

Frau der Woche: Susanne Grohs-v. Reichenbach

(Sept. 2005)



Power-Frau Susanne als Energie-Tankstelle



Von erschöpften Karrierefrauen und ausgepowerten Managern versteht sie einiges: Als Entspannungspädagogin ist sie gefragt, wenn der Stress überhand nimmt und der Energiepegel stetig sinkt. Welche Vision Kommunikationsexpertin Susanne Grohs-von Reichenbach (42) antreibt und wie sie zwei aufreibende Jobs und familiäres

Engagement unter einen Hut bringt, verriet die Power-Frau unserer Kolumnistin Ruth Eder.

In welchen Arbeitsfeldern sind Sie tätig?

Ich bin freiberuflich tätig als Entspannungspädagogin – also als Trainerin für verschiedene Methoden, die uns von der Anspannung in die Entspannung führen. Zudem arbeite ich schon jahrelang als Kommunikationsmanagerin in einem internationalen Großunternehmen. Aktuell ist mein Thema die Kommunikation von Führungskräften, ein wichtiger Erfolgsfaktor in der Wirtschaft. Und mein drittes Berufsfeld will ich auch nicht verschweigen: Unsere beiden Kinder, die bei meinem Mann und mir die „VIP-Position“ einnehmen.

Was hat Sie zum Berufsfeld Entspannungspädagogik gebracht?

Ich habe mich schon immer für Menschen und deren Lebenssituation interessiert. Besonders im beruflichen Umfeld ist mir aufgefallen, dass permanente Überlastung nicht nur blockieren, sondern regelrecht krank machen kann. Klar, wir alle kennen ja auch das Lamento über die zunehmenden stressbedingten Erkrankungen. Aber was tun? Als bei mir selbst einmal die „Stressfalle“ zugeschnappt war und ich aus dem Arbeiten rund um die Uhr mit zu wenig Schlaf wegen der Kleinkinder nicht mehr raus kam, hat schlicht und einfach der Organismus gestreikt. Ich habe dann das Entspannen gezielt gelernt und mit Autogenem Training und Bio-Feedback angefangen.

Das Resultat, das ich am eigenen Leib erfahren habe, war gigantisch. Ich kam ziemlich schnell wieder raus aus dem Tief und habe bis heute mein Repertoire an Entspannungsmethoden so verfeinert, dass ich so schnell nicht aus der Balance zu bringen bin. So kam dann irgendwann der Wunsch auf, tiefer in die einzelnen Verfahren einzusteigen und mit einem Diplom als Entspannungspädagogin in der Tasche diese auch weiter zu geben.

Es heißt, im internationalen Vergleich haben die Deutschen die meiste Freizeit – wieso braucht es dann noch Extra-Entspannung?

Im Ausland gelten wir immer noch als sehr fleißig und effizient. Aber wir selbst sind wahrlich keine Meister, diese Fähigkeiten anzuerkennen. Tatsache ist, dass unser ganzes Leben schneller und aktiver geworden ist. Wir brauchen uns nur anzuschauen, wie sich in den letzten Jahren die Berufswelt verändert hat, wie stark sich in der Wirtschaft Aufgaben auf weniger Menschen verdichtet haben, wie viele Arbeitsplätze infrage gestellt sind. Wer Beruf und Kinder unter einen Hut bringen möchte, steht permanent unter dem Machbarkeitsdruck. Man denke nur an die lückenhaften Betreuungsangebote hierzulande! Dazu kommen die vielen Aktivitäten in der Freizeit, sowie die Reize, die wir aus der bunten Multimediawelt täglich empfangen. Das alles muss vom Organismus auch verarbeitet werden. Sind wir denn schon dafür vorbereitet?

Ich meine, ein Ergebnis dieser Lebensumstände ist purer Stress. Denn bei so viel Anspannung müssen wir einfach für mehr Auszeiten sorgen. So bauen wir negative Stresseffekte ab und können unsere Gesundheit schützen. Krankheiten vorzubeugen - dieser Faktor wird für uns immer wichtiger, wenn man sich die Situation der Gesundheitssysteme einmal anschaut.

Was genau fasziniert Sie an Ihrer Arbeit?

Wir bekommen neue Energie durch Entspannung! Für mich ist immer wieder faszinierend zu sehen, dass es so einfach ist, sich selbst wieder mehr ins Gleichgewicht zu bringen. Wir brauchen keine aufwändigen Gerätschaften oder spezielle Räumlichkeiten dafür: Entspannen kann man immer und überall – und das auch noch kostenlos. Mit den Entspannungsmethoden ist es so wie mit dem Essen. Nicht jedes Gericht schmeckt oder bekommt allen. Mit meiner breiten Erfahrung kann ich individuell die passenden Zugänge zur Entspannung herausfinden und mit den Klienten zusammen anwenden. Wenn ich mit Klangschalen arbeite, kann es beispielsweise sein, dass sich Kinder

im Nu tief entspannen. Erwachsene, die eher „kopflastig“ sind, wollen vielleicht eher mit dem Autogenen Training anfangen. Auch diese Form kann man sehr individuell aufbauen.

Mir macht es besonders Spaß, die Menschen in ihrer Individualität zu unterstützen – dabei kommt mir natürlich zugute, dass ich beruflich und privat schon immer mit Kommunikation zu tun hatte.

Gehören auch Manager zu Ihren Klienten?

Sie haben einen wichtigen Personenkreis angesprochen: Das Bild des abgehetzten, abgespannten Managers haben wir nicht umsonst im Kopf. Der Druck in der Wirtschaft hat sich in den letzten Jahren so verschärft, dass viele die negativen Auswirkungen von permanenter Anspannung, knapper Privatzeit und zunehmender Komplexität der Aufgaben psychisch und physisch spüren. Ich selbst kenne und berate Manager, die offen sind für eine Alternative zum Dauerstress. Dazu gehören inzwischen auch viele Frauen! Ich bin überzeugt, dass diese Menschen besonders von gekonnter Entspannung profitieren – nur glauben viele, sie hätten keine Zeit dazu. Es ist jedoch genau umgekehrt: Wer sich gezielt entspannt, gewinnt Zeit, da die Aufgaben gelassener bewältigt werden können.

Was sind Ihrer Ansicht nach die Schlüsselfaktoren für beruflichen Erfolg?

Das hängt natürlich davon ab, was jemand unter Erfolg versteht: Ob man ausschließlich eine steile Karriere im Visier hat oder aber berufliche Pläne und familiäre Aufgaben kombinieren will. Generell sehe ich als gute Mischung für Erfolg im Job an: Klarheit über die eigenen Ziele, Interesse an den Zielen und Erfahrungen anderer, fachliche Spitzenleistungen, ein gutes Netzwerk und eine Portion gesunden Optimismus.

Welche neuen beruflichen Perspektiven und Chancen sehen Sie für Frauen?

Die Situation auf unserem Arbeitsmarkt ist wirklich alles andere als rosig. Einerseits stehen Akademikerinnen mit besten Abschlüssen auf der Straße, andererseits fehlen uns Lehrkräfte, Pflegepersonal und Ingenieure. Neue berufliche Möglichkeiten scheinen hauptsächlich im Gebiet der Dienstleistung rund um den Menschen zu entstehen. Hier sind ja Frauen einfach spitze als Multitasking-Talente. Wahrscheinlich wird auch immer wichtiger, nicht stehen zu bleiben sondern sich ständig weiter zu qualifizieren. Das ist natürlich gerade für Familienfrauen anstrengend.

Haben Sie ein bestimmtes Vorbild oder ein Lebensmotto?

Mich interessieren besonders Menschen, die sich in einem widrigen Umfeld durchgesetzt haben. Die unbequem schienen und damit die Gesellschaft vorangetrieben haben. Zum Beispiel die Frauen, die sich das Wahlrecht oder das Recht zu studieren erstritten haben. Wie grausam mit ihnen verfahren wurde, wissen wir ja – ich denke nur an die Kempin, die erste Schweizer Juristin. Mein Lebensmotto? Den Kindern komme ich mit chinesischen Weisheiten, wenn sie in einer verwickelten Situation stecken: „Sorgen sind wie Vögel, sie kreisen um deinen Kopf. Aber sie dürfen dort keine Nester bauen.“

Glückliche Beziehung, zwei Kinder und Karriere: Gibt es ein Erfolgsrezept für den Weg zur „Powerfrau“?

Wenn ich das wüsste! Vielleicht wäre dann manches noch glatter gegangen! Für mich war immer wichtig, mit meinem Mann an einem Strang zu ziehen. Mir liegt es nicht, Probleme herbei zu reden. Erst mal sehen, wie weit man kommt! Und ab und zu mal zurück zu schauen, was gut geklappt hat. Das gibt Power, Neues anzupacken.