



Ich kann **mehr!**

Jeder von uns hat viele Talente und Fähigkeiten. Aber leben wir die auch in unserem Berufsleben aus? Diese Frage sollten wir uns regelmäßig stellen, denn Karriereforscher wissen: Wer sich im Job unterfordert fühlt, wird krank. Experten verraten Ihnen, wie der Spagat zwischen Beruf und Berufung gelingen kann

TEXT: Birgit Schönberger FOTOS: Katrin Binner

Springen Sie morgens fröhlich aus dem Bett und freuen Sie sich auf den Tag, weil wieder so viel Aufregendes auf Sie wartet? Verdienen Sie Ihr Geld mit einer Tätigkeit, die Ihnen Spaß macht, Ihre Talente am besten zum Ausdruck bringt und Ihnen das Gefühl gibt, einen wertvollen Beitrag für die Gesellschaft zu leisten? Herzlichen Glückwunsch! Dann verwirklichen Sie in Ihrem Beruf auch Ihre Berufung und können diesen Text gestrost beiseite legen. Wenn Sie weiterlesen, gehören Sie wahrscheinlich zu den Menschen, die das Gefühl haben: Mein Job ist ganz okay, aber glücklich bin ich damit nicht. Vielleicht waren Sie sich auch lange Zeit sicher, Ihren Traumberuf gefunden zu haben, aber in letzter Zeit fragen Sie sich oft am Morgen: Will ich das wirklich noch 20 Jahre lang machen?

Willkommen im Club! Jeder dritte Arbeitnehmer in Deutschland ist mit seiner Arbeit unzufrieden, belegt eine Studie, die der Deutsche Gewerkschaftsbund im September 2007 veröffentlicht hat. Beklagt werden vor allem Zeit- und Leistungsdruck, fehlende Einfluss- und Entwicklungsmöglichkeiten und mangelnde Wertschätzung. Einen Ausweg aus der Frustration verspricht eine wachsende Zahl von Ratgebern, die Erfüllung im Beruf durch das Leben der eigenen Berufung in Aussicht stellen. So unterschiedlich deren Strategien auch sind, sie alle setzen voraus, dass jeder Mensch eine Berufung hat. Die Annahme lautet: Wer dieser Berufung folgt, wird mit mehr Lebensqualität und Erfolg belohnt, empfindet seine Arbeit als Energiequelle, hat das Gefühl, am richtigen Platz zu

sein, und ist dadurch eine Bereicherung für andere. Die wichtigsten Wegweiser zur Berufung heißen Spaß, Interesse und Leichtigkeit. Wie bitte? Spaß? Groß geworden sind wir mit Glaubenssätzen wie „Erst die Arbeit, dann das Vergnügen“ oder „Sei dankbar, dass du überhaupt einen Job hast. Arbeit ist nun mal kein Zuckerschlecken“. Für die meisten Menschen sind Arbeit und Leben zwei getrennte Welten. Doch wäre es nicht sinnvoll, mehr Leben in die Arbeit zu bringen? Schließlich verbringen wir die meiste Lebenszeit im Büro und nicht zu Hause oder im Urlaub. Berufungsskeptiker hingegen warnen davor, sich die Erfüllung von der Arbeit zu erhoffen, und halten Selbstverwirklichung im Job für ein Künstlerprivileg.

Mit dieser Einschätzung ist Barbara Henke, Autorin des Ratgebers „Finde deine Berufung!“, gar nicht einverstanden: „Zur inneren Zufriedenheit ist es unbedingt notwendig, dass unsere Arbeit erfüllend ist und wir wenigstens einen Großteil unserer Talente in den Beruf einbringen können“, sagt die Autorin. Sie selbst war Schauspielerin und Tänzerin, bevor sie im zweiten Anlauf als Psychotherapeutin ihre Berufung fand. Seitdem ist sie zufriedener: „Ich habe jetzt viel mehr Kraft, Geduld, Vertrauen in mich selbst und meinen Lebensweg – und Freude an meiner Arbeit.“ Doch was ist Berufung überhaupt? Im religiösen Sinn ist damit der Ruf Gottes an einen Menschen gemeint, eine Aufgabe zu erfüllen. Henke drückt es in einem Bild aus: „Jeder Mensch trägt ein seelisches Potenzial in sich wie einen Samen, der aufgehen und zu einer Blüte heranwachsen möchte.“ Sie sieht den Samen als eine ►►

»ES WAR GAR NICHT VORGESEHEN, DASS ICH ÜBERHAUPT EINEN BERUF ERLERNE.«

BETTINA EISTEL, 46, wurde durch Contergan ohne Arme geboren. Mit sieben Jahren lernte sie reiten, gewann später viermal den deutschen Meistertitel, studierte Psychologie und moderiert heute im ZDF die Sendung „Menschen – das Magazin“

Ich habe einmal gesagt, dass auf meinem Grabstein „Sie hat uns ermutigt“ stehen soll. Ich bin jemand, der andere dazu verführen kann, verrückte Dinge im Leben zu machen. Etwas, was man sich noch nie getraut hat, aber immer schon gern tun wollte. Meine Berufung besteht darin, anderen dabei zu helfen herauszufinden: Was sagt mein Herz? Mein Motto ist: Immer darauf hören, was die Intuition einem sagt. Damit setzt man die unglaublichsten Energien frei. Das sieht man an mir. Es war eigentlich nicht vorgesehen, dass ich überhaupt einen Beruf erlerne. Von Berufung gar nicht zu reden.

Ich erfüllte mir trotzdem meinen Traum und seit 20 Jahren arbeite ich als Psychotherapeutin an drei Tagen in der Woche in einer Familienberatungsstelle. Für mich ist das viel mehr als ein Job. Ich sitze da als Mensch mit einem unübersehbaren Manko und das entlastet viele Klienten unheimlich. Vor allem Jugendliche sagen: Die hat offensichtlich auch ein Problem, der kann ich mich anvertrauen.

Seit meinem siebten Lebensjahr reite ich. Das ist meine zweite Berufung. Es ist ein großartiges Gefühl, mit 700 Kilogramm Muskelmasse „Tango zu tanzen“. Mein Pferd stellt mir seine komplette Lebensenergie zur Verfügung. Das fühlt sich besser an als Fliegen. Hindernisse zu überwinden, bin ich gewöhnt, sie sind die Würze des Lebens. Es ist unsere Aufgabe, solche Herausforderungen anzunehmen und uns nicht von anderen, die Angst haben, einschüchtern zu lassen. Der Mensch ist sowieso ein Mangelwesen, ohne Krallen, Pelz und Stachel. Zur Krone der Schöpfung sind wir durch unsere Anpassungsfähigkeit und Kreativität geworden!



Kombination aus genetischen Anlagen, Fähigkeiten, Talenten, Wissensgebieten und innerer Reife. Doch keine Angst: Sich auf die Suche nach seiner Berufung zu machen, bedeutet nicht zwangsläufig, den aktuellen Job zu kündigen, nur weil er sich gerade nicht so prickelnd anfühlt. Es kann auch helfen, die Abteilung zu wechseln, sich weiterzubilden oder Teile der Arbeit, die einem nicht liegen, zu delegieren. Entscheidend ist die Frage: Mache ich die falsche Arbeit oder haben sich die Rahmenbedingungen so verschlechtert, dass der Job mir keine Freude mehr bereitet? Manchmal ist es sinnvoll, einen Brotberuf beizubehalten und Schritt für Schritt etwas Neues aufzubauen. Eine Berufung kann sich auch in einem neuen Hobby oder einem Ehrenamt ausdrücken. Eine Sachbearbeiterin beim Finanzamt, die ihre eigentliche Berufung darin erkennt, anderen zu helfen, kann sich zum Beispiel nach Feierabend bei der Telefonseelsorge engagieren.

Man könnte Berufung auch als Appell verstehen: Mach etwas aus dem, was dir in die Wiege gelegt wurde! Nutze deine Talente! „Klingt toll“, werden Sie jetzt denken. „Leider heiße ich nicht Nicole Kidman. Gewiss habe ich ein paar Fähigkeiten, aber keine herausragende Begabung. Zwar interessiert mich alles Mögliche, aber nichts fasziniert mich.“ Diese Einwände hört die Frankfurter Karriereberaterin und Diplompsychologin Angelika Gulder oft. In hunderten von Workshops hat sie die Erfahrung gemacht, dass sich Begabungen und Interessen, die auf den ersten Blick diffus oder mittelmäßig wirken, doch präzisieren und zu einem konkreten Berufsbild zusammenfassen lassen. Allerdings sind dafür verschiedene Schritte notwendig.

1. SICH ZEIT UND RAUM NEHMEN

Mal eben schnell am Wochenende auf die Suche nach seiner Berufung zu gehen, funktioniert nicht. Wer seinen Talenten auf die Spur kommen möchte, sollte sich auf eine längere Abenteuerreise einstellen. In der ersten Phase geht es nur darum, die eigenen Gefühle, Fantasien und Träume wahrzunehmen. Wohin zieht es mich? Wofür stehe ich morgens gern früh auf? Was macht mich glücklich? Welche gesellschaftlichen Veränderungen würde ich anstoßen, wenn ich die Macht dazu hätte? Was würde ich studieren, wenn ich alles Geld der Welt hätte? Mit solchen Fragen arbeitet Angelika Gulder in ihren Seminaren. „Ich lasse meine Teilnehmer aufschreiben, was sie am liebsten tun, was sie gern lesen, worüber sie ein Buch schreiben und welchem Hobby sie sich widmen würden, wenn sie genügend Zeit hätten.“ Stehen alle Antworten auf einem Blatt, lasse sich leicht ein roter Faden erkennen. „Man kann dann unterscheiden zwischen einem oberflächlichen Hobby und einem tiefergehenden breiten Interesse.“ Der rote Faden kann zum Beispiel Persönlichkeitsentwicklung, Organisation, ►►



ES SOLL LEUTE GEBEN, DIE IHREN JOB LIEBEN
UND DARIN VOLL UND GANZ AUFGEHEN



ANDERE SIND IHR GANZES LEBEN AUF DER SUCHE,
DIE EIGENE BEGABUNG ZU ERKENNEN

Begeisterung für Technik oder Interesse an Geschichte sein. Erst viel später komme ein Brainstorming zu möglichen Berufsfeldern und noch viel später der konkrete Realitätsabgleich und eine geeignete Bewerbungsstrategie.

2. EINEN FRISCHEN BLICK RISKIEREN

„Wichtig ist, dass wir den Mut haben, eingefahrene Denkmodelle aufzugeben, die uns vorschreiben wollen, wer oder was wir sein sollten“, sagt die Psychotherapeutin Barbara Henke. Dazu gehört Mamas gut gemeinter Rat „Werd doch Grundschullehrerin, das ist am besten mit Familie zu vereinbaren“ ebenso wie Papas apodiktisches Lebensmotto „Was man einmal angefangen hat, führt man auch zu Ende“. Nur wer einen frischen Blick auf sich selbst riskiert und lernt loszulassen, kann neue Ideen zulassen. Henke glaubt, dass jeder Mensch zu einem bestimmten Wissensgebiet passt: Das kann etwa Gesundheit, Kommunikation, Geschäftsführung, Erziehung oder Technologie sein. „Etwas in uns erwacht, fühlt sich angesprochen, wird lebendig und freudig.“ Das kann wie eine Initialzündung wirken. Die Pharmareferentin Martina Schmidt erinnerte sich in einem Berufungsworkshop an ihren Kindheits Traum, Tierärztin zu werden. Ihre Eltern hatten ihr kurz zuvor ein Haus vererbt, das Erdgeschoss stand leer. Und plötzlich lag die Lösung auf der Hand. Sie eröffnete im Parterre eine Hundepension, um die Ausbildung zur Tierheilpraktikerin zu finanzieren. Besonders wenn ein Job krank macht und/oder gar nicht zu den eigenen Werten passt, ist es höchste Zeit für eine grundlegende Wende. „Manchmal fließen in meinen Seminaren auch Tränen. Wenn zum Beispiel eine Teilnehmerin herausfindet, dass ihre wichtigsten Lebensmotive Freiheit und Gerechtigkeit sind, sie aber in einem Konzern sitzt, in dem jede Woche gute Leute entlassen werden und wo sie sich fühlt wie im Gefängnis, dann ist sie dort definitiv am falschen Platz“, sagt Karrierecoach Angelika Gulder.

3. SICH DER ANGST VOR VERÄNDERUNG STELLEN

„Angst ist grundsätzlich etwas Gesundes“, glaubt die Expertin. „Sie hält uns davon ab, über Nacht alles hinzuschmeißen, nur weil wir gerade eine schlechte Phase im Job haben. Wenn die Angst uns jedoch daran hindert, das zu tun, was wir wirklich wollen, wird sie kontraproduktiv.“ Im Coaching ermuntert Gulder ihre Klienten mit einem Experiment: „Wir gehen einfach mal davon aus, es gäbe eine Möglichkeit, wie Sie auf leichte Art und Weise Ihr Ziel erreichen, ohne dass Sie gleich Ihr ganzes Leben auf den Kopf stellen müssen. Sie können Schritt für Schritt mehr von dem, was zu Ihnen passt, in Ihr Leben bringen.“ Ein Bankangestellter fand so heraus, wie wichtig für ihn Kreativität ist. Er reduzierte seine Arbeitszeit und ►►



►MEIN SCHLÜSSELERLEBNIS: ICH ERINNERTE MICH AN EINEN MOMENT VOLLKOMMENEN GLÜCKS◀

ANDREAS DÜRR, 40, ist Bankangestellter und betreibt nebenbei ein eigenes kleines Unternehmen, das Drachenboot-Veranstaltungen organisiert

Eines Morgens machte es klick und ich wusste: So geht es nicht weiter. Ich will etwas ändern. Sofort! Zu diesem Zeitpunkt war ich bereits acht Jahre lang Firmenkundenberater bei einer Bank und fühlte mich wie in einer Sackgasse. Der Anzug wurde mir zu eng, meine Kreativität verpuffte. Ich machte mich auf die Suche nach meinen Talenten, las Bücher, füllte Tests aus, beantwortete Fragebögen – aber ich kam nicht weiter. In einem Workshop hatte ich dann ein Schlüsselerlebnis. Wir sollten uns an etwas erinnern, worin wir richtig gut waren. Bei mir war das ein Rennen mit Drachenbooten. Die heißen so, weil am Bug als Galionsfigur ein furchterregender Kopf prangt, der rotgolden bemalt ist. 20 Paddler ziehen, angefeuert von einem Trommler, im gleichen Takt durchs Wasser. An jenem Tag war ich bei einer Langstreckenregatta mit echter Begeisterung der Steuermann eines Frauenteam. Danach fiel ich aus dem Boot, völlig fertig und total glücklich. Es war einfach großartig, die ganze Gruppe zu noch mehr Tempo zu motivieren. Als ich im Workshop von diesem Erlebnis berichtete, wurde mir klar: Ich will Drachenboot-Veranstaltungen organisieren. Seit Jahren bin ich begeisterter Wassersportler und habe ein Dutzend Medaillen im Rudern gewonnen. Es ging nur noch darum, eine Verbindung zwischen meiner Arbeit bei der Bank und meinem Hobby zu finden. Nach dem Workshop gründete ich Dragonboats Berlin und organisiere jetzt Veranstaltungen mit bis zu 1000 Teilnehmern. Mein Ziel ist es, mich weiterzuentwickeln und ganz von meinem Kommunikations- und Organisationstalent leben zu können. Im Moment mache ich beides parallel, die Arbeit bei der Bank und meine Firma. Mein Leben ist jetzt erfüllt, weil ich kreativ sein und mich entfalten kann. Seit dem Berufsfindungsworkshop ist mir klar: Es geht immer viel mehr, als ich anfangs für möglich halte.



»ALS ICH DIE ÄPFEL ENTDECKTE, WAR DAS FÜR MICH, ALS SEI EIN GEBET ERHÖRT WORDEN«

DAISY VON ARNIM, 47, war früher Buchhändlerin und ist heute Bäuerin in der Uckermark, wo sie mit acht Mitarbeiterinnen 25 Apfelspezialitäten kocht und verkauft

Im Sommer 2000 bin ich im wahrsten Sinne des Wortes über meine Berufung gefahren. Hinter unserem Haus in der Uckermark ist ein kleiner Weg und als die Äpfel unter den Reifen knirschten, wusste ich plötzlich: Das ist es! Daraus muss ich was machen. Ich hatte gemeinsam mit meinem Mann ein altes Gutshaus gekauft, das bereits vor DDR-Zeiten meiner Familie gehört hatte. Eigentlich wollte ich mich um die Buchhaltung kümmern. Aber Treckerrechnungen zu überprüfen, war nicht mein Ding. Die Äpfel zu entdecken war, als sei ein Gebet erhört worden. Ich brauchte unbedingt eine zündende Idee, um Geld zu verdienen. Immer wieder hatte ich mich gefragt: Was kann ich? Was liegt mir? Was passt in diese Gegend? Und dann dachte ich mir: Okay, kochen kann ich, verkaufen, organisieren und schreiben. Mein Mann lieh mir Geld für eine kleine Mostmaschine. Und obwohl ich vom Mosten keine Ahnung hatte, fing ich in der Garage einfach an. Plötzlich war ich umringt von Frauen aus dem Dorf, die für mich arbeiten wollten. Wir kochten Apfelgelee und experimentierten mit Lavendel, Thymian, Muskat und Rosenblüten. Heute habe ich acht Angestellte und führe 25 Apfelspezialitäten in meinem Sortiment, darunter Apfelchutney, Apfelfantuccini und Apfelfrüchtekuchen. Meine Philosophie ist: Je mehr du gibst, desto mehr bekommst du. Ich habe im Nichts angefangen. Alle warnten mich: Dort kannst du kein Geld verdienen. Doch ich wollte beweisen, dass es geht. Heute versuche ich als Unternehmerin gezielt meine Stärken herauszuarbeiten. Ich bin eindeutig der kreative Typ, mein Mann ist der Strukturierte. So ergänzen wir uns wunderbar. Er sorgt dafür, dass ich über den nächsten Marmeladenpott hinausdenke, und akquiriert Kunden. Ich möchte die mir gegebenen Talente leben und eine Spur auf dieser Erde hinterlassen. Genau das ist für mich Berufung!

fing neben seinem Beruf an zu malen. Oft entlastet es auch, sich klarzumachen, dass es viele Berufe gibt, in denen man seine Berufung zum Ausdruck bringen kann. „Ein Mensch, dessen Wunsch es ist, Schönes in die Welt zu bringen, kann das zum Beispiel als Florist, Visagist oder Innenarchitekt tun“, sagt Angelika Gulder. Es gibt so viele Möglichkeiten.

4. EINEN LANGEN ATEM HABEN

Die ersten Schritte, beobachtet Gulder, sind die schwersten. „Anfangs ist alles wackelig, wir sind ängstlich und haben keine Balance, aber je mehr wir tun, um uns unserer Berufung zu nähern, desto dynamischer wird unsere Bewegung.“ Dranbleiben und nicht gleich aufgeben, wenn die ersten Hindernisse auftauchen, ist auch für Barbara Henke das Wichtigste. „Wenn mal etwas nicht sofort klappt, sollte man das nicht als Zeichen missverstehen, dass man auf dem falschen Weg ist.“ Die Suche nach der Berufung sei noch keine Garantie dafür, dass alle Türen von selbst aufgehen. „Es kann auch Momente geben, in denen man nur auf Widerstand stößt und sich plötzlich wie ein Außenseiter vorkommt.“

5. FALLSTRICKE ERKENNEN

Auch wenn man seine Berufung gefunden hat, gibt es einige Fallen. Die erste Falle heißt: Sturköpfigkeit. Wer erkannt hat, dass seine Berufung darin liegt zu heilen, aber eine Bankfiliale leitet und Kinder zu versorgen hat, sollte sich nicht auf den Arztberuf fixieren. Eine Möglichkeit wäre zu überlegen: Wie kann ich das Thema Gesundheit in meinem Unternehmen voranbringen? Die zweite Falle ist: Vermeidung. Man kann viele Jahre damit verbringen, auf die beste aller Stellen zu warten. In der Zwischenzeit vergeudet man die Chance, Erfahrungen zu sammeln und Kontakte zu knüpfen. Die dritte Falle: Aufopferung. Wer sich rund um die Uhr um die Verwirklichung seiner Berufung kümmert, der setzt seine Gesundheit aufs Spiel. Die Berufung muss auch zu den übrigen Bedürfnissen passen. Die vierte Falle heißt Vereinzelung: „Es geht nicht darum, dass man sich als Egoist allein durchkämpft, sondern darum, Konkurrenzängste zu überwinden und seine Berufung in Gemeinschaft zu leben“, sagt Henke. Sie ist überzeugt davon, dass es sich lohnt, diesen Weg zu gehen. Schon der Philosoph Konfuzius riet: „Wähle einen Beruf, den du liebst, und du musst keinen einzigen Tag in deinem Leben mehr arbeiten.“

Was passiert bei einem Berufsfindungsseminar? Unsere Autorin Shoshannah Peter hat es ausprobiert. Was sie dabei gelernt hat, lesen Sie in der Mai-Ausgabe von *emotion*.



DEN GLÜCKLICHEN GELINGT ES, IM BÜRO AUFZUBLÜHEN
UND DIE LEIDENSCHAFT ZUM BERUF ZU MACHEN

