

MEIN ANTRIEB

WAS IST DER MOTOR IN MEINEM LEBEN? VR-Future stellt Menschen vor, die mit Leidenschaft und Engagement bei der Sache sind.



Als Hebamme kann Bettina Eisenhut am Glück der anderen teilhaben

Glücksfaktor Arbeit

Glücklich im Beruf – geht das denn? Durchaus!
Wir haben nach den richtigen Zutaten dafür gesucht.

Für einige fängt das Unglück bereits am Montagmorgen an und endet erst am Freitagabend. Andere sind einfach nur genervt, wenn sie über ihre Arbeit sprechen. Oder sie sehnen sich immer nur nach Urlaub, bekommen schon allein bei dem Gedanken an ihren Arbeitsplatz Fernweh. Das muss eigentlich nicht sein. Arbeit kann durchaus Spaß machen. Doch was sind Glücksfaktoren dafür?

Karlheinz Ruckriegel, Professor für Volkswirtschaftslehre an der Technischen Hochschule Nürnberg, der seit elf Jahren nach dem Glück der jungen Generation hierzulande forscht, weiß: Wer zwischen 1980 und 1995 geboren ist, für den ist Arbeit zwar wichtig, aber kein notwendiges Übel mehr. Glück wird nicht mehr – wie bei der Nachkriegsgeneration – mit wirtschaft-

„Statussymbole sind keine Glückssymbole. Dafür gewöhnt man sich viel zu schnell an materielle Dinge.“

lichem Wachstum und daraus resultierendem Wohlstand verbunden, für den man hart arbeiten muss. „Da hat ein Wertewandel stattgefunden. An erster Stelle steht mittlerweile ein ganzheitliches und zufriedenes Leben.“ Im Beruf werde immer mehr nach Sinn, Selbstverwirklichung und Gesundheit, sowohl physisch wie psychisch, gesucht sowie Zeit für Familie, Freunde und Partnerschaft gefordert. Nur mit Arbeit und einem hohen Gehalt werde das nicht erfüllt. „Die so genannte Work-Life-

Balance muss ausgewogen sein und Geld macht einen nur für kurze Zeit glücklich“, erklärt Ruckriegel, „Auch wenn man sich alle möglichen Statussymbole wie Auto, Smartphone oder teure Designerklamotten kaufen kann – Glückssymbole sind das nicht. Dafür gewöhnt man sich viel zu schnell an materielle Dinge. Die können einen Menschen nicht erfüllen, bringen ihn nicht weiter.“

Was erfüllt uns denn nun im Beruf? Ehe man diese Frage für sich selbst beantwortet ►

Bettina Eisenhut, 29, Hebamme

„Nach der Schule habe ich eine Ausbildung zur Arzthelferin gemacht. Doch das war nichts für mich. Außerdem wollte ich raus aus meinem kleinen Dorf und der Gedanke, Hebamme zu werden, wie es mir damals mein Bio-Lehrer riet, kam wieder hoch. In München gab es eine Hebammen-Schule. Da habe ich mich gleich nach meiner Lehre beworben. 1.000 Bewerberinnen auf 20 Ausbildungsplätze – doch ich hatte großes Glück. In der Frauenklinik Maistraße wurde ich zur Hebamme ausgebildet, ging dann in die Taxisklinik und merkte, dass mir viele Krankenhäuser viel zu unpersönlich und steril sind. Ich nahm

mir eine Auszeit, reiste sieben Monate lang durch die Welt und wusste: Ich möchte Hebamme für Hausgeburten werden. Denn nur so kann ich uneingeschränkt die werdende Mama und ihr Baby unterstützen und schützen. Es ist einfach immer wieder schön, nach der Geburt eines Kindes in das übergläckliche Gesicht einer Frau zu schauen, die ihr Baby im Arm hält. Daneben sitzt der Papa und lacht voller Freude. Das macht mich sehr glücklich. Seit ich Mutter eines Sohnes bin, hat sich bei mir dieses Glücksgefühl noch verstärkt. Ich bin sehr dankbar, als Hebamme an diesem großen Glück teilhaben zu dürfen.“

„Wenn Arbeit vor allem ein Beitrag für die Gemeinschaft ist, kommt auch der Erfolg ganz von selbst.“

kann, sollte man wissen, was einem wichtig ist bei seiner Arbeit. Ist es das Einkommen? Sind es die prima Karriereperspektiven und ein hohes Prestige? Will ich mich vollends einer bestimmten Sache verschreiben? Oder will ich Familie und Beruf miteinander vereinbaren können und flexible Arbeitszeiten?

Aus den Antworten darauf ergeben sich ganz individuelle Berufsbilder. „Jeder hat andere Erwartungen und Ansprüche, die sich aus unseren persönlichen Interessen, der Erziehung und Kindheit über die Jahre hinweg entwickelt haben“, sagt Ruckriegel. „Da sollte man in sich gehen, sich nicht von äußeren Faktoren wie den Vorstellungen seiner Eltern oder der Gesellschaft ablenken lassen.“

So kann es einen gelernten Metzger erfüllen, wenn seine selbst gemachten Salamiwürste bei den Kunden das Wasser im Munde zusammenlaufen lassen. Eine Marketing-Managerin geht darin auf, wenn ihre ideenreichen und erfolgreichen Projekte bei Kollegen, der Geschäftsführung und Kunden geschätzt werden. Und ein Fußballstar, der jedes Jahr zwar Millionen Euro kassiert, ist erst wirklich zufrieden, wenn er gut spielt, Tore schießt und Titel gewinnt – und dadurch bei seinen Mit- und Gegenspielern Ansehen genießt. „Genau daraus können Glücksgefühle entstehen“, so Ruckriegel. „Wenn die Arbeit vor allem ein Beitrag für die Gemeinschaft und Gesellschaft ist. Dann kommt auch der Erfolg ganz von selbst.“

Das Roman Herzog Institut hat herausgefunden, dass sich insbesondere Wissen-

schaftler (60 %) und wissenschaftliche Lehrkräfte wie Professoren (55,8 %) wohl in ihrem Beruf fühlen gefolgt von Büroangestellten ohne Kundenkontakt (54,9 %). In Dienstleistungsberufen wie zum Beispiel Friseur oder Sicherheitsbedienstete sind 51,2 Prozent zufrieden mit dem, was sie tun, Handwerker zu 40,3 Prozent. Auch hier war man dem Glück in Bezug auf unsere Arbeit auf der Spur und kam zu dem Ergebnis: Fast die Hälfte der arbeitenden Bevölkerung hierzulande gehört zu den

Glücklichen – wobei egal ist, ob sie Angestellte sind, die Vollzeit oder Teilzeit arbeiten, oder Selbstständige. Von den Arbeitslosen fühlt sich hingegen nur ein Fünftel wohl.

„Der Mensch ist nun mal ein soziales Wesen und kein Einzelkämpfer. Das hat sich bereits vor 150.000 Jahren gezeigt, als er in Gruppen Mammuts angriff und erlegte“, meint Ruckriegel. Ein Beruf verschaffe Ansehen und sozialen Kontakt. Darüber hinaus Sorge er für eine klare Strukturierung des Tages und fördere die Sinnstiftung im Leben.

In einer repräsentativen Studie für das soziale Netzwerk Xing hat das Meinungsforschungsinstitut Forsa über 1.000 Fach- und Führungskräfte nach der Zufriedenheit in ihrem Beruf befragt. 83 Prozent gaben an, mit ihrem Job zufrieden zu sein.

Matthias Groeneveld, 30, Pädagoge

„Ich habe Pädagogik studiert und eines war mir klar: Ich möchte kein fachsimpelnder Akademiker werden. Theorie finde ich sehr langweilig. Ich will zusammen mit Menschen etwas bewegen. Und dieses Etwas hieß dann plötzlich ‚bunkkicktgut‘: eine interkulturelle Straßenfußball-Liga, die vor allem Kinder und Jugendliche aus sozial schwachen Familien in ganz München zusammenbringt und zusammen spielen lässt – nicht nur beim Fußball, sondern auch abseits des Bolzplatzes. Dieser Ansatz gefällt mir. Rüdiger Heid, einer der Gründer und Leiter des Projekts, hielt an meiner Uni dazu einen Vortrag. Wir tauschten unsere Kontakte aus, ich schrieb meine Masterarbeit über das Projekt und kurz darauf war ich auch schon als Trainer auf der Straße unterwegs. Es funktioniert immer noch, auch nach sieben Jahren: Der Ball weckt viel Energie, und wenn man den Jungs und Mädels auch noch etwas zutraut, sie an der Gestaltung des Projekts teilhaben lässt, sie also wirklich ernst nimmt nach dem Motto: ‚Ich gebe euch den Ball, für den Rest seid ihr selbst zuständig‘, dann setzt das bei den meisten unglaubliche Kräfte frei. Dann sprühen die Kinder vor Glück, engagieren sich und strahlen mich an wie die Sonne.“



Pädagoge Matthias Groeneveld trainiert Kinder und Jugendliche aus sozial schwachen Familien



Konditorin Katharina Hacker versüßt
mit Torten das Leben ihrer Kunden

53 Prozent suchen allerdings mehr Erfüllung in ihrer aktuellen Tätigkeit, 34 Prozent wären sogar für einen beruflichen Neustart bereit. Neuer Beruf, neues Glück also? Nicht unbedingt. Da muss auch der neue Arbeitgeber mitspielen. Stress, permanente Überstunden, ein respektloser Umgang, schlechtes Betriebsklima und eine unfaire Behandlung können einem den Berufsalltag gehörig vermiesen. „In Deutschland ist unsere Arbeitskultur immer noch ein recht schwieriges Thema“, sagt Ruckriegel. „Meistens steht hier die Sache im Mittelpunkt, nicht der Mensch. Dementsprechend wurden Manager in den vergangenen Jahrzehnten stark nach dem Shareholder-Value-Denken ausgebildet, das auf eine kurzfristige Gewinnmaximierung ausgerichtet ist. Doch das ändert sich langsam.“

Rund 80 Millionen Menschen leben heute in der Bundesrepublik. 2060 könnten es laut Bundesinstitut für Bevölkerungsforschung nur noch 65 Millionen sein. Das

„Viele Unternehmen wollen und müssen bereits mehr auf die Bedürfnisse ihres Mitarbeiternachwuchses eingehen.“

wirkt sich auf den Arbeitsmarkt aus. Arbeitnehmer werden Mangelware. Die Folge: Viele Unternehmen denken bereits um, wollen und müssen mehr auf die Bedürfnisse ihres Mitarbeiternachwuchses eingehen. „Vor 20 Jahren hätte man einen frisch gebackenen Vater, der eine zweimonatige Babypause einlegen will, noch für verrückt erklärt und ausgelacht“, sagt Ruckriegel. „Heute wird das zunehmend toleriert.“

Nicht nur große Unternehmen, sondern auch die Bundesregierung lässt mittlerweile Studien erstellen, die nach dem Glück in der modernen Arbeitswelt forschen. Vergangenes Jahr verkündete Bundeskanzlerin Angela Merkel bezogen auf die Vorstel-

lungen der Bürger von Lebensqualität: „Die Spannbreite reicht von einem glücklichen Familienleben über Freundschaften, Gesundheit und Bildung bis hin zu Beruf und angemessenem Einkommen.“

Die Studien sind nicht von ungefähr. Zunehmend wird erkannt: Beruf und Leben sind nicht voneinander zu trennen, sondern als etwas Ganzheitliches zu sehen. „Glückliche Mitarbeiter sind engagierter, kreativer, produktiver, loyaler und kooperativer. Sie verbessern die betrieblichen Ergebnisse, während unter einem Burnout nicht nur der Betroffene selbst, sondern auch die Produktivität des Unternehmens leidet“, erklärt Ruckriegel.

In petto hat er noch einen ganz besonderen Glücksbringer, der in Deutschland momentan sehr gefragt sei: ein Ehrenamt. „Ehrenamtliche Jobs haben einen erhöhten Glücksfaktor – wie gerade bei der Flüchtlingshilfe.“ Menschen aus Syrien, dem Irak oder Afghanistan in ihrer Not zu helfen, ihnen etwas zu geben und für sie da zu sein, das habe etwas sehr Erfüllendes. Das sei Glück, egal welcher Wochentag gerade ist. ◀

Katharina Hacker, 21, Konditorin

„Als ich die Chocolatier-Meisterschaften im Fernsehen sah, fand ich das super. Das wollte ich auch können. So habe ich nach der Schule ein Praktikum in einem Café absolviert, danach eine Ausbildung zur Konditorin gemacht und in Augsburg ein halbes Jahr lang in einer Confiterie gearbeitet. Das hat viel Spaß gemacht. Seit einem Jahr bin ich nun im ‚Kubitschek‘ in München. Die machen einfach total schöne und verrückte Torten. Beim Gestalten von Hochzeits- und Geburtstagstorten, meinem Spezialgebiet, kann ich meiner Kreativität freien Lauf lassen. Außerdem ist die Konditorei direkt mit dem Café verbunden. So komme ich auch mit den Kunden in Kontakt und sehe ihre glücklichen Gesichter, wenn sie ihre Torten abholen und bis über beide Ohren strahlen. Dass meine Kunstwerke gegessen werden, macht mir nichts aus. Schließlich sollen meine Torten ja nicht nur gut aussehen, sondern auch schmecken – und natürlich glücklich machen.“

 **WEB** Blindtext mein Pulli mit meiner Wohnung zu tun? Die Antwort eines Einrichtungsexperten finden Sie unter www.vr-future.de/wohnen.