

Birgit Schilling

Berufung finden und leben

Lebensplanung für Frauen

BIRGIT SCHILLING

BERUFUNG FINDEN UND LEBEN

LEBENSPLANUNG FÜR FRAUEN

SCM

R.Brockhaus

SCM

Stiftung Christliche Medien

SCM R.Brockhaus ist ein Imprint der SCM Verlagsgruppe, die zur Stiftung Christliche Medien gehört, einer gemeinnützigen Stiftung, die sich für die Förderung und Verbreitung christlicher Bücher, Zeitschriften, Filme und Musik einsetzt.



1. erweiterte Neuauflage 2023 (6. Gesamtauflage)
© 2023 SCM R.Brockhaus in der SCM Verlagsgruppe GmbH
Max-Eyth-Straße 41 · 71088 Holzgerlingen
Internet: www.scm-brockhaus.de; E-Mail: info@scm-brockhaus.de

Soweit nicht anders angegeben, sind die Bibelverse folgender Ausgabe entnommen:
Hoffnung für alle® Copyright © 1983, 1996, 2002, 2015 by Biblica, Inc.®.
Verwendet mit freundlicher Genehmigung des Herausgebers Fontis – Brunnen Basel

Weiter wurden verwendet:
Lutherbibel, revidiert 2017, © 2016 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart (LUT)
Bibeltext der Neuen Genfer Übersetzung – Neues Testament und Psalmen
Copyright © 2011 Genfer Bibelgesellschaft
Wiedergegeben mit freundlicher Genehmigung. Alle Rechte vorbehalten. (NGÜ)

Lektorat: Silke Gabrisch
Umschlaggestaltung: Grafikbüro Sonnhüter, www.grafikbuero-sonnhueter.de
Titelbild: david-j-boozier (unsplash)
Satz: typoscript GmbH, Walddorfhäslach
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
Gedruckt in Deutschland
ISBN 978-3-417-00053-5
Bestell-Nr. 227.000.053

INHALT

Einleitung	7
1 Vom Anlass, die eigene Berufung zu suchen	11
2 Acht gute Gründe, deiner Berufung auf die Spur zu kommen	29
3 Was Gott mit deinem Leben vorhat	45
4 Wie du deiner persönlichen Berufung auf die Spur kommst	57
5 Wie du deine Berufung weiterentwickelst	111
6 Wie du zum konkreten Ziel kommst	143
7 Was den Aufbruch in deine Berufung unterstützen kann	159
8 Dein Berufungsaufbruch als Mutter von Kindern	193
9 Wie du innere Blockaden und Ängste überwindest	205
10 Vier Gefahren, wenn du in deiner Berufung lebst ...	235
Jetzt bist du dran	247
Anmerkungen	251

EINLEITUNG

Das Thema dieses Buches ist eng mit meinem Leben verflochten. Als mir im Alter von 35 Jahren immer mehr klar wurde, dass der von mir erlernte Beruf der Krankenschwester nicht zu meiner Persönlichkeit, meinen Gaben und Fähigkeiten passte, war ich oft deprimiert. Damals lebte ich mit meiner Familie als Missionarin in Nepal.

Immer wieder klagte ich mich an: Wie hatte ich als Jugendliche mit meiner Berufswahl nur so danebenliegen können?! Warum hatte ich mir damals keine Beratung gesucht, um zu schauen, was wirklich in mir steckte und zu mir passte?!

Doch irgendwann gab ich mir die Erlaubnis, noch einmal ganz neu nach dem Ausschau zu halten, was in mir steckte und was Gott durch mich in diese Welt bringen wollte. Ich begab mich auf meine Berufungssuche – so wie vielleicht auch du, die du dieses Buch in den Händen hältst.

Die nächsten zehn Jahre waren vom Aufbruch in meine Berufung geprägt und ich entdeckte immer mehr, in welcher Art und Weise ich gemacht war, welche Stärken und Fähigkeiten ich hatte, was meine Berufung in dieser Welt war und wozu es Birgit Schilling quasi geben *musste*. Mit der Unterstützung eines Coaches folgte ich den Spuren. Durch Prozesse und Übungen, die ich auch in diesem Buch vorstellen werde, und den Reflexionen mit Freundinnen und meinem Coach konnte ich nach und nach entdecken, wohin mein Berufungsweg ging.

Als ich zehn Jahre später, also mit 44 Jahren, die erste Auflage dieses Buches schrieb, war ich total begeistert. Das ganze Leben schien zu diesem Zeitpunkt nur aus *dem* einen Thema, nämlich Berufung, zu bestehen, und ich wollte es in die ganze Welt hinausrufen. Ich war so erstaunt und beglückt darüber, dass ich tatsäch-

lich mit Gottes Hilfe so wunderbar meine Berufung gesucht und gefunden hatte und nun erfüllt und froh darin lebte. Das wollte ich mit anderen Frauen teilen. Und es ist mir auch heute noch ein Anliegen. Deshalb habe ich dieses Buch nun überarbeitet und mit heutigen Erkenntnissen bereichert.

In den letzten 20 Jahren habe ich viele Männer und Frauen im Berufungscoaching und in Lebensplanungskursen auf ihren Berufsfindungsprozessen begleitet. Dabei lernte ich viel und staune seither noch mehr über die vielfältigen Wege, die Gott uns Menschen führt. Während ich beim Schreiben diese vielen Berufungsgeschichten erneut bedachte, hüpfte oft mein Herz. Ich habe immer wieder gestaunt und Gott dafür gedankt.¹

Im Vergleich zur alten Auflage sind in dieser Ausgabe die Kapitel 1 und 7 bis 10 völlig neu. Sie enthalten Lernerfahrungen, die ich in der Zwischenzeit gemacht habe. Auch meine eigene Berufung hat sich in den letzten 20 Jahren noch einmal gewandelt und weiterentwickelt. Das binde ich mit ein. Die anderen Kapitel sind

ebenfalls mit Beispielen und neuen Einsichten ergänzt. Anderes, nicht mehr Zeitgemäßes, ist weggefallen.

Wir spüren Freude und tiefen Sinn, wenn unser Leben einen Unterschied für einen anderen Menschen macht.

Vorweg noch etwas zur Klärung: Wenn ich das Wort »Berufung« verwende, dann meine ich meine »Tu-Berufung« in Beruf und/oder Ehrenamt. Dass dieses Wort in der Bibel und

spirituellen Literatur auch viel umfassender und anders verwendet wird, ist mir klar und darauf gehe ich in Kapitel 3 ein.

Ich bin davon überzeugt: Wir sind von Gott so geschaffen, dass wir einen Beitrag in dieser Welt leisten möchten, der über uns und unsere Familie hinausgeht. Wir spüren Freude und tiefen Sinn, wenn unser Leben einen Unterschied für einen anderen Menschen

macht. Gott hat uns auf eine bestimmte Art und Weise geschaffen und uns Talente, Gaben und Fähigkeiten gegeben. Sie führen zu unserer »Tu-Berufung« und beantworten die Frage, was durch uns in dieser Welt geschehen soll – in Beruf oder Ehrenamt oder einfach so. In manchen Kapiteln steht die berufliche Entwicklung mehr im Vordergrund, in anderen die ehrenamtliche Perspektive. Beides ergänzt sich.

Dieses Buch will dich dabei unterstützen, genau das für dich herauszufinden. Da es ein sehr persönliches Buch ist, habe ich die »Du«-Anrede gewählt und ich hoffe, das passt für dich.

VOM ANLASS, DIE EIGENE BERUFUNG ZU SUCHEN

Seit vielen Jahren bin ich als Coach und Beraterin tätig. Für mich gibt es außer Gott nichts Spannenderes als den Menschen. Jede Person ist so einzigartig! Und gleichzeitig staune ich darüber, dass in den Beratungen doch immer wieder ähnliche Themen auftauchen. Ja, es gibt sie – die großen Lebensthemen und -bereiche, denen wir im Laufe des Lebens alle begegnen:

Beziehungen: Wie lebe ich gut in Beziehungen – zunächst als Kind und Jugendliche zu den Eltern und ggf. Geschwistern, dann als Freundin? Wie finde ich einen Lebenspartner? Wie lebe ich in Ehe und Partnerschaft? Wie lasse ich Kinder wieder los? Oder wie lebe ich in guten Beziehungen als Single? Wer sind meine Freunde, mit denen ich das Leben teile?

Spiritualität: Was ist das Fundament, auf dem ich mein Leben aufbaue? Suche ich Gott oder ist Gott mir eher fremd, aber ich spüre dennoch Sehnsucht nach etwas, das mich hält? Als Christin frage ich mich: Wie gestalte ich meine Beziehung zu Gott? Wo und wie begegnen wir beide uns? Wie intensiv sind wir miteinander unterwegs? Wie stark erlebe ich Jesus als Lebensfreund an meiner

Seite und als den, der durch den Heiligen Geist in mir lebt? Wo und wie stärke ich diese Beziehung?

Gesundheit: Wie erhalte und stärke ich mein körperliches und emotionales Wohlbefinden (Ernährung, Bewegung, Schlaf...)? Wie fühle ich mich in meinem Körper? Wie geht es mir mit meinem Frau-Sein? Wie pflege ich meine Seele, mein Inneres? Wie viel Interesse zeige ich an mir und meinem Wesen? Wie überwinde ich die innere Entfremdung zu verborgenen Teilen von mir? Wie gut kann ich zu dem stehen, wie ich wirklich bin?

Lebensgestaltung im Alltag: Welche der unzähligen Möglichkeiten, die mir offenstehen, wähle ich? Wie bekomme ich Hobbys, Ehrenämter, berufliche Standbeine, Beziehungen, Gemeindemitarbeit unter einen Hut? Wie ausgewogen ist mein Leben? Habe ich Zeit und Energie für die Dinge, die mein Leben gerade ausmachen?

Finanzen: Wie stelle ich mein Leben auf eine gute finanzielle Basis, sodass ich am Ende des Monats meine Rechnungen zahlen kann? Wie viel Geld brauche ich, bzw. will ich verdienen? Wie viel kann ich an andere abgeben und wie leicht oder schwer fällt es mir zu teilen?

Beruf: Wie zufrieden bin ich in meinem Beruf? Wie bin ich damals überhaupt auf dieses Studium, diese Ausbildung gestoßen? War das von innen her motiviert oder eher durch die Umstände angestoßen? Welche berufliche Tätigkeit übe ich derzeit aus? Möchte ich darin auf Dauer bleiben? Kann ich ggf. meine berufliche Elternzeit als Mama als meinen derzeitigen Beruf ansehen? Habe ich schon Ideen, wie es danach für mich weitergehen könnte?

Ich empfehle dir, diese Fragen und Bereiche einmal im Urlaub oder während einer geistlichen Auszeit zu bedenken. Wie bist du gerade in deinem Leben unterwegs? Welche Aspekte sind gut aufgestellt, welche eher nicht so? Welche Sehnsucht spürst du beim Bearbeiten und zu welchen Schritten zieht es dich von Herzen?

Vielleicht fragst du dich, wie man angesichts der vielen Herausforderungen im Leben noch Zeit und Kraft für das Thema Berufung haben kann. »Alles hat seine Zeit«, heißt es in Prediger 3. Wir brauchen und können gar nicht alle wichtigen Lebensbereiche unaufhörlich im Blick haben, auch das Thema Berufung nicht. Und dennoch gibt es Phasen in unserem Leben, in denen es die Sache ist, die uns am meisten unter den Nägeln brennt.

Für mich persönlich steht das Thema gerade nicht so im Vordergrund, weil ich im Frieden damit bin, wie es ist und wie es sich entwickelt. Es läuft (fast) von selbst. Manches wächst, vieles bleibt und das ein oder andere geht auch mal zu Ende, sodass Raum für Neues da ist. Aber das war, wie in der Einleitung erwähnt, nicht immer so. Meiner Beobachtung nach sind es folgende Anlässe, die das Thema aus der Reihe der vielen bedeutsamen Lebensthemen ganz nach vorne stellen:

1. Neue Lebensphasen

a) Schulabschluss

In welche Richtung sollst du gehen? Welchen beruflichen Weg einschlagen? Willst du studieren? Wenn ja, was? Welcher Studiengang oder welche Ausbildung passt zu dir und wie sieht es danach mit dem tatsächlichen Berufsbild aus? Interessiert dich nur das Fach oder ist auch der gelebte Berufsalltag im Einklang mit deinen Interessen und deinem Wesen?

Wie aber kannst du dich überhaupt in der schier unübersehbaren Flut von Möglichkeiten orientieren? Und das zu einem Zeitpunkt, an dem du vielleicht noch so wenig erkennst, wie du gestrickt bist und was zu dir passt? Und überhaupt bewegt dich als Christin vielleicht auch die Frage: »Jesus, welche Berufung

hast du für mich – sowohl beruflich als auch im Ehrenamt in der Gemeinde?«

Josefine, 18, kam kurz vor dem Abitur ins Berufungscoaching. Ihre Eltern hätten es gerne gesehen, dass sie Eventmanagement studiert, um die elterliche Catering-Firma zu übernehmen. Doch Josefine spürte Zweifel in sich, ob das wirklich ihr Weg war. Gemeinsam schauten wir auf ihre Gaben, Stärken, Fähigkeiten und Grenzen, werteten die Erfahrungen ihrer jahrelangen ehrenamtlichen Tätigkeit in der Kinderarbeit ihrer Gemeinde aus. Die Frage: »Wann hüpfst dein Herz?«, war für Josefine zunächst ungewohnt, da sie in ihrer Gemeinde gehört hatte, dass man Gefühlen nicht so stark trauen sollte. Doch dann stieg in ihr die Klarheit auf: »Nein, eine Catering-Firma zu leiten, das ist absolut nichts für mich. Ich werde Grundschullehrerin. Das passt zu mir.«

b) Ende der Elternzeit und Kinderphase

Mütter (und natürlich auch Väter) erleben sich in der Elternzeit in einer neuen Rolle und dadurch verändert sich bei manchen die Sichtweise auf ihr gesamtes Leben und Prioritäten verschieben sich. Vielleicht hast du nach der Geburt ein oder mehrere Jahre Elternzeit genommen und nun bist du plötzlich nicht mehr sicher, ob du wirklich in deinen alten Beruf zurückgehen möchtest. Oder wie dein bisheriger Beruf mit deiner Rolle als Mutter gut zu vereinbaren ist.

So ist es mir ergangen. In der Kinderpause bemerkte ich, dass mein ursprünglicher Beruf der Krankenschwester nicht zu mir passte, und ich kam meinem wirklichen Sein und meiner Tu-Berufung mithilfe eines Coachs auf die Spur. Davon werde ich weiter unten noch ausführlicher erzählen.

c) Lebensmittel

Vielleicht hast du damals bei der Berufswahl einfach das gewählt, was das Naheliegendste war: das, was deine Eltern erwarteten oder was deiner Vermutung nach zu dir passte. Doch es stellt sich heraus, dass du dich damit getäuscht hattest. Du bist mit deiner Berufswahl eigentlich nie wirklich glücklich geworden. Oder du hast dich im Laufe der Zeit von den Vorlieben her verändert und merkst: Damals war es gut so, doch heute spüre ich in mir die Sehnsucht nach einem anderen beruflichen Tun. Die Lebensmittel führt oft dazu, dass das bisherige Leben noch einmal neu hinterfragt wird; man überlegt, was man in der zweiten Lebenshälfte ändern möchte, und orientiert sich neu.

Anna, 46, war mit Leib und Seele über längere Zeit nicht berufstätig, sondern als Hausfrau und Mutter zu Hause. Als ihre Kinder alle auf dem Weg ins Teenageralter waren, bemerkte sie, dass sie den Wiedereinstieg in den Beruf vor sich herschob. Schließlich wurde ihr klar, weshalb: Sie wollte auf keinen Fall erneut als Kinderkrankenschwester im Krankenhaus arbeiten. Doch was stattdessen? Es dauerte eine Zeit, bis ihr bewusst wurde, dass sie gerne mit einzelnen behinderten Kindern arbeiten wollte. Sie bewarb sich in ihrer Stadt für die Betreuung eines solchen Kindes, erhielt eine Stelle und spürte große Freude bei der neuen Arbeit. Dann ging alles ganz schnell. Sie hörte von einer nebenberuflichen schulischen Ausbildung zur Heilpädagogin und nur wenige Wochen später begann sie mit einer Mischung aus Begeisterung und Angst die dreijährige Ausbildung. Nach so langer Zeit wieder lange Texte lesen, in Gruppen arbeiten, Klassenarbeiten schreiben, war für sie nicht einfach, aber ... mit der Hilfe ihrer Familie schaffte sie es. Ihre Teenagerkinder waren begeistert von ihrer Mutter und spornten sie an. Anna hielt durch. Heute ist sie mit Freude als Heilpädagogin tätig.

Steffi, 48, war seit Jahrzehnten im Lobpreisteam ihrer Gemeinde. Doch sie spürte immer weniger Freude dabei. Stattdessen bemerkte sie, dass Bücher über Seelsorge und Beratung sie in ihren Bann zogen. Sie begann, sich darin weiterzubilden, und bietet heute in ihrer Gemeinde Seelsorge an.

d) Berentung

Schon Jahre zuvor wirft diese Lebensphase ihre Schatten voraus. Was wirst und willst du tun, wenn du viel freie Zeit zur Verfügung hast? Was soll dann dein Leben ausfüllen? Gibt es eine Aufgabe, die du aufgreifen möchtest? Welchen Beitrag kannst und willst du gern noch in dieser Welt leisten? Was ist in den vergangenen Jahrzehnten eher verkümmert, wartet aber darauf, neu ausgegraben, entwickelt und eingesetzt zu werden? Was willst du unbedingt noch ausprobieren, lernen, leben, tun?

Ich beobachte, dass das Glück auch bei älteren Menschen nicht im Dauerurlaub zu finden ist, sondern in einem wechselnden

Gott scheint uns so angelegt zu haben, dass wir einen Beitrag zum Gemeinwohl leisten möchten. Diese Sehnsucht ist tief in uns verankert.

Rhythmus von Ruhe, Erholung, Abenteuer und Hingabe an andere mit den Gaben, die Gott ihnen anvertraut hat. Gott scheint uns so angelegt zu haben, dass wir einen Beitrag zum Gemeinwohl leisten möchten. Diese Sehnsucht ist tief in uns verankert. Es ist ein Geschenk, wenn der finanzielle Aspekt ganz oder zumindest ein Stück

weit zurücktreten kann. Du kannst dich neu auf dich besinnen. An welcher Stelle möchtest du dich freiwillig zum Wohle anderer einsetzen? Welche Gabe möchtest du jetzt entwickeln und ausleben? Was will in dir und durch dich noch in diese Welt geboren werden – im Kleinen und im Großen? Das alles sind spannende Fragen, die

vielleicht aus der Tiefe deines Herzens aufsteigen. Wenn du ihnen Raum gibst, lassen sie dich aufleben und führen dich auf deine Spur.

Christine, 66, war in der Verwaltung eines Unternehmens tätig gewesen. Nun, nach ihrer Berentung, wollte sie nochmals etwas ganz anderes machen. Während eines Lebensplanungsseminars für Frauen wurde durch die Übungen und das Feedback der anderen deutlich, dass sie eine große soziale Kompetenz und ein weites Herz für belastete Menschen hatte und dass auch das Thema »Sterben und Tod« ihr keine Furcht einflößte, sondern dass es sie dahin zog, sterbende Menschen zu begleiten. Christine bewarb sich ehrenamtlich in einem Hospiz, durchlief eine interne Fortbildung und ist nun dort tätig. Hier fühlt sie sich am richtigen Platz.

2. Brüche im Leben

Brüche und unerwartete Ereignisse in der eigenen Biografie können manchmal ein neues oder verändertes berufliches Tun erfordern. Das kann eine Scheidung sein, der Tod des Ehemanns, eine finanzielle Notlage, es können körperliche Einschränkungen, Behinderungen oder anderes sein. Das Fundament, auf dem man meinte, sicher zu stehen, wackelt und löst eine Lebenskrise aus. Hier brauchen wir die Unterstützung von Freunden und oft auch professionelle Hilfe. Es braucht Zeit, bis wir wieder in der Lage sind, zuversichtlich auf unser Leben und in die Zukunft zu schauen. Häufig ist im Zuge dessen auch eine Wandlung der Berufung in Ehrenamt oder Beruf zu beobachten.

Für Gabi, 54, beispielsweise kam die Trennung ihres Mannes wie aus heiterem Himmel. Sie hatte nach der Geburt des ersten Kindes ihr Musikstudium abgebrochen und war für die Betreuung

der vier Kinder daheim geblieben. Nun stand sie plötzlich allein da und musste aus finanziellen Gründen wieder arbeiten gehen. Aber was sollte sie tun? Das Studium noch mal aufgreifen? Eine Ausbildung absolvieren? Eine ungelernete Arbeit annehmen?

Mit wenig Hoffnung nahm sie an einem Lebensplanungsseminar teil. Es war für Gabi eine große Herausforderung, den Kopf nicht in den Sand zu stecken. Doch anstatt im Bedauern über vertane Chancen zu verharren, stellte sie sich tapfer ihrer Realität. Und fand nach und nach den Weg. Sie entschied sich zur Ausbildung als Altenpflegerin. Vom Wesen her fürsorglich und menschenorientiert, passte diese Tätigkeit sehr gut zu ihr. Die Ausbildung forderte sie sehr heraus, doch sie bewältigte das Lernen und Arbeiten. Bis zur Berentung hatte sie eine 75-Prozent-Stelle und gab zusätzlich an einem Tag in der Woche Kindern und Erwachsenen Klavierunterricht. Diese Selbstständigkeit aufzubauen und Honorare auszuhandeln, fiel ihr schwer, doch sie merkte, wie gut es ihr tat, auch der Musik wieder Raum in ihrem Leben zu geben. Wenn ich Gabi hin und wieder traf, nahm ich bei ihr Freude, Dankbarkeit und Stolz darüber wahr, auch im vorgerückten Alter noch ihren beruflichen Weg gefunden zu haben.

3. Berufliche Gründe

a) Starke Frustration mit der aktuellen beruflichen Situation

Das Sein passt nicht oder nicht mehr zum beruflichen Tun. Das macht ein Umdenken erforderlich. Durchhalteparolen helfen hier nicht weiter, sondern verschlimmern die Situation bis hin zum Burn-out. Wenn man vom Naturell beispielsweise eher zurückhaltend und harmoniebedürftig ist, ist dies für viele Berufe eine Gabe.

Doch als Lehrerin von Teenagern, die manchmal wenig Lust zum Lernen und zur Kooperation haben, kann man sich möglicherweise schlecht durchsetzen, kommt an seine Grenzen, hat dadurch wenig Freude beim Unterrichten und kommt immer mehr unter Druck.

Ähnlich wird es einer kreativen, eher chaotischen Person bei der Tätigkeit der Buchführung ergehen. Die Machart des Menschen und die Tätigkeit passen einfach nicht zusammen. Je länger ich als Coach tätig bin, umso mehr bin ich davon überzeugt, dass Gott kein »dreieckiges Klötzchen« erschafft, um es dann in ein »viereckiges Loch« zu stecken. Wir können uns nicht unsere Gaben und Persönlichkeit zusammenstricken, wie wir wollen, sondern es ist unsere Lebensaufgabe, uns so anzunehmen, wie wir von Gott geschaffen sind. Wenn wir im Einklang mit uns selbst leben wollen, hat das natürlich Einfluss darauf, mit was wir uns einen Großteil unserer Zeit beschäftigen.

Floriane, 45, war Physiotherapeutin und hatte sich in den letzten Jahren in einer Psychotherapie den Lebenswunden ihrer Kindheit gestellt. Nun spürte sie neuen Boden unter sich und bemerkte, fast nebenbei, dass ihre aktuelle berufliche Tätigkeit sie immer öfter langweilte. Sie war darin erfolgreich, verdiente gut und dennoch ... die Freude war weg. Stattdessen dachte sie oft sehnsüchtig an ihre Zeit als Rettungsassistentin zurück. Doch würde sie da nach so langer Zeit nochmals anknüpfen können? Doch sie wagte es: War sie als Krankengymnastin die Erfahrene gewesen, die ihre Kollegen anleitete, musste sie nun wieder viel Neues lernen, und das von viel Jüngeren und mit einem geringeren Gehalt. Und doch strahlten ihre Augen, als sie von ihrem ersten bedeutsamen Einsatz berichtete. Mir stockte schon bei der Beschreibung der Atem, doch Floriane fühlte sich mitten im Zentrum dessen, weshalb es sie auf dieser Erde geben musste. Sie spürte dabei deutlich die Freude Gottes über sich.

Meine Erfahrung ist, dass es sich lohnt, vor der Sichtung von neuen Jobmöglichkeiten dem eigenen Sein auf die Spur gekommen zu sein und so klar wie möglich zu erkennen, welche Berufe zu einem passen und welche nicht. Dann kann man anschließend viel zielgerichteter auf konkrete Stellensuche gehen. In diesem Buch wirst du einigen Beispielen von Menschen begegnen, die erst nach der eigenen inneren Klärung auch im Außen geöffnete Augen für Stellen hatten, die zu ihnen passten.

b) Die Feststellung, im falschen Beruf gelandet zu sein

Es ist nicht einfach, sich einzugestehen, dass ein jahreslanges Studium nicht zu dem gewünschten Ziel geführt hat, ja, dass man einen ganz neuen Weg einschlagen muss. Das ist erst einmal bitter! Fassungslosigkeit und Tränen sind Teil des Verarbeitungsprozesses. Und vielleicht schaut man auch neidisch nach rechts und links und sieht, dass Freundinnen im ersten Anlauf den Beruf, der zu ihnen passt, gefunden haben. Das ist ganz und gar nicht leicht. Und doch ... nur eine ehrliche Bestandsaufnahme hilft weiter und vielleicht ist nach einiger Zeit dann doch der Mut zu einem beruflichen Neuanfang da.

Timea, 31, hatte schon während des Grundstudiums bemerkt, dass das Betriebswirtschaftsstudium nicht wirklich zu ihr passte. Doch sie kam aus einem Elternhaus, in dem das Motto herrschte: »Wenn du etwas anfängst, dann ziehst du das auch durch.« Und so hatte sie ihre Zweifel immer wieder beiseitegewischt und auch noch den Masterstudiengang absolviert. Sie war erst wenige Monate als BWLerin in einem großen Unternehmen tätig, als sie ahnte, dass sie in diesem Beruf nie glücklich werden würde. Die viele Büro- und Computerarbeit machte ihr gar keine Freude. Sie brauchte noch zwei Jahre, bis sie sich eingestand, dass sie trotz des langen Studiums einen neuen Weg einschlagen musste. Und

sie tat es. Sie entschloss sich zur Ausbildung als Polizistin. Wenig Routine, viel Abwechslung, mit Menschen arbeiten, in Teams, mit sportlichen Herausforderungen, sich für Gerechtigkeit einsetzen – all das passte zu ihr. Sie bestand die Aufnahmeprüfung, absolvierte die duale Ausbildung mit Studium und merkte immer wieder: Ja, das war es, was sie in Zukunft beruflich tun wollte.

c) Das Scheitern im aktuellen Beruf, in der Ausbildung oder im Studium

Es ist für uns Menschen immer schwer zu scheitern. Es ist, als würde uns der Boden unter den Füßen weggerissen. All unsere Pläne müssen wir über Bord werfen und wir fühlen uns stark verunsichert. Als Glaubende kommen vielleicht bedrängende Fragen hinzu: Wie kann Gott das zulassen? Ich hatte ihn doch in die Berufswahl mit einbezogen! Viele Fragen sind da, aber keine Antworten und wir wissen nicht weiter.

Und dennoch, ja, trotz allem dürfen wir daran festhalten, dass Gott uns nicht im Stich lässt und dass er uns einen neuen Weg zeigt. Oft brauchen wir in dieser Neuorientierung eine Unterstützung: Seelsorge und Coaching.

Ida, 24, war als Pharmaziestudentin und Mutter einer kleinen Tochter zum dritten Mal durchs Examen gefallen. Damit stand sie vor den Scherben ihres Zieles, Apothekerin zu werden. Das war bitter. Nachdem sich der Schock etwas gelegt hatte, meldete sie sich zum Berufungscoaching an, um herauszufinden, welchen beruflichen Weg sie stattdessen einschlagen sollte. Im Gespräch erwähnte Ida, dass sie seit Jahren immer wieder Anfragen von Freunden und Bekannten erhielt, um deren beruflichen Internetauftritt zu gestalten. Dieser Zulauf habe sie selber erstaunt. Nun nahm Ida in den Blick, dass sie in dieser Tätigkeit ihre Gründlichkeit mit ihrer sprudelnden Kreativität und ihrem Ideenreichtum verbinden könn-

te. Wenn Ida ehrlich war: Zum jetzigen Zeitpunkt zog sie überhaupt nichts zurück an die Uni und auch auf eine andere Ausbildung hatte sie keine Lust. Sie machte sich als Webdesignerin selbstständig. Ob sie auf Dauer dabei bleiben würde, wusste sie nicht. Doch für die nächsten Jahre passte es.

d) Körperliche oder psychische Einschränkungen, die im Verlauf des Lebens auftreten

Caro, 44, war eigentlich mit Leib und Seele Krankenschwester: Menschen versorgen, sie nach einer OP im Genesungsprozess ganzheitlich zu unterstützen, da fühlte sie sich in ihrem Element. Doch nach zwei Bandscheibenvorfällen musste sie sich eingestehen, dass sie die körperlichen Anforderungen nicht mehr bewältigen konnte. Sie begann mit einer beruflichen Neuorientierung und wurde schließlich Pflegepädagogin, die Krankenschwestern und -pfleger ausbildet.

d) Burn-out oder Bore-out im Ehrenamt oder Beruf

Meiner Erfahrung nach landen Menschen entgegen der weitläufigen Meinung nicht wegen zu viel Arbeit im Burn-out, sondern aus zwei anderen Gründen:

1. Sie sind in einem Ehrenamt oder Job gelandet, der ihrem Wesen, ihren Fähigkeiten oder Werten nicht oder nicht mehr entspricht. Dies habe ich unter den Punkten a und b ausgeführt.
2. Sie versuchen, zu viele, nicht erfüllbare Aufträge zu bedienen. Manchmal sind diese Aufträge vom Arbeitgeber ausgesprochen, aber in den meisten Fällen sind es erlernte Aufträge aus der eigenen Vergangenheit, meist aus der Kindheit,

die wir uns nun selber auferlegen. In Kapitel 9 gehe ich weiter darauf ein.

Wenn man feststellt, dass man kurz vor einem Burn-out steht – und es ist oft ein langer und schmerzhafter Weg, bis man sich das eingestehen kann –, ist es sinnvoll, mit einem Berater oder Coach genau hinzuschauen, was genau als so belastend erlebt wird und wie Abhilfe geschaffen werden kann. Ist ein neues berufliches Tun erforderlich oder müssen tiefe Lebensmuster verändert werden?

Auch eine dauerhafte Unterforderung kann zu ähnlich ausgeblaugten Zuständen führen wie die Überforderung. Der sogenannte »Bore-out« ist häufig ein Ausgangspunkt, um sich neu auf die Suche nach der eigenen Berufung zu machen.

Manchmal zeigt sich der Bore-out in einer zunehmenden Unzufriedenheit mit dem eigenen Leben. Wenn man den inneren Zusammenhang von Bedeutungs- und Sinnverlust und der eigenen Unzufriedenheit nicht erkennt, ist die Gefahr groß, dass man die Ursache für das erlebte Elend im Außen sucht, gerne beim Partner oder nahestehenden Menschen. Man meckert, findet jedes Haar in der Suppe und wird ein missmutiger Geselle. Das Eingeständnis »Ich selbst bin das Problem« ist nicht leicht, weil es vielleicht gar nicht zu dem Bild passt, das wir von uns haben. Und doch kann es die Tür zu Veränderung, Freiheit und einem Berufungsaufbruch sein.

Auch in der ehrenamtlichen Tätigkeit kann es zu einem Burn-out oder Bore-out kommen. Da das Ehrenamt zeitlich meist nicht so intensiv ist wie der tägliche Beruf, kann man den Zustand lange ertragen und es dauert, bis man ihn bemerkt, ernst nimmt und nach einem neuen Einsatzbereich Ausschau hält.