

WIENERIN *entspannt leben*

Nr. 1 / Oktober 2011 / Österreich € 2,50
www.wienerin.at/entspannt-leben

NEU!
Die WIENERIN
für innere
Balance

Jetzt bin ich dran!

Der Start in ein
neues Leben nach
dem Ende einer
langen Liebe

Yoga am Ursprung

Indien pur:
in aller Stille
zu sich finden

Claudia Schanza, Trainerin:
„Hör nie auf zu träumen!“

Badefreuden

Sich wohl
fühlen wie
im Hamam

Quiche & Co
Schnell fertig,
köstlich zu Wein
und Sturm

Make-up

3 Looks, die
uns stehen

Das stärkt uns den Rücken!

Im Test: 5 Therapien
gegen Kreuzschmerzen

Frau mit Prinzipien

Covermodel Claudia Schanza ist vielseitige Journalistin, Medientrainerin und mit ORF-Bürgeranwalt Peter Resetarits verheiratet. Uns verrät sie, was sie in 47 Lebensjahren gelernt hat – beruflich und privat. Ein Porträt in zehn Statements.

TEXT Sylvia Wasshuber-Haas FOTOS Gregor Ecker

— 1 —

**„Nicht das Aussehen einer Frau zählt, sondern nur der Charakter.“
So ein Unsinn!**

Nur auf die eigene Optik zu setzen funktioniert ab einem gewissen Alter nicht mehr. Nur gescheit zu sein aber auch nicht – sondern nur eine Kombination aus beidem. Als Medientrainerin muss ich vor allem Frauen aus der Wissenschaft und Technik oft erst davon überzeugen, mehr aus ihrem Typ zu machen. Viele tolle, erfolgreiche Frauen glauben, die graue Maus spielen zu müssen, um in ihrem Metier nicht als doof zu gelten – schlimm!

— 2 —

Hör nie auf zu träumen.

Wenn man etwas wirklich will, kann man fast alles erreichen. Wäre es nach meiner Mutter gegangen, wäre ich jetzt Chefsekretärin. Mein Vater wollte, dass ich medizinisch-technische Assistentin werde – und vielleicht gleich einen Arzt heirate. Dabei habe ich schon mit zehn Jahren gewusst, dass ich Journalistin werden will.



FIXE IDEE. Schon mit zehn Jahren wollte Claudia Schanza Journalistin werden.

— 3 —

Jede Niederlage hat ihren Sinn.

Mit 23 bin ich aus der ORF-Kulturredaktion geflogen, weil meine Chefs Karl Löbl und Krista Fleischmann mich als journalistisch untalentiert einschätzten. Ich sollte zurück in den Schneiderraum – denn ich hatte Filmcutterin gelernt. Heute bin ich für diesen Rauswurf sehr dankbar, denn die Kultur war tatsächlich nicht mein Ressort: So konnte ich mir passendere Aufgaben suchen und landete als junge Politikjournalistin in der

Redaktion von *Hohes Haus*. Parallel dazu habe ich als freie Journalistin für Printmedien gearbeitet und war mit 25 Jahren dann schon Chefredakteurin des Werbefachmagazins *ExtraDienst*. Viel später kontaktierte ich als Leiterin der Lehrredaktion der Tageszeitung *Österreich* Karl Löbl für einen Vortrag in einem Workshop und erfuhr zu meiner Verblüffung: „Bei Ihnen haben wir uns aber wirklich geirrt.“ Ein später, aber wohlthuender kleiner Triumph.

— 4 —

Ab 40 ist man für sein Aussehen selbst verantwortlich.

In diesem Alter noch schlank und fit zu sein, ohne etwas dafür zu tun, ist nur ganz wenigen gegönnt. In jüngeren Jahren ging das noch – da habe ich nur zum Spaß Sport getrieben, etwa im Urlaub. Seit vier Jahren gehe ich konsequent ins Fitnessstudio – Bodytoning, Step-Aerobic oder Zumba ist jetzt ein fixer Termin im Kalender. So oft wie möglich zieht es meinen Mann und mich in die Natur – zum Bergwandern, auf Skitouren oder Klettersteige.

Der Mühe Lohn: Mit 47 bin ich auf einem Magazincover.





MÄNNERBANDE. Im Guten getrennt hat sich Claudia Schanza von den früheren Partnern. Die passen jetzt sogar während ihres Urlaubs auf die Katze auf.

— 5 —

Frauen verlangen immer zu wenig Geld.

Als Betriebsrätin bei verschiedenen Verlagen habe ich immer um höhere Honorare für Kolleginnen gekämpft – trotzdem ist es mir nach wie vor peinlich, für meine eigenen Leistungen Geld zu verlangen. Wenn ich eine Summe nenne, die vom Auftraggeber nicht mehr runterverhandelt wird, denke ich mir aber: „Verdammt, schon wieder zu billig!“

— 6 —

Es gibt den Mann fürs Leben.

Eigentlich wollte ich ja nie heiraten – und habe es mit 42 dann doch zum ersten Mal und in aller Stille getan, quasi als Spätzünderin. Bekannt hatte ich meinen Mann, Peter Resetarits, schon lange – vom Grüßen auf dem Gang beim ORF. Gefunkt hat es aber erst vor zehn Jahren – in den Bergen bei einem Skitest. Das widerlegt wenigstens die These, dass eine Frau ab 35 eh keinen Mann mehr findet.

Mit meinen früheren Lebensabschnittspartnern pflegen Peter und ich ein entspanntes Verhältnis – ich hatte mich von allen im Guten getrennt. Manchmal kommt es da zu witzigen Situationen: etwa dass mein Ex-Ex zuerst auf unsere Katze aufpasst, sie dann zu meinem Ex bringt, von dem Peter sie abholt. Auf der anderen Seite funktioniert das auch: Die Familie von Peters Exfrau Karin Kraml (früher Karin Resetarits) und wir feiern gemeinsam Weihnachten – schließlich bin ich ja auch Stiefmutter von drei Söhnen. Auf einen Doppelnamen habe ich bewusst verzichtet, denn die Gesellschaft misst den Erfolg eines Mannes nach seinem Job. Und den Wert einer Frau noch immer danach, wer ihr Partner ist – da spiele ich nicht mit. Ich liebe meinen Mann, will aber nicht über seinen prominenten Namen definiert werden. Ich glaube, dass das auch seine Brüder schätzen.

— 7 —

Bewahre dir deine Unabhängigkeit.

Das Rezept für meine innere Freiheit, um die mich manche beneiden: Ich war nie von einem Mann abhängig – und auch nie von nur einem Arbeitgeber. Lieber habe ich parallel mehrere Jobs gemacht, bin mir aber selber treu geblieben. Medientrainings etwa gebe ich schon seit 22 Jahren, egal, ob ich gerade angestellt war oder freiberuflich. Ein interessanter Aspekt dabei: Heute sprechen Kunden offen darüber und empfehlen mich auch weiter. Damals hielt man das geheim wie eine Schönheits-OP...

Häufigere Jobwechsel sind auch nötig, um in der Branche bekannter zu werden und neue Angebote zu kriegen. Oft lerne ich Frauen kennen, von deren großartigen Leistungen niemand außer den engsten Kollegen weiß.

Inzwischen macht sich die oft anstrengende Mehrgleisigkeit bezahlt: Ich habe immer genug Aufträge – in einem Alter, in dem ich beim AMS als unvermittelbar gelten würde.

DIE LEBENSSTATIONEN VON CLAUDIA SCHANZA

- » 1983 HAK-Matura („die schrecklichsten fünf Jahre meines Lebens“)
- » 1988 Redakteurin der ORF-Sendung *Hohes Haus* (bis 2003)
- » 1990 Chefredakteurin *ExtraDienst*
- » 1992 Wirtschaftsjournalistin beim neu gegründeten *NEWS*, dann verantwortlich für Coverstorys. Erste Medientrainings für Nationalratsabgeordnete und Manager(innen)
- » 2000 Seit der Jahrtausendwende Journalistenausbildungen für verschiedene Medien, seit 2010 auch für die Uni Liechtenstein
- » 2003 Gründungsmitglied des Senders Puls TV, Reporterausbildung
- » 2006 Ausbildung von Jungjournalisten für *Österreich*, Leiterin des Gesundheitsressorts; Hochzeit mit Peter Resetarits (ORF)
- » seit 2008 ist Schanza Chefredakteurin von *Forschen & Entdecken* und dem *Vinzenz magazin*, sie moderiert große Galas, Podiumsdiskussionen und andere Events. Als Trainerin verbessert sie die Performance von Ärzten, Forschern und Politikern. An der Universität Liechtenstein bildet sie PR- und Journalisten nachwuchs aus.



GENIESSERIN. Claudia Schanza freut sich bewusst über die schönen Seiten des Lebens – etwa über einen Herbstspaziergang in der Natur.

— 8 —

Sammle Erfahrungen im Ausland.

Mein früherer Lebensgefährte Wolfgang ist Reisefotograf und hat seine Bilder in Multivisionsshows in ganz Österreich gezeigt. Ich habe die Eindrücke unserer Trips in Magazinstorys verarbeitet. Mit ihm war ich drei Monate pro Jahr quer über den Erdball unterwegs – auf die abenteuerliche Art: So sind wir etwa mit einem Zodiac (kleines Schlauchboot mal mit, mal ohne Motor) von Wien bis zum Nordkap gefahren oder von der Quelle des Ganges in Nordindien bis zum Indischen Ozean. Da wir beruflich unterwegs waren, habe ich viele Länder ganz anders kennengelernt als bei touristischen Urlauben. Das hat meinen Horizont sehr erweitert: Ich weiß jetzt vieles zu schätzen, was uns in Österreich so selbstverständlich ist – etwa die medizinische Versorgung, die Infrastruktur, das Trinkwasser.

Meine momentane internationale Erfahrung: Jeden August betreue ich Nachwuchsjournalisten an der Sommerakademie der Universität Liechtenstein in Vaduz.

Natürlich hatte ich auch das Glück, dass diese Erfahrungen in meinem Leben möglich waren und sind – denn das soll jetzt nicht abgehoben klingen. Aber ich weiß, dass ich in jedem Beruf versucht hätte, auch einmal im Ausland zu arbeiten – sogar, wenn ich nach dem Wunsch meiner Mutter Chefsekretärin geworden wäre.

— 9 —

Hör nie auf zu lernen.

Egal, ob es um ein neues Layoutprogramm bei einer Zeitung oder eine neue Sportart geht: Ohne frische Herausforderungen wäre ich unglücklich. Da fällt mir auf, dass ich diesen Sommer einen kleinen Stillstand hatte – außer vielleicht das Schwyzerdütsch in Liechtenstein verstehen zu lernen. Da muss ich mich gleich selber bei der Nase nehmen.

— 10 —

DENK POSITIV!

Eigentlich meine oberste Prämisse: Im Jahr 2005 war ich sehr krank – und bin in der Nacht einmal wach gelegen, habe gemerkt, wie mich eine Gedankenspirale abwärtszieht. Das wurde mir plötzlich bewusst, und ich habe mich selbst ausgebremst: „Diese negativen Gedanken, dieses Selbstmitleid lässt du nicht zu – arbeite lieber daran, gesund zu werden!“

Das hat funktioniert, ich habe schon immer an die Macht der Gedanken geglaubt. Und freue mich viel mehr über die angenehmen Seiten des Lebens. Etwa einfach über einen Sonnentag oder über die schönen Momente in meiner Beziehung – statt das berühmte Haar in der Suppe zu suchen. _____