

Karriere kann cool sein. Aber nur, wenn man in der Position auch glücklich ist. Falls nicht, empfiehlt sich eine Neuausrichtung nach dem Motto «weniger Prestige für mehr Zufriedenheit».

Durch sein Bürofenster in der Klinik Barmelweid bei Erlinsbach hat Ulrich T. Egle einen weiten Blick über die umliegenden Hügel. Die Bäume ragen aus einer Nebelschicht, oben strahlt die Wintersonne. Ein friedliches Bild – fast symbolisch für Egles berufliche Situation. Seit einem knappen Monat arbeitet der 63-jährige Professor für Psychosomatik in der Barmelweid, und nach langen Jahren macht er dort endlich wieder, was er am liebsten tut: Diagnosegespräche führen, Patienten betreuen, junge Kolleginnen und Kollegen begleiten – Mediziner sein.

Mit seinem Wechsel hat Egle einen Karriere-Rückschritt gemacht. Statt Klinikdirektor ist er jetzt «gewöhnlicher» Oberarzt. Er findet seinen Entscheid ausgezeichnet: «Ich geniesse meinen neuen Arbeitsrhythmus». Jahrzehntlang hatte Ulrich Egle in Deutschland Forscherkarriere als Psychosomatiker gemacht und zwei der renommiertesten Preise erhalten, unter anderem den diesjährigen Heigl-Preis, ausserdem leitete er in Deutschland zwei Psychosomatik-Kliniken.

Eine gute Position. Aber eine, die ihm Stunden um Stunden an Sitzungen mit den Investoren bescherte. «Nicht über medizinische Fragen musste ich diskutieren, sondern über Rendite», sagt er rückblickend. Als Klinikleiter war er für die Finanzen zuständig, für die Personalfragen eines fast hundertköpfigen Teams und für jede einzelne Patientenbeschwerde.

Egle schüttelt leicht den Kopf mit dem krausen weissen Haarkranz, als er daran zurückdenkt, wie verlockend ihm die Idee früher schien, eine Klinik zu leiten und seine Forschungsergebnisse anzuwenden. «Als dann im Lauf der letzten Monate gleich mehrere meiner besten Freunde schwer erkrankten, fragte ich mich ernsthaft, ob ich für den Rest meines Berufslebens über Renditen diskutieren wollte.»

Lebensqualität im Vordergrund

Eine wichtige Bilanzfrage. Auch Frauen stellen sich diese. Nur manchmal viel früher. So wie Brigitte Rindlisbacher, 60, Chefin des Rotkreuzdienstes beim Schweizerischen Roten Kreuz. «Für mich stand immer die Lebensqualität im Vordergrund», sagt sie. Vor Jahren, als sie noch als Laborantin in einem grossen Spital arbeitete, hätte sie Cheflaborantin werden können, aber sie lehnte entschieden ab: «Die Arbeitslast und die Querelen im Labor hätten mich erdrückt.»

Karriere machte sie dann trotzdem, als Mitverantwortliche von UNO-Auslandeinsätzen im Militärdepartement. Als sie fand, sie müsse ihren Marktwert erhöhen, machte sie kurzerhand eine Ausbildung zur diplomierten Erwachsenenbildnerin HF. Und als sie sich so gerüstet auf ihre heutige Chefstelle beim Rotkreuzdienst meldete, tat sie das unter der klaren Bedingung, dass sie nie mehr als 80 Prozent arbeiten wollte: «Ich brauche Zeit für andere Projekte, Raum für Lebensqualität. Es muss für mich stimmen.»

Steile Karriere und Lebensqualität müssen einander allerdings nicht notgedrungen ausschliessen. «Arbeit kann sehr zufrieden machen», findet Willibald Ruch, Professor für Positive Psychologie an der Universität Zürich. «Studien zeigen: Wenn jemand mindestens vier seiner persönlichen Signaturstärken bei der Arbeit einsetzen kann und sich für etwas engagiert, das ihm gut entspricht, macht auch viel Arbeit Spass.» Er und sein Team an der

Uni Zürich haben deshalb ein Training entwickelt, mit dem man seine Charakterstärken erkennen und fördern kann.

Grob gesagt könne man Berufsleute in drei Gruppen unterteilen: Jene, die arbeiten, um Geld zu verdienen, und ihr Leben vor allem in der Freizeit leben. Die zweiten, die «Arbeit» mit «Karriere» gleichsetzen und so hoch wie möglich aufsteigen wollen. Und die dritten, die in ihrem Beruf die Erfüllung suchen. «Die ersten sind am unzufriedensten», sagt Ruch. «Die dritten haben die grösste Lebenszufriedenheit.» Und die zweiten können glücklich sein, aber nur, wenn die Karriere mit persönlicher Befriedigung einhergeht. «Wer jedoch entdeckt, dass er sich und seine Stärken vor lauter Karriere selbst vergessen hat, muss einen radikalen Schritt machen, um wieder zu mehr Zufriedenheit zurückzufinden», sagt Ruch.

Leidenschaft verfolgen

Einer, der diesen Schritt locker gemacht hat, ist Thomas Rieder. Der 59-Jährige hat nach sieben Jahren seinen Posten als Chefredaktor des «Walliser Boten» abgegeben, um wieder als «gewöhnlicher» Journalist zu arbeiten. Als Rückschritt sieht er das gar nicht: «Ich bin in diese Führungsrolle ohne grosse Karriereabsichten hineingewachsen.» Nun könne er wieder das machen, was seiner beruflichen Leidenschaft entspreche: das journalistische Handwerk pflegen, gute Geschichten schreiben – und organisatorische und administrative Aufgaben abgeben.

Rieder hatte ein Problem nicht, mit dem andere kämpfen: Er bleibt im selben Betrieb und konnte seine Beweggründe glaubhaft darlegen. Wer sich jedoch bei einer neuen Firma auf einen niedrigeren Posten bewirbt, hat es oft schwer: «Downshifting» heisst das im Fachjargon, und die deutsche Karriereberaterin Cornelia Riechers sagt klar: «Downshifting ist oft der schwierigste Karriereschritt. Denn Rückschritt ist ganz einfach nicht vorgesehen.» Wollte jemand plötzlich weniger arbeiten, weniger leisten, weniger verdienen, vermuten viele potenzielle Arbeitgeber: «Da muss etwas faul sein».

Ex-Chefredaktor Rieder hingegen konnte seine Gründe locker erklären: «Ich möchte wieder das tun, was ich an meinem Beruf am meisten liebe: Gute Geschichten schreiben», sagte er, und das verstanden seine Vorgesetzten. Es gehe ihm nicht einmal unbedingt darum, mehr Zeit zu haben, sagt Rieder: «Zum Glück bin ich noch kein bisschen demotiviert und habe im Gegensatz zu anderen, die einen Karriererückschritt zu spät planen, die Kurve wohl rechtzeitig erwischt.» Jetzt kann er mit Spass in seinen letzten Berufsabschnitt einsteigen.

In der Klinik Barmelweid wirft derweil Ulrich Egle, «frischgebackener» Oberarzt, einen kurzen Blick auf die Hügel hinaus. Nur noch 80 Prozent arbeiten, mit normalen Arbeitszeiten, anstatt wie bisher mit Dreizehntage und vollgebuchten Wochenenden, daneben genug Zeit zum Fachbuch-Schreiben – so stimmt es für ihn. Er ist privilegiert, sein Lohn reicht immer noch reichlich. Nicht alle können sich einen Karriererückschritt finanziell so locker leisten. Aber einen Versuch ist es dennoch Wert, denn wer bei der Arbeit unglücklich ist, riskiert ein Burnout.

Aus diesem Grund hat sich Psychosomatiker Egle selber eine Position verschrieben, die ihn zufriedenstellt. Er lächelt. «Ich tue in meinen letzten Berufsjahren wieder, was die Motivation für mein Medizinstudium und meine Forschung war: Die Psychosomatik weiterbringen.» Dann steht er auf und verabschiedet sich herzlich: Er muss am Empfang seinen nächsten Patienten für ein Abklärungsgespräch abholen, danach steht Patientenvisite auf seinem Programm.

<http://m.aargauerzeitung.ch/leben/leben/warum-ein-karriere-rueckschritt-manchmal-das-richtige-ist-129962710>