

Spiegelbild weist Weg aus dem Burn-out

Buch aus Regensburg Jasminka Huber hat sich an einen längeren Text gewagt, der auch auf eigenen Erlebnissen beruht.

Als Julia in einem Schaufenster ihr Spiegelbild entdeckt, erschrickt sie: ein bleiches Gesicht, die Augen hoffnungslos und leer, der Oberkörper vornübergebeugt. Eben hat der Hausarzt ihr geraten, kürzerzutreten und sich eine Auszeit zu nehmen. Seit einiger Zeit leidet die Pflegefachfrau und Familienfrau unter Erschöpfungszuständen und Schlafstörungen. Der Tod des Vaters, die Betreuung der Mutter, die Ansprüche des depressiv veranlagten Ehemanns, des heranwachsenden Sohns und der Patienten im Spital – neben all dem hat sie sich lange kaum um eigene Bedürfnisse gekümmert. Nun endlich gesteht sie sich ein: Sie hat sich ein handfestes Burn-out eingehandelt.

Mit «Die Frau im Spiegel» hat sich Jasminka Huber zum ersten Mal an ein Buch herangewagt. Die Regensbergerin schreibt regelmässig Artikel für diese Zeitung und hat auch schon Kurzgeschichten und Gedichte verfasst. «Julia ist nicht Jasminka», betont die 59-Jährige. Ein Burn-out habe sie vor zehn Jahren zwar tatsächlich selbst erlitten. Dies wird beim Lesen denn auch spürbar: Für jemanden, der nicht selbst entsprechende Erfahrungen gemacht hat, wäre es wohl schwierig, diesen Zustand so authentisch zu schildern. «Doch die Geschichte ist nicht autobiografisch», sagt Huber. «Meine familiäre und berufliche Situation ist eine andere.» Sobald sie angefangen habe, über ihr Burn-out zu sprechen, hätten ihr die Leute von ihren eigenen Erlebnissen erzählt. «So haben sich Julia und ihre Geschichte aus diversen Biografien zusammengesetzt.»

Viel Arbeit nach Lektorat

Ursprünglich hatte die Autorin gar nicht vor, ein ganzes Buch zu schreiben. Sie habe einfach angefangen, ihre Gedanken zu notieren und dann einmal einer

Nachbarin einige Seiten zum Lesen gegeben. Diese fand den Text «süffig» und empfahl, ihn auszubauen. Im Herbst 2018 reichte Huber ihr Manuskript bei Conny Vischer aus Niederhasli ein, die in ihrem kleinen Verlag eigene Bücher sowie jene von Newcomern herausgibt. Jasminka Huber hatte die Verlegerin im Rahmen ihrer Korrespondenten-Tätigkeit für den ZU kennen gelernt. Doch bis ihr Erstling schliesslich erscheinen konnte, habe sie nochmals einen beträchtlichen Aufwand leisten müssen, erzählt sie. «Nachdem eine professionelle Lektorin den Text gelesen hatte, musste ich einige Stellen grundlegend überarbeiten.»

Anfang Juni hielt Huber ihr erstes Buch endlich in Händen. Das Cover zeigt einen Bergsee, in

dem sich Wolken im Abendrot spiegeln. «Ein Foto meines Schwiegersohns», erklärt Huber. Sie habe es passend gefunden, weil sich Spiegelungen durch die ganze Geschichte hindurchziehen: Im Lauf ihres Genesungsprozesses betrachtet Julia ihre Erscheinung immer wieder in einem Spiegel und tritt mit ihr in einen Dialog. Dabei entdeckt sie allmählich ihre Stärken, blüht zusehends auf und gestaltet ihr Leben ganz neu.

Andrea Söldi

Jasminka Huber: Die Frau im Spiegel. ViCon-Verlag, Niederhasli 2020. Buchvernissage: 2. Juli, 19 Uhr, Restaurant Kurt in Regensburg. Voranmeldung unter Tel. 044 853 10 20.



Nach eineinhalb Jahren hält Jasminka Huber endlich ihr eigenes Buch in den Händen. Foto: Raisa Durandi