

«Durch den Todesfall spürte ich, wie kostbar das Leben ist»

Nach einem Routineeingriff im Spital hat Regina Schlager ihrem Leben eine neue Ausrichtung gegeben. Sie kündigte ihren Job in der Unternehmensberatung, trennte sich von ihrem Mann und zog von Wien nach Zürich. Heute unterstützt sie als Berufungscoach ihre Kundinnen darin, eine eigene Vision für ihr Leben zu entwickeln statt sich fremden Erwartungen anzupassen.

Interview: Mathias Morgenthaler

mathias.morgenthaler@espacemedia.ch

Frau Schlager, Sie unterstützen als Coach Frauen darin, eine «sinnvolle Arbeit» zu finden, «damit Beruf und Leben keine Gegensätze mehr sind», wie Sie auf Ihrer Homepage schreiben. Ist das eine Kritik an der viel zitierten Work-Life-Balance?

REGINA SCHLAGER: Für mich ist bezeichnend, dass mit Work-Life-Balance suggeriert wird, man könne die beiden Bereiche Leben und Arbeit in Balance bringen – als wäre die Arbeit nicht Teil des Lebens. Ich beobachte bei meinen Kundinnen und in meinem persönlichen Umfeld zwei Tendenzen: Einerseits fordern die Arbeitgeber immer mehr Flexibilität und vollen Einsatz auch in Randzeiten, was dazu führt, dass viele Angestellte unter enormem Druck stehen. Auf der anderen Seite haben immer mehr Menschen das Gefühl, dass die Arbeit, die sie verrichten, nur wenig mit ihren Talenten und Interessen zu tun hat, dass sie kaum etwas bewirken können und wenig Sinn sehen in dem, was sie tun. Diese Kombination führt zu Erschöpfungszuständen und Sinnkrisen.

Viele Arbeitnehmer funktionieren jahrzehntelang trotz diesem Dilemma.

Man kann das Unbehagen verdrängen – oft gelingt das erstaunlich gut. Es gibt Menschen, die jahre- oder gar jahrzehntelang mit ihrem Job und Chef unzufrieden sind, ohne etwas zu ändern. Viele trösten sich mit der diffusen Hoffnung, irgendwann werde alles besser. Es berührt mich sehr, wenn 40-Jährige sagen, sie müssten das jetzt noch durchstehen, nach der Pensionierung liessen sie es sich dann richtig gut gehen.

Die Vorstellung, dass man bei der Arbeit seine Interessen ausleben kann, ist relativ jung. Unsere Grosseltern dachten bei der Arbeit nicht in erster Linie an Selbstverwirklichung, sondern daran, den Lebensunterhalt zu verdienen. Warum soll das heute anders sein?

Wir sind heute in der westlichen Kultur nicht mehr so stark wie frühere Generationen in Tradition und Religion eingebettet – es sagt uns niemand, wie wir zu leben haben. Insofern ist es für uns nicht bloss Luxus, sondern notwendig, unser Leben selbst zu gestalten. Wir haben heute viel mehr Optionen, was wie jede Form von Freiheit auch zur Überforderung führen kann. Es gehört zu unseren wichtigsten Aufgaben, mit unserer Selbstbestimmung verantwortungsvoll umgehen zu lernen und nach Antworten zu suchen auf die Frage, was für uns ein erfülltes Leben ist und wie sich das mit dem Gemeinwohl verträgt. Diese Aufgabe kann nur wahrnehmen, wer die Beziehung mit sich selbst nicht vernachlässigt.



Regina Schlager: «Warum das wahre Leben auf später verschieben?»

Was meinen Sie damit?

Wir können vorgegebene Ziele erfüllen oder übertreffen, ohne mit uns selber im Dialog zu sein – oft stachelt gerade das Grundgefühl, nicht zu genügen, unseren Ehrgeiz an. Wenn wir aber etwas Persönliches schaffen, uns als Person beruflich ganz einbringen wollen, dann ist es wichtig, uns Zeit für uns selber zu nehmen und zu lernen, uns selber Wertschätzung entgegenzubringen mit der Haltung «Ich bin genug so wie ich bin». Wir müssen uns und anderen dann weniger beweisen, sondern können mit innerer Begeisterung etwas bewegen.

Haben Sie diese zwei Seiten selber erlebt in Ihrer Berufsbiografie?

Ich war nach dem Studium längere Zeit in einer Unternehmensberatungsfirma tätig. Der Job bot viele Möglichkeiten und Privilegien, ich will das nicht nachträglich schlechtreden. Aber ich spürte mehr und mehr, dass es nicht meine Welt war, dass ich das Gefühl hatte, einen Teil meiner Persönlichkeit beim Eingang zum Büro ablegen zu müssen. Meine Chefin war sehr zufrieden mit mir – aber ich fühlte mich zunehmend am falschen Ort.

Haben Sie sofort die Konsequenzen gezogen?

Nein, es brauchte ein Schlüsselerlebnis und danach eine lange Gärzeit. Unmittelbar nach einer grossen Wissensmanagement-Konferenz in Wien kam ich mit starken Bauchschmerzen ins Spital, wo mir der Blinddarm entfernt wurde. Dieser Routineeingriff hinterliess bei mir Spuren. Mein Körper brauchte lange, um sich zu erholen – er zwang mich zum Innehalten und Nachdenken. Ich war damals 36-jährig, die Frau neben mir im Zimmer erhielt mehrmals Besuch von ihrer Schwester, einer strahlenden Frau mit zwei kleinen blonden Kindern. Ein Monat später erfuhr ich, dass diese junge Mutter an einem Gehirntumor gestorben war. Dieses «memento mori» hat mich aufgewühlt. Ich besuchte ihr Grab und spürte plötzlich in aller Deutlichkeit, wie kostbar das Leben ist – und

wie vergänglich. Warum also das wahre Leben auf später verschieben?

Die Gegenposition wäre: Jede Woche, ja jeden Tag so zu leben, als wäre es der letzte. Dieser Anspruch ist unrealistisch.

Für mich war das Erlebnis eine Aufforderung, mehr im Moment zu leben. Das ist ein Übungsweg für mich, unter anderem finde ich Zugang dazu durch Körperübungen und durch Stille. Ich frage mich seither regelmässig: «Was ist mir wirklich wichtig?» Es geht darum, eine Vision für ein gegliedertes Leben zu entwickeln – und da ist der Beruf ein wichtiger Pfeiler. Diese Vision hilft bei der inneren Ausrichtung und setzt Leitplanken. Es bedeutet aber nicht, dass man sich auf etwas versteift und nicht mehr offen ist für das, was das Leben bringt.

Welche Konsequenzen hatte die innere Neuausrichtung für Sie?

Es heisst ja: Wenn mehr als eine der drei Säulen Beziehung, Arbeit und Wohnen wegbreicht, gerät ein Mensch leicht in eine ernste Krise, die ihn aus der Bahn werfen kann. Bei mir wurde das Leben völlig auf den Kopf gestellt. Ich trennte mich von meinem Mann, gab meinen Job auf und zog von Wien nach Zürich. Es war ein kompletter Neubeginn. Das war einerseits destabilisierend, andererseits schenkte es mir eine maximale Offenheit für Neues. Ich hatte schon zuvor berufs begleitend Coachingsbildungen absolviert und machte mich in der Schweiz als Berufungscoach selbstständig.

Es gibt unzählige Coaches – warum braucht es Sie?

Ich unterstütze Menschen darin zu erkennen, was sie Einzigartiges zu geben haben. Die Frage nach der eigenen Berufung ist alles andere als trivial, und es gibt keine Institutionen, wo man Antworten darauf bekommt. Deshalb braucht es in meinen Augen Begegnungsorte, wo Menschen sich darüber verständigen können. Ich sehe mich als Gastgeberin lebensdienlicher Gespräche. Als Coach kann ich durch aktives Zuhören neue Räume schaffen, bei der Erarbeitung einer Vision helfen und die Kundinnen auf dem Weg zur Zielerreichung begleiten. Denn es braucht nicht nur eine starke Sehnsucht und eine Vision, sondern auch genug Struktur und Hartnäckigkeit bei der Umsetzung. Und manchmal braucht es schlicht jemanden, der einen dabei unterstützt, die Vielfalt der Optionen zu erkennen. Meistens, wenn wir uns zwischen A und B glauben entscheiden zu müssen, gibt es unzählige weitere Varianten.

Kontakt und Information:

www.reginaschlager.eu

http://learningroom.eu