

Neustart – und stärker als zuvor

Ob Aufstieg, Umstieg oder Ausstieg: Umbrüche im Job können die Gesundheit belasten. Drei Betroffene erzählen, wie sie einschneidende Veränderungen gemeistert haben

Herausforderungen? Für Melanie Brandes gibt es nichts Schöneres. „Klar“, sagt die 42-jährige Diplom-Betriebswirtin aus Gelnhausen bei Frankfurt, „jeder Karriereschritt birgt auch Risiken. Doch Widerstände feuern mich eher an, sonst wäre ich als Frau und junge Mutter bei einem Zulieferer für die Automobilindustrie wohl kaum so weit gekommen.“ All die kleinen und größeren Krisen, wie sie wohl jede Führungskraft erlebt, hat Brandes stets rasch bewältigt. Die Nadelstiche der Einsamkeit, wenn frühere Teamkollegen sie nach der Beförderung zur Abteilungsleiterin plötzlich nicht mehr fragen, ob sie mit in die Kantine gehen wolle. Oder die Selbstzweifel, wenn eine Vertrauensperson ohne Vorwarnung kündigte.

Karrieretechnisch hat Brandes immer noch eine Schippe draufgelegt. Als ein Tinnitus erstmals „zu viel Stress“ signalisierte, schob sie die lästigen Ohrgeräusche auf den Druck in ihrer Abteilung und behob das Problem, indem sie eine Aufgabe mit noch mehr Arbeit annahm. „Eine tolle Stelle, bei der es darum ging, Projektmanagement weltweit zu etablieren“, erzählt sie. Als das Unternehmen in Schieflage geriet und die Stimmung

schlechter wurde, rebellierte bei Brandes das gesamte System: „Ich konnte nicht mehr schlafen, obwohl ich müde war, nicht mehr zuhören, wusste nicht, welche Aufgabe ich zuerst angehen soll. Meine Festplatte war voll.“

Auf der
Karriereleiter
ging es jahrelang
immer nur nach
oben

Der Hausarzt zog die Notbremse und schickte die Vielarbeiterin sofort in eine Zwangspause. „Zu Hause habe ich wie besessen alle Schränke aufgeräumt. Plötzlich saß ich verzweifelt auf dem Küchenboden vor den herausgerissenen Schubladen und habe gesagt: ‚Ich kriege das nicht hin!‘“ Heute weiß die Geschäftsfrau, dass dieser Moment, das „laute Aussprechen“, der erste Schritt aus der Krise war.

„Viele Menschen im Dauerstress haben das Gespür dafür verloren, wann sie über ihre eigenen Grenzen gehen“, erklärt Susanne Kleiner. Die Freiburgerin ist professioneller Coach für Krisen- und Konfliktsituationen im Beruf. Mit ihren Klienten arbeitet sie meistens im ersten Schritt daran, wieder in Kontakt zu sich selbst zu kommen. „Selbstführung“ nennt Kleiner diese wichtige Kompetenz. Eine weitere sei die Fähigkeit, in Konfliktsituationen „für sich selbst einzustehen“. Als Leitfaden für eine erfolgreiche Kommunikation im Job empfiehlt sie die Formel „Sag es“:

S – Situation sachlich schildern („Ich habe bereits 80 Überstunden gemacht.“)

A – Auswirkung beschreiben („Ich mache Fehler oder vergesse Termine.“)

G – Gefühle und Bedürfnisse benennen („Ich bin frustriert, weil mir Qualität wichtig ist.“)

E – Empathie zeigen (Vorgesetzte oder Kollegen fragen: „Wie sehen Sie das?“)

S – Schlussfolgerung und konkrete Bitte formulieren („Ich bitte Sie, Aufgaben neu zu verteilen.“)

Powerfrau Brandes musste lernen, sich um sich selbst zu kümmern. Die drei Monate Auszeit nutzte sie für eine The- ▶

»
Bei meinem Traumjob habe ich zum ersten Mal Bedingungen gestellt und es hat funktioniert
«

Melanie Brandes, 42

Die Betriebswirtin lernte in der Krise vor allem, Prioritäten zu setzen, damit sie sich nicht vor lauter Arbeit selbst verliert. Derart gestärkt, gelang ihr nach kurzer Auszeit nicht nur die Rückkehr ins Unternehmen, sondern auch ein erneuter Aufstieg. Ihre Erfahrungen nutzt die Powerfrau mittlerweile als Coach für Führungskräfte.

»
Meinen Umstieg vom hoch dotierten Manager zum Professor auf dem Land habe ich nie bereut
 «



Sascha Kreiskott, 48

Der Physiker unterrichtet inzwischen am European Campus Rottal-Inn in Niederbayern. Seinen Spitzenjob in der Energiebranche gab er auf. Mit dem Umstieg verzichtete er auf Gehalt, er gewann Zeit für sich selbst und neue Motivation

rapie. Kostbare drei Monate, findet sie im Nachhinein. „Ich habe gelernt, Prioritäten zu setzen, auf mich zu achten und in mich hineinzuhorchen.“ Heute kennt sie ihren Schwachpunkt. „Vor lauter Arbeit gerate ich leicht in einen Strudel. Dann vergesse ich zu essen und zu trinken.“ Inzwischen kann sie sich ganz gut bremsen, sobald sie in diesen Zustand driftet.

Noch während sie krankgeschrieben war handelte Brandes mit ihrem Chef einen Plan für ihre Rückkehr und eine neue, noch anspruchsvollere Position aus. Die Betriebswirtin übernahm die Projektleitung für die Optimierung des gesamten Produktentwicklungsprozesses. „Mein absolutes Traumprojekt“, sagt Brandes. „Aber anders als bei früheren Beförderungen habe ich zum ersten Mal Bedingungen gestellt – und gemerkt, das funktioniert!“

Stephanie Krüger ist Chefärztin der psychiatrischen Klinik Spandau und Leiterin des Berliner Zentrums für seelische Frauengesundheit. In ihre Sprechstunde kommen Patientinnen aus ganz Deutschland, viele davon sind Karrierefrauen. „Aufstieg im Team ist ein großes Thema“, sagt Krüger. Der Karrieresprung sei natürlich auch für männliche Führungskräfte häufig mit Problemen verbunden, stellt die Professorin klar: „Aber im Unterschied zu Männern denken Frauen in Krisen schnell, sie seien generell nicht gut genug für den Job und stellen sich als Person infrage. Dabei reicht es meist schon, das eigene Verhalten zu verändern.“

Veränderungen
 machen Angst
 und kosten
 sehr viel Kraft –
 aber meist
 zahlt sich der
 Mut aus

Foto: Max Kratzer für FOCUS-Gesundheit

Ein gutes Coaching ist in solchen Fällen ausreichend. „Wenn allerdings zwei bis drei Wochen lang massive Schlafstörungen auftreten und die Betroffenen nachts grübelnd wach liegen, sollten sie ärztliche Unterstützung suchen“, empfiehlt die Expertin. Schlaf ist der sensibelste Indikator.

Schlafprobleme waren auch bei Sascha Kreiskott ein erstes Zeichen, dass etwas nicht stimmte. Ein zweiter Warnschuss hätte die Gürtelrose sein können. Hätte. Aber nein, beruhigte sich der Top-Manager beim Energiekonzern E.on. Das sei nun mal der Preis, den er für seine 80-Stunden-Woche und das Spitzengehalt zahle. Dass er längst in eine ernste Motivationskrise gerutscht war, wurde ihm – Ironie des Schicksals – ausgerechnet bei einem Manager-Event zum Thema Motivation bewusst. Bergsteigerlegende Reinhold Messner hielt eine Rede und beschwor seine Zuhörer, nur wer sich mit seinem Ziel identifiziere, könne erfolgreich sein. „In dem Moment hat es bei mir klick gemacht“, erinnert sich Kreiskott. „In meiner Zielvereinbarung standen 25 Ziele – und mit keinem einzigen konnte ich mich identifizieren.“

Zunächst versuchte der Manager, das Problem auf konventionellem Weg zu lösen. Er bewarb sich auf andere Top-Positionen. Bei den Interviews merkte er, dass er sein Interesse nur heuchelte. Diese Erkenntnis brachte zunächst keine Erleichterung. Einen Ausweg fand er mit dem Münchner Internisten und Psychotherapeuten Markus Backmund. „Als er mir sagte: ‚Sie müssen sich entscheiden, ob Sie wirklich in den Job zurückwollen‘, hat es abermals klick gemacht. Mir wurde schlagartig klar, zurück geht nicht, ich brauche etwas völlig anderes.“

„Klick-Moment“ – das klingt einfach, ist aber laut Berufsberaterin Ute Glaubitz die größte Herausforderung überhaupt. Die Berlinerin unterstützt seit 25 Jahren Menschen beim Umstieg in einen neuen Beruf, sowohl beim Findungsprozess als auch bei der Umsetzung. „Viele, die zu mir kommen, sind seit Jahren unglücklich in ihrem Job“, erzählt Glaubitz. „Dennoch verharren sie oft lieber, als zu sagen: ‚Ich

mach das jetzt.‘“ Warum das so ist? „Veränderungen machen Angst und kosten unvorstellbar viel Kraft.“

Für Top-Manager Kreiskott war die größte innere Hürde der Einkommensverlust. Sein bisheriges Gehalt würde auf ein Drittel zusammenschmelzen. „Ich komme aus einfachen Verhältnissen, war als Student ziemlich arm und eher ein Punk.“ Ihn hatte es mit Stolz erfüllt, dass „ausgerechnet einer wie ich im dreiteiligen Anzug als Berater ein Schweinegeld verdient“. Und nun der finanzielle Rückschritt: „Ich war total unsicher, ob ein ‚normales‘ Gehalt reichen würde.“ Seine Lebensveränderung war daher auch mit einer Reduzierung der laufenden Kosten verbunden. Ein Umzug aufs Land half, den größten Posten, die Miete, zu halbieren. „Und“, Kreiskott lacht, als er dies erzählt, „ich habe angefangen, Haushaltsbuch zu führen.“

Nach dieser Entscheidung ging es Schlag auf Schlag. Der promovierte Physiker bewarb sich auf eine Professur an der Technischen Hochschule Deggendorf in Niederbayern – und bekam die Stelle. Die Veränderungen hat er keinen Tag bereut: „Die Arbeit mit den Studenten macht Spaß, ich genieße es, auf dem Land zu leben. Jetzt habe ich sogar wieder Zeit für mein Hobby, als Tontechniker arbeite ich auf Rock-Festivals.“

Jüngeren Karrieremenschen gelingt es häufig recht gut, ein berufliches Tief durch einen Jobwechsel zu einer positiven Erfahrung umzudefinieren. Für über 50-Jährige ist dies nur schwer möglich. Ältere Führungskräfte erleben oftmals zunehmend weniger Wertschätzung und fühlen sich von Ausmusterung bedroht. Vor allem engagierte Menschen trifft das hart. „Gratifikationskrise“, nennt Matthias Weigl, Arbeitspsychologe an der Ludwig-Maximilians-Universität (LMU) München, dieses Phänomen. „Wer sich im Job sehr stark einsetzt und seine Arbeit für bedeutsam erachtet, leidet schneller, wenn ihm die Anerkennung verwehrt wird.“

So erging es Hans Bittl, 62, höherer Verwaltungsbeamter in Eichstätt im Altmühltal. 45 Jahre lang hatte Bittl für seine Heimatstadt nicht nur gearbeitet, son-



»
Irgendwann
war das Beste, was
ich machen konnte,
zu akzeptieren
und auszusteigen
«

Hans Bittl, 62

Der ehemalige Verwaltungsbeamte engagiert sich auch im Ruhestand noch immer für seine Stadt. Er sitzt im Kuratorium des Eichstätter Figurenfelds. Das Mahnmal gegen Krieg und Gewalt hat ein lokaler Künstler initiiert

„Ihr, wie er sagt, „mit Leib und Seele gedient“. Jemand benötigte am Sonntag dringend einen Kinderausweis, um am Montag in den Urlaub fliegen zu können? Kein Problem! Ein Anruf genügte, und Bittl fuhr ins Rathaus, um das Dokument auszustellen. Vier Oberbürgermeister hat er erlebt, mit allen gut zusammengearbeitet. 18 Jahre davon als Baujurist. Der Bruch kam 2012 mit der Wahl eines neuen Oberbürgermeisters in den Dreißigern. Bittls Expertise war nicht mehr gefragt: „Ich wurde nicht länger informiert und von Meetings ausgeschlossen. Im Grunde war das Mobbing.“

Fast fünf Jahre lang hielt er durch, dann machten Körper und Psyche schlapp. „Eines Morgens merkte ich, ich kann nicht mehr aufstehen. Da wusste ich, ich brauche Hilfe.“ Die fand er bei Thomas Pollmächer, Direktor des Zentrums für psychische Gesundheit in Ingolstadt. Im Laufe eines vierwöchigen stationären Aufenthalts kam Bittl zur Ruhe. Die inne-

re Wende löste ein Vortrag aus: „Es ging darum, dass man Dinge, die man nicht ändern kann, akzeptieren muss“, erzählt Bittl. Das Wort „Akzeptanz“ wurde fortan zu seinem persönlichen Mantra und führte ihn direkt zu der Erkenntnis: „Ich mach das Beste daraus.“ In seinem Fall war das der Entschluss: Ich höre auf!

Im Sommer 2019 ging Bittl in den vorgezogenen Ruhestand. Der erhoffte Befreiungsschlag geriet allerdings abermals zu einer bitteren Erfahrung: „Keine Abschiedsfeier, kein Dankeschön. Nach 45 Jahren. Ich fühlte mich um mein Lebenswerk betrogen“, sagt der 62-Jährige.

Der Ausstieg aus dem Berufsleben entwickelt sich häufig zu einer Stolperfalle für die Psyche. „Im Grunde bergen alle massiven Umbrüche im Leben eine potenzielle Gefahr, auch die positiven“, weiß Psychiater Pollmächer. „Viele Menschen freuen sich auf die Rente, atmen auf und sagen: ‚Endlich Zeit

für mich.‘ Und nach drei Monaten stellen sie fest: ‚Ich fühle mich leer, antriebslos.‘“ Bedeutungsverlust, eine neue Tagesstruktur ohne Pläne und Pflichten – das alles sind große Herausforderungen.

Umbrüche könnten Auslöser sein für depressive Verstimmungen, sie seien aber nicht die Ursache, so Pollmächer. „Die meisten Menschen bewältigen Krisen aus eigener Kraft, aber manche eben nicht.“ Die Gründe seien meist sehr komplex: genetische Dispositionen, auch erworbene Verhaltensmuster könnten eine Rolle spielen. Bei älteren Patienten lägen zudem mitunter gesundheitliche Probleme zugrunde, zum Beispiel schwere nächtliche Atmungsstörungen (siehe auch Seite 66).

Seit seinem
Ausstieg aus dem
Arbeitsleben
dient der Beamte
seiner Stadt auf
andere Weise – im
Ehrenamt

Hans Bittl hat mittlerweile seinen Frieden mit dem quasi erzwungenen Ausstieg geschlossen. Er genießt die Zeit mit seinen Enkeln und Radtouren mit seiner Frau. Und er hat einen anderen Weg gefunden, seiner Stadt zu dienen. Bittl engagiert sich ehrenamtlich. Er ist Vorsitzender des örtlichen Verschönerungsvereins. Zudem sitzt er im Kuratorium für das im Altmühltal gelegene Eichstätter Figurenfeld des Künstlers Alois Wünsche-Mitterecker, ein Mahnmal gegen Krieg und Gewalt. Dieses Engagement ist mit viel Arbeit verbunden. Aber es ist eine, die Hans Bittl gänzlich erfüllt.

Manchmal kann Arbeit krank machen. „Aber“, betont Arbeitspsychologin Weigl, „in der Regel macht sie uns Menschen ziemlich glücklich.“

CAROLINE MASCHER

Foto: Max Kratzer für FOCUS-Gesundheit

**Rückenbeschwerden
ganzheitlich behandeln
und nachhaltig lindern**



Für die Entstehung von Rückenschmerzen sind nicht nur Knochen, Sehnen und Bänder verantwortlich, sondern auch die Faszien. Flexible Faszien sind wichtig für die Stabilität und Beweglichkeit der Rückens. Doch Faszien können verhärten und so Schmerzen auslösen. Nur das genaue Zusammenspiel aller wichtigen Strukturen hält den Rücken frei von Beschwerden. Hier hilft Ranocalcin® mit seinem einzigartigen Wirkprinzip und 6 mineralischen Inhaltsstoffen.



Meine Rückenstütze
Ranocalcin® wirkt nachhaltig bei Beschwerden im Bereich von Rücken, Schultern und Nacken.
■ Ohne Neben- und Wechselwirkungen
■ Auch bei bereits lang anhaltenden Beschwerden*
■ Zur langfristigen Einnahme geeignet

Meine Rückenstütze mit der 3-fach-Wirkung auf Faszien, Knochen und Sehnen/Bänder

Mehr zum Thema Rückengesundheit und Übungen für Rücken und Faszien finden Sie auf www.ranocalcin.de

* Wirft man sich bei der Einnahme von Ranocalcin® die Frage nach der Wirksamkeit auf? Ranocalcin® ist ein Arzneimittel, das die Wirksamkeit der Faszien verbessert und die Beweglichkeit des Rückens erhöht. Ranocalcin® ist ein Arzneimittel, das die Wirksamkeit der Faszien verbessert und die Beweglichkeit des Rückens erhöht. Ranocalcin® ist ein Arzneimittel, das die Wirksamkeit der Faszien verbessert und die Beweglichkeit des Rückens erhöht.