

# „Zuhause auf der Couch werde ich unruhig“

Wenn die Geschäftsführerin des Vorarlberger Kinderdorf Alexandra Wucher etwas nicht kann, dann ist es auf der faulen Haut liegen. Ein Interview über Erfolge, Schicksalsmomente, Nähkurse und Kinderdorfmütter.

**Frau Wucher, gibt es die klassische Kinderdorfmutter noch?** Jein. Das Vorarlberger Kinderdorf hat sich in den letzten 70 Jahren stetig weiterentwickelt. Heute haben wir sieben Fachbereiche: Das Kinderdorf Kronhalde mit Kinderdorffamilien und Wohngruppen ist einer davon. Jedoch gibt es die klassische Kinderdorfmutter, die 24 Tage 24 Stunden im Haus bei den Kindern wohnt, bald nicht mehr. Das Modell, das sich jetzt durchsetzt, geht in Richtung familiäre Wohngruppen.

**Der Fachbereich Netzwerk Familie mit „Frühe Hilfen“ ist Ihr ganz persönlicher Meilenstein. Inwiefern waren Sie hier involviert?** Von 2000 bis 2017 arbeitete ich bei der aks gesundheit im Fachbereich Prävention und Gesundheitsförderung. 2008 entstand einrichtungsübergreifend mit dem Vorarlberger Kinderdorf und der Fachgruppe der Kinder- und Jugendärzte das gemeinsame Angebot Netzwerk Familie. Nach meiner Karenz stieg ich 2011 in die duale Leitung von Netzwerk Familie ein. Die „Frühe Hilfen“ sind ein freiwilliges Angebot, das auf Prävention setzt. Das Ziel ist, Entwicklungsmöglichkeiten und Gesundheitschancen von Kindern zwischen 0-3 Jahren und deren Familien frühzeitig zu erkennen und nachhaltig zu verbessern. Denn dieser Zeitraum entspricht der kritischen Lebensphase. Wenn die Familien in einer belastenden Lebenssituation sind, könnte das Kind gefährdet sein. In Vorarlberg gibt es das Konzept flächendeckend seit 2011. Es wurde zum Best Practice Modellprojekt für ganz Österreich.

**Sie sind auch selbstständig als Gesundheitspsychologin tätig. Wie kam es dazu?** Nach der Karenz habe ich anfangs 25% in der Leitung von Netzwerk Familie gearbeitet. Gleichzeitig gründete ich eine Praxis für Arbeitspsychologie und Gesundheitsmanagement, weil eine Selbstständigkeit sich mit Familie für mich gut vereinbaren ließ. Zu dieser Zeit kam die Arbeitnehmerschutz-Novelle heraus. Alle Betriebe mussten hinsichtlich der psychischen Gesundheit bzw. Belastungen am Arbeitsplatz evaluiert werden. Das Thema fand ich sehr spannend und ich mache nach wie vor Projekte.

**In diesem Kontext haben Sie auch mit Burnout-Erkrankten zu tun. Beobachten Sie einen Unterschied**



Jedes Kind braucht einen Menschen, der an es glaubt.

Foto: Vorarlberger Kinderdorf, Michael Kreyer Fotografie, Michael Kreyer Fotografie

**zwischen den Geschlechtern?** Teilweise. Frauen schenken Symptomen meist früher Beachtung und holen sich eher Unterstützung. Männer übergehen öfter erste Anzeichen, manchmal bis zur totalen Erschöpfung. Entsprechend lang können Krankenstände, sprich Arbeitsausfälle sein. Ein ganz wichtiges Warnzeichen sind Schlafprobleme. Forschungen haben einen starken Zusammenhang zwischen Schlafmangel und Diabetes festgestellt. Wer ständig unter Stress steht und nicht ausreichend entspannen kann, treibt seinen Blutzuckerspiegel in die Höhe und kann einen Diabetes riskieren. Nach Fachleuten durchläuft ein Burnout-Betroffener 12 Stadien. In den ersten Phasen kann der Prozess durch rechtzeitiges Handeln noch gestoppt werden. Je tiefer sich die Spirale dreht, desto mehr ist professionelle Hilfe notwendig.



**„Ich hatte viel Glück im Leben. Heute sehe ich es als meine Pflicht, etwas zurückzugeben.“**

Alexandra Wucher, Geschäftsführung Vorarlberger Kinderdorf

**Gönnen Sie sich auch selbst Auszeiten – wie können Sie abschalten?** Ich lese gern und gehe viel wandern mit meinem Mann und meinem 13-jährigen Sohn. Wir wohnen ja im Grünen, da können wir direkt loslaufen. Schlafen, Bewegung und gute Ernährung – das ist es auch, was unsere Psyche und unser Körper als Ausgleich brauchen. Ansonsten mag ich Kurzurlaube: ein Städtetrip mit Freudinnen oder eine Auszeit übers Wochenende mit meinem Mann. Immer wieder mache ich auch ein Nähwochenende: „Nähen und Wellness“ – ein feines Hotel und mit im Gepäck die Nähmaschine, Overlock, Stoffe und Schnittmuster. Start mit einem Glas Prosecco, dann geht's los mit den Nähprojekten. Dazwischen genüsslich essen, schwimmen und austauschen. Nur zuhause auf der Couch liegen kann ich nicht, da werde ich unruhig.

**In Ihrer Freizeit engagieren Sie sich auch im Verein Burgfreunde Blumenegg?** Ich bin Obfrau des Vereins, den ich 2007 mit dem Ziel gründete, die Ruine Blumenegg am Thüringerberg zu erhalten. Symbolisch gesehen bin ich ein Burgfräulein. Zeitweise hatte ich schon schlaflose Nächte, denn wir planten einen Kulturraum im „Burghof“ zu errichten, der doch einiges kostete – durch Crowdfunding und vielen Helfer:innen und Sponsor:innen ist die Finanzierung schlussendlich gelungen. Heute finden dort verschiedenste Veranstaltungen wie Firmenworkshops, Seminare, Konzerte und Lesungen statt. Der Raum kann auch privat gemietet werden. Die Einnahmen fließen in die Restauration und den Erhalt der Burgruine.

**Sie sind eine vielbeschäftigte Frau und dennoch strahlen Sie Gelassenheit und eine unglaublich positive Energie aus. Woher**

**kommt das?** Ich hatte einige kritische Lebenssituationen. Nach meinem Ausbildungsabschluss sind meine Eltern in kurzem Abstand nacheinander verstorben, da waren sie erst 64 Jahre alt. Meine Geschwister und ich haben das Familienunternehmen übernommen – eine große Verantwortung mit damals ca. 350 Arbeitsplätzen, aber es musste weitergehen. Später hatte ich eine schwere Herzklappen-Operation. Die OP habe ich gut überstanden, aber im selben Jahr bin ich in Südafrika mit einem Flugzeug abgestürzt – im Sturzflug in ein Haus, wir hatten viele Schutzengel. Probleme relativieren sich nach solchen Erlebnissen. Ich hatte viel Glück und Chancen im Leben. Heute sehe ich es als meine Pflicht, etwas zurückzugeben, etwas Sinnvolles zu leisten.

**Welche Voraussetzung braucht es für ein erfülltes Leben, und haben Sie einen Rat speziell für Frauen?** Frauen sollten netzwerken, das schafft Spielraum, macht vieles leichter. Wichtig ist es auch das zu tun, von dem man innerlich überzeugt ist. Man sollte nicht einer aufgesetzten Rolle entsprechen. Frauen sind so hochbegabt in ihren vielfältigen Talenten. Ich hatte immer das Glück, dass ich Menschen um mich hatte, die an mich geglaubt haben – manchmal vielleicht sogar mehr als ich an mich selbst. Es ist wichtig, wenigstens einen solchen Menschen im Umfeld zu haben, den hat aber nicht jedes Kind.

Für unseren Blog „Wir KINDER VORarlbergs!“ zum 70-Jahr-Jubiläum fragten wir 70 Menschen: „Wer hat dir in deiner Kindheit eine Perspektive eröffnet?“ Hier wird deutlich, wie wichtig es ist, dass Menschen an dich glauben. Wie der Gründer des Vorarlberger Kinderdorfs Hugo Kleinbrod sagte: Wir müssen Kindern Lebensmut geben.