

Jobwechsel mit fünfzig

Neustart in der Lebensmitte

Im Laufe des Lebens wandelt sich der Mensch.
Gut möglich, dass der einst gewählte Beruf
irgendwann nicht mehr passt. Gehen oder bleiben?



Was für ein mutiger Schritt! Wie mutig von dir! Sätze wie diese hat Sylke Schröder in letzter Zeit tausendfach gehört. Kein Wunder, hat doch die heute 51-Jährige vor drei Jahren ihren gutbezahlten Job im Vorstand einer Bank gekündigt, um sich selbstständig zu machen. Und das mit einer recht ungewöhnlichen Idee, einer Briefagentur. Seitdem dreht sich in ihrem Berufsleben alles rund um glaubwürdige Geschäftsbriefe. Sie formuliert nicht nur Briefe für ihre Kunden, sondern hält auch Seminare zum Thema und hilft Unternehmen dabei, ihren eigenen, unverwechselbaren Briefstil zu entwickeln.

Sylke Schröder selbst empfindet ihren beruflichen Sprung nicht als besonders mutig. Die Idee, eine eigene Briefagentur zu gründen, trug sie lange Jahre im Kopf, bevor sie alles wohldurchdacht in die Wege leitete. Für sie fügt sich der Schritt in ihre berufliche Laufbahn, die mit einer Ausbildung zur Sekretärin in der ehemaligen DDR begann. Ihre erste Stelle bekam Schröder als Chefsekretärin in einem Keramikwerk, wechselte später, nach der Wende, in eine Genossenschaftsbank, wo sie es schaffte, vom Sekretariat bis in den Vorstand aufzusteigen. Diesen konnte sie für ihre Idee einer Ethikbank gewinnen. Damit gipfelte ihre Bilderbuch-Karriere. Im aufregenden Gründungsjahr der Ethikbank arbeitete Schröder unermüdlich und mit Begeisterung, auch an Wochenenden. Später kehrte Routine ein, die Arbeit wurde nicht weniger, dafür schlich sich zu viel Bürokratie ein. Und dann kamen die Fragen: War das jetzt alles? Will ich die restlichen Berufsjahre damit verbringen, das Erreichte zu erhalten? Oder kann jetzt noch etwas Neues

Frauen sind oft blind für die eigenen Talente

kommen? Die Lebenszeit, das spürte sie mit Ende vierzig, wird ja begrenzter. Und so beschloss Sylke Schröder, nach 23 Berufsjahren die Bank zu verlassen. Damit stürzte sie sich keineswegs in ein unkalkulierbares Abenteuer. Sie wusste genau, was sie will und was sie kann. Sie hatte ihre Ersparnisse, die sie zur Not zwei Jahre lang über Wasser halten würden. Sie hatte ihre Familie und Freunde, die bereit waren, sie zu stützen. Und nicht zuletzt, sagt sie, sei sie Christin. Als gläubiger Mensch fühle sie sich getragen von einer höheren Macht. Nachdem sie bei der Bank gekündigt hatte, entschied sich Sylke Schröder, eine Ausbildung zur Sterbebegleiterin zu absolvieren. Danach trat sie eine Pilgerreise an und legte mit dem Rucksack auf dem Rücken 1.700 Kilometer zurück. Wieder zu Hause in Weimar angekommen, schritt sie zur Tat, gründete ihr Briefstudio und wurde ehrenamtliche Sterbebegleiterin. Ein Jahr später zeichnete sich unverhofft ein weiteres berufliches Standbein ab. Sylke Schröder fing an, als professionelle Trauerrednerin zu wirken. Mehr als vierzig Trauerreden hat sie inzwischen gehalten. Auch das ist etwas, was sie besonders gut kann. Der Zuspruch, den sie erhält, bestätigt es ihr. Das, sagt sie, finde sie spannend: „Mit einem Urvertrauen durch die Welt zu gehen, zu beobachten, was sich gestaltet, wo zieht es mich hin, offen sein für Neues, bereit sein, sich einzulassen.“

Als ehrenamtliche Mentorin einer Thüringer Existenzgründungsinitiative hilft Sylke Schröder anderen Frauen, ihren eigenen Weg im Beruf zu finden. Dabei beobachtet sie: „Meist sind Berufstätige zwar unzufrieden in ihrem Job, wissen aber nicht recht, wie sie sich verändern könnten.“

Unzufrieden sind viele. Laut einer aktuellen Studie sind nur 16 Prozent der Arbeitnehmer mit Herz, Hand und Verstand bei der Arbeit. Die große Mehrheit, 68 Prozent der Beschäftigten, machen lediglich Dienst nach Vorschrift, und 16 Prozent haben sogar innerlich gekündigt.

Die Karriereberaterin Madeleine Leitner hat täglich mit Berufstätigen zu tun, die keine Freude an ihrem Job haben. Etwa einhundert Menschen mit beruflichen Problemen klopfen jährlich bei ihr an. Seit vielen Jahren schon steht die Diplom-Psychologin ihnen zu Diensten. In ihrem hellen Büro mitten in München wird um Identität und Neuanfang gerungen und darum, was im Leben wichtig ist. Gerade mit Mitte bis Ende vierzig treibt viele der Wunsch um, sich beruflich zu verändern, weiß Leitner aus ihrer langjährigen Praxis. Manche quält die Torschlusspanik: Wenn ich jetzt nichts ändere, muss ich mein Leben lang so weitermachen!

Madeleine Leitner erarbeitet eine Standortbestimmung mit ihren Klienten. Dabei geht es zunächst darum, herauszufinden, was der oder die Ratsuchende besonders gut kann. „Viele sind blind für ihre Talente“, so Leitner. Denn: Die besten Fähigkeiten gehen dermaßen leicht von der Hand, dass sie gar nicht als solche erkannt werden. Weiter hilft die Psychologin, Fragen zu klären wie: Was stimmt im Job? Was stimmt

Meist ist der Eindruck überzogen, im falschen Beruf zu stecken

nicht? Steckt etwa ein seelisches Problem hinter dem beruflichen? Ist Übermut im Spiel? Sozialer Druck? Eine Sinnkrise?

Aller Sinnsuche zum Trotz ist berufliche Arbeit für viele Menschen vor allem eins: Broterwerb. Und sie muss dann nicht unbedingt Freude machen, das betont die Karriereberaterin nachdrücklich. „Eine 50-jährige Arbeitslose soll besser nicht über den Traumjob nachdenken, sondern darüber, ob sie demnächst Hartz IV beziehen wird“, sagt sie. Wer einseitig Sinn in der Berufsarbeit sucht, kann hinterher pleite sein. Das alles zieht Madeleine Leitner in Betracht, wenn sie ihren Klienten beruflich auf die Sprünge hilft. Nachdem die Diagnose steht, entwickelt sie mit ihnen mehrere Ideen für die Zukunft. Stets ist mindestens eine Variante dabei, die es ermöglicht, im bisherigen Job zu bleiben. Manche Unzufriedenen wissen erfahrungsgemäß oft gar nicht, wie gut es ihnen im Job geht, wie gut sie verdienen, wie günstig ihre Arbeitszeiten sind. Wenn Madeleine Leitner ihnen die Augen öffnet, lernen sie auch immer wieder, den eigenen Job zu schätzen, und kehren mit neuem Elan an ihren Arbeitsplatz zurück. Auch das kann ein wertvolles Ergebnis einer Karriereberatung sein.

Denn gerade für ältere Arbeitssuchende wird es zunehmend schwieriger, eine Neuanstellung zu finden, wie eine aktuelle Studie zeigt. Das Problem hängt auch damit zusammen, dass die Altersgrenzen für die Rentenversicherung ange-



Karriereberaterin
Madeleine Leitner

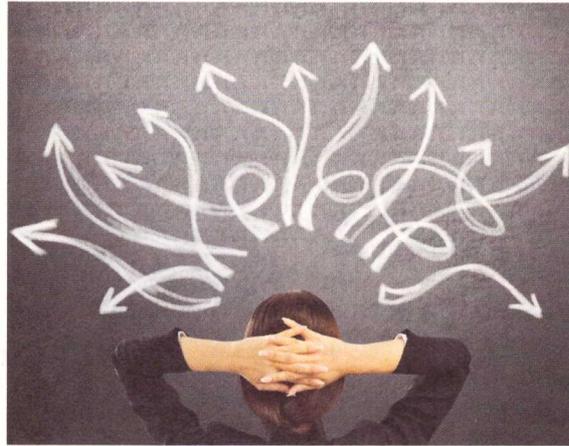
Glücklich mit dem Berufs-
wechsel: Sylke Schröder

hoben wurden und die Menschen länger arbeiten müssen. Noch schlimmer: Die Generation, die heute Anfang fünfzig ist, wird sich später nicht auf eine ausreichende staatliche Versorgung verlassen können. Im Rentenalter in die Hängematte zu wechseln? Damit sollten heutige Fünfzigjährige besser nicht rechnen. Stattdessen damit, lebenslang weiterzuarbeiten, solange die Kräfte reichen, sagt Leitner. Selbst Angestellte sollten heutzutage unternehmerisch denken: Wo bin ich einsetzbar? Wo habe ich Lernbedarf, um marktfähig zu bleiben? Achte ich genug auf meine Fitness, um belastbar zu sein?

„Meist ist der Eindruck, im falschen Beruf zu stecken, überzogen“, meint die Karriereberaterin. Oft liege die Wurzel des Unheils im Detail und die Lösung sei gar nicht aufwändig. Mal sitzt jemand im falschen Zimmer, mal ist er für eine Aufgabe zuständig, die ihm nicht liegt. Leitner erzählt die Geschichte einer verbeamteten Wissenschaftlerin, die so unglücklich in ihrem Beruf war, dass sie daran dachte, alles hinzuschmeißen und ein neues Studium anzufangen. Im Beratungsprozess stellte sich heraus, dass ihr Beruf und ihr Studium gut passten, ein großes Problem aber ihre unmotivierten, unkooperativen Kollegen waren. Aus ähnlichen Gründen wollte eine Filmemacherin aus ihrem Beruf aussteigen. Unter Anleitung von Madeleine Leitner fand sie heraus, es war nicht das Filmemachen, das sie quälte, sondern ihre Vorgesetzten. Mit dieser Erkenntnis entschied sie sich, eine eigene Firma zu gründen. Nun produziert sie in Eigenregie wissenschaftliche Filme, in der Qualität, die sie selbst für richtig hält. Und alles ist gut.

„Nur bei etwa drei bis fünf von hundert meiner Kunden ist tatsächlich ein grundlegender Berufswechsel angebracht“, sagt Leitner. Selbst dann aber sollte der vermeintliche berufliche Traum erstmal auf seine Alltagstauglichkeit geprüft werden. Sonst kann er sich als Albtraum entpuppen. Eine gekündigte Managerin träumte von einem eigenen Restaurant. Ohne viel nachzudenken, nutzte sie die Abfindung, die sie erhielt, um ihren Traum in die Tat umzusetzen. Sie absolvierte teure Kochkurse, mietete Räume, heuerte Personal an. Nach einer Zeit kam sie zu der Karriereberaterin, völlig erschöpft und desillu-

FRAGEN zur beruflichen Standortbestimmung



sioniert. Es sei alles ganz anders, als sie es sich vorgestellt habe, klagte sie. Auch ein promovierter Physiker kam zu Madeleine Leitner mit seinem Traum, ein Sternekoch zu werden. Sie riet ihm, eine Zeit lang in einer Restaurantküche unverbindlich mitzuarbeiten. Er tat es und kam mit der Erkenntnis zurück: „Diesen Stress will ich mir nicht antun.“

Trotzdem kann es sinnvoll sein, in der Lebensmittel beruflich neu durchzuarbeiten. In manchen Branchen sind Angestellte ab einem gewissen Alter nicht mehr gefragt, da junge, gut ausgebildete und günstigere Arbeitskräfte hineindrängen, so zum Beispiel in Werbung oder Marketing, weiß Leitner. Das Modell eines lebenslangen Arbeitsplatzes ist am Aussterben, Unbeständigkeit regiert den Arbeitsmarkt. Leitner spricht vom Plan B, den ältere Angestellte im Hinterkopf haben sollten, für den Fall, dass sie ihre Stelle verlieren. Sie selbst ist froh um ihre Arbeit, die altersunabhängig ist. Ihr Weg dorthin war abenteuerlich. Sie weiß, was es heißt, beruflich zu ringen, zu kündigen, gekündigt zu werden. Nach dem Studium arbeitete Madeleine Leitner zunächst als Psychotherapeutin in Kliniken. Täglich hatte sie mit Depressiven, Ängstlichen und psychosomatisch Kranken zu tun. Nach sieben Jahren schlich sich Langeweile ein, es gab wenig Neues zu entdecken. Erschöpfung gesellte sich dazu, denn die Personalsituation war eng. Leitner kündigte. Und fand bald neue Aufgaben in der Wirtschaft: Zunächst als Psychologin mit dem Schwerpunkt Assessment-Center in einem großen Konzern, später übernahm sie als Headhunterin Personalsuchaufträge für verschiedene Firmen. Dann ließ sie sich fest anstellen, doch die Chemie zwischen ihr und dem Chef stimmte nicht. Nach nur einem Jahr stand sie auf der Straße. Was nun? Madeleine Leitner machte sich selbstständig als Karriereberaterin. Weil sie

Hauptsache, der Job passt zur derzeitigen Lebensphase

gerne Neues lernt, absolvierte sie nebenbei ein Studium der freien Malerei an der Kunstakademie Bad Reichenhall. Großformatige selbst gemalte Gemälde schmücken die Wände ihres Büros. Auf dem Flipchart neben dem Schreibtisch steht die Überschrift „Schritte bei der Karriereplanung“. Gerade hat Madeleine Leitner mit Händedruck einen Klienten verabschiedet. Dann sagt sie: „Ich habe mir einen Traumjob geschaffen, der Sinn macht und zu mir passt.“

Frust im Job? Neustart nötig? Karriereberaterin Madeleine Leitner bittet Ratsuchende, die beruflich neue Weichen stellen wollen, sich zunächst folgende Fragen zu stellen:

- Welche Aufgaben passen zu Ihnen?
- Welche Branchen kommen für Sie in Frage?
- Mit welchen Menschen möchten Sie arbeiten?
- Wie viel möchten Sie verdienen?
- Welche Position möchten Sie anstreben?
- Wo möchten Sie leben?
- Welche Arbeitsbedingungen fördern Ihr Wohlbefinden?
- Welche Werte spielen für Sie beruflich eine Rolle?
- Was ist Ihr zentrales Motiv?
- Haben Sie bestimmte Lebenssträume? Wie lassen diese sich mit Ihrem Beruf in Einklang bringen?

Im Laufe seines Lebens ändert der Mensch seine Persönlichkeit, der Wandel geschieht zwar langsam, doch im Alter ist er ein anderer geworden als in seinen jungen Jahren. Das fanden britische Wissenschaftler in einer lang angelegten Studie heraus, die erst kürzlich veröffentlicht wurde. Und der amerikanische Gerontologe Gene D. Cohen (1944–2009) stellte fest, dass sich Menschen zwischen Anfang vierzig und Ende fünfzig in ihrem Leben neu ausrichten. Denn die eigene Endlichkeit wird ihnen bewusster. Fragen drängen sich auf: Wer bin ich? Wo bin ich gewesen? Wohin gehe ich? Die zweite Lebenshälfte ist laut Cohen eine unruhige Zeit voller Entwicklungsschübe und überraschender Wendungen. Kein Wunder, dass der Job dann vielleicht nicht mehr passt. Wie bei Sylke Schröder, die mit 49 Jahren ihr Briefstudio gründete. „Wenn man in der Unzufriedenheit verharrt, läuft man Gefahr zu erstarren, vielleicht auch zu verbittern“, begründet sie ihren Schritt. Mit den Jahren merkt sie, dass neben dem Beruf andere Lebensbereiche an Wichtigkeit gewinnen. Als ganzer Mensch im Gleichgewicht sein, das ist derzeit das Lebensmotto der 51-Jährigen: Arbeiten, sich um den Körper kümmern, mit anderen zusammen sein und die Spiritualität pflegen – diese vier Bereiche sollten sich die Waage halten. Dann ist der Mensch zufrieden. Ihren Schritt in die Selbstständigkeit hat Sylke Schröder noch keine Minute bereut. „Mein Einkommen ist zwar nicht vergleichbar mit dem früheren Vorstandsgehalt. Doch Geld ist nicht alles im Leben, und mir reicht es“, sagt sie. Dafür tut sie das, was sie tun will und entscheidet selbst, wann und wie viel sie arbeitet. Das passt zu ihrer jetzigen Lebensphase.

Maria Sileny