

Berufung oder bloß ein Job?

Die Arbeit beansprucht einen großen Teil des Lebens. Umso wichtiger, dass sie zu den eigenen Wertvorstellungen und Karrierezielen passt. Das zu verwirklichen ist nicht einfach, zumal in heutiger Zeit. Dennoch kann es richtig sein, den Sprung in etwas Neues zu wagen

VON **Nicole Heißmann** UND **Eva Haerberle** (FOTOS)

LANGE WAR SIE mit schlechtem Gewissen durch die Bank geschlichen. Heute musste sie es ihm sagen. Mit einem Kloß in der Kehle saß Anke Kurz ihrem Filialleiter gegenüber, sagte: „Es tut mir furchtbar leid. Ich kann Ihr Angebot nicht annehmen.“ Sie wolle sich beruflich verändern. Der Satz, stellte sie erleichtert fest, fühlte sich besser an als gedacht.

Bequemer wäre es gewesen zu bleiben. Nach zweieinhalb Jahren Banklehre den Vertrag für eine unbefristete Stelle zu unterschreiben. Doch Anke Kurz, damals 21, hatte andere Pläne. „Ich wollte studieren, Englisch, Wirtschaft und Politik auf Lehramt.“ Denn mit Kindern und Jugendlichen zu arbeiten, hatte sie immer als große Bereicherung empfunden.

Schon mit 15 hatte sie in ihrer nordhessischen Heimatgemeinde Schwalmstadt Kindergottesdienste organisiert, mit Gemeindegliedern gesungen und für kleine Aufführungen in der Kirche geprobt. Auch Wirtschaft und Fremdsprachen interessierten sie, und sie begann eine Lehre in einer Bankfiliale. „Für mich als Landkind war Englisch das Tor zur weiten Welt“, sagt Anke Kurz.

„Ich träumte von einem Job, in dem ich Kontakt zu Menschen in aller Welt haben könnte, und dachte an die Wolkenkratzer in Frankfurt.“ Schnell beherrschte sie die Routinen von Schaltdienst bis Festgeldkonto. Doch schon im

ersten Lehrjahr begann sie sich zu fragen, ob sie das bis zur Rente weitermachen wollte.

Irgendwie reichte ihr das nicht. „Ich wollte Menschen mehr mit auf den Weg geben als einen Kreditplan.“ Heute ist Anke Kurz 31 Jahre alt und lehrt an der evangelischen Melancthon-Schule, einem Gymnasium in Steinatal bei Schwalmstadt. Meist verlässt sie das Schulgebäude müde, aber zufrieden und oft sogar stolz. Weil sie wieder einmal das Kunststück geschafft hat, kein Kind im Unterricht abzuhängen, aber auch keines zu langweilen.

Zu Hause in ihrem Arbeitszimmer hängen Basteleien von Schülern an der Wand: „Liebe Frau Kurz, Ihr Unterricht ist super!“, steht auf dem Blumenposter, das die 8b gemalt hat. Daneben die Postkarte von der englischen Isle of Wight, die diesen Sommer im Briefkasten lag. Die zwölfjährige Annabell schrieb aus dem Sprachurlaub in den Ferien. „Zu der Entscheidung habe ich wohl auch beigetragen“, sagt Anke Kurz und freut sich.

Kaum eine Frage berührt so tiefgreifend wie die nach dem richtigen Beruf. Es geht um 40 Lebensjahre oder mehr und darum, ob die Werkzeuge zur Erfüllung oder zur Strafe werden. Ein zufriedenes Arbeitsleben beflügelt und lässt Alltagsärger abperlen. Es spendet Kraft in schwierigen Lebensphasen, wenn Beziehungen zerbrechen oder Streit die Familie entzweit. In einer Forsa-Umfrage für den *stern* nannten 53 Prozent der

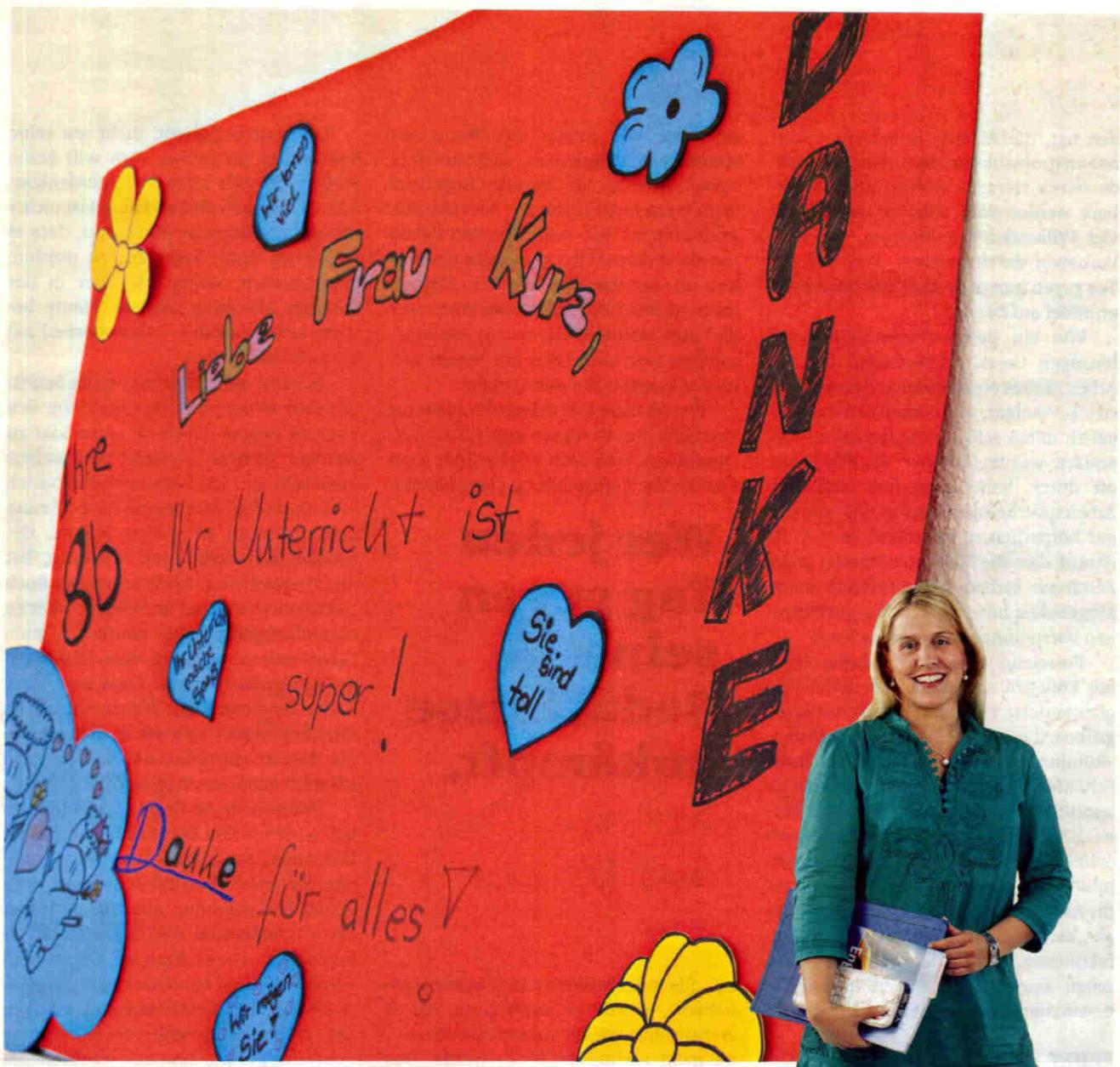
Befragten, die eine Krise durchgemacht hatten, ihren Beruf als wichtige Stütze in dieser Phase. Damit liegt Arbeit noch vor Glaube und Spiritualität, die von 44 Prozent als Energiequelle für harte Zeiten empfunden wurden.

„Der Beruf stärkt das Selbstwertgefühl und gibt uns einen Lebensinhalt, an dem wir uns täglich mit unseren Fähigkeiten beweisen können“, sagt Winfried Hacker, emeritierter Professor für Arbeits- und Organisationspsychologie der Technischen Universität Dresden.

Doch jeder sucht in seiner Arbeit etwas anderes: Die einen wollen helfen und Leid lindern, andere Unbekanntes erforschen. Die einen streben nach dem Status eines Dienstwagens, die anderen nach dem Kick, etwas Kreatives geschaffen zu haben, mit dem Kopf oder mit den Händen. Und manchen genügt die stille Zufriedenheit, ein kleines, aber unentbehrliches Rädchen in einem gut funktionierenden Getriebe zu sein.

Jeder muss für sich klären, was er eigentlich in seinem Berufsleben sucht, und ob der Job, den er ausübt, zu diesen Bedürfnissen passt. Was uns unbewusst antreibt, ist nicht immer das, was zum beruflichen Ziel erkoren wurde.

„Konflikt zwischen Bauch und Kopf“, nennt Hugo-Martin Kehr dieses Spannungsverhältnis. Der Professor für Psychologie erforscht an der Technischen Universität München, was Menschen im Beruf motiviert, bewusst und unbewusst: „Wenn ein Manager sich entschie-



**Anke Kurz, 31,
Ex-Bankerin, jetzt Lehrerin**

„Ich wollte Menschen mehr mit auf den Weg geben als einen Kreditplan“

Nach zweieinhalb Jahren Lehre hatte sie eine unbefristete Stelle in ihrer Bank sicher. Sie schlug das Angebot aus und fing noch einmal ganz von vorn an. Sie studierte und ist heute Gymnasiallehrerin im nordhessischen Steinatal bei Schwalmstadt. Die Entscheidung hat sie nicht bereut. Meist verlässt Anke Kurz die Schule müde, aber zufrieden, oft sogar stolz. Auch von ihren Schülern bekommt sie immer wieder Bestätigung - wie etwa das Blumenposter, das ihr eine 8. Klasse gebastelt hat.

den hat, die Abläufe in seinem Unternehmen umzukrempeln, aber im Grunde seines Herzens einfach nur lieb gehabt werden will, muss er wahnsinnig viel Willenskraft aufbringen, um sein Vorhaben durchzuziehen. Wer Tag für Tag gegen innere Bedürfnisse ankämpft, ermüdet auf Dauer.“

Wie ein Belohnungsbonbon wirkt hingegen Gestaltungsfreiraum bei der Arbeit. Selbst ein hektischer Berufsalltag stresst weniger, wenn man sich die Aufgaben dabei selbst einteilen kann. Das erklärt, warum Arbeiter am Fließband oft durch hohe Fehlzeiten auffallen. Arbeitspsychologen führen das weniger auf körperlichen Verschleiß zurück als darauf, dass die Menschen ständig unter Zeitdruck stehen und praktisch keine Möglichkeit haben, ihren Tag nach eigenen Vorstellungen zu strukturieren.

Belastend ist es auch, ständig Ärger mit Kollegen zu haben, sich missachtet oder verletzt zu fühlen. Die Betroffenen grübeln darüber oft bis zum Einschlafen. „Rumination“ nennen Experten dieses Schleifendrehen der Gedanken – vom lateinischen „ruminatio“, das Wiederkäuen. „Die Wertschätzung der Arbeit durch andere ist essenziell fürs Selbstwertgefühl“, sagt Norbert Semmer, Professor für Arbeits- und Organisationspsychologie, der an der Universität Bern Stressfaktoren im Berufsleben erforscht. „Menschen sind soziale Wesen und leben davon, mit anderen gut auszukommen.“

FEHLT ANERKENNUNG, fehlen Gestaltungsspielräume, kann das auf Dauer krank machen. Wie viele Arbeitnehmer unter Depressionen oder Burnout-Syndrom leiden, ist schwer zu sagen, da es bisher keine festen Diagnosekriterien gibt. Einigkeit herrscht aber darüber, dass es sich um einen stressbedingten Zustand umfassender Erschöpfung handelt. Auch Symptome wie Bluthochdruck oder Krankheiten wie Arteriosklerose und Tinnitus werden eindeutig mit Stress im Job assoziiert. Burnout trifft häufig gerade jene, die hohe Ansprüche an sich und ihren Beruf haben, diesen aber nicht gerecht werden können.

Uwe Schneider, 46, würde sich als „gradlinigen Kerl“ bezeichnen. Ein Mann,

ein Wort, war immer das Motto des Maschinenbauingenieurs. „Ich war stolz darauf, dass ich als leitender Ingenieur mein Team so geführt habe, dass sich alle wohlfühlten.“ Bei seiner letzten Stelle konnte er diese Gabe aber nicht einbringen: In der mittelständischen Maschinenbaufirma führte nicht das Wort, wer die beste Teamführung an den Tag legte, sondern wer nach oben am besten verkaufen konnte, dass alles gut lief.

Was es nicht tat. Schneider hatte oft ein schlechtes Gewissen gegenüber Auftraggebern, weil man wieder spät dran war mit der Fertigstellung einer Maschi-

Wer jeden Tag gegen seine Bedürfnisse ankämpft, ermüdet auf Dauer

ne. „Sie müssen einen Arsch in der Hose haben!“, wurde er angefahren, als er warnte, dass wieder einmal eine Maschine nicht rechtzeitig fertig werde. Das war noch in seiner Probezeit. Von da an fühlte er sich von seinem Chef wie Luft behandelt. Die Geringschätzung bedrückte Schneider. Anfang 2009 hörte er plötzlich ein Pfeifen in beiden Ohren. Ihm war schwindelig, Konzentrationsprobleme hatte er schon lange. Sein Hausarzt schrieb ihn krank. Spezialisten checkten ihn durch. Der Hals-Nasen-Ohren-Arzt diagnostizierte einen Tinnitus.

Als Schneider nach vier Wochen wieder in den Betrieb kam, wurde er gefeuert, noch in der Probezeit. Von da an piff es immer lauter in seinen Ohren, ein Neurologe sprach von Burnout. Im Mai begann Uwe Schneider eine zweimonatige Therapie in einer Klinik.

Dort hat er gelernt, mehr auf seine Bedürfnisse zu hören: „Ich will keine Stelle mehr mit allzu viel Kundenkontakt. Schwätzen und verkaufen ist nichts für mich.“ Schneider weiß jetzt, dass er bei seiner Wahl, Ingenieur zu werden, grundsätzlich richtig lag, aber in der falschen Abteilung landete. Heute bewirbt er sich wieder – aber diesmal auf die richtigen Stellen.

Es lohnt sich, öfter mal einen Schritt aus dem Alltag herauszutreten, um sich über die eigene Arbeitssituation klar zu werden: Welche Wünsche und welche Ziele habe ich? Und wie zufrieden bin ich in meinem Job? Der Test ab Seite 27 kann dabei hilfreich sein. Gert Kaluza, Gesundheitspsychologe aus Marburg, hat ihn ausgearbeitet. Auch in seinem Buch „Gelassen und sicher im Stress“* rät er zu Gedankenspielen: Wie würde ich mein Leben ändern, wenn ich einen Millionengewinn gemacht hätte? Oder zum Blick in die Vergangenheit: Welche wichtigen Entscheidungen habe ich in meinem Leben bereits getroffen, und wovon habe ich mich dabei leiten lassen?

Heinz-Wilhelm Tölkes, 35, kennt das Glück, genau den Beruf zu haben, der zu ihm passt: Er wollte immer Bauer werden. Schon als Kind hat er auf dem elterlichen Hof geholfen, mit angepackt bei der Getreideernte und beim Strohballenpressen. Heute fühlt er sich in dem Familienbetrieb bei Kempen am Niederrhein wie der richtige Mann am richtigen Ort. „Wenn ich im Stall sehe, dass meine Schweine gesund sind und wachsen, bestätigt mir das: Ich habe gut gewirtschaftet und gute Entscheidungen getroffen.“ Gerade hat er das Kraftfutter für die Sauen neu zusammengemischt, damit die mehr Milch geben. Ein Ferkel mehr pro Wurf kommt seitdem durch. „Ich bin ein Machertyp“, sagt der Diplomlandwirt.

„Ich will organisieren und gestalten und dann sehen, dass alles gut läuft. Das gibt mir Energie für den Alltag.“ Energie bekommt er auch von seiner Familie. Tölkes empfindet es als Geschenk, dass er auch tagsüber Zeit mit seiner Frau Claudia verbringen kann und seine Kinder aufwachsen sieht. „Da ist man glücklich und zufrieden, wenn man abends am Tisch sitzt.“