

# Blick nach vorn

**Viele Menschen scheuen Veränderungen eher, als dass sie sich darüber freuen. Dennoch sind wir immer wieder gezwungen, neu anzufangen: Wir verlieren eine Arbeit, eine Beziehung fällt auseinander oder ein Schicksalsschlag stellt das bisherige Leben auf den Kopf. Offenheit, Risikobereitschaft und Erfahrungen helfen, einen Neuanfang zu bewältigen.**

VON PAOLO D'AVINO UND MARIUS LEUTENEGGER





Das Karussell des Lebens dreht heute sehr schnell – das ist nicht nur die subjektive Einschätzung von vielen, sondern lässt sich objektiv belegen. Die Zeiten, in denen man einen Lebensjob hatte, sind längst vorbei, und der technologische Fortschritt beschleunigt sich unentwegt. Alle zwei Jahre, so besagt es das sogenannte Mooresche Gesetz, verdoppelt sich die Rechenleistung von Prozessoren. Jedes Smartphone weist heute die millionenfache Leistung des Bordcomputers der legendären Mondrakete Apollo 11 auf. Das ganze Tempo der Entwicklungen zwingt uns, uns ständig neu zu orientieren. Müsste man ein Motto für unsere Zeit finden, könnte es «Die Veränderung ist die einzige Konstante im Leben» lauten. Allerdings: Dieser berühmte Spruch ist auch schon 2500 Jahre alt, er stammt nämlich vom griechischen Philosophen Heraklit. Menschen mussten sich offenbar schon immer damit abfinden, dass ihr Leben eine Abfolge von Neuanfängen ist. Oder? «Streng genommen ist ein wirklicher Neuanfang nur bei Neugeborenen oder bei Kindern im Vorschulalter möglich», relativiert Prof. Dr. Alexandra Freund vom Psychologischen Institut der Universität Zürich. Irgendwann habe alles, was man vermeintlich als Neuanfang definiere, eine Erfahrungsgrundlage. Eine Vorgeschichte, wie sie es nennt: Wir haben schon einmal einen Job verloren und mussten uns in neuem Umfeld zurechtfinden. Wir zogen schon einmal um – und so weiter. Alexandra Freund redet daher lieber von Brüchen im Leben als von Neuanfängen.



**«Streng genommen ist ein wirklicher Neuanfang nur bei Neugeborenen oder bei Kindern im Vorschulalter möglich.»**

Prof. Dr. Alexandra Freund, Entwicklungspsychologin am Psychologischen Institut der Universität Zürich

### Der Teufel, den wir nicht kennen

So oder so sei es aber wichtig, mit Fragen der Veränderung umgehen zu können, sagt die Entwicklungspsychologin. «Neue Situationen erfordern von uns die Fähigkeit, sich diesen anzupassen.» Oft löst die Veränderung der Lebensbedingungen Verunsicherung oder gar Angst aus. Denn «der Teufel, den wir kennen, ist uns lieber als jener, den wir noch nicht kennen», bringt es Alexandra Freund auf den Punkt. Menschen nehmen oft eher das Unglücklichsein in Kauf und verharren lieber in einer vielleicht auch unerfreulichen Situation, als dem Glück auf die Sprünge zu helfen und etwas Neues zu wagen. Oder wie es der römische Politiker, Dichter und Philosoph Seneca zu Beginn unserer Zeitrechnung ausdrückte: «Nicht weil es schwer ist, wagen wir es nicht, sondern weil wir es nicht wagen, ist es schwer.» Je weiter ein neues Ziel weg sei von dem, was wir kennen, desto grösser sei die Angst vor dem Scheitern, sagt Alexandra Freund. Sie nimmt sich gleich selbst als Beispiel. In Ihrem Berufsalltag wisse sie mit negativen Ereignissen umzugehen. Zum Beispiel dann, wenn Studierende sie wegen etwas negativ beurteilen. «In solchen Momenten rufe ich mein Gedächtnis ab, die Situation habe ich schon mal bewältigt. Die Erfahrung hilft.» Aber als Romanschriftstellerin? «Da wüsste ich nicht, wie ich mit dem Scheitern umgehen müsste. Da habe ich keine Handhabe und auch keine Übung darin.»

### Das Umfeld ist für den Status quo

Das Unbehagen, sich neuen Situationen zu stellen, hat also oft mit Versagensängsten zu tun. Diese sind aber nicht immer eine Folge von minderen Selbstwertgefühl oder negativen Denkmustern. «Der soziale Druck kann, wenn man sich in neue Fahrwasser begeben will, ebenso lähmend wirken», sagt die Entwicklungspsychologin. Speziell bei Menschen im fortgeschrittenen Alter. «Das Umfeld erwartet, dass man einen einmal eingeschlagenen Weg weitergeht», und je älter man werde, desto gefestigter ist dieser Gedanke. Da bleibt nicht viel Toleranzspielraum, wenn man ausbrechen will. «Man bekommt sofort alles Mögliche an psychologischen Motiven um die Ohren geschlagen, wenn man sein Umfeld mit einer neuen Situation konfrontiert.» Die Reaktionen seien nicht immer positiv und wohlwollend, weiss Alexandra Freund. «Das muss man aushalten können.» Die Kraft der Überwindung verlange Mut. Oft braucht es einen gewissen Leidensdruck, um die Veränderung zu wagen: Die Angst vor dem Neuen ist dann kleiner als die Angst, in einer Mühle zu versauern.

### Was will ich noch erreichen?

Ein Blick in die Statistik für berufliche Mobilität zeigt, dass sich doch recht viele Menschen für Veränderungen entschliessen. 2018 räumte in der Schweiz fast jeder fünfte Erwerbstätige innerhalb des Jahres den Arbeitsplatz – also weit über eine Million Menschen. Eine der meistge-

**«Nicht weil es schwer ist,  
wagen wir es nicht,  
sondern weil wir es nicht  
wagen, ist es schwer.»**



**«Man schafft sich nur neue Chancen, wenn man konstant ausprobiert, ständig vorwärts geht.»**



nannten Gründe für den Wechsel ist der Wunsch nach beruflicher Veränderung. Das bestätigt Regula Mäder, Inhaberin und Geschäftsführerin der Mäder und Partner AG New Placement. Aktuell beraten 22 Spezialistinnen und Spezialisten des Unternehmens an acht Standorten vor allem 48- bis 54-Jährige in ihrem Bestreben, sich beruflich neu zu orientieren. «Menschen wollen sich etwas Gutes tun, bevor es im Berufsleben zu spät ist», sagt die Coaching-Expertin. Die Werthaltung ändere sich in dieser Lebensphase stark. Nicht mehr das grosse Auto in der Garage oder die oberste Führungsetage sei den Menschen wichtig. Im Vordergrund stünden Fragen wie: Was will ich noch in meinem beruflichen Leben erreichen? Realisiere ich endlich meinen langgehegten Traum von der Selbstständigkeit? «Wir haben zum Glück immer mehr die Option, auch im Alter etwas Neues anzufangen», sagt Professorin Alexandra Freund.

### **Alles neu mit 50**

Diese Option nutzte auch Herbert, als er um die 50 Jahre alt war. «Heute ist mein Leben ein komplett anderes», sagt er. Der Grund dafür: Sein Partner wünschte sich ein Kind, und Herbert war bereit, diesen Wunsch mitzutragen. «Die anfängliche Skepsis verflog, als ich die leibliche Mutter des Kinds kennenlernte und alle offenen Fragen gemeinsam ausdiskutiert wurden», erzählt Herbert. Das Kind ist heute fünf Jahre alt. «Es ist ein Sonnenschein, und nur der Gedanke daran macht mich glücklich», sagt Herbert. Diesem Glück rannte er lang hinterher. «Heute bin ich ein zufriedener Mensch als noch vor Jahren», sagt er, «auch wenn mit der Geburt des Kindes mein privates und berufliches Leben doch gehörig auf den Kopf gestellt wurde.» Weil er dem Kind nah sein und es an einem Tag in der Woche betreuen wollte, entschied er sich mit 48 Jahren für das Kind und gegen die Karriere: «Ich kündigte meine leitende Stellung, ohne zu wissen, was auf mich zukommt.» Zwei Monate später startete er als Berufsbildner mit einem reduzierten Pensum durch. «Die neue Arbeit hat mir so viele neue Perspektiven eröffnet», sagt Herbert, «ich habe meinen Traumberuf gefunden.» Ohne die Geburt des Kindes seines Partners hätte er es wohl nie gewagt, aus seiner Komfortzone auszubrechen.

### **«Erst will man sein Leben zurück»**

Auch schwere Schicksalsschläge können den Blick für Veränderungen freilegen. Patrick Mayer stand kurz vor der Aufnahme in den Kader der deutschen Skinationalmannschaft, als es auf der Piste krachte. Ein Unfall stoppte nicht allein seinen Weg zum Profi-Snowboarder, es kam gleich fast alles anders als geplant: Eine inkomplette Querschnittslähmung zwang Patrick Mayer in den Rollstuhl. «Im ersten Moment war der Schock gross», sagt er wenig überraschend. Doch von diesem Schlag liess er sich nicht ausbremsen. Im Rückblick sieht er ihn als riesige Chance. «Am Anfang will man einfach sein al-

tes Leben zurück, doch man weiss gleichzeitig, dass dies nicht mehr möglich ist», erinnert er sich. «Da hadert man mit dem Schicksal und fragt sich die ganze Zeit: Warum gerade ich? Der Unfall zwang mich zu neuen Gedanken.» Noch in der Reha, drei Monate nach dem Unfall, fragte er sich: «Wie geht es weiter mit mir, was will ich vom Leben?» Für Patrick Mayer war schnell klar, dass er einen dicken Strich ziehen und sich komplett neu orientieren, einen Neustart wagen musste.

### **Dinge akzeptieren, wie sie sind**

«Konkret wusste ich damals natürlich nicht, wohin mich der Weg führen wird», sagt er. Er wollte einfach ein gutes Leben. Das war und ist heute noch seine Triebfeder. Er studierte Psychologie in seiner Heimatstadt Tübingen. Nicht um sich zu therapieren, wie er betont, sondern um am Paraplegiker-Zentrum seine Erfahrungen weiterzugeben. Zur Anstellung in Nottwil kam es allerdings nicht. Durch seinen Unfall hat Patrick gelernt, Dinge zu akzeptieren, die unveränderlich sind, und das Beste aus dem zu machen, was gegeben ist. Vielleicht habe er im Verarbeiten von Rückschlägen einfach nur gute Gene geerbt, meint er: «Meine Eltern mussten mehrere Schicksalsschläge verarbeiten. Als Paar haben sie all diese schwierigen Situationen gemeinsam gemeistert.» Rückblickend hat sich für Patrick die Zeit nach dem Unfall wie in einem Labyrinth angefühlt. Nur die Richtung nach vorn ins Ungewisse war nicht verbaut. Er wagte den Sprung ins kalte Wasser. Eine Entscheidung, die den Nährboden für seine heutige Zufriedenheit bildete. Doch man schaffe sich nur neue Chancen, wenn man konstant ausprobieren, ständig vorwärts gehe. «Wer stehen bleibt und nur das sieht, was nicht geht oder was nicht mehr da ist, der verbaut sich alle Möglichkeiten.» Heute ist Patrick sein eigener Chef, glücklich verheiratet und Vater eines dreijährigen Sohns. Mit seinem Unternehmen Nikon-Tec widmet er sich der Mobilität gehbehinderter Menschen. Mit seinen selbstentwickelten Produkten, die auch abseits von befestigten Wegen Mobilität und Lebensfreude ermöglichen, erreicht er viel mehr Menschen, als er in Nottwil je hätte behandeln können.

### **Vorsichtige bleiben vorsichtig**

Nicht alle Menschen erholen sich so gut von Schicksalsschlägen. Die Resilienzforschung beschäftigt sich mit der Frage, warum gewisse Personen individuelle Fähigkeiten entwickeln, um mit Stress und Belastungen umgehen zu können, während sich andere schwer tun mit Lebenskrisen und Veränderungsprozessen. Gibt es so etwas wie eine Prädisposition zur Risikobereitschaft? «Persönlichkeitsmerkmale ändern sich nicht grundlegend über die Lebensspanne», meint Professorin Alexandra Freund. Vorsichtige Menschen blieben auch im Alter vorsichtig, Menschen mit weniger Risikobereitschaft werden ihre soziale Einbettung weniger aufs Spiel setzen.» Wie gut



Dem Sturm von Zweifeln trotzen: Jeder Neubeginn braucht Mut, aber die Angst vor dem Scheitern kann relativiert werden.

### Das Selbstvertrauen wächst

Als eines der wichtigsten Merkmale im Umgang mit Veränderungsprozesse bezeichnet die Psychologin Alexandra Freund, dass wir lernen müssen, die Veränderung in einem neuen Licht zu sehen. «Dazulernen, Neues ausprobieren, sich verändern und sich neu orientieren kann lustvoll, aufregend und spannend sein», betont sie. Wir würden dadurch die Bestätigung erhalten, dass wir fähig sind, uns weiterzuentwickeln. «Unser Selbstvertrauen wächst ebenso wie unsere Einstellung zu Neuem.» Manchmal hilft auch der Gedanke: «Wer weiss, wofür das gut ist!» Viele Veränderungen, die im ersten Moment negativ zu sein scheinen, entpuppen sich im Rückblick als etwas Gutes. Und ausweichen kann man den Veränderungen sowieso nicht – sie sind ja die einzige Konstante im Leben!

wir mit neuen Situationen umgehen können, hängt davon ab, wie wir Zielkonflikte bewältigen», sagt sie. Ziele würden dem Leben Struktur und Sinn geben. Und wer seine Ziele erreicht, spürt Erfüllung und Genugtuung. «Für manche Menschen sind Neues und Veränderung gleichbedeutend mit Lust, Neugierde und Nervenkitzel», sagt die Psychologin, «und für den Umgang mit einer Veränderung spielt es eine Rolle, ob wir uns freiwillig verändern oder uns von den Lebensumständen zu einer Veränderung gezwungen sehen.»

### Abwertende Denkmuster beiseiteschieben

«Ein beruflicher Neuanfang in Form einer zweiten Karriere ist immer mit einem Risiko verbunden», meint Regula Mäder, und zu hundert Prozent genau lässt sich nie prophezeien, ob wirklich alles so laufen wird, wie man es sich wünscht. Dies sollte Menschen nicht davon abhalten, eine zweite Karriere zu verfolgen. «Es ist in meinem Beruf wichtig zu verstehen, wie Menschen über einen Veränderungsprozess nachdenken», sagt die Coaching-Expertin. «Es geht darum, das Verhalten zu reflektieren, abwertende Denkmuster beiseitezuschieben und die Angst vor dem Scheitern zu relativieren.» Warum ist professionelle Betreuung für Personen in dieser Alterskategorie hilfreich? «Meistens ist diese Alterskategorie stark verunsichert», erklärt Mäder, «auch weil sie gleichzeitig an verschiedenen Fronten gefordert ist, etwa hinsichtlich Familie oder Finanzen.» Für eine erfolgreiche Stellensuche sei weniger das Alter entscheidend, vielmehr spielen die Einstellung und die Kompetenzen die wesentlichen Rollen. Zentral seien drei Elemente. «Erstens eine Vorstellung davon, was man will. Zweitens eine zusehensichere Einstellung, verbunden mit dem Mut und Willen, Rückschläge in Kauf zu nehmen. Und drittens das Aktivsein.» So müsse man zum Beispiel das persönliche Netzwerk ausbauen, Fachanlässe oder Symposien besuchen und Social Media nutzen.

### Leidenschaft als Basis

Laufbahnplanung ist für Regula Mäder ein ressourcenorientierter Prozess. «Wir gehen in unseren Gesprächen mit Persönlichkeitstests der Sache auf den Grund. Wir wollen spüren, wo die Stärken der Personen liegen, wo die Leidenschaft zum Ausdruck kommt.» Wenn der Glanz in den Augen der Personen zu sehen sei, «merken wir Coaches, dass wir auf dem richtigen Weg sind». Die Erfolgsquoten lassen sich sehen. «86 Prozent der über 50-Jährigen finden innerhalb von fünf Monaten einen neuen Job, 93 Prozent innerhalb von neun Monaten», sagt Mäder. Entgegen der negativen und gängigen Medienberichterstattungen, dass Menschen im Alter von 50 plus zum alten Eisen gehören, seien die Arbeitsaussichten sehr gut. Gemäss einer Studie im Februar 2020 im Auftrag des Staatssekretariats für Wirtschaft ist in der Schweiz der Anteil von 55- bis 64-jährigen Erwerbstätigen seit 2010 um beinahe ein Viertel gestiegen.