

Auszeiten sinnorientiert gestalten!

Einsteigen statt Aussteigen





„Es ist nie zu spät, das zu werden, was wir wirklich sind.“

George Eliot

Burnout ist in aller Munde. Das Ausmaß und die Folgen des relativ neuen Krankheitsbildes sind nicht nur für die Betroffenen alarmierend. Gesundheitsträger und die Personalverantwortlichen in den Unternehmen halten mit ihrer bedrohlichen Einschätzung nicht mehr hinter dem Berg. Hochqualifizierte Leistungsträger fallen monatelang aus oder verlassen resigniert ihren Beruf. Da die einfache Ursachenforschung nicht greift, sprechen viele Experten von einem Phänomen, das viele Faktoren berücksichtigen muss. Der Faktor Stress beherrschte dabei lange den Burnout-Stammtisch.

Das harmlos wirkende „Ausbrennen“ scheint einfacher zu vermitteln als die harte Depression. Stress, verursacht durch zeitliche Überforderung, hohe Mobilitätsanforderung und/oder verstärkten Wettbewerb, kann mit einer guten „Work-Life-Balance“ begegnet werden. Mit Bewusstsein für Nachhaltigkeit oder Schaffung von Leitbildern soll dem wertorientierten Mitarbeiter die Identifikation zurückgegeben werden. Doch die Zahlen steigen weiter und viel spricht für einen noch wesentlicheren Faktor: Die Sinnlosigkeit. So spricht der berühmte Arzt der Ganzheitsmedizin, Rüdiger Dahlke, nicht von Burnout, son-

dern von Seeleninfarkt. Für immer mehr Manager stellt sich die Frage, wie man effektiv mit einer Sinnkrise umgehen kann. Auszeiten und Pilgerschaften werden gesucht, um den Sinn zu finden.

Manche Betroffene nutzen eine Auszeit als Burnout-Prävention. Und da ein Burnout aus einem Wechselspiel der verschiedenen Faktoren entsteht, sind die Angebote der Burnout-Industrie weiterhin sehr hilfreich. Aber alleine reichen sie nicht aus, damit eine Perspektive mit Sinn erkennbar wird. Ebenso haben berührende Momente, wie z.B. die lang ersehnte Weltreise, einen hohen Stellenwert bei den Auszeitsuchenden. Wenn sie dazu verhelfen, neue Perspektiven einzunehmen, können zeitaufwendige Events durchaus der Sinnfindung dienen. Die Auszeit als Zeit von Regeneration, Besinnung und Inspiration ist somit ideal für den Weg zur Selbsterkenntnis.

Der Sinnsuchende erkennt immer mehr, dass es neben dem reinen Broterwerb noch etwas anderes geben muss.

Der eigene Seelenplan, die innere Berufung oder die Herzensvision kann in den Vordergrund treten. Jetzt besteht die Chance, eine zündende Idee oder das passende Konzept achtsam zu entwickeln. Und damit muss nicht die Vorstellung verbunden werden, die berufliche Auszeit diene ausschließlich dem radikalen Neuanfang. Bewusst und sorgsam in drei Phasen gestaltet, ist sie ein Instrument für den sinnorientierten Einsteiger – durchaus gemeinsam mit dem alten Arbeitgeber.

Erste Auszeitphase: Die Auseinandersetzung

Im menschlichen Leben gibt es Phasen, in denen die Frage nach dem Sinn des Lebens besonders häufig aufbricht. Der bisherige Beruf wird als sinnentleert und wertlos empfunden. Berufliche Krisen können bedrohliche Züge annehmen, wenn wir uns nicht ausreichend mit der Situation auseinandersetzen. Adam R. (Name von der Redaktion geändert) war als Mitglied der

Geschäftsleitung tätig, als sich seine „Sinnkrise“ in Form eines Burnouts bemerkbar machte. Trotz Wohlstand und Erfolg fühlte er sich plötzlich unerfüllt und antriebslos. Manchmal drückte er seine tiefe Unzufriedenheit auch im Privatleben aus. Als es ihm besonders schlecht ging, nahm er dankbar das Angebot des Unternehmensinhabers an und startete mit einer sechsmonatigen Auszeit: „Es dauerte Wochen, bis in mir der Entschluss reifte, die Gestaltung meines halben Sabbatjahres neu zu überdenken. Ich hatte die Zeit zur Erholung und Freizeitgestaltung genutzt. Nach sechs Wochen drängten sich Fragen auf: Was denn schon alles, was ich bisher im Job bewegte? Habe ich mit meiner Arbeit Wesentliches beigetragen? Etwas in mir forderte die Auseinandersetzung mit dem Sinnbezug. Welche Verbindung hatte ich zum Sinn, während ich mehr als mein halbes Leben dem Beruf widmete. Die Bereitschaft zum ehrlichen Erkennen und Bekennen wurde mein Wendepunkt. In der Vergangenheit hatte ich die Stimme meiner Seele gut unter Verschluss gehalten. Nun aber hatte die Auszeit, sicher ausgelöst durch die Freiräume für Sport und Musik, mein Herz dazu geöffnet. Während ich im Business stets abwehrbereit war, wenn sich Mitarbeiter mit Tiefsinn und Emotion zeigten, öffnete ich jetzt meinen eigenen Zweifeln. Über diese Zweifel hatte ich vorher nicht gesprochen – auch nicht darüber, dass ich schon lange unter Einschlafstörungen litt. Da ich sehr abhängig von der Resonanz im Außen gewesen war, nagte es an meinem Selbstwertgefühl, dass in den letzten Jahren die Wertschätzung des Geschäftsführers für mich und meine Leistungen nachließ.“

Die Sehnsucht nach dem Sinn wird bei berufstätigen Menschen meist in den Situationen größer, die sinnlos und ohne Ausweg erscheinen. Wir sprechen hier häufig von der Sackgasse oder einer Tretmühle.

Die Sinnleere hilft uns aber erst, eine Ahnung über den möglichen beruflichen Sinn zu erhalten.

Auch historische Vorbilder spürten diese Sinnleere, als sie scheinbar komplett in

ihren äußeren Umständen stecken blieben. In Wirklichkeit resultiert gerade der persönliche Magnetismus dieser Menschen aus dem Umstand, dass sie ganz menschlich die Facetten ihres EGO erkannt – und benannt haben. So gehört zu der ersten Auszeitphase die Auseinandersetzung mit den eigenen EGO-Fallen. Erfolgsgier, übergroße Eitelkeit, Machthunger bis hin zur Wortgewalt gegenüber seinen Mitarbeitern identifizierte Adam als Fallen eines kleinen ICH. Die Wurzelbarrieren zu erkennen und zu benennen braucht Zeit und Mut. Es ist wie ein Besuch im Schattenland. Menschen kommen zu einem anderen Bewusstsein, treten ein in eine Phase seelischen Wachstums, wenn sie sich absichtlich auf die Konfrontation mit den Barrieren einlassen, sagt Richard Rohr. Das Lebenswerk des berühmten Franziskanerpaters und Autors



betrachte ich für mich als grundlegend in der Arbeit mit Menschen in der Neuorientierungsphase: So konnte ich in der von Rohr gegründeten Männerarbeit erleben, welche befreiende Wirkung die Wahrheit hat, wenn eigene Fehler zunächst einmal erkannt und ausgesprochen werden. „Man kann nicht heilen, was man nicht anerkennt.“ (Richard Rohr, Zwölf Schritte zur Heilung, Seite 24) Die Auseinandersetzung mit dem EGO, die Bewältigung der Situation, ist Ausgangspunkt für eine berufliche Auszeit, die zu einem sinnhaften Neustart führen kann. Möglicherweise ist die Auseinandersetzung mit dem falschen Selbst, das Rohr in vielen seiner Werke betont, für den modernen Berufstätigen irreführend. Denn nichts ist falsch an Erfolg, Wohlstand oder Gestaltungswünschen. Doch die unbewusst vollzogene Trennung

vom Wesentlichen löst für den Betroffenen immer häufiger diffuse Gefühle von Entfremdung aus. Die als unerklärlich empfundene Sinnentleerung wird nun klar: Das Leiden im Berufsleben entsteht durch Entfremdung. Entfremdung fördert ein Unbehagen, sich von der natürlichen Energiequelle des Lebens abgeschnitten zu fühlen.

Das dauerhafte Abspalten vom Wesenskern, bedingt durch ein gefühltes sinnentleertes Handeln, betrachte ich als ursächlich für die Sinnkrisen in der Berufswelt. Dies zu erkennen, auszusprechen und annehmen zu lernen, hat das Ziel, sich selbst und anderen vergeben zu können. Vergebung erzeugt Lebenskraft in Form einer tiefen Freude, die die nächste Phase ermöglicht.

Zweite Auszeitphase: Die Sinnfindung

Diese zentrale Frage im Sinnfindungsprozess lautet: „Wer bin ich?“ Und eine konstruktiv gestaltete Auszeit ist wie ein Gefäß, in das Antworten der Sinnstiftung fallen können. Die Grenzsituation, die Adam mit seinem Burnout durchlebte, war Anlass für sein Umdenken und wurde zur Basis für den Heilungsprozess. Erst jetzt konnte er seinen Wesenskern erkennen. Und dieser Erkenntnisprozess ist nicht nur ein Denkprozess als Sinnsuche. Erst die Fähigkeit, ein gutes Gefühl einzuladen, führt zur Sinnfindung. Der Sinn ist der Wesenskern in jedem Menschen. Dieser Wesenskern ist überhaupt erst die Voraussetzung für das Finden der eigenen Berufung. Das wachsende Gefühl der Freude, die sich in Adam in Form von Schöpferenergie meldete, entstand durch die liebevolle Zuwendung zum Selbst. Das wahre Selbst oder die Wirklichkeit im Menschen ist die entscheidende Triebkraft für den sinnorientierten Neustart. „Mit einem JA zu meiner Seele setzte ich den Prozess der Selbsterkenntnis in Gang. Sinn muss fortan im Beruf an vorderster Stelle stehen. Meinen Beruf möchte ich lieben“, sagte Adam. Adam spürte keimhaft, dass dabei eine erneuerte Beziehung zu seiner inneren

Wirklichkeit hergestellt wird. Ohne das Wissen, dass wir mit ihr bereits verbunden sind, ihr sogar gehören, kann gar kein kraftvoller Visionsprozess in Gang gesetzt werden. Wir plätschern bei der Suche nach neuen Optionen an der Oberfläche von Status, Erfolg und äußeren Kriterien.

Bevor eine sinnvolle Neuausrichtung beginnen kann, braucht es die Begegnung mit dem eigenen Selbst. Die wachsende Selbsterkenntnis führt zu den Wegweisern, die eine tiefe innere Zugehörigkeit erst möglich machen. Hier offenbart sich der Sinn des Lebens. Dieser Sinn fordert nach der Auseinandersetzung den harten Trennungsprozess von den EGO-Anteilen. Hart, weil sich Gewohnheiten, Einsichten und Überlebensmuster nicht so leicht verabschieden lassen. Für Adam gestaltete sich der Übungsprozess im Loslassen als eine Zeit der Entscheidungsvorbereitung: „Obwohl ich das klare Ziel noch nicht vor Augen hatte, fragte ich mich: Bin ich bereit, auf die Prämien der EGO-Kultur zu verzichten? Werde ich wie der Liebende, der für die Angebetete seine Komfortzone verlässt, die harte Seite meiner Berufung annehmen können? Heißt mutig sein, für eine ethische Neuausrichtung gegen den Strom zu schwimmen? Werde ich zukünftig in Leitungssitzungen auf neue und ungewohnte Vorschläge setzen?“

Diese Phase der Auszeit ist geprägt von Übungen des Loslassens und Einlassens. Ein Weizenkorn muss zur Erde fallen und sterben, bevor es große Frucht bringt. (Joh 12,24)

Ohne die anstrengende Trennungsarbeit bleiben wir wachweich. Zwar können wir eine Berufung identifizieren, uns sozusagen in eine attraktive Jobalternative verlieben. Aber in der Regel ist es eine unreife Liebe. Unreif deshalb, weil sie nicht das Leiden kennt, das aus einer Veränderungsarbeit für den Sinn notwendig wird.

Adam hingegen nutzte diese Zeit der inneren Zuwendung. Es war wie eine Art Initiation, die sowohl ein Sterben als auch ein Neuwerden beinhaltet. Die Entschei-



dung für den Sinn ist aber kein Akt von Selbstsucht oder Selbstaufgabe in dieser Welt. Ganz im Gegenteil wird es jetzt möglich, Einstellungen und Verhaltensweisen der Dankbarkeit ins Leben zu rufen. Dadurch wird das Gefühl von Verbundenheit zu allem Lebendigen gestärkt. Es entsteht eine schöpferische Verantwortung für diese eine Welt. Die zu dieser Phase gehörende Übungskultur des Dankens ermöglicht erst, das Unwesentliche dauerhaft loszulassen. „In der Auszeit pflegte ich eine kontemplative Praxis, die mich von innen heraus änderte. Mein Herz füllte sich mit Frohsinn und Wärme durch das, wofür ich wirklich dankbar bin. Gleichzeitig gelang es mir, mein EGO-zentriertes Denken ein Stück weit aufzugeben.“

Eine regelmäßig angewandte Meditationspraxis ist spätestens in dieser Auszeitphase von großer Relevanz. Sie ist der Schlüssel für die Selbsterkenntnis, die wir später bei der Erkenntnis der Berufung benötigen.

Der Sinn entsteht durch das Bewusstsein im Augenblick, durch das Denken und Handeln im JETZT.

Eine der größten Herausforderungen unseres Lebens ist deshalb ein geistiges Trainingsprogramm. Eines, das auch vor Werkhallen und Büroräumen nicht haltmachen darf. Der Geist ist die Ursache für alles Sichtbare.

Dritte Auszeitphase: Die Neuorientierung

In der dritten Auszeitphase ist das JA zum Wesenskern mit der Erkenntnis verbunden, dass sich fortan die Liebe stärker im beruflichen Tun ausdrücken will. Die Seele meldet sich über das Gefühl der Freude. Menschen sind Geschöpfe, die mit Freude erschaffen können. Für Adam stand fest, dass er mit seiner Arbeit wieder Zugehörigkeitsinn erfahren möchte. Das Erkennen der Berufung, das Entwickeln einer Idee bis hin zum Formulieren eines Erneuerungskonzepts für die Rückkehr – für das Einsteigen – kann sowohl den Wesenskern

als auch die praktischen wirtschaftlichen Bedürfnisse berücksichtigen.

Berufungs- und Visionsarbeit verfolgen das Ziel, den Berufstätigen in der Neuorientierung mit der eigenen natürlichen Identität zu verbinden. Lebensmotive, Stärken, Interessen weisen dann auf ein kraftvolles Ziel, wenn der Dreiklang des Sinns zu hören ist: Selbstliebe, Nächstenliebe und universale Liebe. Auf dieser Grundlage entstehen Bilder einer anziehenden beruflichen Zukunft. Sie können durchaus auch die bisherigen Glaubenssätze überwinden helfen. Nach der gläubigen Erkenntnis der eigenen Berufung werden Ideen für die Umsetzung entwickelt. Die kreative Schöpferphase für ein berufliches – oder sogar unternehmerisches – Angebot findet in der letzten Phase einer Auszeit den Abschluss in seiner Innovations- und Konzeptarbeit. Für Adam war klar, dass seine persönlich-berufliche Lebensaussage ihn zu seiner Geschäftsführungsposition zurückführen würde. Ihm wurde bewusst, dass sich seine Einstellung zu den Fragen der Nachhaltigkeit und Ethik nun auch in der Praxis wiederfinden würde. Er fühlte sich inspiriert, neue Ideen und Führungsimpulse mit dem Inhaber des Unternehmens zu besprechen. Da die Werte des Unternehmens mit seinem persönlichen Sinn übereinstimmten, betrachtete er den Neuanfang als eine Chance des Herzens und des Verstandes. Mit Hilfe der Experten aus Psychologie, Medizin und Gesundheitsmanagement fühlte er sich stark genug für die Rückkehr.

Die entscheidende Frage in der Sinnfindung und sinnorientierten Neuausrichtung lautet: „Wer bin ich?“ Und die tiefe Erkenntnis lautet: Sie sind mit einer Goldmine beschenkt, die bereits in Ihrem Herzen ist. Das ist der eigentliche Sinn einer Auszeit. Wir fühlen uns wieder dem Universum zugehörig und erlauben uns das ins Leben zu bringen, was für uns Freude und Liebe bedeutet. Dazu ist es nie zu spät! Wie auch schon George Eliot bemerkte: „Es ist nie zu spät, das zu werden, was wir sind.“

KONTAKT

Guido Ernst Hannig

www.neue-wege-zur-berufung.de



Guido Ernst Hannig

ist Experte für die berufliche Veränderung. In seiner Arbeit mit Menschen steht die Berufsfrage im Mittelpunkt. Die Methode WLS Sinn-Kompass

bringt das persönliche und fachliche Potential zum Vorschein. Sowohl Fach- und Führungskräfte wie auch Selbstständige entwickeln mit Hilfe von Tools eigene Lösungen und Strategien.