



Muss das jetzt sein?

Von Kathrin Scheel



Jenseits der 50 scheint für Frauen die Karriere zu Ende zu sein – für manche ein Anlass, nun richtig durchzustarten. Auch gegen Widerstände von außen.

Zum Coaching erscheinen zunehmend Frauen in „reifem“ Alter. Gewöhnlich bevölkern Leistungssportler und junge Erwachsene meine Praxis, Studierende und Unternehmensgründer, die ich als Coach ein Stück auf ihrem Weg zum Erfolg begleite. Immer häufiger aber kommen eben auch Frauen im Alter von „50 plus“ zu mir. Sie wollen's offenkundig noch einmal wissen. In der Workshop-Reihe „Startschuss. Wachstum“ zum Beispiel, die ich seit 2010 gemeinsam mit einer Kollegin in Berlin anbiete, ist jede zweite Teilnehmerin inzwischen über 50 Jahre alt.

Sie haben beruflich einen ganz unterschiedlichen Hintergrund, und doch treibt sie die gleiche Frage an:

- Wie finde ich mein Selbst jenseits der Etikettierung einer „Best Age Woman“, jenseits des Lifestyle-Zeitgeists und jener Ideale, die mir die Werbeindustrie zu ewiger Jugend und makelloser Schönheit verspricht?
- Wie gehe ich mit dem Widerspruch um, laut Beschäftigungspolitik bis zum 67. Lebensjahr arbeiten zu müs-

sen, doch von Arbeitgebern signalisiert zu bekommen, mit 40 Jahren zu alt für den Arbeitsmarkt zu sein?
••• Worin liegt der Sinn meiner Arbeit?

Christine S. (52) ist Soziologin und leitete jahrelang ein renommiertes Institut. Unlängst wurde ihr ein junger Chef vor die Nase gesetzt, Anfang 30. Als er sie vor versammelter Runde aufforderte, Getränkeboxen heranzuschleppen, weil er es versäumt hatte, das Catering zu bestellen, protestierte sie. „Er könnte mein Sohn sein!“ sagt sie.

Petra R. (54) ist Eventmanagerin und hat gar keine Lust mehr, sich etwas vorschreiben zu lassen, ganz gleich von wem. „Ich habe mein Leben lang gearbeitet, Kinder großgezogen und kann selbstständig denken. – Mir muss niemand mehr die Welt erklären!“

Der Schritt in die berufliche Selbstständigkeit ist für viele meiner Klientinnen eine verlockende Möglichkeit, Werte

wie Selbstbestimmung und Entscheidungsfreiheit zu leben, eigene Ideen zu verwirklichen. Sie bringen Mut, Willensstärke und jede Menge Energie mit. Sie sitzen im Workshop mit leuchtenden Augen – bereit zur Veränderung, ganz im Sinne von Virginia Satir, die dem klassischen linearen Modell des Lebens das Wachstumsmodell des Lebens und der Veränderung entgegengesetzt hat.

Das Denken der Frauen, ihre Ziele und Wünsche scheinen vollkommen schlüssig und folgerichtig. Oft auch wissen sie, was sie zu tun haben. – Wozu bedarf es dann eines Coachings?

Den erfolgversprechenden Ideen meiner Klientinnen steht oft eine diffuse Angst gegenüber, die sich in Argumenten äußert, wie „Ich brauche das sichere Einkommen“, „Was wird aus meiner Rente?“, „In ein Angestelltenverhältnis könnte ich in meinem Alter nie wieder zurückkehren“. Oder auch: „Habe ich wirklich die Kraft, noch einmal durchzustarten?“

Neben den eigenen Zweifeln stoßen die Frauen auch in ihrem Umfeld auf Unverständnis. Manche sehen sich mit Einwänden ihrer Ehemänner, Freunde und Kollegen konfrontiert – teils verhalten, teils offen geäußert: „Die Jüngste bist du doch auch nicht mehr!“ „Muss denn das sein – jetzt noch?“ „Na, das kann ja was werden!“ „Bist du jetzt vollkommen durchgeknallt?“ „Hoffentlich sind die Wechseljahre bald überstanden ...“

Im Coaching vermag die Klientin als erstes den Realitätsgehalt der eigenen Sorgen zu überprüfen. Sind diese Ängste berechtigt? Oder ist es vielmehr eine Frage der Erlaubnis, nun auch einmal an sich zu denken, eigene Wünsche zu beachten und in den Vordergrund zu stellen? Nicht selten kristallisiert sich genau das als „Thema hinter dem Thema“ heraus.

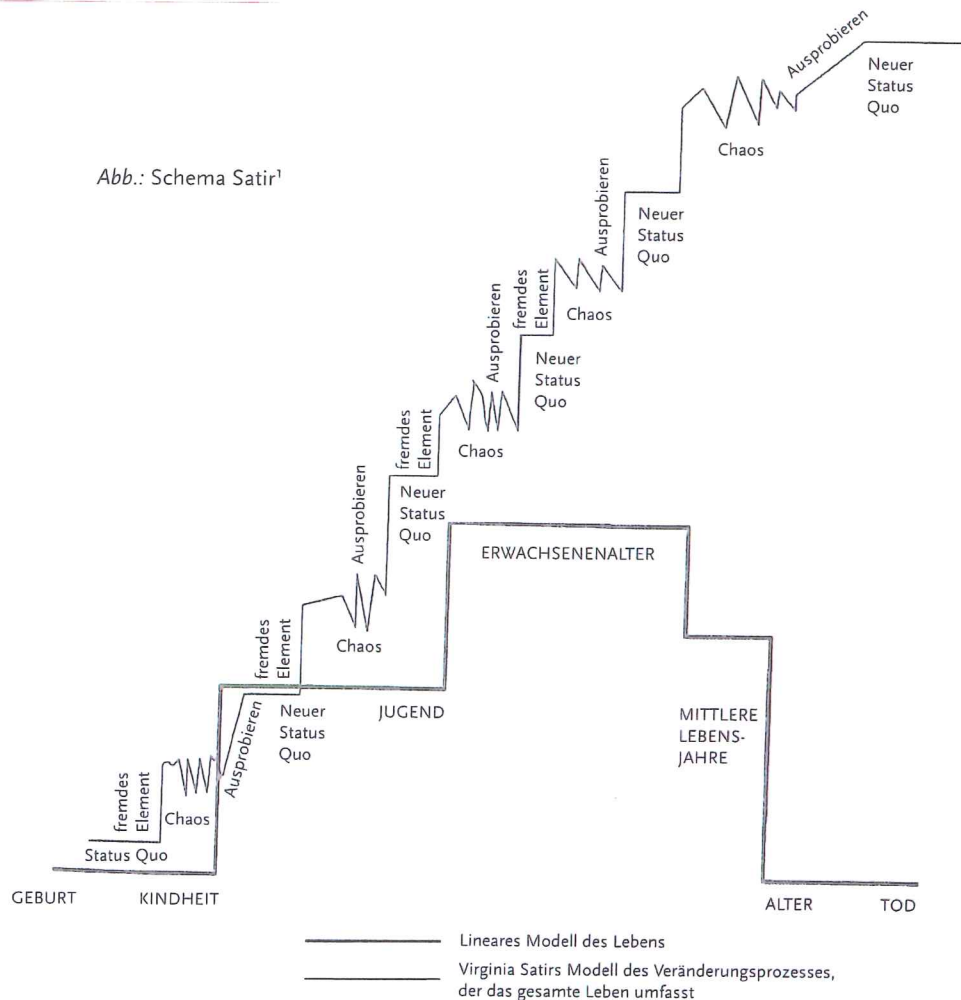
Die Ärztin und Buchautorin Gudrun Burkhard hat in ihrem Werk „Schlüssel Fragen zur Biografie“ Beispielfragen (und zwar für Frauen und Männer) entwickelt und nach Lebensjahrsiebten unterteilt. Für den Abschnitt zwischen 56 und 63 Jahren sind ihren Erkenntnissen nach folgende Fragen besonders relevant:

- ...⇨ Hast du einen roten Faden in deinem Leben entdeckt?
- ...⇨ Was hast du verwirklicht, was steht noch als Aufgabe an?
- ...⇨ Wie gehst du mit dem Abbau körperlicher Kräfte um?
- ...⇨ Wie waren oder wie sind deine Beziehungen?²

Antworten auf diese Fragen in der Biografiearbeit schaffen Klarheit für die Klientin und liefern ihr eine Basis zur Argumentation in ihrem Umfeld.

Im nächsten Schritt versuche ich, den Blick für Alternativen zu weiten, zum Beispiel mit Tetralemma-Aufstellungen. Sie sind eine gute Möglichkeit, nicht nur kognitiv, sondern auch energetisch, intuitiv, gewissermaßen im Unterbewusstsein, Alternativen zwischen dem „Einen“ und dem „Anderen“ zu prüfen. Hierüber hat die Klientin sich meist schon ergeb-

Abb.: Schema Satir¹



¹ Moskau, Gaby & Müller, Gerd F. (Hrsg.): Virginia Satir. Wege zum Wachstum, Junfermann 2002
² Burkhard, Gudrun: Schlüssel Fragen zur Biografie. Verlag freies Geistesleben, Stuttgart 2010



nislos den Kopf zerbrochen. Und nun soll sie auch noch die Optionen „Beides“ und „Keins von beidem“ einbeziehen. Und, als fünfte Option, „All dies nicht – und selbst das nicht“.³

Ist der Blick einmal geweitet, sprudeln die Ideen meist wie von selbst. Dann müssen sie nur noch in eine Ordnung gebracht werden, ähnlich wie man beim Bügeln die Textur der Wäsche, die beim Waschen durcheinander gerät, wieder in Ordnung bringt. Diese Metapher stammt von Swetlana Geiger, einer sehr alten, weisen Frau, die in den letzten 20 Jahren ihres Lebens die fünf großen Tolstoi-Romane übersetzte.⁴

Es folgen die üblichen Coaching-Schritte: das Freilegen von Talenten und die Bearbeitung systemischer Baustellen als wesentliche Voraussetzung für erfolgreiches Unternehmertum sowie das Ressourcen coaching. Wie aus einem großen Ozean kommen dabei Schätze an die Oberfläche. Wie viele schwierige Situationen sind von diesen Frauen schon gemeistert worden! Wie unübertroffen ist ihre Kreativität für praktikable Lösungen, ihre Innovations- und Improvisationsgabe, ihre Fähigkeit, komplexe Situationen zu managen. Meine Erfahrung lautet: Es gibt kaum eine Situation in Unternehmen, die Frauen jenseits der 50 in einem anderen Kontext nicht schon gelöst hätten. Dies ins Bewusstsein zu rücken und den Transfer in Gegenwart und Zukunft zu begleiten, ist Kernstück meiner Arbeit.

Ist dies geschafft, gelingt es den Frauen dann auch zumeist, ihre Position überzeugend, weil kongruent mit ihrem Selbst, vor Ehemännern, Kindern, Freunden und Verwandten und vor sich selbst zu vertreten. Plötzlich ist es ganz leicht: dir die Erlaubnis zu geben, du selbst zu sein.

Es scheint mir an der Zeit, gerade für Frauen, die eigenen Träume zu verwirklichen. Die Zeichen stehen gut wie nie, auch für Angestellte, wie die öffentlichen Diskussionen um Quoten, Fachkräftemangel und demografischen Wandel belegen. Die Gesellschaft braucht auch ältere Arbeitnehmerinnen. Neue Studien belegen, dass ältere Angestellte nicht weniger leistungsfähig sind als jüngere. Laut dem Mannheimer Zentrum für Europäische Wirtschaftsforschung (ZEW) stärkt die Zusammenarbeit jüngerer und älterer Beschäftigter im Team beide Gruppen – vorausgesetzt, das Arbeitsklima ist von Vertrauen geprägt. Wird junges, aktuelles Wissen mit langjähriger Erfahrung kombi-

niert, sind Teams, wie auch das Fraunhofer Institut für System- und Innovationsforschung in Karlsruhe herausfindend, besonders innovativ.⁵

Daimler-Konzernchef Dieter Zetsche sagte unlängst: „Reine Gentlemenclubs sind in ehrgeizigen Unternehmen ein Auslaufmodell.“⁶ Er schlägt für den Vorstandsposten „Compliance und Integrität“ seines Konzerns die 59-jährige Christine Hohmann-Dennhardt vor.

Natürlich ist Voraussetzung für den Erfolg – auch für Frauen – das Verlassen des Status Quo. Nach meiner Erfahrung im Coaching zeigen Frauen in der Lebensmitte gerade hierfür eine auffallend hohe Bereitschaft. Auf der Suche nach dem Selbst stellen sie auch das Ich infrage. Das ist mutig, sind wir doch oft im Widerstreit mit derjenigen, als die wir uns nach außen verkaufen, und jenem Menschen, der wir wirklich sind, wenn wir ganz bei uns selbst sind und einmal davon absehen, was wir bisher immer „wollten“ und „mussten“.

Für einen Neustart ist es nie zu spät, ganz im Gegenteil: Lou Andreas Salomé schreibt Anfang der 30er-Jahre an Sigmund Freud in einem Lob des Alterns, „... dass es da Dinge gäbe, gedankliche, die brauchten all die Jahre, um wirklich zu reifen“.⁷

Claudia B. ist Akademikerin und hat fast 30 Jahre im Angestelltenverhältnis gearbeitet. Mit Anfang 50 schloss sie eine Ausbildung zur Physiotherapeutin ab. Im Dezember 2010 hat sie die eigene Praxis eröffnet. „Es könnte nicht besser laufen“ lautet ihr Fazit nach den ersten zwei Monaten der Selbstständigkeit. Inzwischen hat sie eine weitere Mitarbeiterin eingestellt.

Warum nun kommen ältere Frauen zum Coaching zu mir?

Vielleicht, weil ich eine von ihnen bin.



Kathrin Scheel, Trainerin und Coach in Berlin.
www.erfolgscoaching-scheel.de

3 Blickhan, Claus: Verkörperte Sprache, Eine systemische Strukturaufstellung von und mit Prof. Matthias Varga von Kibéd, KS, Heft 1/2007
4 „Die Frau mit den 5 Elefanten“, Dokumentarfilm (Deutschland/Schweiz) 2009 von Vadim Jendreyko
5 Kasper, Almut: Arbeit ohne Ende, in: Berliner Wirtschaft 01/2011, S. 23
6 Handelsblatt, Deutschlands Wirtschafts- und Finanzzeitung, 21./22.01.2011, S. 71
7 Decker, Kerstin, Salomé, Lou Andreas: Der bittersüße Funke Ich, Propyläen, Ullstein Buchverlage GmbH, Berlin 2010, S. 329