

# GLÜCK- LICH STATT PERFEKT

Daniela Landgraf ist als Keynote-Speaker und Coach erfolgreich – und leidet am **TOURETTE-SYNDROM**. Erst durch eine Krise erkannte sie ihre wahre Stärke

**A**ls ich Daniela Landgraf das erste Mal treffe, steht sie in einem strahlend grünen, schmal geschnittenen Kleid vor der Fernsehkamera und hält einen Vortrag darüber, wie wichtig ein gesunder Selbstwert für die Erfüllung beruflicher Ziele ist. Sie selbst ist das beste Beispiel dafür: Landgraf hat das Tourette-Syndrom, leidet unter unkontrollierbaren Tics. Dennoch hat sie sich ihren beruflichen Traum erfüllt, ist heute Keynote-Speaker. Entspannt weist sie das Publikum zu Beginn auf ihre Erkrankung hin: „Wundern Sie sich nicht, wenn ich plötzlich komische Bewegungen mache oder Töne von mir gebe!“ Unser zweites Treffen ist bei ihr zu Hause. Sie trägt Jeans und Pulli, wirkt zufrieden, angekommen. Dabei hat die 47-Jährige einen Weg mit Niederlagen hinter sich.

**MADAME:** Frau Landgraf, Sie waren schon Ende zwanzig, als ein Arzt Ihre Verhaltensauffälligkeiten als Tourette-Syndrom diagnostizierte. Wäre Ihr Leben anders verlaufen, wenn Sie früher gewusst hätten, was mit Ihnen los ist?

**DANIELA LANDGRAF:** Vielleicht wäre ich dann früher ich selbst geworden. Nach der Diagnose brauchte ich noch mal zehn Jahre, bis ich nicht mehr das Gefühl hatte, „falsch“ zu sein. Bei Tourette ist es nicht außergewöhnlich, dass es erst spät erkannt wird, es gibt unterschiedlich starke Ausprägungen. Aber immer sind es Tics: Bei mir sind es unwillkürliche Körperbewegungen, ein Verdrehen der Augen zum Beispiel, oder ich ziehe meine Stirn kraus. Manchmal gebe ich ein komisches Geräusch von mir. Als Kind wurde ich deswegen viel gehänselt. Ich fand mich ja selbst komisch und habe den Fehler bei mir gesucht. Auch meine Eltern rieten mir, mich zu beherrschen. Aber Tourette ist tückisch: Gerade wenn man versucht, dagegen anzugehen, verstärkt es sich. Oder wenn ich darüber rede, wie jetzt. Haben Sie das gehört, gerade eben, mein Glucksen?

**MADAME:** Ja, es war leise, aber irritierend. Ist Tourette heilbar?

**DANIELA LANDGRAF:** Nein. Es ist ein Gendefekt und entsteht



## STECKBRIEF

*Daniela Landgraf, 47, hat 25 Jahre in der Finanzbranche gearbeitet. Heute steht sie als Professional Speaker GSA (German Speaker Association) regelmäßig auf der Bühne, arbeitet außerdem erfolgreich als Coach für Führungskräfte. Ihre eigenen Erfahrungen als vom Tourette-Syndrom Betroffene fließen in ihre Vorträge und Seminare ein, in denen es z. B. um Zielerreichung oder „Selbstwert ist Geld wert“ geht. „Raus aus der Krise – rein ins Leben! Der Weg zur mentalen inneren Stärke“ (Jünger Medien) heißt ihr aktuelles Buch. Sie lebt in Hamburg und auf Mallorca. [danielalandgraf.com](http://danielalandgraf.com)*

durch eine Störung des Botenstoffwechsels im Gehirn. Besonders der Neurotransmitter Dopamin scheint dafür verantwortlich zu sein, die Zahl der Dopamin-Rezeptoren im Gehirn ist höher als üblich. Meine Mutter hatte Parkinson – da wurde auch ein Zuviel an Dopamin vermutet, ebenso bei Restless Legs, worunter mein Bruder phasenweise litt. Als ich die Diagnose bekam, wurden mir Chemiekeulen verordnet – aber die haben mich total wessensfremd gemacht. Dieses Überaktive, Quirlige, was ich heute als Motor sehe und worüber ich froh bin, fehlte. Mir hat mal ein Bekannter gesagt: „Du weißt schon, dass es Statistiken gibt, die besagen, dass Tourette-Betroffene viel schneller im Denken sind?“ Plötzlich habe ich gedacht: Stimmt! Meine schnellen Gedankengänge und meine Sprunghaftigkeit sind keine Fehler, sondern Ausdruck von Kreativität.

**MADAME:** Sie haben lange versucht, Tourette zu bezwingen?

**DANIELA LANDGRAF:** Ja. Das ist übrigens ein typisch weibliches Karrierephänomen, in seinen Unsicherheiten zu sein, statt den Fokus auf seine Stärken zu lenken. Ich hatte immer das Gefühl, ich müsste mich entschuldigen. In der Folge habe ich meine Karriere erst mal stark aufs Geldverdienen verlegt und mein vermeintliches Defizit durch Anhäufung von Äußerem kompensiert. Das endete tragisch.

**MADAME:** Warum tragisch?

**DANIELA LANDGRAF:** Mein Selbstwert war nur auf Geld aufgebaut. Zwar träumte ich schon als Kind davon, auf der Bühne zu stehen und anderen etwas zu geben, entschied mich aber für eine Karriere im Finanzsektor. Ich war erst Versicherungskauffrau, machte dann einen Abschluss als Finanzfachwirtin, nahm nebenbei ein betriebswirtschaftliches Studium auf und bekam schnell eine leitende Position im Außendienst. Ich habe viel in Aktien investiert, meine erste Wohnung kaufte ich mit 24, weitere Immobilien folgten. Mein Exmann und ich besaßen eine Reetdachkate an der Elbe und Pferde. Ich gründete eine Baufinanzierungsfirma, stellte Mitarbeiter ein.

**MADAME:** Das klingt doch nach einer beeindruckenden Karriere.

**DANIELA LANDGRAF:** Finden Sie? Es klingt sehr eindimensional. Ich war total im Zwangsoptimismus, gar nicht im Realismus. Der erste große Tiefschlag kam 2001, als die Börsen zusammenkrachten und ich vorher extrem in Aktien investiert hatte. Da war ich 28. Aber ich machte weiter, verfiel in meine alten Muster, arbeitete bis zum Umfallen, investierte in Immobilien. Die stellten sich jedoch später als problematisch heraus, außerdem wurden Mieten nicht gezahlt. All das führte 2011 dann dazu, dass ich meine Finanzfirma auflösen musste. Ich fühlte mich als absolute Loserin, das alles war mir total peinlich.

**MADAME:** Wie konnte es so weit kommen?

**DANIELA LANDGRAF:** Hätte ich vorher mal innegehalten, hätte ich erkennen können, dass ich auf eine Krise zusteueere. Wir lenken uns gerne ab, um nicht richtig hinsehen zu müssen. Auch die Stimmen des Außen sind so unglaublich laut: Wir hören nicht mehr in uns hinein, sondern über Earphones, Podcasts oder Telefon. Dabei weiß unser Unterbewusstsein viel.

**MADAME:** Was wusste es denn in Ihrem Fall?

**DANIELA LANDGRAF:** Wenn ich früher erkannt hätte, dass ich immer in der Übertreibung bin, immer besser sein will als ande-

re, aber dabei immer wieder stürze, dass etwas also nicht stimmen kann, dann hätte ich meinen tiefen Fall vermeiden können. Auch meine Ehe ging in die Brüche. Die Krisen hatten mich und meinen Mann verändert, wir entwickelten uns in unterschiedliche Richtungen. Eine Trennung war unvermeidlich. Ich zog aus unserem Haus aus und suchte mir ein WG-Zimmer, zu mehr reichte mein Geld nicht.

**MADAME:** In Ihrem Buch „Raus aus der Krise – rein ins Leben!“ schreiben Sie, dass Sie erkannt haben, dass innere Freiheit das wertvollste Gut ist.

**DANIELA LANDGRAF:** Genau. Innere Freiheit gibt uns Kraft, aber wir bleiben oft im Geld-Zeit-Gefängnis hängen.

**MADAME:** Wie erlangen wir diese Kraft?

**DANIELA LANDGRAF:** Indem wir uns von unserer Verlustangst verabschieden und uns unserer eigentlichen Wünsche bewusst werden. Man kann seinen Lebensstandard reduzieren, um sich etwas zu ermöglichen. Es muss ja nicht für immer sein. Ein Beispiel: Als meine Welt zu Bruch ging, hatte ich solche Sehnsucht, in den Urlaub zu fahren, um mich zu kräftigen. Da bin ich an die Elbe gegangen, habe mir im Supermarkt etwas gekauft – für einen Cafébesuch war mein Budget zu knapp. Dann setzte ich mich an den Strand, und es machte klick: Ich hatte Freizeit. Ich hatte Ruhe. Ich hatte Wasser, Sonne und Strand. Und etwas zu essen und zu trinken. Und ich war glücklich. Wenn wir uns unsere Wünsche nicht sofort erfüllen können, kann es sich auch lohnen zu überlegen: Was ist der Wunsch hinter dem Wunsch?

**MADAME:** Sie haben sich dann Geld geliehen und sich durch eine neue Ausbildung die Möglichkeit eröffnet, Keynote-Speaker zu werden. Heute halten Sie vor großem Publikum Vorträge, Ihr Tourette-Syndrom ist kein Hindernis mehr. Wie managen Sie das auf der Bühne?

**DANIELA LANDGRAF:** Ich beginne mit dem Offensichtlichen – aber ich rechtfertige mich nicht. Ich sage zum Beispiel: „Es ist noch gar nicht so lange her, da waren Momente wie diese eine Riesenherausforderung für mich. Da habe ich innerlich darum gefleht, mein Körper möge funktionieren. Aber er macht nun mal, was er will. Ich ziehe Grimassen, rolle mit den Augen, gebe einen Ton von mir oder mache andere komische Dinge.“ Diese Einleitung dauert zwar dreißig Sekunden, die von der Zeit meines Vortrags abgehen. Aber mir ist klar geworden, dass es mich frei macht, wenn ich meine Krankheit akzeptiere und nicht verstecke. Dann komme ich auch in die Zufriedenheit, in die Ruhe.

BETTINA WÜNDRICH

## IMPULS- GEBER

### INSPIRIERENDE BÜCHER

„Das Gesetz der Resonanz“  
von Pierre Franckh;

„Big Five for Life“  
von John Strelecky;

„Sei Du selbst und verändere die Welt“ von Transformationscoach  
Dr. Dain Heer

### PODCAST/YOUTUBE

Daniela Landgraf ist eher  
Leserin als YouTube-Guckerin  
oder Podcast-Hörerin. Trotzdem  
fällt ihr spontan der Podcast von  
Speaker-Kollegin Katja Porsch  
ein, die Menschen Mut mache.  
YouTube: Wenn sie Videos  
schaue, dann gerne die des ame-  
rikanischen Chiropraktikers  
Dr. Dain Heer. Den finde sie  
großartig, sagt sie.

### TOURETTE-SYNDROM

Homepage für Menschen, die  
sich über das Tourette-Syndrom  
informieren möchten:  
[tourette-gesellschaft.de](http://tourette-gesellschaft.de)