

Raus aus der Leistungsfalle

Arbeitswelt Malochen bis zum Umfallen, ständig in Hetze: Die Ulmerin Carolin Bohnaker war ausgebrannt. Jetzt macht sie ihr eigenes Ding und ist angekommen. *Von Stefanie Müller*

Entspannt sitzt Carolin Bohnaker im Café, sie hat viel Zeit mitgebracht, um ihre Geschichte zu erzählen. Schon allein viel Zeit zu haben, war früher undenkbar für die heute 37-Jährige. Zu viel stand auf der täglichen To-do-Liste, die immer länger wurde und ihr zuletzt die Luft zum Atmen nahm. „Ich hatte lange ein Leben, das ausschließlich dominiert wurde von ständiger Kontrolle und Leistung in allen Lebensbereichen“, fasst sie zusammen. Doch sie schaffte den Absprung, indem sie ihr ganzes Leben umkremelte, so entkam sie der Leistungsfalle, in der sie jahrelang festgesteckt hatte.

Magersucht und Kaufrusch

Das Gefühl, unermüdlich und hart arbeiten zu müssen, begann bei Carolin Bohnaker schon zu Schulzeiten. Sie konnte kaum standhalten mit dem, was alles von ihr erwartet wurde, erzählt sie. So entwickelte sie früh eine Essstörung und Magersucht, später Shoppingsucht – kaufen, kaufen, kaufen, um die innere Leere auszufüllen. Nach der Ausbildung zur Industriekauffrau folgte ein Studium.

Als sie damit fertig war, war sie 24 Jahre alt und arbeitete bis zum Umfallen. „Das war knallhart, ich habe mich fast zu Tode geschuftet – es gab kein Ausgehen, keine

Freizeit mehr. Ich war voll im Kampf gegen mich selber.“ Wenn sie heute von dieser Zeit erzählt, merkt man ihr an, wie eingeschnürt sie sich damals gefühlt hat. Doch sie machte immer weiter, bloß keine Schwächen zeigen. „Mein Mantra war immer, noch härter zu kämpfen, noch disziplinierter zu sein und noch einen draufzusetzen, wenn etwas nicht klappte.“ Durch dieses Verhalten erhoffte sie sich Liebe und Anerkennung und geriet so immer tiefer in die Leistungs-Spirale.

Dann zog sie die Reißleine und durchbrach den Kreislauf. Sie hängte ihren Hauptjob als MBA – Marketing Managerin an den Nagel und nahm eine Auszeit, ging auf Reisen und absolvierte eine Yoga-Ausbildung in Bali. „Das war sehr wertvoll, eine Weiterbildung mal nicht nur schnell am Wochenende durchzuziehen, sondern mehrere Wochen lang in Bali mitten von Reisefeldern mit viel Zeit zu lernen und üben.“

Nach reiflicher Überlegung gründete sie ihr Unternehmen „Move Body & Mind“. Dort arbeitet sie nun mit anderen, die mit den gleichen Themen kämpfen, die Carolin an den Rand des Zusammenbruchs gebracht haben. Themen, die bei vielen heute zu kurz kommen: Achtsamkeit, Bewegung und Stressmanagement. Sie bietet außerdem regelmäßige



Carolin Bohnaker bietet regelmäßige Yoga-Retreats an. Foto: Privat

„ Ich will die Menschen zusammenbringen, und das in echt.“

Yoga unter freiem Himmel

Carolin Bohnaker gibt demnächst Outdoor-Yoga-Kurse in Söflingen. Die Termine: Am Samstag, 13. Juli, und am Samstag, 20. Juli. Anmelden kann man sich auf carolinbohnaker.de.

Yoga-Events an, demnächst auch wieder in Söflingen.

Vor kurzem reiste sie nach Südafrika, um Yogakurse zu geben. Was sie von dort mitgebracht hat, ist die Erkenntnis, wie zufrieden und freundlich die Menschen in Südafrika sind, obwohl sie in großer Armut leben und kaum etwas haben. „Da wurde mir auch mal wieder bewusst, wie gut es uns eigentlich geht und wir trotzdem oft nicht freundlich und zufrieden sind.“

Gerade ist Bohnaker wieder in Ulm und würde gerne ein Projekt voranbringen, über das sie schon lange nachdenkt: einen Yoga Space. Sie stellt sich das als einen Ort vor, an dem sich Menschen treffen, Yoga machen und sich austauschen. „Viele haben dieselben Themen, die gleichen Alltags-Kämpfe, man kommt bloß kaum dazu, mit Gleichgesinnten darüber zu reden.“

Wichtig ist ihr der persönliche Kontakt, „Nicht nur online, ich bin müde ständig am PC zu sitzen, ich will die Menschen zusammenbringen und das in echt machen“, sagt sie. Allerdings fehlen ihr noch die passenden Räumlichkeiten, um ihren Traum wahr werden zu lassen. Sie glaubt aber fest daran, dass sich der Yoga Space irgendwie und irgendwann ergeben wird – ganz ohne Druck, sie hat schließlich viel Zeit.