

## Die Ärztin wurde zur Köchin

Ihr eigenes, speziell gewürztes Süppchen kocht die ehemalige Urologin **Andrea Scholdan**, 49, seit einem Jahr. In ihrem Lokal „Suppito“ gehen seit der Eröffnung die nach den fünf Elementen gekochten Suppen weg wie die warmen Semmeln. Dass genau diese – und noch anderes aus der westlichen Küche – nicht mehr so viel Platz in der Ernährung einnehmen sollten, wurde der Ärztin aufgrund ihrer eigenen jahrzehntelangen Leidensgeschichte klar. Ihr Reizdarm und die damit verbundenen Koliken beruhigten sich erst, als sie ihre Ernährung auf die Fünf-Elemente-Küche umgestellt hatte. Seitdem lässt sie die Leidenschaft dafür nicht mehr los. Sie machte eine Ausbildung zur TCM-Ernährungsberaterin und kocht jetzt erfolgreich gestresste Büromenschen ein. „Gegen Leidenschaft ist kein Kraut gewachsen“, weiß sie heute, nachdem sie allen Einwänden zum Trotz die Finger nicht vom professionellen Suppentopf lassen konnte.



**„Du traust dich was** in deinem Alter!“ und „Wie kannst du nach 22 Jahren in einer Bank aufhören?“ hat Gerlinde Fuchshuber oft gehört. Und einige haben sie schlicht für verrückt erklärt, als sie sich mit 47 Jahren als Coach und Trainerin in Bewegung selbstständig gemacht und auf ihr fixes Spitzengehalt verzichtet hat. Die ängstlichen Einwände amüsierten sie, ihre Entscheidung hat sie bis heute keinen einzigen Tag bereut. „Ich stand am Rande des Burnouts, konnte mich zuletzt mit meinem Job überhaupt nicht mehr identifizieren“, erinnert sie sich. „Am Anfang, wenn mal keine Aufträge da waren, habe ich mich schon ab und zu gefragt, was mir da eingefallen ist, aber zurück wollte ich auf gar keinen Fall mehr. Denn die Selbstständigkeit gibt mir eine unglaubliche Befriedigung: frei entscheiden zu können, wann ich was mache, und Dinge umzusetzen, egal wie verrückt sie sich anfangs anhören mögen.“ Ihr Alter sieht Gerlinde Fuchshuber für ihre neue Tätigkeit ebenso als Kapital wie Diana Voigt, die mit 45 Jahren ihre literarische Agentur verkauft und sich als Ökopsychologin und

Tiefenökologin selbstständig gemacht hat. „Die Beschäftigung mit der Natur und ihrer Seele ist eine tiefgehende politische und spirituelle Bewusstseinsarbeit. Da muss man über seinen eigenen Ego-Tellerrand hinausschauen können, und damit über das, was man herkömmlich unter Karriere versteht: sich beweisen, Geld verdienen und Anerkennung bekommen. Diese Art von Karriere habe ich gehabt. Mit 40 Jahren beginnt man langsam zu begreifen, dass es Wichtigeres gibt, Dinge, die über die eigenen Interessen hinausgehen. Ich wäre also für diese Art von Arbeit früher gar nicht geeignet gewesen“, erklärt sie ihren Schritt zu einem Neuanfang in reiferen Jahren. Und bestätigt damit die Forschungen der Schweizer Psychologin Pasqualina Perrig-Chiello: „Wer auf dem egozentrischen Trip ist, der kriegt nun zunehmend Schwierigkeiten. Denn eine Entwicklungsaufgabe der zweiten Lebenshälfte ist es, nicht mehr nur auf sich zu fokussieren. Sondern zu sich selber zu finden, indem man für die Gesellschaft etwas investiert und sich für andere öffnet. Ab 40 beschäftigt die Frage: Was hinterlasse ich dieser Gesellschaft? Kinder, Wissen? Er- ➤



## Tiefenökologie statt Agenturjob

„Warum tue ich mir das an?“, fragte sich die damals 42-jährige **Diana Voigt** nach acht Jahren als literarische Agentin und entschloss sich zu einer neunmonatigen Auszeit in Australien und Neuseeland. Doch erst als sie ihre Reise vorzeitig beendete und den verbleibenden Rest unverplant und mit Phasen der Stille verbrachte, stellten sich die ersehnte Freude, Tiefe und Muße ein. Die Schattenseiten der Selbstständigkeit – private Sehnsüchte und Wünsche nicht ausreichend leben zu können – hatten ihr Leben aus der Balance gebracht. Sie kehrte zwar in ihren alten Job zurück, stieg aber nach einem Jahr völlig unerwartet aus der Agentur aus. „Vieles ist unterschwellig in Fluss gekommen, was mir mit dieser Radikalität nicht bewusst war.“ Der Ausstieg mit 44 war ein Sprung ins kalte Wasser. Anfangs wusste sie nur, dass sie mit der Natur zu tun haben will. Heute arbeitet sie als Ökopsychologin und Tiefenökologin mit Institutionen und Privatpersonen daran, den Riss zwischen innerer und äußerer Natur ein Stück zu heilen.

► öffne ich der nachfolgenden Generation Möglichkeiten?“ Da noch vor 100 Jahren die durchschnittliche Lebenserwartung bei 48 Jahren lag, wird klar, dass ein Neuanfang im Alter von über 40 bis vor kurzem noch gar kein Thema sein konnte: Es wäre sich zeitlich schlicht nicht ausgegangen. Heute aber sind die mittleren Jahre „ein biografischer Übergang wie die Pubertät, wo klar wird, dass man sich von alten Rollen lösen und neue übernehmen muss“, so die Psychologin in ihrem Buch „In der Lebensmitte“.

„**Mein eigenes Süppchen** kann ich jetzt kochen“, sagt die ehemalige Urologin Andrea Scholdan, 49 Jahre, die heute in ihrem Lokal „Suppito“ in der Küche steht und Suppen nach der traditionellen chinesischen Medizin zubereitet, nachdem die Umstellung auf diese Ernährung sie selbst von einer jahrzehntelangen körperlichen Leidensgeschichte befreit hat. Durch diverse Praktika in Lokalen hat sie die gastronomische Realität kennengelernt, nichts aber konnte sie abschrecken, sie „musste“ dieses Lokal aufmachen. „Ich habe versucht, mir mit Logik Einhalt zu gebieten, aber meine Leidenschaft für die Sache hat einfach nicht nachgelassen. Ich habe es bis in die Haarwurzeln gespürt, das war wie Verliebtsein. Der Glaube an das Produkt hat mich beflügelt, ständig waren aus dem Nichts zum richtigen Zeitpunkt die richtigen Leute da, die geholfen haben.“ Wie ihre jetzige Geschäftspartnerin, die 50-jährige Laurence Kolblinger. Beide Frauen haben sich auch hartnäckig und erfolgreich gegen so manche Ratschläge ihrer wohlmeinenden, geschäftlich gut etablierten Männer durchgesetzt: „Wir wollten unser eigenes Ding machen“, sind sich die beiden einig.

**Eine andere Zeitqualität** sollte mit 50 in ihrem Leben Einzug halten, nahm sich Ursula Polster vor, die zuletzt 70 bis 80 Stunden in der Woche in ihrem Designmöbelgeschäft „Silenzio“ gearbeitet hatte. „An einem traumhaften Abend bin ich vor unserem Häuschen am See gesessen und mir ist bewusst geworden, was das hier für eine Lebensqualität ist“, sagt die erfolgreiche Geschäftsfrau. Sie beschloss also, sich in



Zukunft mehr Zeit für sich selbst, ihren Mann und ihre Hunde zu nehmen und das geliebte Geschäft zu verkaufen. Nach einigen Umwegen hat sie das dann auch wirklich geschafft, sich den neuen Traum erfüllt und ihren „Wohnsalon“ eröffnet, in dem nicht mehr hektische Betriebsamkeit, sondern gemütliches Netzwerken am offenen Kamin im Vordergrund steht. Ist ihr neuer „Wohnsalon“ vielleicht sogar ein guter Platz, um auch ihre erste Karriere – als Schlagersängerin Goldie Eins schaffte sie es bis zum Song Contest – wiederzubeleben? „Wer weiß ...“, lacht Ursula Polster mit blitzenden Augen. „So leicht lässt eine eine Leidenschaft nicht los.“ ■

### BERATUNGSSTELLEN:

**Wiener Wirtschaftsförderungsfonds, Frauenservice**

1010 Wien, Felderstraße 2, Telefon: 01-4000-86 160

E-Mail: frauenservice@wwff.gv.at, [www.gruenderinnen.at](http://www.gruenderinnen.at)

**FRECH – Frauen ergreifen Chancen, WAFF – Wiener ArbeitnehmerInnen Förderungsfonds**

1020 Wien, Nordbahnstraße 36/Stiege 1/3. Stock,

Telefon: 01-217 48-555, E-Mail: frech@waff.at, [www.waff.at](http://www.waff.at)

**business.frauen.center – BFC**

1220 Wien, Wagramer Straße 70, Telefon: 01-535 32 65

E-Mail: office@bfc.at, [www.bfc.at/wien/](http://www.bfc.at/wien/)

**Gründer-Service der Wirtschaftskammer Wien**

1010 Wien, Stubenring 8–10, Telefon: 01-514 50-1050

[www.gruenderservice.at](http://www.gruenderservice.at)