sie musste von nun an alleine für sich und Ramona sorgen. Doch sie blieb im Finanzbereich tätig: „Ich war 21 Jahre mit Feuereifer dabei.“ Während dieser Zeit nahm Gerlinde Fuchshuber auch jede Gelegenheit wahr, sich auf den verschiedensten Gebieten weiterzubilden. Sie absolvierte eine Coaching-Ausbildung, befasste sich mit Training und Psychologie. „Mich hat immer brennend interessiert, warum Menschen so und nicht anders reagieren“, sagt sie.

In Wien wohnte Gerlinde Fuchshuber in einer Altbauwohnung, bei der es ihr oft grauste, in einer Höhe von 3,70 Meter die Gardinenstangen abzunehmen. Bis zu ihrem 40. Lebensjahr verbrachte sie vermehrt ihre Urlaube an der Nordsee mit stundenlangen Wanderungen am Strand. Irgendwann war ihr das zuwenig. „Ich wollte in die Höhe“, erinnert sie sich. Kurzerhand trat sie dem Naturfreundeverband bei und belegte einen Kletterkurs in den Alpen. „Ich tat es einfach – und überwand die Angst vor der Angst.“ Höhe, Berge, ausgesetzte Klettersteige sind nichts Bedrohliches mehr für sie. Sie trainierte hartnäckig ihre bis dahin oft ungenutzten Armmuskeln und kann jetzt auch in schwindelnder Höhe ihrer Kraft vertrauen. Sie hatte „Alpenblut“ geleckt und absolvierte eine Ausbildung als staatliche geprüfte Instruktorin für den Bereich Wandern. Jetzt ist sie dazu berechtigt, in jeder Höhe Menschen zu führen, allerdings nur, wenn es dazu keinerlei Aufstieghilfen bedarf.

Der Prozess, sich von ihrer alten Firma zu trennen, dauerte ungefähr zwei Jahre: „Ich habe mir die Probleme von der Seele gerannt – und in den Bergen Kraft gesammelt.“ Nach der Existenzgründung hat sie weiter gute Wirtschaftskontakte, trainiert Verkaufs- und Marketingpersonal. Was sie von anderen Coachs unterscheidet: „Ich gehe mit allen Menschen in die Natur und lasse sie dort ihre Stärke spüren.“ Dabei ist sie mit allen auf Augenhöhe, egal ob mit

dem Manager oder der Sekretärin. Wichtig ist ihr, dass die Menschen erkennen, was in ihnen steckt. „Die Menschen sind am Höhepunkt angekommen. Es ist Zeit, sich zu besinnen und das Hamsterrad, in dem viele stecken, anzuhalten.“

Ihr Credo: „Jeder kann die Ziele erreichen, die er sich steckt, wenn es wirklich seine sind.“ Die Kraft für ihre Arbeit holt sie sich in den Bergen. Diese haben sie Langsamkeit, Geduld und das Genießen gelehrt: „Wer mit sich selbst zufrieden ist, kann alles erreichen, was er will. Ich bin überzeugt davon, dass es für jeden seinen Platz gibt.“