

## Aufbruch in die zweite Karriere

Mitten im Berufsleben verlieren Mitarbeiter plötzlich die Lust am Job. Doch zum Wechseln fehlt ihnen der Mut. Dabei ist bei guter Planung das Risiko begrenzt.

VON URSULA KALS

Die Amerikaner haben längst ein Wort dafür: Mid-Career Crisis. Meist geht die Grübeleien mit Mitte dreißig los. Ist das noch mein Traumberuf? Soll ich in dieser Neurosenhochburg noch 32 Jahre bis zur Rente verbringen?

Die Zahl derjenigen, die ihr Gehalt als eine Art Schmerzensgeld hinnehmen und innerlich die Kündigung eingereicht haben, wird auf bis zu 50 Prozent geschätzt. Je unsicherer die Wirtschaftslage, umso eher verzagen jedoch viele Arbeitnehmer. Sie richten sich in der Mittelmäßigkeit ein. Diese Duldungsstarre ist eine Anleitung zum Unglücklichsein.

Die Unzufriedenheit mit dem Bestehenden und die Lust auf neue Herausforderungen sind zwei starke Motive, den Schritt zu wagen, einen zweiten Beruf zu ergreifen. Und zwar eine Tätigkeit, die in der aktuellen Lebensphase gut zu einem passt, die eine ordentliche Life-Work-Balance verspricht und sinnstiftend ist. Patchworklebensläufe und Zickzack-Biographien gehören inzwischen ohnehin zum Standard.

Wer den Wechsel wagt und nicht in den Nix-geht-mehr-Blues einstimmen will, der muss sehr genau wissen, was er will, braucht einen klaren Plan und Durchhaltevermögen. Und er sollte seinen persönlichen Karrierebegriff und die von ihm erwünschte Führungskultur klären - welches Berufsmilieu, welche Organisationskultur entspricht meinem Begabungsprofil?

Große Kamin-Karrieren oder zufriedener B-Level mit entspanntem Privatleben? Das alleine zu erkennen ist schwierig. Ein seriöser Coach hilft, die persönliche Wertedebatte zu führen: Was ist mir wirklich wichtig, unabhängig von sozialer Sicherheit? Dinge bewegen zu können? Teamgeist? Geld? Macht? (Übrigens ein fantastischer Wert, der ermöglicht, hehre Ziele durchzusetzen.)

Der Wertekanon ist ein ausgezeichnete Wegweiser für einen sinnvollen Richtungswechsel. Man denkt auch mit dem Herzen gut. Bauchentscheidungen sind oft die besseren, um zu klären: Was möchte ich mit dem Rest meines Lebens anfangen?

In Luftschlössern lässt sich nicht wohnen, man kann sie aber in Gedanken beziehen. Was würden Sie denn werden und wählen, wenn Sie nicht scheitern könnten? Um Klarheit zu gewinnen, muss man das Hamsterrad verlassen und Auszeittage in den Arbeitsalltag einbauen: So lassen sich überzeugende Zukunftsbilder entwickeln.

"Ein Berufswechsel ist ein Entwicklungsprozess", sagt Brigitte Scheidt, in deren Berliner Praxis sich immer öfter Ratsuchende einfinden, die das Wagnis einer zweiten Karriere eingehen möchten. Die Diplompsychologin hat ein Fünf-Phasen-Modell zur Neuorientierung entworfen: "Denn eine berufliche

Neu- und Umorientierung fordert die ganze Person und ist nicht primär kognitiv steuerbar und verläuft natürlich auch nicht linear, sondern es handelt sich um Prozesse. Jeder hat dabei seinen eigenen Rhythmus, der unter anderem durch seine Biographie und Lerngeschichte bestimmt wird."

Steht die Entscheidung fest, dann ist eine gute Strategie gefordert. Denn natürlich hat kein Personalchef auf den noch so engagierten 43-Jährigen gewartet, der sich um den Posten eines Trainees bewirbt.

Damit die Bewerbungsmappe nicht auf den Absagestapeln landet, hilft netzwerken. "Erhöhen Sie Ihre Sichtbarkeit, teilen Sie möglichst vielen mit, dass Sie sich beruflich verändern möchten. Entwickeln Sie gezielt Aktivitäten, bevor eine Stelle ausgeschrieben wird", rät die Münchener Karriereexpertin Madeleine Leitner. "So bringen Sie sich auf dem verdeckten Arbeitsmarkt ins Spiel."

Und keine Scheu vor Personalvermittlern. Jedes Kontaktgespräch zu einem zukünftigen Arbeitgeber trainiert - auch die eigene Frustrationstoleranz. Sie brauchen nur eine einzige Stelle, auch wenn das 30 Fehlversuche einschließt. Machen Sie sich selbstbewusst klar: Trotz aller ausgebuffter Bewerbungsstrategien entscheidet am Schluss der S-Faktor, also die Sympathie. Das gilt für beide Seiten. "Prüfen Sie kritisch die Firmenphilosophie. Werden Sie damit auf Dauer zurechtkommen?", empfiehlt der Frankfurter Personalberater Dorian Hartmuth.

Viele Wechsler vermeiden diese Abhängigkeiten ohnehin und entscheiden sich für die Selbständigkeit. Der Aufbruch in dieses Abenteuer muss generalstabsmäßig vorbereitet sein. Ein, am besten zwei Existenzgründerseminare, die sollten es schon sein. Hospitanzen helfen, die Traumvorstellung mit der Realität abzugleichen, bevor man sich für eine Geschäftsidee entscheidet.

Hat man den Durchhaltewillen für Durststrecken, genug Disziplin, ausreichend Geld- und Kraftreserven? Übrigens: Scheiden Sie nicht in Unfrieden aus Ihrem alten Unternehmen. Eine kurze Viertelstunde des Triumphs entschädigt nicht für einen jahrelangen Imageschaden.

Vom Pfarrer zum Kommissar.

Eine seiner "beruflich bisher schönsten Zeiten" war das Jahr im Basispolizeidienst mit seinen Streifenfahrten. Heute fährt Thomas Weigt nicht mehr Streife. Der vierzigjährige Familienvater ist Kriminaloberkommissar und sitzt in einem Büro im futuristischen Neubau der Kreispolizeibehörde Mettmann. Studiert hat er Theologie und drei Jahre lang als Pastor einer evangelischen Freikirche gearbeitet. "Pastor und Polizei, das klingt nach komplett anderen Welten, aber es gibt eine Schnittmenge." Aufgewachsen in Hannover als Sohn eines Pastors, ist für ihn das Gemeindeleben vertraut. Nach seinem Studium in Darmstadt hilft er in einem kurdischen Flüchtlingslager im Nordirak. Wieder zurück, beginnt er das Vikariat und wird im Bezirk Mettmann Pastor. Drei Jahre lang hält Weigt Gottesdienste, Trauungen, Beerdigungen, stürzt sich begeistert in die Jugendarbeit. Ihm kommen erste Zweifel: Vieles ist ihm zu konservativ, eine gesicherte Existenz kann Kirche ihm nicht bieten.

Mit 28 Jahren kündigt er. Er bleibt Laienpastor und wird Katastrophenhelfer in Ruanda, dort lernt er die Rolle des Militärs schätzen, "das ein Mindestmaß an Sicherheit garantiert". In Deutschland bewirbt sich der überzeugte Pazifist an der Fachhochschule für öffentliche Verwaltung in Wuppertal. Er wird Kommissar, ist Beamter und arbeitet heute als interner Berater fürs Management. "Ich bin indirekt auf Verbrecherjagd."

Von der Ingenieurin zur Autorin.

Drei Sätze, sagte ihr eine Bekannte, solle sie mit ja beantworten. Dann könne sie nicht mehr krank werden: Ich liebe, was ich tue. Ich liebe, wo ich bin. Und ich liebe, mit wem ich bin. "Es gab Jahre, da

hätte ich alle drei Aussagen mit nein beantworten müssen", sagt Andrea Sixt aus München. Das ist heute anders. Die 47-Jährige lebt so, wie sie sich das seit Teenagerzeiten gewünscht hat. Sie verfasst Drehbücher, Sachbücher, arbeitet an einem Roman. Ihren ungeliebten Job als Ingenieurin für Versorgungstechnik hat sie hinter sich gelassen. Nach einer Brustkrebserkrankung hat die sportliche Regensburgerin das Drehbuch ihres Lebens neu geschrieben und das Muster "Erst die Arbeit, dann das Vergnügen" durchbrochen. Zunächst aber folgt ihre Berufsbiographie einem verbreiteten Muster: Als tüchtige Tochter soll sie in die Fußstapfen ihres Vaters treten. Die diplomierte Ingenieurin wird Geschäftsführerin im Familienunternehmen, plant Technik, Heizung, Klima, Sanitär für Wohnungsbaugesellschaften und Hotels. Sie ist erfolgreich und unglücklich. Erst als der Körper rebelliert, wagt sie den Sprung in die Selbständigkeit und kündigt. Nun besucht sie Drehbuchseminare und erobert mit großem Fleiß solides Handwerk. "Das sind 90 Prozent vom Erfolg." Gleich ihr erstes Drehbuch ("Workaholic"), das sie mit ihrer Freundin Sharon von Wietersheim schreibt, wird ein Kinohit. Ihr Mut hat sich ausgezahlt.

Vom Mechaniker zum Musikschulleiter.

Jan Hildisch hat bewegte Zeiten hinter sich. Der Greifswalder hat die Flucht aus der DDR riskiert und in Lüneburg einen Neuanfang gewagt. Er hat den Fall der Mauer erlebt, die Zeit der Wende und einige berufliche Wechsel bestanden. Heute gehört ihm die größte private Musikschule in Berlin. Als 18-Jähriger steht er mit einem Rucksack und Notgroschen an der deutschen Botschaft in Budapest. Über Deggendorf gelangt der Abiturient aus Vorpommern zu seinem Großvater nach Lüneburg. Hier sortiert der Sohn eines Zahnarztes sein Leben neu. Nach einer Woche erhält er einen Ausbildungsplatz als Kfz-Mechaniker. Er ist glücklich. Für den Autonarr erfüllt sich ein Kindheitstraum, und er hält das beste Lehrzeugnis von ganz Niedersachsen in der Hand. Dann schreibt er sich für das Studium der Politischen Wissenschaften an der Freien Universität Berlin ein. Mit einem Freund kommt er auf die ehrgeizige Idee, Grundstücke zu kaufen und Häuser zu bauen. Das Geschäft floriert. "Im Studentenalltag waren wir bunte Vögel." In Berlin organisiert er Modenschauen, oft mit 2000 Zuschauern. Das Studium lässt er sausen, steckt "schon zu tief im Berufsleben". So tief, dass er in Pankow eine private Musikschule übernimmt und sich dem Franchise-System von Yamaha anschließt. Es gibt Tiefschläge, seine Ehe zerbricht, "privat und finanziell ein Desaster". Heute besitzt er zwei Schulen.

Und neu verliebt ist er auch.

Alle Rechte vorbehalten. (c) F.A.Z. GmbH, Frankfurt am Main

Zur Verfügung gestellt von:

**Frankfurter Allgemeine Archiv**

---