

Jetzt reicht's!



BILDER: SN/STOCKADORE-TIERO, NOVY, RAZTER, GEPÄ, CHANGE MAKERS

Elisabeth Kulman, Matthias Strolz und Anna Veith.
Drei Geschichten über das rechtzeitige Schlussmachen und die Frage, warum wir uns so schwer damit tun, aus unserem Hamsterrad auszusteigen.

DANIELA MÜLLER

Kleben ist in Mode: Junge Menschen picken sich aus Protest an Kunstwerken fest, gewisse Politiker sitzen wie angeklebt auf ihren Plätzen. Und bei so manchem politischen Wirtkopf, der in den Weltnachrichten auftaucht, fragen sich viele: „Wann geht der bitte endlich in Pension?“ Doch aufhören, zurücktreten, loslassen, das fällt uns Menschen schwer. Und wenn wir es doch tun, dann oft viel zu spät – wenn der Ruf, das Vermächtnis bereits beschädigt sind, oder bei Machtmenschen auch Unschuldige bereits gelitten haben.



rollen anzunehmen, sang nur noch in Konzerten, Liederabenden oder eigenen Programmen. Elisabeth Kulman gab ihre Stimme auch der Plattform „Art but fair“, die für faire Künstlergagen kämpft – für sie freilich ein Einsatz für andere Kolleginnen und Kollegen in weniger privilegierten Situationen. Finanziell ist Elisabeth Kulman abgesichert, ihre Wohnung in Wien ist vermietet. Ohne diese Voraussetzung wäre ihr Leben nicht möglich, auch wenn sie minimalistisch lebt und auf Ressourcenschonung achtet. Sie hat kein Auto und setzt sich für Gemeinwohlökonomie ein, bei der die Menschen wieder ins Zentrum gestellt werden. Trotzdem findet es die Künstlerin schade, dass unsere Gesellschaft nahezu nur auf den Prinzipien Leistung und Geld basiert. „Wir hätten eine andere Gesellschaft, wenn dafür gesorgt wäre, dass alle Menschen versorgt sind, ein Dach über dem Kopf haben, zu essen, gesundheitliche Betreuung“, sagt sie, „im Moment sind die Menschen nur damit beschäftigt, zu schauen, wie sie über die Runden kommen. Wir haben aber ein Verteilungs- und Organisationsproblem.“

Doch egal, ob es um lebensverändernde Karriereentscheidungen geht oder um die großen Themen der Gesellschaft: Erst wer mit dem Rücken an der Wand steht, denkt über Veränderung nach, weiß Elisabeth Kulman. Das Ablaufdatum ihrer eigenen Karriere stand schon früh im Raum, 2014 begann es zu laufen: „Ab diesem Zeitpunkt habe ich jedes Mal, wenn ich auf die Bühne ging, hineingespielt, wie sich das Aufhören anfühlt. Bis es eines Tages so weit war.“ Das Aus hat sie ihren Fans früh kommuniziert, das wurde auch goutiert. Der letzte Opernabend fand auf der Münchner Staatsoperbühne statt. „Ich habe nur gegrinst, als ich mich zum letzten Mal verbeugt habe, ohne jegliche Sentimentalität.“ Ihre klassische Gesangskarriere beendete sie im Dezember 2021 in Bamberg: „Ich habe jeden

Ton ausgekostet, jedes Verbeugen und war extrem glücklich danach.“ Hat sie nicht Angst, vergessen zu werden? „Ängstlich ist nur das Ego. Aber letztlich ist es nicht wichtig, und wenn ich gestorben bin, interessiert es mich sowieso nicht mehr.“



Matthias Strolz hat als „serial founder“, als jemand, der laufend gründet, Erfahrung mit dem Aufhören, wie er selbst sagt. Fast sieben Jahre lang leitete er die laute und oft unbequeme Oppositionspartei Neos im Parlament, 2018 kam die geordnete Übergabe. Begonnen hat diese im Rückblick mit einem Sommerurlaub am Gardasee, als er seine Frau und die drei Töchter bat, ehrlich zu sagen, wie es ihnen mit ihm in seiner Vaterrolle ging. Die jüngste Tochter, damals sieben, sagte klar heraus: „Papa, du hast keine Nerven für uns.“ Das saß. Matthias Strolz wusste, dass die Parteigründung negative Folgen für ihn und seine Familie haben würde, seine Frau war nie eine große Freundin seiner Entscheidung. Er gab vor der Parteigründung sein Unternehmen ab, jahrelang begleiteten ihn Alpträume und eine große Angst, „aber die Lust war riesig, da musste

die Angst kleiner werden“. Das wurde sie und erleichterte letztlich den Ausstieg. Für den systemischen Organisationsentwickler gilt: Aufhören ist keine Schwäche, sondern eine Stärke. Anders sei es gar nicht möglich, all seine Talente und Gaben zur Entfaltung zu bringen. Doch der Umgang mit den eigenen Befindlichkeiten, Ängsten und Wünschen ist die eine Sache. Die andere ist es, aus einem Bereich auszusteigen, in dem „die Gegenseite große Keller mit Folterwerkzeugen aller Art hat“, sagt Strolz und lacht.

Nach sieben Jahren Politik waren die Nerven zu sehr angespannt, bei seiner Frau, den Töchtern und bei ihm als Familienvater. Warum tat er nicht, was viele in seiner Situation getan hätten, von der Familie Akzeptanz für die Berufswahl einzufordern? „Ich habe mehrere Rollen im Leben“, betont Strolz, „die des Ehemanns, Vaters und Politikers bzw. Unternehmers. Vater sein ist eine der größten Berufungen meines Lebens, jedenfalls die größte Grenzerfahrung.“ Nach den offenen Worten seiner Familie am Gardasee kam er in den Weihnachtstagen erstmals zum Nachdenken, der Entschluss, Partei und Politik zu verlassen, war rasch gefallen, nachdem er die Frage, ob es Aussicht auf Besserung gäbe, klar mit Nein beantwortet hatte.

Er erledigte die anstehenden vier Landtagswahlkämpfe 2018, funktionierte wie noch nie, musste funktionieren, weil es, wie er sagt, bei einer kleinen Partei immer auch auf den Parteichef ankommt, der auf vielen Hochzeiten zu tanzen hat. Über den bevorstehenden Ausstieg informierte er nur seine Frau und seine Büroleiterin und belief es ansonsten bei Andeutungen. Die Grundmelodie zu dieser Zeit? „Alles: Erleichterung, weil damit Klarheit verbunden war. Angst darüber, was ich meinen Mitstreitenden, die unzählige Stunden investiert haben, zumuten kann. Wehmüt, weil ich Politik liebe. Es war ein Wellenbad der Gefühle.“ Gefragt nach dem richtigen Zeitpunkt des Aufhörens, sagt Strolz: „Den einzigen richtigen gibt es nicht. Es gibt reife Zeitpunkte.“ Mit dem Ausstieg kam ein Bandscheibenvorfall, den er bis dahin beharrlich ignoriert hatte. „Wir Männer haben zwar Angst vor Schnupfen, aber gleichzeitig fühlen wir uns unzerstörbar“, sagt Strolz und lacht. Nach dem Parteiaustritt spielte er mit dem Musiker Kurt Razelli ein Album ein, tanzte, schrieb sein Buch, machte eine Ayurvedakur. Ob er nie Angst vor dem Vergessenwerden hatte? „Klar fällt



man von Einladungslisten herunter, so what? Es gibt eine neue Freiheit.“ Was die Zukunft bringen wird, weiß er nicht. Damit hatte er auch nie ein Problem. Er will tun, was er immer tat: dem Herzen folgen.

Anna Fenninger, wie sie damals noch hieß, kannte ab 17 Jahren nur eine Richtung: nach oben. Ab 2015 kamen dann Stürze, Ausfälle, Comebacks, im Mai 2020 erklärte sie ihre sportliche Karriere für beendet. 31 Jahre war sie damals jung.

Über ihr Karriereende habe sie sich schon auf dem Höhepunkt ihres sportlichen Tuns Gedanken gemacht, erzählt die nunmehr verheiratete Anna Veith, stets begleitet von der Frage, wie genau dieses Ende aussehen sollte. „Meine Antwort darauf war nicht, zu schauen, was ich erreicht habe, sondern nachzudenken, was ich gern mache, wo meine Leidenschaft ist.“ Doch solange dem Skifahren ein klares Ja galt, würde sie weitermachen. Freilich sind es gerade im Sport auch äußere Einflüsse, Ärzte beispielsweise, die vor einem Weitermachen warnen. „Für mich war immer klar: Ich möchte das selbst entscheiden, das soll nicht von außen geschehen.“ Ein starker Wille gehört zur „Grundausstattung“ eines jeden Sportlers, auch bei Anna Veith. „Im Sport wird man schon sehr früh geprüft, das formt die Persönlichkeit und ist letztlich auch der Schlüssel zum Erfolg.“ Und hier habe sie stets die richtigen Menschen an ihrer Seite gehabt.

Im Skizirkus hat sie Großartiges erreicht: Gesamtweltcup Siege in zwei Saisons, Gold im Super-G 2014 bei den Olympischen Spielen in Sotschi, Silber 2018 in Pyeongchang. Dann begann eine Verletzungsserie. Bei der WM 2019 in Schweden hätte sich Anna Veith gern bewiesen, sie war in guter Form. Doch sie ging über ihr Limit und verletzte sich – „das hat mir das Herz gebrochen“.

Schon immer war ihr klar: Sie würde spüren, wenn der Zeitpunkt zum Aufhören kommen würde. Nun war er da. „Ich habe meinen Traum gelebt, habe dem mein ganzes Leben untergeordnet, und spürte, dass es Zeit für etwas Neues war.“ Das bedeutete zunächst, mit den Ängsten umzugehen, die mit einer unsicheren Zukunft verbunden sind, nachzudenken, zu planen. „Dazu braucht es Mut“, sagt Anna Veith, „gleichzeitig ist es befreiend, weil es ein Öffnen für etwas Neues bedeutet.“ Trotz der Verletzungen und der beschwerlichen Aufbautrainings und der Niederlagen sei es ihr anfangs schwergefallen, das hinter sich zu lassen. Die Familiengründung mit dem Snowboarder Manuel Veith stand schon immer im Raum, 2016 wurde geheiratet, 2021 kam Sohn Henry zur Welt. „Ich wusste immer, dass sich mein Leben dramatisch verlangsamen würde, wenn ich mit dem Sport aufhöre. Danach habe ich mich auch gelehnt.“ Weggefallen ist damit der Druck, jeden Tag zu trainieren, und auch an den Tagen der Regeneration den Stress zu haben, das konsequent und bestmöglich zu tun. Ihre aktuelle Aufgabe sieht sie darin, gemeinsam mit ihrem Manager Dieter Heger Projekte zu kreieren, für die ihr Herz schlägt. Könnte sie die Zeit zu rückdrehen, hätte sie gern etwas anders gemacht? „Nein“, sagt sie. „Ich habe meinen Traum leben dürfen, ich hatte nie das Gefühl, etwas versäumt zu haben.“



Alles Ende ist schwer

Einfach aufhören?

Eine der härtesten Übungen für uns Menschen, sagt Berater Gerald Ziegler.

DANIELA MÜLLER

Gerald Ziegler ist Unternehmensentwickler, beschäftigt sich mit Change-Prozessen und erklärt, warum wir nicht sehr gut darin sind, ans Aufhören zu denken.

SN: Herr Ziegler, was, glauben Sie, wäre gewonnen, wenn sich mehr Menschen über einen Ausstieg Gedanken machen würden, wie es unsere Protagonisten vorgelebt haben?
Gerald Ziegler: In Zeiten wie diesen, wo wir uns in vielen Bereichen in Sackgassen befinden, wäre es ein Gebot der Stunde, über ein Aufhören nachzudenken. Unsere große Schwierigkeit ist, aus dem eingelesenen Wachstumsparadigma auszusteigen. Wir sehen es aktuell am Klimathema: Hier tun wir nach wie vor, alsginge es uns nichts an.

SN: Dass hier die Zeit drängt, wissen wir mittlerweile zur Genüge. Was bremst uns?

Wir werden in unsere Vorgängergeneration hineingeboren und nehmen die kulturellen Leistungen bzw. Entwicklungen als gegeben hin. Wir sind nicht gut in der Vorstellung, die uns eigenen und erlernten Konzepte verlassen zu müssen. Wir glauben zudem, Wirtschaft muss immer wachsen, und zwar quantitativ, damit es uns gut geht. So führen wir ein Leben im Diktat der Wirtschaft, die uns immer neue Bedürfnisse aufkotzt und sagt, was wir brauchen, um glücklich zu werden, und was wir uns im Außen gönnen müssen, damit es uns im Innen gut geht.

Wir können von der jüngeren Generation lernen, die uns aktuell klar aufzeigt, dass sie nicht wie die Vorgängergenerationen weiterleben will. Wir selbst haben ja nur unsere alten Modelle und Konzepte – höher, weiter, schneller –, zum Aussteigen haben wir so gut wie keine.

SN: Warum eigentlich nicht? Das hat wohl mit der Verdrängung unserer Endlichkeit zu tun. Wir wollen Sicherheit und glauben, wir beherrschen den Planeten, vertrauen einer Impfung, sperren Menschen ein und sehen die Probleme als gelöst. Das macht uns aber nicht lebendig.

Denn gewiss ist: Gibt es einen ersten Atemzug, dann gibt es auch einen letzten. Das verdrängen wir und das macht den Veränderungsprozess so schwer. Wir leben, als wäre alles nur eine Generalprobe, als würde die eigentliche Aufführung irgendwann stattfinden. Gerade deshalb würde es guttun, öfter einmal auszusteigen, Gewohnheiten zu hinterfragen und neu zu denken.

SN: Was verstehen wir landläufig unter Veränderung?

Menschen glauben, Veränderung ist, mehr vom selben zu tun, nur ein bisschen anders. Wenn wir vom klassischen Verbrenner auf Elektro umsteigen, werden wir das Problem nicht lösen, denn das besteht darin, dass zu viele Autos auf zu vielen verbauten Flächen unterwegs sind und enorme Ressourcen verschwendet werden.

SN: Was ist dabei die schwerste Hürde: den Ausstieg mit sich selbst zu klären oder wie „die anderen“ damit umgehen?

Das geht Hand in Hand, wir sind soziale Wesen und wollen in irgendeiner Form dazugehören. Das sichert unser Überleben, wir können ohne andere nicht leben. Genau deshalb ist ein Aussteigen, aber auch schon eine Veränderung, schwierig. Es braucht eine tiefe Einsicht für diesen Schritt, es braucht einen inneren Drang, etwas verändern zu wollen. Dazu benötigt es dann auch noch erstrebenswerte Bilder, eine Perspektive im weitesten Sinne, dass ein Leben auch anders möglich sein kann.

SN: Wie kann man diese entstehen lassen?

Stellen Sie sich Ihren 80. Geburtstag vor und lassen Sie in Gedanken Menschen über Ihr Leben referieren. Was soll dabei gesagt werden, was würden Sie sich wünschen? Sie können dem mehr Dramatik verleihen, indem Sie diese Szene an den Friedhof verlagern. Ich habe das während der Coronazeit gemacht, indem ich mich an das Grab meiner Großmutter setzte und mir genau diese Fragen stellte. Das ist sehr eindrucksvoll und wirksam.