



# Seine Wiederauferstehung



Christian Hlade weiß, was ein Burnout ist.  
Er bewältigte die Krise.

**Es ist irgendwo in der Wüste von Marokko. Die Gruppe der Wanderer hat Halt gemacht zur Rast. Christian Hlade, der Gründer und Chef des Reisebüros „weltweitwandern“ sucht sich einen Platz fürs Meditieren. „Das mache ich seit meinem Burnout konsequent, weil es mir gut tut und hilft“, gesteht der „weltweitwandern“-Experte offen ein.**

Es war Mitte 2011. Das neue Bürogebäude in Graz war eröffnet. Kräfte raubende Projekte, Jahre mit dem Firmenaufbau lagen hinter ihm und die Gründung einer Familie mit drei Kindern. Alles war schön, aber auch überaus anstrengend. Es ging um viel Geld, Verantwortung und Zeitdruck. Christian Hlade war ausgebrannt. Als die Selbstvorwürfe einsetzten, war es bereits zu spät. „Ich hatte meine Kräfte falsch eingeschätzt – das Büro fertig und ich auch. Es kam zur totalen Sinn-Krise. Plötzlich verspürte ich keine Motivation mehr, keine Freude, nur noch Erschöpfung und Leere“, schreibt er in seinem biografischen Buch „Wandern wirkt“ (braumüller Verlag). Und dennoch verweigerte er gleichzeitig jede Unterstützung, die ihm aus seinem Umfeld angeboten wurde. Er wollte allein aus diesem Loch heraus kommen. „Ich qualte mich wochenlang zwischen Aggression und Schuldgefühlen.“ Doch dann der Wendepunkt. „Am

liebsten würde ich abhauen“, entfuhr es ihm in einem Gespräch mit seiner Frau Carmen. Sie ist Psychotherapeutin mit einer eigenen Praxis und reagierte souverän und pragmatisch: „Gute Idee, dann fahr“ doch weg. So wie du jetzt drauf bist, haben wir ohnehin nichts von dir.“ Er informierte seine Mitarbeiter von der Auszeit, die er sich nehmen wollte. „Schlagartig ist es mir dann besser gegangen. Es ist eine enorme Last von mir abgefallen, weil ich weder Firmenchef, noch Papa, sondern ganz für mich sein konnte. Die Erlaubnis mir selbst gegenüber bildete das Ventil, wo der Druck entweichen konnte.“

Die Reiseplanung war rasch gemacht und Christian Hlade wanderte am Karnischen Höhenweg, dann fuhr er nach Neapel und schließlich ins Kloster Kopan am Stadtrand von Kathmandu für ein intensives Buddhismus- und Mediationsseminar. Zum Abschluss ging es noch drei Wochen als Rucksacktourist nach Südamerika. Und noch etwas war geschehen: Vor Beginn der Krise ließ er sich auf eine Psychotherapie ein. „Ich habe aus dem Telefonbuch den genommen, der uns am nächsten war.“

Im Nachhinein ist Christian Hlade überzeugt, dass eine positiv überwundene Krise sehr wertvoll sein kann. „Aber dafür ist viel Geduld nötig, zuerst aber das Eingeständnis, dass es einem schlecht geht und schließlich die Bereitschaft, sich mit sich selbst und seinem Körper zu beschäftigen. Auch Hilfe anzunehmen, ist entscheidend. Man muss darüber reden, darf sich nicht verstecken. Kurzlösungen bringen nichts. Bei großen Krisen ist eine große Lösung gefragt.“ Zentral war dabei für ihn eine neue Achtsamkeit für seinen Körper: „Ich begann mit Yoga und Meditation, machte Körperübungen – aber ganz ohne Leistungsdruck. Bewusstes Wahr-

nehmen und Reinspüren standen beim mir im Vordergrund.“ Im Frühjahr 2012 fühlte er sich nach der Lebenskrise wieder bereit, voll in den laufenden Betrieb seines Unternehmens einzusteigen. „Ich war es gewohnt, im Berufsleben Tempo 120 zu fahren. Auf 70 zu reduzieren und runter zu schalten, widerspricht meinem Naturell. Im Unterschied zu früher lernte ich, rechtzeitig zu erkennen, wann es zu viel und damit gefährlich wird.“

Heute legt er ganz bewusst längere Regenerationspausen ein und weiß viel besser, wann er an seine Grenzen kommt. „So kann ich auch reagieren, bevor wieder negative Gedanken einsickern. Zudem achte ich weit mehr auf eine gesunde Balance meiner Lebensrollen – zwischen Firma, Familie und Freizeit.“ Immer wieder hält er sich einzelne Tage frei. Diese werden im Kalender sauberlich markiert, dann sind keine Termine möglich. Ein bis zwei Mal im Jahr besucht er mehrtägige Meditationsseminare, ebenso wichtig sind aber auch kleine Auszeit-Inseln, die er sich im Alltag gönnt. „Ich gehe Bergsteigen, Skifahren, Radfahren oder mache zwischendurch einen Waldspaziergang und genieße die Zeit in Ruhe und Stille. Das ist auch die Auszeit für meinen Para-Sympathikus, ganz ohne Anstrengung und

Leistungsdruck. Und – zudem gehe ich heute bei sich ankündigenden Krisen zur Psychotherapie, eine Wohltat für meine Seele.“

Viele meinen auch, sie hätten für Veränderungen im Leben keine Zeit. Christian Hlade bezweifelt das: „Jeder könnte sein Leben anders organisieren. Es ist fast immer viel mehr drin als man glaubt, aber das bedingt auch, mutig zu sein und öfter mal nein zu sagen.“ Sein Leitsatz lautet: „Wir sind hier auf der Welt, um glücklich zu sein und nicht um zu leiden und unglücklich zu sein. Viele Menschen sind heute überlastet, aber lassen sich häufig nicht helfen. Ich bin froh, heute nach den positiven, aber auch einschneidenden negativen Erfahrungen sagen zu können: Mein Leben hat nun eine viel bessere Qualität und ist heute vielfältiger als je zuvor. Es ist die gute Balance zwischen Persönlichem und Freiräumen mit eigenen Interessen und Freunden und einem Miteinander mit gemeinsamer Zeit.“ Ihm ist aber auch eines klar: „Mit Kindern und Familie musst du Prioritäten anders setzen. Mich haben diese Herausforderungen jedoch zielgerichtet gemacht und ich setze meine Kraft nun besser ein. Außerdem erden mich meine Kinder und meine Familie ungernein. Und ich kann viel klarer erkennen, was wichtig und was nebensächlich.“

HH



... mit seinem tollen Schulprojekt in Nepal



Seine Frau Carmen: „So wie du jetzt drauf bist, haben wir nichts von dir. Fahr' weg ...“