Auf ein Wort

Berufliche Neuorientierung als Entdeckungsreise

Frau Scheidt, Sie haben einen Ratgeber zur beruflichen Neuorientierung verfasst. Wie kommen Sie dazu?

In der öffentlichen Debatte wird ständig gesagt, dass grundlegende berufliche Veränderungen primär eine Frage von Einsicht und Wille seien. In meiner Beratertätigkeit habe ich erlebt, wie Menschen, die sich beruflich neu orientieren, diesem Irrglauben aufgesessen sind. Sie meinen, es reiche, z. B. Stärken und Schwächen zu analysieren, seine Wünsche zu kennen – und dann zielorientiert vorzugehen. Aber zwischen Wollen und Umsetzen liegen Welten. Wenn die Betreffenden diese Erfahrung machen, kreiden sie sich das oft als das eigene Unvermögen an. Dabei verlaufen Veränderungen, die uns als ganze Person betreffen, nie linear. Sie sind auch nicht einseitig rational steuerbar. Darüber sollen die Menschen Bescheid wissen, damit sie nicht unnötig aufgeben.

Gibt es nicht schon genug Bücher zum Thema?

Mein Buch hat eine neue Sichtweise. Es begleitet Menschen bei einer beruflichen Neuorientierung mit all ihren Herausforderungen. Für viele von uns gehört ja der Beruf zur Person; ich bin, was ich tue. Entsprechend lautet mein Ansatz: Eine wirkliche Neu- oder Umorientierung erfordert immer auch einen persönlichen Entwicklungsprozess, an dessen Ende eine neue berufliche Identität steht. Und zwar eine, die zu dem Einzelnen passt. Dieser Prozess verläuft zwar je nach biografischer Geschichte unterschiedlich, aber die Veränderungsprozesse unterliegen doch gewissen Regeln und Gesetzmässigkeiten. Ich habe nun ein Phasenmodell entwickelt, das Orientierung bieten soll. In jeder Phase sind bestimmte Aufgaben zu bewältigen.

Was hindert die Menschen daran, ihre berufliche Situation zu überdenken und einen Neuanfang zu wagen?

Nach einigen Jahren Berufstätigkeit überlegen viele: Soll das beruflich wirklich alles gewesen sein? Bei vielen bleibt es bei dem Gedankenspiel, denn eine Veränderung verunsichert, macht Angst und ist aufregend. Gute Gründe scheinen ja dagegen zu sprechen, wie z. B.: Ich bin erfolgreich, also habe ich doch gar keinen Grund, unzufrieden zu sein. Oder: In Krisenzeiten kann man doch keinen sicheren Job aufgeben. Oder auch: In meinem Alter habe ich doch keine Chance, und ich weiss nicht, was die Alternative ist. Das ist ernst zu nehmen. Ich rate dennoch immer, zu prüfen, was ist der Preis, den ich zahle, wenn ich bleibe?

In Ihrem Buch ist der Entschluss zu einer Trennung der erste Schritt für die Veränderung. Muss das so sein? Soll man die verfügbaren Alternativen nicht immer mit der jeweiligen beruflichen Situation vergleichen?

Das wäre ja, wie wenn ich in einer Partnerschaft bliebe und zuwartete, ob nicht ein attraktiverer Mann oder eine attraktivere Frau irgendwo auftaucht. Nein: Wenn ich mit dem Bisherigen einfach weitermache, wie soll ich da etwas Neues entdecken? Natürlich bin ich nicht der Ansicht, dass alle Unzufriedenen sofort kündigen sollen. Aber Menschen, denen bereits Sonntagmittag beim Gedanken an die Arbeit schlecht wird, sollten dies ernst nehmen. Krankheit, Burn-out können sonst die Folge sein. Die meisten Leute werden feststellen, dass sie mindestens ihr Arbeitspensum reduzieren können, um Freiraum für eine Neuorientierung zu bekommen.

Warum hilft ein systematisches Vorgehen mit Stärken-Schwächen-Analyse, Abklären der eigenen Möglichkeiten auf dem Arbeitsmarkt bei einer Neuorientierung nicht weiter?

Wenn man prinzipiell in seinem Bereich bleiben, aber die Stelle wechseln will, ist dieses Vorgehen genau richtig, denn man weiss, wie die Branche tickt. Anders ist die Situation, wenn ich noch nicht weiss, was mich wirklich interessiert. Da gilt es, den Blick für Fremdes, bisher Ausgeschlossenes zu weiten. Bei der ersten Berufswahl folgen wir häufig den Empfehlungen von Eltern, Lehrern oder Berufsberatern. Wenn man davon später nicht erfüllt wird, gilt es, das Eigene überhaupt erst zu entdecken. Wo spüre ich meine Energie? Dazu müssen wir uns oft von familiären Loyalitäten und Delegationen lösen, denn wir haben Rollen übernommen, die uns eigentlich gar nicht entsprechen.

Richtet sich Ihr Buch nur an jene, die sich aus eigenem Antrieb neu orientieren, oder auch an jene, die unfreiwillig auf Arbeitssuche sind?

Es ist auch für Leute geschrieben, denen gekündigt wurde. Fast alle erleben es als kränkend, von der Arbeitswelt ausgeschlossen zu sein, ob man dies nun zugeben will oder nicht. Wer seine emotionalen Reaktionen abwehrt, ist meist blockiert. In dem Moment, wo man dieser Kränkung, Wut u. ä. genügend Raum gibt, wird man frei für Neues. Da geht es überhaupt nicht um eine Psycho-Tour um ihrer selbst willen, sondern um das Verständnis darüber, wie Blockaden aufgelöst werden. Warum unnötig seine Energie verschwenden, wenn es darum geht, handlungsfähig zu werden. Wenn dies geleistet wird, gibt es prinzipiell keinen Unterschied zu denjenigen, die den Wechsel freiwillig suchen.

Interview: Eva Matter

Brigitte Scheidt ist Psychologische Psychotherapeutin und Coach in Berlin. Ihr Buch «Neue Wege im Berufsleben» ist soeben in der zweiten, vollständig aktualisierten Auflage im Verlag W. Bertelsmann erschienen.

Brigitte Scheidt (Bild pd)