

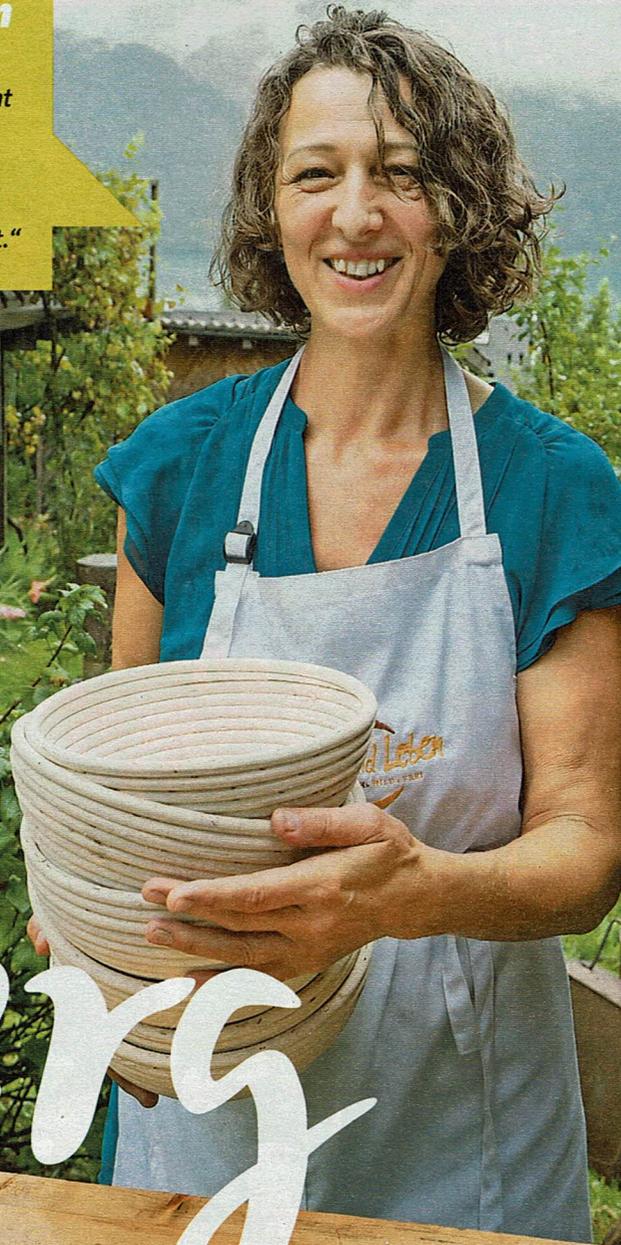
Einfach  
**Ich**

### Mit sich im Reinen

„Man braucht nicht viel, um gut zu leben“, sagt Helga Graef heute. „Viel wichtiger ist eine erfüllende Tätigkeit.“

Die Wohnung verkauft, den Job gekündigt: Helga wagte einen Neuanfang auf dem Land – und ist so glücklich wie nie

# Von der Stadt auf den Berg



Wer mit Helga Brot backen möchte, kann sich hier anmelden: [www.brot-und-leben.at](http://www.brot-und-leben.at)



### Frisch aus dem Back

Liebevoll: Als Deko backt Helga selbst gepflückte Ringelblumenblüten und nesselblätter in ihre Sauerteigbrote

**W**enn Helga Graef heute auf dem Balkon ihres Hauses steht, genießt sie die Ruhe und den herrlichen Blick auf den strahlend blauen

Attersee. Manchmal wandert sie auf den nahe gelegenen Schafberg, sammelt dort Kräuter und übernachtet nur mit einem Schlafsack mitten in der Natur. Hier, weit weg vom Stadtleben, hat sie eine ganz neue Lebensqualität gefunden. Und ein Glücksgefühl, wie sie es nie zuvor kannte.

Vor sechs Jahren sah das Leben der 47-Jährigen noch ganz anders aus: Da arbeitete sie als Projektmanagerin bei einem Lebensmittelkonzern, hatte 70 Leute unter sich und eine schicke Wohnung in Salzburg. 15 Jahre lebte sie so, ihr Beruf verlangte ihr alles ab. Das hatte irgendwann seinen Preis: „Ich stand kurz vorm Burn-out, war völlig erschöpft. Zu lange habe ich immer nur darauf geachtet, was andere von mir wollen, nicht was mir guttut!“ Helga wird klar: Sie muss handeln. Sie kündigt ihren Job, verkauft ihre Wohnung und kehrt zu ihren Wurzeln zurück – in das kleine österreichische Dorf Unterach am Attersee, in dem sie Familie und Freunde hat.

Dort macht sie sich als Lebensberaterin selbstständig und merkt schnell, wie ihr die gewonnene Zeit Freiraum für Kreativität gibt. Sie beginnt zu gärtnern, Obst einzumachen und schließlich Brot zu backen. Eine Leidenschaft, die ihr Leben noch einmal entscheidend verändert. „Das Gefühl, etwas zu schaffen, macht unglaublich glücklich!“ Anfangs probiert sie viel herum, schnell wird

sie immer sicherer: Sogar Sauerteigbrote aus reinem Dinkel, das keinerlei Hefe benötigt, gelingen. Das muss sie nutzen: Helga beschließt, ihr Wissen an andere Hobby-Bäcker weiterzugeben, und stellt sich dafür einen Holzbackofen in den Garten – selbst gebaut, versteht sich. Heute gibt sie zweimal im Monat Brotbackkurse für zehn Brotföhns, die dafür liebend gern zu ihr auf die Höhe kommen. Wer mag, bucht auch Kräuterwanderungen und Bildhauer-Workshops mit dazu. Diese Hobbys hat sie ebenfalls in den Bergen entdeckt. „Meine Selbstständigkeit empfinde ich heute gar nicht mehr als Arbeit, sondern eher als etwas, aus dem ich Glück und Kreativität schöpfe.“

### „Ich will meine Freiheit nicht mehr hergeben“

War sie früher daran gewöhnt, Leistung und Zeit in Geld zu bemessen, genießt sie heute das völlige Gegenteil. „Das Brotbacken ist für mich Sinn erfüllend und viel lebensnäher“, sagt sie lächelnd. „Ein Deal mit der Seele“ sozusagen. Der funktioniert auch finanziell. „Zwar kann ich mir nicht mehr so viel leisten, aber das brauche ich auch gar nicht mehr. Das, was ich früher mehr verdient hatte, habe ich für Physiotherapie, Massagen und Frustkäufe ausgegeben.“ Für Helga steht fest: Zum guten Leben gehören weder viel Geld noch ein hoher sozialer Status. Ein gutes Leben bedeutet, seine Leidenschaften zu finden und auszuleben. „Diese Freiheit würde ich nie mehr hergeben. Mein Neuanfang war für mich wie ein Sechser im Lotto!“ ★ Nadine Liese

### So lässt sich's leben

Ein idyllisches Holzhaus mitten in den Bergen mit Blick auf den See. „Mein Leben hier ist so viel lebenswerter“, sagt Helga.



## Laura Info

# Was ich jeder Frau rate ...

**Folge deinem Herzen!** Veränderung ist immer möglich – auch in kleinen Schritten. Man muss nur die Anfangsangst überwinden lernen.

**Immer dranbleiben:** Herauszufinden, was die eigenen Leidenschaften sind, kann etwas dauern. Auch ich habe dafür lange gebraucht, aber wenn man es dann weiß, ist es wunderbar!

**Weniger ist mehr:** Jeder sollte sich klarmachen, was er wirklich benötigt und auf was er verzichten kann. Das kann sehr befreiend sein und nimmt den Leistungsdruck raus.