

## Textarchiv

### Raus aus dem Hamsterrad

***Viele Arbeitnehmer haben den Wunsch, im Job einen Gang runterzuschalten. Einige setzen das Downshifting bereits um***

*Eva Hakes*

Seit 1999 sind die Fehlzeiten im Job aufgrund psychischer Krankheiten um fast 80 Prozent angestiegen. Die Zahl der Krankheitstage, die auf die Diagnose Burn-out entfallen, stieg seit 2004 um das Neunfache. Dieser Trend zum -zumindest vorübergehenden -Zusammenbruch korreliert mit steigenden Umsätzen in Marktsegmenten, zu deren Produktversprechungen Entspannung und Spiritualität gehören. Auf der Suche nach mehr Sinn pilgerten im Jahr 2010 mehr als 270 000 Menschen auf dem Jakobsweg und leisteten damit einen nicht unerheblichen Beitrag zu den durch Tourismus erzielten Einnahmen Nordspaniens. Noch beeindruckender lesen sich die wirtschaftlichen Erfolgsmeldungen der Yoga-Industrie, die im vergangenen Jahr weltweit einen Umsatz von sechs Milliarden Dollar erzielte. Über hervorragende Bilanzen freuen sich auch all jene, die Leistungen anbieten, welche den Bedürfnissen Burn-out-

Betroffener Rechnung tragen, seien es Wellness-Hotels, Gesundheitsberater oder Management-Coaches.

Weniger Arbeit für mehr Selbstbestimmung

Während Stimmen laut werden, die bei der Analyse der Burn-out-Problematik nicht mehr ausschließlich das Versagen des Einzelnen, sondern auch systeminhärente Faktoren, die das "Ausbrennen" fördern, ins Visier nehmen wollen, vollzieht sich, so scheint es, am Arbeitsmarkt eine unaufgeregte Gegenbewegung zum Mainstream der absoluten Leistungsbereitschaft: Immer häufiger wird an Karriereberater der Wunsch herangetragen, einen "eleganten Ausweg aus der Karrierespirale" suchen und "runterschalten" zu wollen. "In England identifizieren sich mit dieser 'Downshifting' genannten Bewegung bereits 40 Prozent der unter 35-Jährigen. In Deutschland kann von einer so großen Anhängerschaft keine Rede sein", weiß Wiebke Sponagel. Als Coach stellte sie unter ihren Klienten jedoch eine so starke Nachfrage zum Thema fest, dass sie es inzwischen nicht nur als Schwerpunkt ihres Portfolios listet, sondern auch ein Buch dazu veröffentlicht hat. "Runterschalten. Selbstbestimmt arbeiten -gelassener leben" lautet der programmatische Titel.

"Der Wunsch nach mehr Selbst- und weniger Fremdbestimmung ist bei fast all meinen Klienten, die sich mit dem Gedanken an Downshifting tragen, zentral", erläutert Sponagel. Bei etwa 30 bis 40 Prozent von ihnen entstehe der Wunsch runterzuschalten aus einer bereits als bedrohlich wahrgenommenen Belastungssituation heraus. Für die Mehrheit jedoch stehe die Sinnsuche im Zentrum dieses Prozesses. Sinnfindung ist das Hauptprodukt des "Runterschaltens", so wie Sponagel es propagiert. Eine Karriere vom Top-Manager zum Hängematten-Privatier habe sie in zehn Jahren Arbeit zum Thema Downshifting nicht einmal beobachten können, hält sie zu Beginn ihres Buches fest. Es folgt eine pointierte Analyse des prototypischen Konzern- alltags, nämlich eines "Arbeitens in Echtzeit", das auf geradezu institutionalisiertem Weg viele Kandidaten zur Normkarriere, aber auch direkt in die Fremdbestimmung führe. Downshifting, wird hier deutlich, ist nur möglich, wenn zuvor ein Minimum an Selbstbestimmtheit erreicht ist.

Das ist leichter gesagt als getan. Zumindest diejenigen, die ein leistungsorientiertes Leben führen, meinen, ein freiwilliger Karriere-Rückschritt sei etwas für Schwächlinge und Leute, die es "irgendwie nicht geschafft" haben. Wer sich mit

Downshifting-Gedanken trägt, kämpft unter Umständen nicht nur mit Selbstzweifeln, sondern auch mit der Frage, ob das eigene "Runterschalten" nicht als Mehrarbeit auf die Kollegen zurückfällt. Es gilt, harte Entscheidungen zu treffen, denn der Austritt aus der Fremdbestimmung kann für den Erhalt der eigenen Gesundheit essenziell sein. Prominenter Vertreter dieser These ist Lothar Seiwert, der in seinem neuen Buch "Ausgetickt -Lieber selbstbestimmt als fremdgesteuert" vor dem kollektiven Kollaps warnt, den ein Leben auf der Überholspur mit sich bringen werde. Gleichzeitig ruft der Zeitmanagementpapst das Ende des Zeitmanagements aus und fordert ein radikales Umdenken. Wer Burn-out-bedroht sei, brauche keine Techniken zur Selbstorganisation. Denn, so lautet Seiwerts zentrale These, das, was Menschen letztlich ausbrennen lasse, sei nicht die Arbeitslast, sondern das Maß an Fremdbestimmtheit im Leben.

Der Rückschritt als Fortschritt

Ganz in diesem Sinne haben viele Menschen, die Wiebke Sponagel beim Runterschalten begleitet hat, eine selbstständige Tätigkeit aufgenommen, in der sie zwar nicht zwingend weniger, dafür aber selbstbestimmter arbeiten. Doch das Downshifting ist ein individueller Prozess. Sponagel kann

unterschiedlichste Geschichten erzählen: vom Investmentbanker, der eine internationale Schule gründete und heute noch leitet, vom Marketing-Fachmann, der weniger mit Produkten und mehr mit Menschen arbeiten wollte und in einer Arbeitsvermittlung unterkam, oder von der Karrierefrau, die einfach aufhörte, Überstunden zu machen, und ihr Leben ganz neu für sich entdeckte. All diesen Erfahrungen ist ein verstärktes Gefühl der Stimmigkeit des eigenen Lebens gemein, das von mehr Gelassenheit und weniger Stress begleitet wird. Helene Prölß, die als Coach nachhaltige Entwicklung sowie Stress- und Burn-out-Prävention zu ihren Kernthemen zählt, stimmt mit dieser Sichtweise im Wesentlichen überein. Für sie bedeutet Downshifting ein "Auslaufenlassen des Hamsterrades, ein Sich-Bewusstwerden, was im Leben wichtig ist, um es entsprechend dieser Werte zu gestalten".

Neben ihrer Tätigkeit als Coach leitet Prölß die Stiftung "Manager ohne Grenzen", die Führungskräfte an nachhaltige Nonprofit-Projekte in Afrika, Asien und Südamerika vermittelt. "Den Teilnehmern geht es in erster Linie darum, etwas zu tun, dass sie als wertvoll empfinden. Oft bewirkt so ein kurzer Ausstieg auf Zeit, verbunden mit einem Eintauchen in eine fremde Welt, die von anderen Werten und einem anderen Zeitempfinden geprägt

sensibleren Bewußtseins für die eigenen Werte und eines besseren Umgangs mit sich selbst", weiß sie.

---

### Heruntergefahren

Downshifting bezeichnet einen Lebensstil, dessen Anhänger sich bewusst dafür entscheiden, weniger Lebenszeit der Arbeit zu widmen, um im Gegenzug mehr Zeit für eigene Interessen und für als sinnvoll empfundene Tätigkeiten zu haben. Der Wunsch nach Downshifting entsteht oft nach einem Burn-out oder als Konsequenz eines als bedrohlich empfundenen Maßes an beruflicher Belastung. In vielen Fällen ist Downshifting jedoch auch eine Konsequenz einer intensiveren Beschäftigung mit den eigenen Wertvorstellungen. Während der Trend zum Downshifting in den USA, Australien, Neuseeland und Großbritannien populär und bereits wissenschaftlich erforscht ist, liegen in Deutschland keine offiziellen Erhebungen zu diesem Thema vor.

"Ausgetickt. Lieber selbstbestimmt als fremdgesteuert. Abschied vom Zeitmanagement", Lothar Seiwert, Ariston Verlag, München (2011), 320 S., 19,99 Euro.

"Runterschalten! Selbstbestimmt arbeiten