



SCHLUSS MIT DER MIDWORK-KRISE!

Wenn sich im Job Langeweile, Frust und Stagnation breitgemacht haben, heißt es handeln. Denn unsere Zeit ist viel zu schade, um sie einfach abzusitzen. Das bedeutet aber nicht, dass man gleich kündigen muss

TEXT: SILKE PFERSDORF

FOTO: GETTY IMAGES

M

Mit 45 Jahren hatte Judith Wagner das, was sie sich jahrelang gewünscht hatte: so viel Routine in ihrem Job in einem Ingenieurbüro, dass sie Baugutachten fast aus dem Ärmel schüttelte, null Lampenfieber vor Besprechungen mit wichtigen Kunden und einen Chef, dem sie schon lange nichts mehr beweisen musste. Nur: Judith langweilte sich entsetzlich. „Mir fehlten die Herausforderungen. Es war, als würde ich täglich die gleiche Suppe essen.“ Ein Gefühl, mit dem die 49-jährige Birte Mahler aus Saarbrücken an ihrem Arbeitsplatz in einer Klinikverwaltung schon seit einigen Jahren lebte, aber: „Ich habe da nicht groß lamentiert, dachte, das ist nun mal so nach so vielen Jahren in einem Unternehmen.“ Erst beim 30-jährigen Klassentreffen kriegte sie es mit der Angst zu tun: „Da fragten sich die Leute gegenseitig: ‚Und, wie lange musst du noch?‘ Da wurde mir klar, dass auch ich im Prinzip nur noch meine Zeit absaß. Und dass ich das in meinem Alter einfach noch nicht wollte.“

Die Kinder sind groß oder aus dem Haus, man hat mehr Zeit und Kraft für die eigenen Belange und merkt plötzlich, dass man im Job auf der Stelle tritt. Vielleicht hat man sogar das Gefühl, auf dem Posten vergessen worden zu sein, fragt sich: War das wirklich schon alles? Mit Langeweile, weiß US-Psycholo-

gin Laura Carstensen, hat das nichts zu tun – nur mit einer nüchternen Bilanz: Man vergleicht die Träume von einst mit dem, was daraus geworden ist, und wird sich bewusst, dass man eigentlich keine Zeit mehr vergeuden möchte. Dazu kommt, wie die Forscher der englischen Universität Warwick nachweisen konnten, ein genetisch sozusagen vorprogrammiertes Tief zwischen 40 und 50. Die gute Nachricht: Das flau Gefühl im langjährigen Job ist nur die kleine Schwester der Midlife-Krise. Und die ist eigentlich nett und vernünftig, will nicht nörgeln, sondern aufrütteln. Deshalb stellt sie auch nicht die Vergangenheit infrage, sondern nur einen Teil der Zukunft. Sie guckt nach vorne – und bedeutet schon deshalb eine Riesenchance, sich aus der Grauzone wieder an einen Platz an der Sonne zu kämpfen.

Die Stolpersteine auf dem Weg zurück ans Licht sollte man allerdings kennen. Der größte: falsche Bescheidenheit. Viele Frauen schieben ihre Unzufriedenheit weg, halten sich gar für undankbar, wenn sie – versorgt mit Lohn und Brot, mit netten Chefs und Kollegen – plötzlich auch noch ein bisschen mehr Karriere oder einfach nur Veränderung wollen. „Während Männer selbstverständlich kämpfen, arrangieren sich Frauen oft. Zumal es von außen manchmal heißt: Wieso will die jetzt noch was anderes? Dabei beweisen Frauen mit ihren Veränderungsideen nur, dass sie Verantwortung für sich selbst tragen“, erklärt die Homburger Psychologin Cornelia Schneider, Autorin von „Reife Leistung – Erfolgreich älter werden im

Beruf“. Das zweite Hindernis auf dem Weg vieler Frauen: mangelndes Selbstbewusstsein aus Angst, nicht mehr mithalten zu können. Dabei belegen Studien der Bundesanstalt für Arbeit, dass die Arbeitsleistung mit fortschreitendem Alter sogar zunimmt. Die sogenannte kristalline Intelligenz, zu der auch die Fähigkeit gehört, durch Erfahrungen zu neuen Lösungen zu kommen, wächst mit jedem Jahr. Wer das nicht weiß, wähnt sich bei Befindlichkeitsstörungen schnell auf dem absteigenden Ast und sucht gar nicht erst anderweitig nach Ursachen dafür.

Der größte Stolperstein auf dem Weg ans Licht:
falsche Bescheidenheit

Wie die 54-jährige Sabine. Monatlang litt die Hamburger Bibliothekarin unter Schlaflosigkeit, wiederholt wurde ihr in der Universitätsbücherei sogar schwindlig: „Ich konnte mich an manchen Tagen morgens kaum aufraffen.“ Dass ihr der gefühlte Stillstand im Job aufs Gemüt schlug, kam ihr nicht in den Sinn. Cornelia Schneider erlebt das häufig: „Die Frauen kommen mit Schlafbeschwerden oder Mattigkeit und denken: Das ist das Alter.“ Wenn Schneider sie aber von Träumen und Ideen erzählen lässt, die sie mal hatten, „werden sie zu komplett anderen Menschen, strotzen vor Energie“. Auch Sabine: Sie erinnerte sich



wehmütig an ihren Jugendtraum, eine kleine Buchhandlung mit einem Café aufzumachen. Und fasste nach einigen Coachingterminen den Mut, sich nicht etwa aufs viel zu frühe Altenteil zurückzuziehen, sondern noch mal neu anzufangen. Für ein eigenes kleines Unternehmen fehlten ihr schlichtweg die Mittel, aber: „Ich habe irgendwann einfach in meinem Lieblingsbüchercafé in der Stadt nachgefragt, ob sie eine Bücherkennerin wie mich brauchen könnten. Da wäre ich ohne das Coaching nie draufgekommen. Jetzt freue ich mich jeden Tag auf den Job.“

Zwischen Coaching und neuem Job lag ein volles Jahr, aber die richtige Entscheidung ist halt kein fixes Instantsüppchen; es geht schließlich um eine wichtige Weichenstellung im Leben. Viele Frauen reagieren auf die Unzufriedenheitsgefühle vorschnell mit Kündigung, ziehen sich, wenn sie

Unzufriedenheit gibt uns Energie zur Veränderung

es finanzieren können, oft sogar ganz aus dem Berufsleben zurück. Ein Klassiker, weiß Cornelia Schneider: „Wenn Männer sich verändern wollen, denken sie an einen anderen Job, Frauen eher an Hobbys und Ehrenamtlichkeit.“ Raus aus dem Beruf und sich irgendwie anderweitig beschäftigen muss nicht verkehrt sein – nur als Notlösung ist dieser Weg eine vertane Chance.

Eine Faustregel oder einen fixen Wegweiser gibt es nicht. Am besten ist es, auf das eigene Bauchgefühl zu vertrauen – und sich Zeit für seine Entscheidungen

zu nehmen. Schneider rät zu einer Findungsphase, „die so lang ist wie eine Schwangerschaft“. Fragen, die man sich dabei stellen sollte: Wo möchte ich in einem, in fünf oder zehn Jahren stehen? Was will ich nicht mehr tun, und was interessiert mich eigentlich schon lange? Und Nicola Fritze, Coach und Autorin von „Motivier Dich selbst – sonst macht's ja keiner“, meint: „Unzufriedenheit gibt uns Energie zur Veränderung. Eine Möglichkeit ist beispielsweise, dass man nach Weiterbildungsmöglichkeiten sucht und schaut, ob sich da nicht sogar im eigenen Job schon neue Perspektiven ergeben.“

Überraschend viele Frauen entdecken bei dieser Inventur in eigener Sache völlig andere Seiten an sich – und wagen es erstmals, die Grenzen des eigenen Jobs bei ihren Überlegungen zu überschreiten. Vielleicht fragt man sich plötzlich sogar verwundert, was einen

überhaupt in das bisherige Arbeitsfeld getrieben hat, aber: Menschen verändern sich mit den Jahren in ihren Wünschen und auch Fähigkeiten. Studien zeigen, dass man ab der Lebensmitte häufig auch andere Anforderungen an die Arbeitsstelle stellt: Finanzielle Aspekte werden unwichtiger, dabei rückt der Sinn einer Tätigkeit in den Fokus. Oft meldet sich jetzt auch das Bedürfnis, etwas von der eigenen Erfahrung weitergeben zu wollen; ein Wunsch, der sich vielleicht sogar im eigenen Unternehmen verwirklichen lässt, wo man sich verstärkt um die Nachwuchsförderung oder die Auszubildenden kümmern und damit seinen Arbeitsschwerpunkt langfristig völlig verändern könnte.

Überhaupt sollte man erst mal schauen, welche Entwicklungsmöglichkeiten die eigene Firma bietet. Und die mit dem Vorgesetzten besprechen. Bei Gesprächen mit der Personalabteilung rät Cornelia Schneider zu klaren Ansagen: Besser als ein nebulöses „Irgendwie bin ich gerade nicht so ganz zufrieden“ ist zum Beispiel: „Meine bisherige Erfahrung möchte ich gerne in einem anderen Unternehmensbereich einsetzen.“ Kleinmachen muss sich für so einen Vorschlag keiner, denn „ältere und mittelalte Arbeitskräfte gewinnen in unserer Gesellschaft und angesichts der demografischen Entwicklung mit ihrem Nachwuchsmangel zunehmend an Bedeutung“, so Schneider.

Auch ungewöhnliche Angebote sollen helfen, langjährige Mitarbeiter zu halten, weiß Nicola Fritze: „Manche Unternehmen bieten ihren Angestellten die Möglichkeit einer Jobrotation; da arbeitet die Sekretärin ein paar Tage in

einer Bäckerei oder die Personalerin im Verkauf.“ Selbst wenn die eigene Firma keine Alternativen zu bieten hat, muss man sich nicht völlig von seinem Fachwissen verabschieden – manchmal liegt das neue Glück auch im direkten Nachbarrevier: Britta, 44, kündigte ihren Job im Fotolabor und ließ sich zur Fotografin ausbilden; Physiotherapeutin Melanie, 46, machte sich als Gesundheitsberaterin für Firmen selbstständig.

Und wenn die innere Bestandsaufnahme ergibt, dass Job und eigentliche Interessen unvereinbar weit auseinanderliegen? „Dann gibt einem die Teilzeitleistung vielleicht Raum, sich noch auf ganz anderen Gebieten zu betätigen“, sagt Nicola Fritze. „Das beobachte ich

klar als Trend, dass Frauen in der Firma gerne Teilzeit arbeiten und sich nebenbei noch selbstständig machen. Sie sagen: Ich kann noch viel mehr, aber ins Risiko einer hundertprozentigen Selbstständigkeit will ich mich nicht stürzen.“

Apropos Risiko: Wirklich schlimme Folgen hat nur zu befürchten, wer sich mit seiner Unzufriedenheit arrangiert, sie sozusagen aussitzt: „Viele denken immer noch, das Risiko sei kleiner, wenn man nicht handelt“, sagt Cornelia Schneider. „Dabei ist das Gegenteil der Fall. Umschulungen und Veränderungen kosten vielleicht Zeit und Geld, aber wie hoch ist der Preis, noch zehn oder 20 Jahre auf der Stelle zu treten, sich nicht richtig wohlfühlen in seinem Job?“

MUT ZUM ERSTEN SCHRITT

Veränderung fängt immer bei uns selbst an: Hier sind sieben Tipps von Motivationstrainerin Nicola Fritze

- › **Visualisieren Sie Ihre Ziele:** Stellen Sie sich genau vor, wie Ihr Leben mit dem neuen Job, mit dem neuen Arbeitsbereich aussehen wird.
- › **Belohnen Sie sich selbst für kleine Erfolge:** z. B. mit einem Wellnesswochenende, wenn Sie zwei oder drei Fortbildungen erfolgreich geschafft haben.
- › **Schmelzen Sie Energieräuber aus Ihrem Leben:** Was lenkt Sie ab, was würden Sie am liebsten loswerden, wo haben Sie das Gefühl, eigentlich nur ausgenutzt zu werden? Lernen Sie, öfter mal Nein zu sagen!
- › **Motivation kommt nicht angeflogen, sondern ist eine Entscheidung, die jeder treffen kann:** Unlust oder Mutlosigkeit entstehen oft aus tief sitzenden, aber falschen Überzeugungen wie „Ich kann das eigentlich nicht“ oder „Wahrschein-

lich unterstützt mich keiner“. Positiv denken kann man lernen, wenn man den Fokus auf Positives lenkt, sich immer wieder daran erinnert, was man schon alles geschafft hat in den Jahren.

- › **Sagen Sie nie:** „Ich sollte.“ Dieser Satzanfang steht für alles, von dem wir glauben, wir müssten es tun, das wir aber nicht wirklich tun wollen.
- › **An ganz grauen Tagen:** Hüpfen Sie, pfeifen Sie dabei! Danach fühlen sie sich garantiert motivierter, weil das Gehirn mit Ihren Bewegungen automatisch verknüpft: Mir geht es gut.
- › **Für den kleinen Kick zwischendurch:** Notieren Sie auf einer Liste, was Sie erreichen wollen, hängen Sie sie an den Kühlschrank, den Spiegel, vor den Schreibtisch. Hauptsache, Sie gucken mehrmals täglich darauf. ■