

01.06.2005

karriere Titel

Karriereknicke

Karriereknicke Na und?!

Verlieren, Durchfallen, Scheitern - macht keinen Spaß. Aber Knicke in der Karriere sind nicht das Ende. Sie haben sogar ihr Gutes: Wir wachsen an Niederlagen mehr als an Erfolgen. Wer immer nur geradeaus geht, verpasst, was links und rechts liegt.

Hören wollen sie sie alle, die Geschichten von Pleiten, Pech und Pannen. Rappellvoll ist der Zuschauersaal bei der "Show des Scheiterns" in einem Berliner Hinterhoftheater. Abend für Abend. Trotzdem:

Freiwillige Referenten zu finden, die auf der Bühne über missglückte Erfindungen, Unternehmenspleiten oder Studienabbrüche erzählen, bleibt für den Initiator Boris Jöns schwer. "Glatte Erfolgsmeldungen vernimmt man dagegen überall zur Genüge", sagt der Berliner Künstler, der eine "allgemeine Tendenz zur Auslassung" festgestellt hat. Und so setzen Jöns und Kollegen mit ihrer Vortragsreihe über persönliche Niederlagen den langweiligen Aufschneidereien "Mein Job, mein Boot, meine Frau" die Geschichten entgegen, die das wahre Leben schreibt.

Tatsächlich verläuft kein Lebensweg gerade. Dennoch sind die Knicke für die meisten tabu. Die Berliner Psychologin und Karriereberaterin Brigitte Scheidt weiß das Phänomen zu erklären. "Unsere typische Reaktion auf Misserfolge ist: Alle anderen können das - nur ich packe es nicht." Solche "Insuffizienzgefühle", wie es in der Psychologie heißt, erschüttern das Selbstbild, lösen Wut und Scham aus. "Und wer sich schämt, spricht nicht gerne darüber", sagt Scheidt. Das lässt sich etwa bei Tennisprofis beobachten: Der Verlierer verlässt den Platz schneller und stiller als der Sieger.

Brüche an der Tagesordnung > Dabei sind berufliche Nackenschläge heute eher Regel als Ausnahme. Fast 50 Prozent der karriere-Leser haben schon einen Karriereknick gemeistert - im Studium, als selbstständiger Unternehmer oder am Arbeitsmarkt (siehe Grafik S. 43). Kein Wunder: Die Wirtschaftsflaute verschont auch den Ehrgeizigsten nicht. Entlassungswellen schwappen durch alle Branchen. "Einmal Opel, immer Opel" gilt für Karrieren nicht mehr. Die Telekom etwa will jährlich 6.000 Arbeitsplätze abbauen. Auch die Großbanken geben nicht mehr die Jobgarantie, die die Eltern einst anpriesen. In diesem Jahr streichen Deutsche und Dresdner Bank, Commerz- und Hypo Vereinsbank insgesamt weit über 10.000 Stellen (karriere 01/05).

"Einen Job zu verlieren, passiert Millionen Menschen. So wie einem das Portemonnaie geklaut oder der Kotflügel gerammt wird", sagt Eberhard von Rundstedt, der als Outplacement-Berater arbeitslosen Führungskräften bei der Stellensuche hilft. Die inzwischen traurige Alltäglichkeit sollte eigentlich zu einem unverkrampfteren Umgang mit dem Thema Arbeitslosigkeit führen. Doch Fehlanzeige: Obwohl wir es besser wissen müssten, schlägt der Bauch den Kopf. "Die meisten Menschen sind im Innersten nach wie vor überzeugt, sie könnten alles schaffen, wenn sie nur wollten - wer sich anstrengt, wird belohnt", erklärt Psychologin und Buch-Autorin Scheidt.

Jung, motiviert und fleißig - schon dreimal ist Lars J. betriebsbedingt entlassen worden (siehe S. 42). Immer stand der Hamburger wieder auf, schaffte zuletzt über Zeitarbeit den Sprung in eine Festanstellung bei Airbus. Vielleicht nicht sein Traum. Aber Jebe arbeitet heute in erster Linie, um seinen Kühlschrank zu füllen. Erfüllung findet er abends, als Techno-DJ.

So pragmatisch handelt sich jedoch nicht jeder durchs Jobleben. "Für viele macht der Beruf einen Großteil der eigenen Identität aus: Ich bin, was ich tue", erklärt Psychotherapeutin Scheidt. Berufliche Niederlagen - selbst verschuldet oder nicht - werden entsprechend als persönliche Kränkung empfunden. Und das macht krank.

Dass seelisches und körperliches Gleichgewicht zusammenhängen, weiß sogar der Volksmund. "Mir kommt die Galle hoch", heißt es. Und außerdem kommt ein Unglück selten allein. Existenzgründer Joachim D. (siehe S. 38) kann das unterschreiben. Sein Unternehmen ging Pleite, und seine Freundin

verließ ihn. Bei Jobproblemen kreisen wir oft um uns selbst. So manche Partnerschaft verkraftet das nicht. Bye-bye, Unglück > Nach einer gescheiterten Beziehung gleich loszurennen, um sich einen neuen Partner zu suchen, macht genauso wenig Sinn, wie sich nach einer Kündigung sofort auf die nächstbeste Stelle zu bewerben. "Das ist blinder Aktionismus", sagt Psychologin Scheidt. Hastige versäumen Abschied zu nehmen, Altes zurückzulassen. Trennungsphasen heilen dagegen Wunden, geben neue Kraft. Monatlanges Einigeln ist damit jedoch nicht gemeint. "Wer dauerhaft wegtaucht, verschüttet seine wichtigsten Ressourcen", warnt Outplacement-Berater von Rundstedt. Sein Rat an die Geschassten: Schicksalsgenossen fragen, wie sie einen neuen Job gefunden haben, auf Branchen-Messen gehen, sich mit anderen Berufsgruppen unterhalten. Das sind die ersten Schritte zu einem Neubeginn. "Hauptsache, raus aus dem alten Trott und Kontakte pflegen."

Hier, mitten in der Krise, liegt die berühmte Chance, sich weiterzuentwickeln: Ausgetretene Pfade führen ins Leere; neue wollen ausprobiert werden. Das kann auch heißen, sich von gelernten Denkmustern zu lösen. Vielleicht just von jenen, die zum Karriereknick geführt haben. Gelten etwa in einer Familie Medienmacher als unseriös, ist der Sohn möglicherweise entgegen seiner Neigung nicht Journalist, sondern Arzt geworden. Und heute damit kreuzunglücklich. Warum es also nach einem Scheitern nicht doch im alten Traumjob probieren?

Auch Christian Weigt hatte so seine Vorurteile. Als BWLer im Büro zu sitzen, wäre für ihn nie in Frage gekommen. Weil es nach seinem Forstwirtschaftsstudium aber keine passenden Stellen gab, schnupperte er in den USA beim Reifenhersteller Continental als Praktikant rein. Und blieb, weil es spannende Aufgaben für ihn gab. Jetzt ist Weigt nicht im Wald, sondern am Schreibtisch sehr zufrieden.

Der Kick des Neuanfangs > Einfach, sagt Psychologin Scheidt, sind Neuorientierungen nicht. "Das sind aufregende Zeiten mit enormen Gefühlsschwankungen. Aber das ist normal." In kleinen Schritten anfangen, herausfinden, was man braucht und was man kann - so gestärkt geht jeder viel überzeugender in eine Bewerbungsrunde, in die Selbstständigkeit oder in ein Studium. Die Zeit des Scheiterns gegenüber Personalentscheidern unter den Teppich zu kehren, ist grundverkehrt. Ein geübter Blick sieht die Lücken in der Bewerbung sowieso, weiß Scheidt. "Was ist schlecht daran, im Vorstellungsgespräch offensiv zu vertreten, dass es eine Phase der persönlichen Entwicklung, des Neuanfangs gab?"

Mehr Lebensläufe wie in den USA, "wo es normal ist, dass man mal eine Imbissbude hatte", wünscht sich auch Show-des-Scheiterns-Organisator Jöns. Seine Vortragsreihe soll nach einer Pause weitergehen. "Wir möchten nicht, dass Menschen erfolglos sind. Aber zeigen, dass die, die gescheitert sind, sich immer etwas getraut haben." Und wenn einer auf der Bühne erzählt, wie er sein Familienunternehmen in die Miesen brachte, ist das vor allem auch eins: menschlich. Liane Borghardt
Borghardt, Liane Domke, Britta