

## Portrait AM WOCHENENDE

## Vom Burnout zur Bestsellerautorin

Tessa Randau feiert mit ihrem Buch „Der Wald, vier Fragen, das Leben und ich“ einen großen Erfolg

-von Dagmar Stadtfeld-

**KOBLENZ.** Persönliche Erfahrungen haben die Autorin Tessa Randau dahin gebracht, wo sie heute steht. Mit ihrem Buch „Der Wald, vier Fragen, das Leben und ich“ konnte sie im vorigen Jahr einen sensationellen Erfolg feiern.

Bevor sie Sachbuch-Autorin wurde, hat Tessa Randau zehn Jahre lang als Ressortleiterin für eine Frauenzeitung gearbeitet. Da sie sich für Menschen und Psychologie sehr interessiert, hat sie diese Arbeit sehr erfüllt. Doch durch die vielen Veränderungen in der Medienwelt in den vergangenen Jahren stieg der

Stress in der Branche stark an. Immer weniger Mitarbeiter und ein immer größer werdender Zeitdruck erhöhten den persönlichen Druck enorm. Zudem durfte sie über bestimmte Themen nicht mehr so berichten, wie sie es wollte, so dass sie sich mit vielem nicht mehr identifizieren konnte. „Ich spürte eine innere Zerrissenheit“, so die Autorin, „aus einem Traumjob wurde ein Altraum.“

Doch auch privat kamen neue Belastungen hinzu. Als junge Mutter wollte sie ihrer neuen Rolle bestmöglich gerecht werden und auch hundertprozentig im Job sein. Ein täglicher Spagat, der ihren Alltag sehr belastet hat. Da sie mit ihrer Familie in der Nähe von Koblenz wohnt, musste sie jeden Tag mit dem Zug nach Köln fahren, was zusätzlich sehr anstrengend war. Doch als überzeugte Rheinländerin kam für sie auch nur ein Leben in der Nähe von Koblenz in Frage. „Hier habe ich meine Nähe zur Natur und bin gleichzeitig schnell in der Stadt“, erzählt sie. Als dann 2013 das zweite Kind geboren wurde, war ihr klar: „So geht es nicht weiter. Ich



Die Autorin Tessa Randau schreibt in ihrem Buch von einer Begegnung, die alles veränderte.  
Foto: DTV/Ulrike Schacht

war am Limit.“ Tessa Randau gibt ihre Festanstellung auf und macht eine Weiterbildung als Stress- und Burnoutberaterin. „Ich war selber kurz vor dem Burnout“, berichtet sie „und musste etwas verändern.“ Gemeinsam mit ihrer Schwester macht sie sich als Beraterin 2016 selbstständig. Seitdem geht es ihr besser. Ihre Einstellung zu vielen Dingen hat sie geändert, sie lebt gesünder, macht Spaziergänge und kann entspannen. Diese Erfahrung macht auch ihre Protagonistin in dem kleinen Buch, die durch eine Begegnung mit einer älteren Frau erkennt: Es geht einfach nicht alles. Zu dieser Erkenntnis verhelfen ihr die vier Fragen, die ihr die ältere Frau stellt. Sie regen zum Nachdenken an und führen schließlich dazu, ihr Leben zu verändern. „Das Buch hängt mit meinen persönlichen Erlebnissen zusammen“, erklärt Tessa Randau und beim Lesen kann man sich als Frau sofort in diese Rolle hineinversetzen. Frauen müssen heute immer noch in viele Rollen schlüpfen und meistens erwarten sie noch von sich selbst, immer perfekt

sein zu müssen. Gerade jetzt in der Corona-Krise wird den Frauen einiges abverlangt, wenn es um Homeschooling, Job und Haushalt geht. So kamen auf das Buch auch sehr viele positive Reaktionen, denn die Frauen fühlen sich verstanden. Aber auch Männer haben das Buch gelesen und ihr ein positives Feedback gegeben.

Durch die sozialen Netzwerke hat sie viel Kontakt mit ihren Lesern und freut sich über jede Nachricht. Sie ist gerne im Austausch und möchte mit ihrer Arbeit etwas bewirken. Wichtig ist ihr, dass sich in der Gesellschaft etwas verändert. „Man muss den Frauen mehr Wertschätzung für ihre Arbeit entgegenbringen“, so die Forderung. „Es geht einfach nicht, dass Kindererziehung und Hausarbeit nicht anerkannt werden.“ In den meisten Familien ist es so, dass der Mann nach wie vor den Hauptanteil am Job innehat, die Frauen in Teilzeitarbeit sind und zu Hause mehr in der Familienarbeit eingebunden sind. „Dann kann es aber nicht angehen“, so argumentiert Randau, „dass Frauen 20 Stunden bezahlt arbeiten

und 60 Stunden und mehr im Haushalt unbezahlt arbeiten. Da muss ein finanzieller Ausgleich zwischen den Partnern stattfinden, damit auch die Arbeit der Frau honoriert wird und sie sich zum Beispiel mit einer privaten Altersvorsorge absichern kann.“

Nach außen scheint oft alles gut zu laufen, doch aus ihrer Arbeit weiß die Autorin, dass dieser Schein nicht selten trügt. „Ich möchte die Frauen dazu ermutigen, ihre Fassade mal fallen zu lassen. Denn wenn wir alle ehrlicher zueinander sind und zugeben, dass wir immer wieder mal an unsere Grenze stoßen und keine von uns perfekt ist, geht es uns allen besser.“

Zur Zeit konzentriert sich die Sachbuch-Autorin aufs Schreiben und lässt die Beratung ruhen. Ein zweites Buch ist bereits in Arbeit, das voraussichtlich im Herbst erscheinen wird. Auch hier steht wieder eine inspirierende Begegnung im Mittelpunkt, die den Leser zum Nachdenken bringen soll. „Dabei gibt es kein Richtig und Falsch, jeder sollte seinen eigenen Weg finden“, so die Meinung von Tessa Randau.



# GARTENMÖBEL

**a-m-s**  
M Ö B E L

**REDUZIERT**

**VOR ORT  
ANSCHAUEN,  
IN UNSEREM**

**ONLINE-  
SHOP**

[WWW.A-M-SMOEBEL.DE](http://WWW.A-M-SMOEBEL.DE)

**BESTELLEN!**

**FRÜHKAUF  
LOHNT SICH!  
LAGERWARE  
ZU SONDER-  
PREISEN**

**WIR SIND AUCH  
WEITERHIN...  
FÜR AUSLIEFERUNGEN UND  
ABHOLUNGEN,  
AM TELEFON UND JEDERZEIT  
PER MAIL FÜR SIE DA!**