

Die Zeit – Chancenbeilage : Wie gelingt die Flucht aus dem Hamsterrad

Die Zeit, Hamburg, Germany
Die Zeit, Hamburg, Germany

DIE ZEIT

Wie gelingt die Flucht aus dem Hamsterrad?

Brigitte Scheidt arbeitet als selbstständige Psychologin und Karriereberaterin in Berlin

Die Frage »Soll das beruflich schon alles gewesen sein?« stellt sich früher oder später wahrscheinlich jeder mal. Was sind die häufigsten Gründe für die Unzufriedenheit im Beruf?

Man fühlt sich unter- oder überfordert, andere haben Ärger mit Kollegen, Vorgesetzten. Viele haben ihren Beruf auf Anraten anderer gewählt und merken irgendwann: »Das ist es nicht.« Gerade beruflich engagierte Männer stellen fest, dass sie sich nicht mehr spüren. Sie laufen in einem Hamsterrad, funktionieren nur noch. Für manch einen ist dies ein Anlass, zu überprüfen, was ihm im Leben und Beruf wichtig ist.

Wie erkenne ich, ob ich es mit einer vagen, vorübergehenden Unzufriedenheit zu tun habe oder wirklich etwas grundlegend ändern muss?

Die wichtigsten Fragen, die ich mir stellen muss, sind: Was macht mich unzufrieden? Kann ich das aushalten? Wie lange? Kann ich es ändern oder mir einen privaten Ausgleich verschaffen? Wie hoch ist der Preis dafür? Körperliche Reaktionen sollten ernst genommen werden, da sie auf Dauer gefährlich sein können. Was also lässt den Blutdruck so hoch steigen? Wovon habe ich wortwörtlich, nämlich bei Stirnhöhlenvereiterungen die Nase voll?

Wenn ich erkannt habe: Ich will, ich muss mich verändern wie geht es dann weiter?

Zunächst müssen die materiellen und sozialen Ressourcen abgeklärt werden. Die Familie muss bereit sein, berufliche Veränderungen mitzutragen. Außerdem gehört eine Trennungsphase dazu: Wenn ich von einer Welt in die andere wechsele, muss ich lernen, loszulassen, das heißt, mich von alten Ideen zu verabschieden und auch trauern. Ich muss mich etwa damit auseinandersetzen, dass ich für die bisherigen Kollegen plötzlich nicht mehr wichtig bin und an Bedeutung verliere.

In Ihrem Buch folgt auf die Trennungsphase die Öffnungsphase&

Wir haben im Beruf meist einen selektiven Blick, der uns hilft, wichtig und unwichtig zu unterscheiden. Will ich mich beruflich verändern, muss ich mein Sehfeld erweitern. Ansonsten kann ich nur aus Bekanntem auswählen. Es gilt daher, mit offenen Augen durch die Welt zu gehen und zu beobachten, was mich interessiert. Dazu gehört auch, alte Ideen aufzuschreiben. Das heißt nicht, dass sie 1:1 umgesetzt werden sollen. Es wird erforderlich sein, sich mit seinen Regeln, den familiären Überzeugungen und Aufträgen zu befassen. Sie stehen eigenen Bedürfnissen oft unbewusst entgegen.

Hilft es, Freunde zurate zu ziehen?

Ja. Die sollte man fragen: Was fällt dir eigentlich zu mir ein? Aber nicht jeder ist ein guter Ratgeber! In dem Moment, wo ich mich verändern möchte, bin ich natürlich eine Bedrohung für alle anderen.

Eine Bedrohung?

Na klar. Ich bin unzufrieden mit meinem Beruf und werde aktiv. Das heißt für andere, sie könnten eigentlich auch was tun. Das ist natürlich unbequem. Dann kommen die ganzen Bedenkenträger, die warnen, was alles schief gehen könnte. Am hilfreichsten sind diejenigen, die mit Ihnen zusammen rauszufinden versuchen, was Ihnen gut tut, und Sie mit kritischen Fragen begleiten.

Welche Phase schließt sich daran an?

Die Suchphase. Jetzt geht es darum, wie mit der Lupe loszumarschieren und einige Gebiete näher zu betrachten. »Kosten und Schmecken« nenne ich das: Ich nehme Kontakt auf zu Bereichen, die mich interessieren könnten. Ich spreche mit Leuten, versuche, eine Hospitation zu machen.

Danach kommt die Findungsphase. Was bedeutet das?

In der Suchphase habe ich ausprobiert und herausgefunden, wo mein Interesse anhält. Ich muss lernen, darauf zu vertrauen, dass diese Welt einen Platz für mich hat und bereit sein, zuzupacken, wenn sich Angebote auftun. Jetzt ist Handeln angesagt. Ein kleiner Auftrag, ein Vortrag, eine Assistenz in dem gewählten Bereich, und ich habe nun die Chance, im Feld zu prüfen: Was fehlt mir, was müsste dazukommen? In der Zielphase geht es schließlich darum, dass ich das, was ich machen will, auch an den Markt und den Mann bringe und will ich das angestellt oder selbstständig tun?

Ist Ihr Ansatz auch für Arbeitslose interessant?

Durchaus. Zuvor sollten sich die Betroffenen mit der meist vorhandenen Kränkung auseinander setzen. Sie sind und fühlen sich oft aussortiert, Lebensleistungen sind nicht anerkannt worden. Die Wut, die Enttäuschung muss ich ernst nehmen, ansonsten werden diese unterdrückten Gefühle mich immer wieder blockieren.

Kann denn ein Buch bei der beruflichen Neuorientierung Hilfe genug sein?

Ich habe das Buch geschrieben, weil immer mehr meiner Klienten berufliche Veränderung zum Thema machten. Jede berufliche Neuorientierung erfordert einen persönlichen Entwicklungsprozess, an dessen Ende eine neue berufliche Identität steht. Vielfach reicht das Buch. Wenn Sie bei diesem Entwicklungsprozess jedoch das Gefühl haben, »stecken zu bleiben«, kann hier ein psychologisch geschulter Coach zusätzlich hilfreich sein. Aber auch das Feedback »Alles im grünen Bereich!« kann helfen. Schließlich bin ich auf der Entdeckungsreise, mich beruflich neu zu (er)finden.

Interview: Thomas Röbbke

Brigitte Scheidt: Neue Wege im Berufsleben

Ein Ratgeber-, Kurs- und Arbeitsbuch zur beruflichen Neuorientierung; 2., vollständig aktualisierte Auflage, W. Bertelsmann Verlag, Bielefeld 2005; 178 Seiten, 14,90 Euro

DIE ZEIT 04.05.2006 Nr.19

19/2006