



© Foto: Petra Albenberger

Vom Weggehen und Ankommen

Raus aus dem Alltag und rein in die Wanderschuhe: Petra Albenberger geht zu Fuß von Salzburg bis an die Adria. Schritt für Schritt schlägt sie dem drohenden Burn-out ein Schnippchen.

Als Petra Albenberger an einem Tag im Sommer 2013 ihre Haustüre hinter sich abschloss, ließ sie auch einen Teil ihres alten Lebens hinter sich. Vor ihr lagen 1.050 Kilometer Fußweg, von Wals bei Salzburg bis Muggia an der Adria. In die Aufregung und Vorfreude mischte sich auch ein wenig Wehmut und Abschiedsschmerz. Es war, als würde etwas von ihr abfallen ...

Die quirlige Salzburgerin ist als Altenpflegerin tätig – eine anstrengende, aber auch erfüllende Arbeit. So sehr sie ihren Job liebte, im vergangenen Jahr

nahm sie zunehmend Anzeichen von Erschöpfung wahr. Es fiel ihr nicht mehr so leicht, am Morgen aus dem Bett zu kommen. Auch das Abschalten nach der Arbeit, beim Lauf- oder Radtraining dauerte immer länger. Schließlich stellte sich auch noch ein Hörsturz aus heiterem Himmel ein. Die Diagnose: Burn-out.

Zu Fuß ans Meer

Petra Albenberger beschloss, sich eine Auszeit zu gönnen, um den Druck aus ihrem Leben zu nehmen. In einer Zeitung liest sie über den „Alpen Adria

Trail“ – einem Weitwanderweg, der vom Fuße des Großglockners bis an die Adria führt. Mit jeder Zeile des Artikels wächst ihre Begeisterung und ihre Sehnsucht: Zu Fuß ans Meer – vorbei an sprudelnden Gebirgsbächen, glasklaren Seen und türkisfarbenen Flüssen, über Berggipfel und Almen, durch Wälder und Weingärten. Zwei Monate einfach nur Wandern, ohne Blick auf die Uhr, ohne den Ballast des Alltags und vor allem: Ohne Stress.

Anstatt nur davon zu träumen, nahm sie das Projekt in Angriff. Sie sparte das

