



„Ich wollte etwas machen, das wirklich mein Ding ist.“

Christian Kuper war mal Unternehmensberater. Heute hat er sein eigenes Streetfood-Unternehmen.



PATRICK RUNTE / SPIEGEL WISSEN

„Ich bekomme von den Menschen so viel zurück.“

Die gelernte Arzthelferin Wencke Petersen hat als Logistikerin bei Ärzte ohne Grenzen ihre Mission gefunden.



„Ich habe gelernt, durchzuhalten und meine Chancen zu nutzen.“

Marcell Jansen war früher Fußballprofi und ist heute Miteigentümer der Sportmarke Gymjunkie.

Einfach alles anders machen

**Wie findet man einen neuen
Lebensinhalt? Diese fünf Leute
haben es geschafft.**

TEXT MARIANNE WELLERSHOFF

FOTOS PATRICK RUNTE



CHRISTIAN KUPER

Vom IT-Berater zum Imbissbrater: Christian Kuper, 34, besitzt heute zwei Foodtrucks und ein Restaurant und verkauft vegane Burger unter dem Namen Vincent Vegan.

„Ich fühlte mich von allem erdrückt.“

ES WAR EIN MORGEN im Juli 2013, als Christian Kuper angezogen auf seinem Hotelbett in Hannover saß und dachte: „Ich kann nicht mehr.“ Monatelang hatte er nicht mehr schlafen können, weil mit jedem neuen Projekt die Selbstzweifel gewachsen waren. Je mehr sein Chef ihm zutraute, je verantwortungsvoller seine IT-Projekte wurden, desto weniger glaubte er an sich selbst. Anfangs war er nur unzufrieden mit sich gewesen, dann fühlte er sich gestresst, dann trübsinnig. Dann kamen die Panikattacken.

An jenem Julimorgen rief Kuper, damals 32 Jahre alt, seinen Chef an. „Mach mal eine Woche Pause“, schlug der vor. Kuper fuhr mit seiner Freundin nach Dänemark. „Ich habe in dieser Woche viel gelitten“, erzählt er, „ich fühlte mich von allem erdrückt, und ich hatte Angst vor dem, was kommt.“ Nur eines stand nach dieser Woche für ihn fest: „Ich kann meinen Job nicht mehr weitermachen. Ich bin kurz vor dem Burnout.“

Sein Hausarzt schickte Kuper zum Hamburger Heilpraktiker Thomas Holzmann, der früher mal Banker war und aus eigener Le-

benserfahrung die Arbeit im Stahlkorsett eines Unternehmens kannte. Nicht Burnout, so die Diagnose, sondern „Boreout“ sei Kulers Problem: „Der trifft hoch qualifizierte, freiheitsliebende Menschen, die sich im Job langweilen, auch wenn sie 80 Stunden pro Woche beschäftigt sind“, sagt Holzmann.

Als Kuper in einer Kleinstadt im Emsland aufwuchs, schien sein Lebensweg klar: Wie sein Vater würde er in der Bank arbeiten oder im Versicherungsbüro der Familie, und das Betriebswirtschaftsstudium war die logische Folge. Doch gleichzeitig „wusste ich immer, ich will etwas Eigenes machen“. Ohne es selbst zu merken, hatte er schon einen neuen Weg eingeschlagen: Er war Veganer geworden. Zu Holzmann sagte Kuper: „Ich will veganes Fast Food machen. Richtig geile, deftige Burger, ohne dass ein Tier stirbt oder der Regenwald abgeholzt wird.“ Am 4. Juni 2014 stand er zum ersten Mal mit seinem Foodtruck auf einem Hamburger Marktplatz. Heute hat er zwei Wagen, ein kleines Restaurant und arbeitet 70 Stunden pro Woche. Aber er schläft wieder gut.

„Der härteste Job meines Lebens.“

DER MANN, ein Anthropologe, hatte es nicht mehr ertragen, und da wurde Wencke Petersen gefragt, ob sie für ihn einspringen würde. Eigentlich sollte sie als Logistikerin nur die Lieferungen nach Monrovia koordinieren. Aber nun stand sie am Tor der Ebola-Station Elwa 3 von Ärzten ohne Grenzen und entschied über Einlass der Kranken, Verzweifelten, Sterbenden. „Es kamen jeden Tag Dutzende“, erzählt sie, „sie haben mich angefleht, dass ich sie reinlasse.“ Wie der tränenüberströmte Mann mit seinen zwei kleinen weinenden Nichten und einem todgeweihten Baby, an den sie sich immer noch genau erinnert. Es gab aber anfangs nur 120 Betten, und deshalb nahm sie bloß die Schwerstkranken auf – also jene, die vor ihrem Tod noch viele Menschen anstecken könnten. „Das war der härteste Job meines Lebens.“

Dabei hatte Wencke Petersen, 43, es mal so gemütlich gehabt: erst als Arzthelferin bei einem Neurologen. Dann nach dem Logistikstudium im Rechnungswesen eines Flensburger Krankenhauses. Sie habe in einem sehr netten Team gearbeitet, aber auch das reichte ihr nicht. Sie wollte einen Job,

„der glücklich macht“. Und das war für sie nur eine Arbeit, „die einen Sinn hat“. Nach einem Jahr zwischen Rechnungen und Zahlenkolonnen bewarb sie sich bei Ärzten ohne Grenzen. Und als sie 2011 das Angebot bekam, für 1000 Euro im Monat ein halbes Jahr im Kongo zu arbeiten, sagte sie zu. Sie kündigte ihre Wohnung, verkaufte ihre Möbel und stellte ein paar Sachen bei ihrem Freund unter – mit dem sie inzwischen verheiratet ist. Seitdem organisierte sie in der Zentralafrikanischen Republik die Belieferung eines kleinen Dschungel-Krankenhauses, half nach dem Erdbeben in Haiti, managte die Logistik für eine medizinische Station im Irak. Alle Job-Angebote in Deutschland schlug sie aus. Bis auf eines: Seit September arbeitet sie als Logistikerin in Celle – in einem Flüchtlingscamp, logisch.

Als sie zum zweiten Einsatz ins liberianische Ebola-Center kam, arbeitete dort ein junger Handwerker. „Ich erinnere mich an dich“, sagte er, „du standest am Tor und hast mich reingelassen.“ Es sind solche Momente, die aus dem abstrakten Sinn einen ganz konkreten machen.

WENCKE PETERSEN

Als Managerin in einem Logistikunternehmen würde sie, wie sie sagt, „warm und trocken sitzen“ – aber sie entschied sich für Ärzte ohne Grenzen und die harte und oft gefährliche Arbeit in Krisengebieten.



„Aus Niederlagen lernt man mehr.“

Exfußball- nationalspieler Marcell Jansen, 30, über seinen Karriereausstieg



MARCELL JANSEN

Er war bei der WM 2006 der jüngste Spieler im Kader der Nationalmannschaft. Als 2015 sein Vertrag mit dem HSV auslief, beendete er die Profikarriere – ein ungewöhnlicher Schritt für einen Fußballer seines Alters.



VIDEO: Aussteiger und Selbstversorger

spiegel.de/sw062015aussteiger

SPIEGEL: Herr Jansen, im Juli dieses Jahres haben Sie überraschend verkündet, dass Sie Ihre Laufbahn beenden – mit erst 29 Jahren. Rudi Völler kritisierte daraufhin, wer so früh aufhöre, habe den Fußball nie geliebt. Wieso haben Sie diesen Schritt gemacht?

Jansen: Ich liebe Fußball und bin sehr dankbar, dass ich so tolle zwölf Jahre hatte. Aber tief versteckt in meinem Unterbewusstsein war der Wunsch schon lange da. Die Welt, in der ich mich im Profifußball bewegt habe, ist nicht die reale Welt, sondern eine Seifenblase. Ich bin in einer 60-Quadratmeter-Wohnung in Mönchengladbach aufgewachsen. Meine Eltern haben hart bei Tengelmann und Aldi gearbeitet, sind um vier Uhr

morgens aufgestanden, das Geld reichte nur für einen Urlaub im Jahr. Ein zweites Kind konnten sie sich nicht leisten. Trotzdem hatte ich das Gefühl, dass wir reich waren.

SPIEGEL: Und das hat Sie unempfindlich gemacht für die schillernde Seifenblase?

Jansen: Ja, ich bin ein bodenständiger Mensch geblieben. Mit 21 Jahren habe ich meine Marketingfirma gegründet, um mich parallel zur Fußballkarriere weiterzuentwickeln. Ich spiele Fußball, seit ich vier Jahre alt bin. Aber Fußball war nicht mehr mein Hobby, sondern mein Beruf, da brauchte ich ein neues Hobby. Ich wollte Neues ausprobieren und lernen, ich war hungrig, etwas Kreatives zu machen, und ich habe gelernt, durchzuhalten und meine Chancen zu nutzen. Außerdem habe ich es genossen, dass ich in der Firma mein eigener Chef war.

SPIEGEL: Und wenn es schiefgegangen wäre?

Jansen: Das wäre wie im Fußball gewesen: Aus Niederlagen lernt man mehr als aus Erfolgen. Und wenn man erfolgreich ist, darf man nicht abheben. Schauen Sie: Selbst wenn man erst mit 35 die Karriere beendet und viel Geld auf dem Konto hat, fängt man danach irgendwo als Azubi an. Viele wissen dann nicht, warum sie morgens überhaupt noch aufstehen sollen. Das wollte ich nicht.

SPIEGEL: Ein paar Jahre hätten Sie aber noch weitermachen und ablösefrei für viel Geld im Ausland spielen können – wie so einige Ihrer Kollegen.

Jansen: Ja, sicher, das hätte ich. Aber mir wurde klar: Ich kann mir nicht mehr vorstellen, das Wappen eines Vereins zu küssen, zur Fankurve zu laufen und zu winken und gleichzeitig zu denken, in zwei Jahren ist Schluss mit der Karriere, und dann bin ich hier weg. Ich will voll hinter den Dingen stehen, die ich tue.

SPIEGEL: Also eine Entscheidung gegen das Geld und für den eigenen Weg?

Jansen: Ja, aber das war nicht alles. Fußballer verzichten auch auf viel: zwei Wochen Ferien im Sommer, ein paar Tage über Weihnachten, und der Montag ist frei. Für mich war eben jetzt der richtige Zeitpunkt, mit dem Profifußball aufzuhören: fast 50 Länderspiele, Vizeuropameister, zwei Weltmeisterschaften, das war toll. Und vielleicht wollte ich auch ein Zeichen setzen.

SPIEGEL: Welches?

Jansen: Dass junge Fußballer sich schon früh mit dem Leben nach dem Fußball auseinandersetzen sollten.



„Irgendwann habe ich gedacht: Ich muss ja nicht mehr.“

Markus Deibler produziert lieber Franzbrötchen-Eis, statt weiter vier Stunden am Tag zu schwimmen.



PATRICK RUNTE / SPIEGEL WISSEN

„Ich hätte so oft sterben müssen. Deshalb glaube ich an Karma.“

Darren Gray wandelte sich vom Alkoholiker und Heroinabhängigen zum Yoga-Anhänger.

„Es ist schön, Lob für unser Eis zu kriegen.“

CHEESECAKE-HIMBEERE, Franzbrötchen, Zitrone-Basilikum – rund 350 Sorten Eis hat Markus Deibler, gemeinsam mit Luisa Mentele, der Freundin seines Bruders, in ihrem kleinen Eisladen „Luicella's“ kreiert. Milch und Sahne kommen aus der Region, das Publikum aus St. Pauli, wo der Laden im April 2013 in einer Seitenstraße der Reeperbahn aufgemacht hat.

Inzwischen weiß er, welcher italienische Hersteller das beste Pistazienmark liefert, dass es Normen für rutschfeste Fliesen gibt und dass man eine Genehmigung braucht, wenn man Baumstämme als Hocker auf den Gehweg stellt.

Morgens fährt er mit dem Skateboard von seiner Barmbeker Wohnung in den Laden, dann kümmert er sich um Einkauf, Finanzen und grübelt über die Frage, ob es profitabler ist, Eis an Supermärkte in 500-ml-Bechern zu verkaufen oder in 135-ml-Portionen. Ein ziemlicher Bruch zu dem Tagesablauf, den er als Sportler hatte: um 7 Uhr Aufwärmen, 7.30 bis 9.30 Uhr Schwimm-

men. 16.30 bis 18 Uhr Krafttraining, Joggen; 18 bis 20 Uhr Schwimmen, und manchmal noch von 20.15 bis 21 Uhr Physiotherapie. Tag für Tag, Jahr für Jahr. „Schwimmen ist ein Sport, bei dem man sehr viel trainieren muss“, sagt Markus Deibler, 25.

Deibler hat als Spezialist für die Kurzbahn fünf Goldmedaillen gewonnen und hätte 2016 wohl zum dritten Mal bei den Olympischen Spielen dabei sein können. Wenn nicht 2014, nach der Sommerpause, die Luft raus gewesen wäre. Er trainierte weniger, stellte aber dennoch einen Weltrekord auf. Das konnte ihn nicht mehr umstimmen. Vier Stunden am Tag blaue Schwimmbadkacheln – er hatte dazu keine Lust mehr. Die Eisdiele, um die er sich zwischen den Trainingseinheiten gekümmert hatte, lief gut und bot mehr Perspektive für ihn: „Es ist auch schön, Lob für unser Eis zu kriegen.“

Jetzt steht er wieder vor einer Entscheidung: mit eigenen Läden expandieren oder Franchise? Es sind die üblichen Entscheidungen eines erfolgreichen Unternehmers.



MARKUS DEIBLER

Er war Spezialist für 100 und 200 Meter Lagen, wurde viermal Europameister, einmal Weltmeister. 2014 stellte er einen Weltrekord auf der Kurzbahn auf und beendete neun Tage später seine Schwimmkarriere. Seitdem betreibt er eine Eisdiele.



DARREN GRAY

Viele Jahre war er in seiner Heimat Australien ein unglücklicher Mensch, drogenabhängig und kaputt. Bis er Yoga und Meditation entdeckte und feststellte, dass er zu niemandem gehören muss außer zu sich selbst.

„Vom Hasch wurde mir immer schlecht.“

WIE VIEL ZEIT muss vergehen, wie nah muss man dem Tod sein, um zu begreifen, dass man auf dem falschen Weg ist? Bei Darren Gray, 43, waren es 25 Jahre und dreimal Lebensgefahr.

Murwillumbah heißt der Ort, in dem er aufgewachsen ist, nur 25 Kilometer entfernt von Australiens berühmter Gold Coast. „Einer der schönsten Plätze der Welt“, sagt Gray heute. Damals aber war es für ihn ein ödes Provinznest, in dem es nichts zu tun gab. Außer den Gehaltsscheck mit den Kumpels aus der Fliesenlegerfirma in Alkohol umzusetzen. „Trinken, kiffen, trinken, Partys – ich fand das toll.“ Aber: „Mein Körper hat mir gezeigt, dass es falsch ist“, erzählt Gray, „denn vom Hasch wurde mir immer schlecht.“ Er habe damals nur eine Rolle gespielt: „Der Fake-Darren wollte so wie die anderen sein. Er wollte dazugehören.“

Mit Mitte zwanzig war er bei Heroin angekommen. Er wohnte in einer Hütte im Busch, den Stoff bezahlte er mit dem Geld, das er bei Einbrüchen stahl. Und dann wäre er fast gestorben: einmal, als bei einem

Autounfall ihn nicht der Gurt im Sitz hielt, sondern seine Kette, die ihm tief in den Hals schnitt. Dann, als er vom Crystal Meth einen Herzinfarkt bekam, mitten im Outback.

Doch er machte genauso weiter. Sein Arzt gab ihm noch fünf Jahre, aber dann lernte er – in einem Pub – seine deutsche Freundin kennen. Und durch sie Yoga und die Atemtechnik Sudarshan Kriya. „In dem Moment habe ich den dunklen Weg verlassen“, sagt Gray und wirkt tatsächlich erhellt. Er zog nach Deutschland, drogenfrei, fand eine Arbeit als Fliesenleger.

Mit dem Alkohol aber war erst Schluss, als er in einer Hamburger Klinik elf Stunden auf eine Herz-OP warten musste und viel Zeit hatte, über sich nachzudenken: „Ich habe mich für das Leben entschieden.“ Seitdem ist er auch Vegetarier, raucht nicht und hat sich den Ideen des spirituellen Lehrers Sri Sri Ravi Shankar angeschlossen. „Ich bin zum ersten Mal in meinem Leben ich selbst.“

Seine Arbeitskollegen sagen, er sei ein Mädchen, weil er Yoga mache. Das ist Darren Gray egal. Zu denen gehört er nicht.