

**MIA WEBER**

❖ AKTUELL Neustart! Mia hat ihr Leben einmal komplett umgekrempelt:



## Erst als ich ganz unten war, wusste ich, was ich wirklich will

Die Erfurterin war erfolgreich, verdiente gutes Geld. Als sie Mitte 40 ist, erkrankt ihre Seele vor lauter Jobdruck, sie wird arbeitslos. Zwei Jugendträume helfen ihr zurück ins Glück. Und der Umzug auf ihre Sehnsuchts-Insel

**F**itnesstrainerin, Sängerin, blitzende Augen und immer ein Lächeln im Gesicht. Wer Strahlfrau Mia Weber (48), die eigentlich Annett Kötting heißt, begegnet, würde nie vermuten, dass diese Frau noch vor wenigen Jahren ein Komplett anderer Mensch war. Der Wind zerzaust ihre blonden Locken, als Mia mit ihren Irish Setter-Hunden „Donna“ und „Guinness“ am Strand vor Westerland spazieren geht. Die gebürtige Erfurterin hat innerhalb der vergangenen sieben Jahre ihr Leben einmal auf links gedreht. „Ich war Personalchefin bei der Veltins-Arena in Gelsenkirchen“, erzählt sie. „Ein toller Job, mit viel Verantwortung und gutem Gehalt.“ Doch die 10-Stunden-Tage, die permanente Erreichbarkeit, der Druck und ihr Pflichtbewusstsein höhlen Mia schleichend aus. Sie schläft schlecht, hat keinen Appetit mehr, jede Aufgabe wird zum Kraftakt. „Man musste mich nur anpiksen, und ich brach in Tränen aus.“

Mit 41 Jahren wird bei Mia ein Erschöpfungssyndrom diagnostiziert, der Arzt schreibt sie krank. „Mich plagte sofort ein schlechtes Gewissen“, sagt sie. „Denn ich hatte ja keine ansteckende Krankheit, kein gebrochenes Bein, sah nicht einmal krank aus und wusste, dass sich viele im Büro fragten, was ich denn nun eigentlich habe.“ Fast ein ganzes Jahr lang spürt sie ein permanentes Klopfen unterm Jochbein, das sie fast verrückt macht. Sie igelt sich ein, macht eine Therapie, wird zur Kur geschickt. Dort endlich wird ihr klar: Ihr Leben kann so nicht weitergehen. „Das Hamsterrad, der Erfolgsdruck – das war alles zu viel.“

Mia kündigt. „Ein schwerer Schritt.“ Und erst mal alles andere als eine Erleichterung. Sie rutscht in die Arbeitslosigkeit, stellt alles infrage, was bisher ihr Leben ausgemacht hat. „Das war richtig hart“, gibt sie zu. „Das Geld wurde knapp. Ich traute mich nicht mal, meinen Eltern zu sagen, dass ich meinen Job hingeschmissen hatte. Ich habe mir ständig Sorgen gemacht, wie es weitergehen soll.“

Mia beschließt gemeinsam mit ihrem Mann Peter einen radikalen Neuanfang. Sie will weg aus Gelsenkirchen, etwas ganz anderes machen. Und erinnert sich daran, dass sie schon als Kind so gerne gesungen hat. Erst mit der Oma im Kirchenchor, später als Songwriterin in der Heimatstadt Erfurt. Mit 15 Jahren hatte Mia ihren ersten Song „Wo bist du?“ geschrieben. „Sport und Musik – das waren immer meine Leidenschaften. Aber nach dem Mauerfall ging das unter. Ich hatte vergessen, was mich glücklich macht.“

Mithilfe eines Coachs buddelt Mia ihre alten Talente wieder aus. Sie schreibt einen Businessplan und zieht mit Peter nach Sylt, ihrem Sehnsuchtsort. Dort kann sie gleich als Fitnesstrainerin anfangen. Nebenbei arbeitet sie an ihrem Traum, Sängerin zu werden, nimmt Songs auf, hat ihre ersten Auftritte. Und so wird aus Annett Kötting Mia Weber. „Ich bin eine

geborene Weber, und der Name Mia setzt sich aus den Anfangsbuchstaben meiner Oma Ilse, meiner Mutter Margot und mir zusammen.“ Immer in Bewegung“ heißt ihr erstes Album. Ein Titel, der zu Mia passt. „Das ist auch mein Lebensmotto geworden.“

**CD-TIPP** Mia Weber, *Immer in Bewegung*, Universal Music, um 20 Euro



Ehemann Peter hält Mia auch in stürmischen Zeiten fest



Am Mikro und beim Sport (u.) fühlt sich Mia wohl. Auch äußerlich hat sie sich zu früher total verwandelt (r.)



Auch „Guinness“ und „Donna“ lieben die Sylter Strände

### Die Expertin: „Veränderungslust ist typisch für Frauen um die 50“

**BILD der FRAU: Liebe Frau Bringmann\*, ab Mitte 40 wollen sich viele Frauen im Job verändern. Warum?**  
**Katrin Bringmann:** Wenn Kinder selbstständig werden, wird Zeit und Energie frei. Plötzlich merken wir: Ich bin nicht mehr so zufrieden im Job, komme nicht weiter. Wir werden kratzbürstiger, wollen nicht mehr alles schlucken, was der Chef sagt, vielleicht lieber unser eigenes Ding machen. Mit Mitte 40 spüren wir das Alterwerden und die Endlichkeit des Lebens. Das stärkt unsere Entschlossenheit, etwas zu verändern.

**Wie finde ich ein spates, neues Job-Glück?**  
Denken Sie über sich nach. Worin sind Sie gut? Was hat Ihnen stets Freude gemacht? Hängen Sie den Zettel mit den Antworten an die Wand. Setzen Sie sich einen Termin, bis zu dem Sie konkrete Berufsideen entwickeln und prüfen, bis die beste übrig bleibt. Das ist wichtig, um effizient zu sein, die Aufbruchstimmung nicht zu verlieren. **Wie kriege ich Mut, die Idee in die**

**Tat umzusetzen?**  
Glauben Sie an Ihren Erfolg, visualisieren Sie ihn. Ich habe mir vor dem ersten Buch vorgestellt, wie ich bei der ersten Lesung vor dem Publikum sitze, alle Augen sind auf mich gerichtet. Genau so ist es gekommen. **Sollte man für den Neustart sein festes Gehalt aufgeben?**  
Nein. Lieber Schritt für Schritt vorgehen. Ich habe eine Klientin, die hat ihre Arbeitszeit auf 75 Prozent reduziert, um eine neue Geschäftsidee vorzubereiten, später auf 50. Sobald sie merkt, dass sie davon leben kann, wird sie kündigen. Dann gibt es auch noch Existenzgründerzuschüsse vom Arbeitsamt. **Was hilft noch?**  
Suchen Sie sich Frauennetzwerke, Austausch beflügelt. Lassen Sie sich von Tiefschlägen nicht entmutigen. Und bitte kein „Ich kann nichts anderes“. Sie können mehr, als sie denken!

INTERVIEW: JANA HENSCHEL  
**\*Katrin Bringmann (51)** coacht Frauen in der Lebensmitte. Gerade ist ihr Buch *„Die Müllfe Chance“* (Namboldt 19,99 €) dazu erschienen.

Foto: S. Jählich/Schweizer (3), Michael Buchmann, GTS, print (2)