

Schöne, neue, moderne Arbeitswelt oder:
welches Leben wollen wir leben?

Von Sylvia Bratzik

März 2023 / April 2023

Lauf davon von Danger Dan

Da war ein Job, einer mit flexibler Arbeitszeit
in einer hippen Agentur, die sich sehr gut zu
vermarkten weiß

Jede Woche eine After-Work-Party mit dem Chef
So ein Start-Up-Unternehmer, der Ramones-Shirts
trägt

Ich schrieb grad die Bewerbungsmail mit meinem
Lebenslauf

und klebte ein sympathisches und seriöses Foto
drauf

als mir Lou Reed erschien und sagte, lauf davon
Schwerer als reinzukommen, ist es wieder rauszu-
kommen

Refrain!

Lauf davon, lauf davon, lauf davon

Lauf davon, so schnell du kannst, bevor sie dich
bekommen

Lauf davon, lauf davon, so schnell du kannst

Und fang irgendwo noch mal von vorne an

Lou hat gesagt, Lauf davon und fang von vorne an
Hätte ich das nicht gemacht, wär ich ganz be-
stimmt verloren gegangen

Hast du dir deinen Alltag oder hat dich dein
Alltag gemacht

In dieser Nacht habe ich mir meine Tasche gepackt

In Bordeaux war ein Gästebett mit Kaffeefleck
Da habe ich mich ungefähr ein halbes Jahr ver-
steckt

Ich wusste nicht, was ich da wollte, aber die
Jungs in der Stadt
haben mir beigebracht, wie man alte Autos auf-
knackt

Refrain

Ende Juni, ein Lou-Reed-Konzert am Place des
Quinconces

Wir hatten kein Geld für Tickets, doch der Zaun
war nicht hoch

Natürlich wurden wir erwischt und von den Flics
verhauen

Das Pepperspray hat noch tagelang gebrannt in
den Augen

Ich kam als Einziger davon und hab alleine ge-
tanzt

Besoffener als Lou, mit eine Flasche Wein in der
Hand

Dann hat irgendwer gefragt, warum ich weinen
muss

Ich sagte, wegen Pepperspray, er gab mir einen
Kuss

Refrain

Schöne, neue, moderne Arbeitswelt oder:
welches Leben wollen wir leben?

Seit reinigen Tagen ist es wieder in der
Presse: die Arbeitgeberverbände fordern eine
42-Stundenwoche, halten die Arbeitnehmer der
jungen Generation für faul, sie fordern zu
viel und leisten zu wenig. Wenn ich auf mein
bislang 38-jähriges Leben zurückblicke, fühlt
es sich für mich eher an, als ob ich schon
meinen Beitrag geleistet hätte. Eigentlich
genug für ein ganzes ~~Menschen~~ Menschenleben,
habe mich aufgerieben, die Zähne im wahrsten
Sinne des Wortes zusammengebissen und durch-
gehalten. Denn die Maßgabe bestand für mich
darin eine gutbezahlte, interessante Voll-
zeitstelle zu ergattern. Die Weichen hierzu
hatte ich mir früh gestellt: aufgrund meiner
vielfältigen Neigungen konnte ich mich nicht
so recht für ein Studienfach entscheiden (dass
ich studieren wollte stand außer Frage und
war auch wegen Bafög möglich), wählte dann
zunächst ein Studium mit sprachwissenschaft-
lichem Hintergrund ("European Studies"), um
dann, verunsichert von den Aussagen meiner
Freunde zum Fach Physik zu wechseln, da mit

schl. dachte fortsetzt 32-Stundenwoche, NIASchlagwortbuch
sogar nicht rausgel

diesem Abschluß ein guter Job verbunden war. Da ich aus einem Haushalt stamme, der von jahrelanger Arbeitslosigkeit geprägt war (meine Eltern hatten beide 2002 ihren Job verloren, waren Mitte/ Anfang Fünfzig gewesen, mit migrantischen Hintergrund, ohne wirkliche EDV-Kenntnisse), schien es mir damals wichtig schnell finanziell unabhängig zu werden und nicht diese finanzielle und materielle Not spüren zu müssen. Das Studium machte mir tatsächlich Spaß, auf den Bachelor folgte ein Master, folgte in Rekordzeit ein Doktor (und dass ~~we~~ obwohl sich zur Ende meiner Doktorarbeit mein Freund nach 6 Jahren Beziehung von mir getrennt hatte; auch nach 9 Jahren spüre ich den Schmerz, den ich noch monatelang ^{mit} ins Büro schleppte, deutlich.). | Im Jahr 2014 dann machte ich mich ziemlich planlos auf die Suche nach einem ~~e~~- Job und machte auf einer Jobmesse in Köln Bekanntschaft mit meinem ersten Arbeitgeber, einer in Köln ansässigen Beratungsfirma, die sich u.a. auf SAP Lösungen spezialisiert hatte.

Was dann folgte

eine Bilderbuchkarriere: ich wurde zunächst in eine Art "Beraterinnen-Trainingscamp" gesteckt, aufgeschlaut, was Derivate sind, wie

die Modelle funktionieren, um zu lernen den
Finanzmarkt vorherzusagen, alles spannend, alles
interessant. Ich war darauf aus, immer zu neue
Sachen zu lernen, war wissbegierig. Alles machte
mir Spaß. Nach drei Monaten ging es dann für
mich vor Ort in die heiligen Hallen eines ^{nach Waldorf bei Heidelberg} großen deutschen Software-Herstellers mit drei ^{"Doll"} ^{Müllerei} ^{SAP Strukt} ^(SAP) Buchstaben und weiß-blauem Logo. Wir hatten
Glück, ich landete mit ein paar KollegInnen
in eines der neueren Gebäude, wo es einen
Kaffee-Vollautomaten gab (also 8 Jahre früher,
als es ihn bei der Bank gab, wo ich später
arbeiten sollte), bunte Sessel, und Ecken, in
die man sich zum Arbeiten zurückziehen konnte,
keine Einzelbüros, sondern große Flächen mit
höhenverstellbaren Schreibtischen. Bei uns auf ^(SAP)
der Fläche gab es einen Bereich um den man
einen Vorhang hängen konnte, um sich für
"Pair-Programming" zurück ^{zu} ziehen konnte. "Pair-
Programming" bezeichnet das Arbeiten von zwei
EntwicklerInnen gemeinsam an einem Arbeits-
platz. Es stand dort ein Monitor und zwei
Tastaturen. Die Realität sah aber so aus, dass
ich mich dorthin zurückzog, da ich das Arbeiten
auf einer "Frei-Fläche" nicht gewohnt war und
mich in ^{dieser} ~~meiner~~ Abgeschlossenheit den Problem-
stellungen widmen konnte.

Johnny mit neuen Bürokonzepten?

Der Vorteil dort und nicht beim Kunden zu sein: man bekam den Stress nicht so mit. In Walldorf herrschte eine meist entspannte Stimmung, Mittags ging es in die Betriebskantine, abends zurück in unser Hotel, vielleicht auf ein paar Drinks mit den KollegInnen oder eine Runde joggen. Viel gab es da nicht zu tun in Walldorf. Walldorf besteht eigentlich aus einer Hauptstraße mit Fußgängerzone und ein paar Hotels für diejenigen, die für Kurse und Zertifizierungen aus ganz Deutschland anreisen. Eine heimelige Idylle. Nach drei Monaten dann endlich! ich wurde zum Kunden nach London beordert! ~~Endlich~~ Endlich die Weite der Großstadt schnuppern, das Gefühl der betonierten Hochhäuser atmen, sich in die Hektik der arbeitsamen Großstadtmenschen einfügen. Das ist es, was mir aus meiner Zeit in London in Erinnerung geblieben ist: ich passte mich dem Stechschritt des Büromenschen-Stroms an, immer flinken Fußes unterwegs. (X)

Um 4:45 Uhr klingelte der Wecker am Montagmorgen, das Einschlafen am Abend zu vor fiel mir schwer, eine Freundin, die Ärztin ist und im Schichtdienst arbeitete empfahl mir einen Kakaotrunk von dm, es half nicht wirklich. Ich konnte meinen Körper nicht dazu bekommen, wenigstens

(X) Ich rüfte ab sofort wachlich mit dem Flieger nach London an (Flugscham).

ein

um 22 Uhr nach dem Tatort einzuschlafen. Meistens wälzte ich mich unruhig hin- und her, ^{vor} die Aufregung ~~noch~~ nicht ^{doch} zu verschlafen. Die S-Bahn fuhr um 5:23 Uhr ein, gegen 5:35 Uhr war ich am Flughafen Terminal, Priority Boarding, nachdem ich mir meinen Silberstatus erflögen hatte, um 6:45 Uhr hoben wir ab (sofern uns nicht der Schnee im Winter einen Strich durch die Rechnung machte, wo wir ohne Frühstück (ich aß meistens erst im Flieger) stundenlang darauf warteten abzuheben, nachdem die Maschine ent-eist war).

Ich suche in meinen Tagebüchern von einst nach Hinweisen, wie es mir damals ging. Alles, was ich finde, ist eine Eintragung vom 25. September 2014, dass es mein vierter Tag in London war und dass mich G. das Wochenende vorher in Düsseldorf besucht hat und mit mir um 4:45 Uhr aufgewacht ist. G. stammte aus Mannheim und wir hatten uns einige Monate (oder gar Wochen) zuvor in Heidelberg kennengelernt. Wie bereits erwähnt verbrachte ich drei Monate in Walldorf, was in der Nähe von Heidelberg liegt. An einem Wochenende besuchte mich eine Freundin (mittlerweile sind wir nicht mehr befreundet, aber das ist eine andere Geschichte) und wir übernachteten in einem Air' B'n'B (damals, 2014, sah ich dieses Unternehmen nicht so kritisch).

An einem Abend ging es nach Heidelberg, zum Ausgehen, in eine Kneipe an deren Namen ich mich nicht mehr so recht erinnere, es gab ein scharfes Getränk zu trinken und in der Nähe ein Lokal, dass "betreutes Trinken" hieß. Kurz und knapp die Geschichte: in der Kneipe waren auch drei Studenten unterwegs, bestimmt 4-5 Jahre jünger, also Mitte 20, meine Freundin G. lernte dort N. kennen und sogar lieben, das Ende der Geschichte (für sie), sie sind mittlerweile verheiratet. Der junge Mann, der mich interessierte, besuchte mich fortan einmal die Woche in meinem Hotel in Walldorf und verbrachte die Nächte mit mir ohne dass das Hotelpersonal oder meine KollegInnen es wußten (vielleicht war das Hotelpersonal aber auch einfach diskret genug). Ich hatte eine schöne Zeit mit ihm, er besuchte mich auch in London, aber dann wurde er mir fad (wie es eine Wienerin ausdrücken würde.)! Weitere Eintragungen in meinem Tagebuch: Saufgelage mit meinem Kollegen R. und meine damaligen Probleme mit meinem Bruder. In meinem Bücherregal das Buch "How to be a productivity ninja" (Wie man ein Produktivitätsninja wird) von Graham Alcott mit einem Ninja auf dem Cover, der statt einer Waffe eine Büroklammer hält. Der Untertitel des Buches ist

"worry less, achieve more, love what you do"
(Sorge dich weniger, erreiche mehr, liebe, was du tust). Es spielt darauf an, was mich in London erwartet hat: eine Art Kampfzone, wo es darum geht bei der Kategorisierung der Emails so schnell und effizient wie möglich zu sein. Ich lernte damals, was eine Eisenhower-Matrix ist, es ging darum, schnell zu entscheiden. Das war das Tempo in London: Schnelligkeit. Die Mitarbeitenden in der IT-Abteilung einer großen Bank (im Fachjargon "Tier 1 bank") also eine Bank aus der ersten Säule, ich vermute so etwas wie Top 1 gemessen an der Bilanzsumme), standen nicht mal zum Mittagessen von ihrem Platz auf, sondern vertilgten ihre Sandwiches am Rechner um währenddessen weiter arbeiten zu können. Auch waren die Arbeitsbedingungen für uns BeraterInnen nicht mit dem deutschen Arbeitsschutzgesetz vereinbar (vermute ich): die erste Zeit mussten wir uns jede Woche einen Platz erobern, wir saßen auf den Plätzen der Mitarbeitenden, die gerade im Urlaub oder krank waren, manchmal auch zu zweit oder zu dritt Schulter an Schulter vornüber gebeugt an unseren Laptoprechnern ohne einen vernünftigen Monitor. Es gibt ein Foto von mir, auf dem ich in einem Besprechungsraum sitze und meinen Rechner an

einen riesigen Flachbildschirm angeschlossen habe. Ich blieb bei diesem Projekt anderthalb Jahre und war zum Schluß die letzte aus unserem Team, machte also quasi den Stecker aus (Ironie des Ganzen: die Software, die wir im Schweiß unseres Angesichts in unzähligen Überstunden implementiert hatten, das Projekt fortwährend im Status "rot" im Nacken und immer wieder bangend, ob es nicht doch von heute auf morgen abgebrochen wird - die Software wurde, nachdem ich weg war, wieder zurückgebaut. Ich habe dann reflektiert und intern in meinem Beratungshaus während einer Tagung vorgestellt, was die Gründe für ein Scheitern waren, allerdings hatte es niemanden interessiert, da die Projektverantwortlichen nicht von unserer Firma waren (so weit ich mich erinnere, gab es mindestens 3 oder 4 Projektleiter, ich glaube, die Hoffnung war, wenn ein neuer Projektleiter eingesetzt wird, wird es schon besser laufen. Leider hat sich das nicht bewahrheitet.). Es macht schon etwas mit mir, wenn ich darüber nachdenke, meine Lebenszeit mit einer Sache verbracht zu haben, die zwar monetär gut (aber nicht fürstlich) entlohnt wurde, aber im Endeffekt für die Tonne war. In meinem Flur hängt ein Poster der Zeitschrift "Neue Narrative - Das Magazin für Neues

? Arbeitsbedingung für Post-Lernen. Wer muß den Arbeitsvertrag unterschreiben?

Arbeiten" auf dem ein Mann auf einem Balk balanciert und zwischen "Money" und "Purpose", also "Geld" und "Sinn" pendelt: in den wenigsten Jobs, bei denen man eine sinnstiftende Arbeit verrichtet, bekommt man eine angemessene Bezahlung. Das Thema hat David Graeber mit seinen "Bullshit-Jobs" schon betitelt. Neben mir das Buch "Die Welt geht unter, und ich muss trotzdem arbeiten?" von Sara Weber. Sie war Redaktionsleiterin bei LinkedIn, als ^{Sie} 2021 dort kündigte. Erschöpft. Sie schreibt im Klappentext: "Agile Methoden oder Yoga im Alltag reichen nicht als Lösung. Wir brauchen größere Veränderungen." ^{was soll sie durchhalten? bleibe!} So war es auch bei mir. Nach 8 Jahren in der IT-Welt zog ich die Notbremse im Zug und stieg auf freier Strecke aus. Ohne Plan B, ohne zu wissen, was mich erwartet. Eigentlich hatte ich schon relativ früh Anzeichen gespürt das mein Körper mir vermittelt hat, ich solle mal einige Gänge runterschalten. Nicht mit hoher Drehzahl und der Geschwindigkeit weiter machen. Aber ich habe es immer wieder ignoriert. Seit meinem 27. Lebensjahr (also 11 Jahre nun) hatte ich Probleme mit meinem Schulter-Nacken-Bereich. Mein Orthopäde gab mir damals den Rat-schlag meinen Beruf zu wechseln, aber es kam für mich nicht in Frage, ich mochte meinen Job, ich bekam die Wertschätzung, durfte Inte-

ressante Dinge machen, die Welt bereisen. Aber immer stand ich unter Spannung. Mein Nacken war angespannt. Ich dehnte und dehnte, und nichts passierte. Außer eines morgens, in der S-Bahn zum Flughafen: ich hatte zu stark an meinem Hals gezogen, dass sich meine Halswirbel verkeilt hatten und ich tierische Schmerzen beim Drehen des Kopfes hatte und meinen Kopf nicht mehr aufrichten konnte. Ich schrieb also meinen Kollegen im Projekt in London, dass ich mich auf den Weg zum Arzt machte, Es hat über eine Woche gedauert, bis bei mir Besserung eintrat. Der Orthopäde spannte mich 5 Tage lang in ein Gestell für eine halbe Stunde um ^{ein} ~~ein~~ meine Nackenmuskulatur zu dehnen, erst nach einer Woche wagte er es, eine Einrenkung zu versuchen. Bis dahin lief ich wie Quasimodo mit einem schiefen Kopf durch die Welt. In meinem Tagebuch von damals, eine Zeichnung von mir, wie ich traurig mit schiefem Kopf drein schaue. Ich bezeichne mich dort als Gefangene meines eigenen Körpers. Eigentlich habe ich mich kaum je gefragt, was mir eigentlich gut tut und das vernachlässigt, was mein wertvollster Besitz ist: meine Gesundheit und mein Körper. Anstatt mich zu fragen, ob ich überhaupt in dem Job richtig war, habe ich einfach weiter gemacht, denn ich

? warum arbeitet ih? Was ist eue größte
Tabe?

bekam die Anerkennung und das Lob, dass ich die Dinge gut machte - ich machte immer etwas für andere ohne mich zu fragen, was mir gut tut. Ich glaube für mich entschlüsselt zu haben, dass für mich ein großer Treiber die Anerkennung ist. Ich brauche jemanden, der sagt, ich habe dieses oder jenes super gemacht. Auch noch im Erwachsenenalter. Ich glaube, es kommt daher, dass ich einen emotional abwesenden Vater hatte. Ich habe für mich analysiert, dass er auch nur ein Gefangener seiner Zeit und der Gesellschaft war. Im kommunistischen Polen, auf dem Dorf, zählte nicht die individuelle Entfaltung, man hatte ein Teil der Gesellschaft zu sein und dazu habe man sich fortzupflanzen. Die Ehe meiner Eltern fußt nicht auf Liebe sondern auf den Ketten der Vorfahren, die meinen Eltern weiß machen wollten, dass die Zweisamkeit inklusive Kinder der heilige Gral sei. Meine Eltern waren beide ungebunden und die letzten Singles im Freundeskreis und wurden verkuppelt. Meine Mutter besaß sogar eine eigene Wohnung, als sie meinen Vater kennenlernte und sich dem Muttersein unterordnete. Ich glaube auch, dass mein Vater nie heiraten und Kinder haben wollte. Aber ich habe ihn dazu nie gefragt - was sollte er denn auch antworten? Auf jeden Fall lechzte ich

nach Anerkennung. Nur die habe ich bei meinem letzten Projekt nicht mehr bekommen. Wir sind jetzt im Jahr 2021. Ich habe die Beratungsfirma 2018 verlassen, nach fast vier Jahren, da mich ein Kunde mit Sitz in Düsseldorf abgeworben hatte. Im Beratungsgeschäft ist es keine feine englische Art, wurde aber von meinem Arbeitgeber akzeptiert. Ich fing also bei einer Bank an und erlebte einen Kulturschock: obwohl ich schon fast ein Jahr als externe Mitarbeiterin dort tätig gewesen war, war es doch ein himmelweiter Unterschied ein Teil des großen Ganzen zu sein. Ich suche in meinen Tagebüchern nach Aufzeichnungen aus der Zeit, finde aber einen interessanten Eintrag vom August 2017 - es war die Zeit, woeh ich als Beraterin gerade ein Projekt in Wiesbaden beendet hatte und auf meinen Einsatz in Düsseldorf wartete. Eigentlich steht da schon drin, was mich damals genervt hat und auch weiterhin nerven würde: "Ich mag und genieße es, dass ich gerade Zeit habe meine Gedanken schweifen zu lassen, keine Termine, kein Druck (außer diese ~~Transferarb~~ Transferarbeit fertig schreiben). Einfach so in den Tag leben, lesen, etwas schreiben, die Sonne genießen. Ob man so, tag ein, tag aus leben kann? Wie würde man sich finanzieren? Welchen Job haben? Könnte

ich das, ~~die~~ Sicherheit einer 40-Stunden-Woche aufgeben gegen ein Leben als "Lebenskünstler"? Die Antwort 6 Jahre später: Ja. Und mittlerweile achte ich auch weibliche Endungen ;). Wie ich es geschafft habe? Erstmal weiß ich gar nicht, ob ich überhaupt etwas geschafft habe. Das setzt für mich ~~■~~ nämlich voraus, dass ich ein Ziel vor Augen hatte. ~~Hadte~~ ich aber nicht. In meiner bisherigen beruflichen Laufbahn habe ich mir nie Gedanken über nächste Schritte gemacht. Ich habe zwar Projekte geplant, aber nie mein eigenes Leben. Ich finde es nämlich befreier gemäß John Lennon zu leben: "Life is what happens to you while you are busy making other plans"- Leben ist das, was dir passiert, während du andere Pläne machst. Ich navigiere gerne auf Sicht, es gibt mir nämlich die maximale Flexibilität. Und wie ich nun von mir weiß, liebe ich die Flexibilität. Nichts engt mich mehr ein, als zu wissen, dass ich jeden Dienstag zum Tanzen gehe. Ich möchte stattdessen ein Leben ~~mit~~ leben, in dem ich Zeit habe. Zeit habe zum Atmen, Zeit, neue Ideen zu entwickeln und sie dann umzusetzen. Das ~~ist~~ ist es nämlich, was ~~vor~~ mir all' die Jahre gefehlt hat: Zeit, Ideen zu entwickeln. Ist es nicht auch das, was uns von Maschinen unterscheidet? Können Maschi-

W.D. kann als Wissensarbeit & hochproduktiv
wie künstl. Intelligenz abgelöst werden

nen überhaupt kreativ sein und neue Ideen entwickeln? Im Buch "Macht, was ihr liebt! 66 1/2 Anstiftungen das zu tun, was im Leben wirklich zählt" von Anja Förster und Peter Kreuz aus dem Jahr 2015 geht es in einem Kapitel darum, was ein Angestellter, eine Angestellte braucht, um relevant zu sein. Es geht um HIGH-CONCEPT und HIGH-TOUCH des Amerikaners Dan Pink: "HIGH-CONCEPT meint die Fähigkeit, Muster und Chancen zu erkennen, etwas zu schaffen, das über die reine Funktionalität hinausgeht, und scheinbar zusammenhanglose Ideen zu etwas Neuem zu kombinieren. HIGH-TOUCH beschreibt die Fähigkeit, sich in andere einzufühlen, die Feinheiten menschlicher Interaktion zu verstehen, Freude in sich selbst zu finden und in anderen zu wecken und auf der Suche nach Sinn und Zweck über das Alltägliche hinauszugehen." Ich würde sagen, den ersten Punkt kann die künstliche Intelligenz bereits. Ich denke da an d'All-E, die Werke, also Kunstwerke erschafft, allerdings muss man ihr Stichworte geben. Gerade bin ich mir nicht so sicher! Im Kunstpalast habe ich mir die Ausstellung von Refik Anadol angeschaut. Er und sein Team füttern künstliche Intelligenz mit Bildern und lassen sie neue Bilder erschaffen. Aber zuvor muss ein Mensch

eben eine solche Idee gehabt haben. Und die Willenskraft und die Ressourcen diese Idee umzusetzen. Mir kommt der Gedanke, dass man eine Maschine erschaffen könnte, die Ideen ausspuckt, und dann prüft, ob sie bereits jemand schon hatte. Das ist nämlich auch ein wichtiger Punkt: Eine Idee hilft nicht viel, wenn sie bereits jemand hatte. Ein anderer wichtiger Punkt sind auch die Ressourcen: Wie soll jemand, der den ganzen Tag damit verbringt einen vollen Terminkalender, Deadlines und Telefonate abzuarbeiten, Zeit für Muße haben?

Wie es also für mich weiterging: bereits 2019, im Mai, spürte ich, dass es für mich in dem Bankjob nicht weitergehen konnte: irgendwie fühlte ich mich blockiert und konnte auch die toxische Stimmung nicht leiden: es ging viel um Kompetenzgerangel, ich hatte das Gefühl mehr erreichen zu wollen, als andere KollegInnen, die Stimmung war teilweise auch von Sexismus der übelsten Sorte geprägt, ich musste mir anhören, dass ich als Frau ja es technisch nicht so tief verstehen müsse. Auch hatte ich das Gefühl, ich war ein Spielball, jeder zerrte an mir, wollte, dass ich dieses oder jenes machte. Ich merkte, wie mir Verabredungen mit FreundInnen immer lästiger wurden. Ich ordnete alles, mein

gesamtes Leben der Arbeit unter. Mit Corona wurde die Bank nun auch digitaler: wo es vorher umständlich war ein Online-Meeting einzustellen, ging es auf Knopfdruck und die Meetings konnten im Minutentakt wechseln. Ich strauchelte und kämpfte, wenigstens die Mittagspause frei von Meetings zu halten. Und keine Meetings vor 8 9 Uhr. Ich schickte meinem Vorgesetzten Emails, in denen es darum ging, dass mein Kalender den unterschiedlichen Rollen und Hüten angepasst werden müsse: zum einen war ich Entwicklerin, die Problemstellungen konzeptionell durchdringen musste und diese dann idealerweise codiert, zum anderen auch eine Managerin, da ich externe Berater mit Aufgaben betraut habe und für diese bei Rückfragen zur Verfügung stehen musste. Und diese beiden Rollen verlangen unterschiedliche Kalender: für eine konzeptionelle Arbeit benötigt man Ruhephasen, Pausen um die Dinge gründlich zu durchdringen, also Bleek Blöcke von Stunden im Kalender. Bei einer Managementtätigkeit sind es kurze Blöcke im Kalender, bei denen Entscheidungen getroffen wurden. Es entstanden immer wieder Pattsituationen: während die externen Berater auf ihren Projekten wollten, dass ich mit ihnen die Dinge besprach, dass sie auch (verständlicherweise) mit ihren Themen weitermachen wollten und auch jede ungenutzte Stunde der Bank Geld kostete, zerrten Themen des nor-

malen Produktionsbetriebs (die Fehler in der Bilanzherstellung wollten korrigiert werden, Änderungen umgesetzt werden), weiterhin an mir. Ich reflektierte mich, arbeitete Lösungsvorschläge aus, malte Bildchen mit dem Problem ~~un~~ oder den Problemen, wie ich sie sah: mir fehlte auf Arbeit eine Fokussierung, es gab kaum Terminzusagen, keine Planung. Ich sah unsere IT-Abteilung in verschiedenen Booten in verschiedenen Richtungen segeln, obwohl eine enge Zusammenarbeit notwendig war, da wir nach Spezialgebiet aufgeteilt waren und wir quasi voneinander abhängig waren. Allerdings war das Credo, das was ich häufig zu hören bekommen habe, auch von meinem Chef, so wie ich es am 22. August 2019 in eines meiner unzähligen Tagebücher notierte: "Mein Chef hat mir gestern gesagt, er möchte nicht, dass ich möglichst effizient für die Bank arbeite, sondern dass die Fachbereiche ihre Aufgaben übernehmen sollen. Ich soll nicht das machen, damit sie es bequemer haben." In einem wirtschaftlichen Unternehmen wäre man meiner Meinung nach froh, eine Mitarbeiterin zu haben, die aufgrund ihrer Fähigkeiten Probleme erkennt und konstruktiv zur Lösung beitragen kann. Stattdessen aber: lass die Titanic gegen ~~einen~~ den Eisberg fahren. Der Kapitän hat sich die Mannschaft ausgesucht, also

selber Schuld. Das Geld am Anfang des Monats bekommen wir sowieso. Ich empfand es zeitweise als Schmerzensgeld. Das Narrativ war: suche nicht den Fehler im System, du bist der Fehler. Auch war niemand interessiert daran zu analysieren, warum denn wieder das x. Projekt gescheitert war, oder 3x so lange gebraucht hat und dabei 4x so teuer war als geplant. ^(GK) Mein Kollege fragt mich, was ich in meiner Freizeit mache. In Hinblick darauf, ob ich ausgelastet bin. Dass ich mir meine geistige Auslastung doch auch außerhalb suchen soll. Ich finde das schwierig. Steht es doch im Konflikt zu meiner Ungeduld. Außerdem verbringe ich soviel Zeit meines Lebens auf der Arbeit. Warum sollte ich dort nicht ausgelastet sein? Das schrieb ich am 31. August 2019. Ich wollte viel und bekam es dann auch. Bis es mir dann zu viel wurde. "Wie man in den Wald hineinruft, so schallt es auch heraus." Im Mai 2020, zwei Monate nach Beginn des ersten Lock-downs, sprach ich erstmals mit meinem Chef über ein Sabbatical. Er warf 6 Monate in den Raum, obwohl ich keine Zahl genannt hatte und hinterfragte, wofür denn eigentlich. Um mal Luft zu schnappen, durchzuatmen? Er hat das Wort Burn-Out in den Mund genommen, obwohl er nicht glaubt, dass ich es habe. (So etwas wird mir noch häu-

figer passieren: medizinische Laien oder sogar Fachfremde Ärzte, die meinen mir nach einem kurzen, fünfminütigen Gespräch bescheinigen zu müssen, dass ich doch gar kein Burn-Out oder Depression habe. Ich wirke nicht wie jemand, der depressiv ist.) Ich habe daraufhin mit einer ehemaligen Kollegin aus dem Beratungshaus gesprochen, sie hat mit sogenannten "AussteigerInnen" in Mallorca gelebt. Und ist danach, laut ihres Xing-Profiles wieder in die Beratung eingestiegen, diesmal aber in einen Ein-Mann-Betrieb. Beim Thema "Aussteigen" fällt mir das Buch "Die Kunst, frei zu sein" von Tom Hodgkinson ein. Dieses hat mir N. im November 2019 geschenkt und ich hatte es im März 2020 beendet. Der Autor flieht mit seiner Familie aus London aufs Land (wenn ich mich richtig erinnere) und baut dort Gemüse an (in Permakultur, weiß aber nicht mehr, was das ist). Meine (oder seine, ich kann es meinen Aufzeichnungen nicht mehr entnehmen und das Buch muss ich wohl verliehen haben, ich finde es nicht mehr in meinem Bücherregal) Quintessenz ist, dass die Arbeit abwechslungsreich sein sollte und nicht daraus bestehen, den ganzen Tag auf irgendwelche Bildschirme zu starren um sich dann abends, zur Entspannung, an den heimischen Fernseher zu setzen. Zu der Zeit ~~ergab~~ ^{passierte}

~~es~~ war, ~~das~~
ein Zufall, der mich bis heute begleitet und
in den letzten drei Jahren so viel weiter ge-
bracht hat; ~~und~~ ich hatte intuitiv etwas ge-
macht, was ich später auch in diversen Ratgebern
lesen sollte: sich mit Menschen zu verbinden,
die schon dort sind, wo man hin will. In der
Facebook-Gruppe "Kunstszene Düsseldorf" er-
schien ein Beitrag, dass KünstlerInnen für ein
neugegründetes Atelier in Bilk gesucht wurden.
Ich hatte schon immer eine künstlerische Ader
verspürt, gemalt und gezeichnet, fotografiert
und Videos aufgenommen, immer einen Weg ge-
sucht mich künstlerisch zu entfalten. Museens-
und Galeriebesuche waren für mich das Größte,
ich ~~hatte~~ habe die Werke regelrecht aufgesogen.
Es trug sich sogar 2005 zu, nachdem ich nach
Düsseldorf gezogen war (ich hatte mein Studium
in Passau abgebrochen), dass ich bei einem
KünstlerInnenwettbewerb mitgemacht habe ~~in~~ und
sogar im Kunstraum in den Salzmannbauten aus-
stellen durfte. Aber ich verfolgte es nicht wei-
ter, zu ^{bereits} mal ich einen Studiengangswechsel hinter
mir hatte und ich dann gar kein Bafög mehr er-
halten hätte.

Ich schrieb also eine der Organisatorinnen des
Ateliers an, bezeichnete mich als "Hobby-Künst-
lerin und Kunstbewunderin", dass ich mich über

den Austausch mit anderen KünstlerInnen freuen würde und dass ich auf keinem Fall einem Kunstschaffenden den Platz wegnehmen möchte, der es hauptberuflich betreibt (meine damalige Vorstellung war, dass alle KünstlerInnen mit Akademieabschluß mit Kunst ihren Lebensunterhalt bestreiten, tatsächlich ist es aber so, dass nur 1% davon leben können. Auch beträgt das Durchschnittsjahresgehalt laut Künstlersozialkasse (KSK) um die 11.000 EUR. Von diesem Geld könnte ich nicht mal die Miete meiner Wohnung in Düsseldorf bezahlen). Der letzte Satz, machte mich so sympathisch, dass ich in die Ateliergemeinschaft aufgenommen wurde. Ich blicke seitdem auf einige Ausstellungen zurück (üch hatte sogar ein Werk im NRW Forum!) und entwickle mich als Künstlerin weiter. Aber zurück zu dem, was ich eigentlich sagen wollte, und diesen Rat habe ich erst heute nachmittag einem Freund gegeben: sich mit Menschen umgeben, die dort sind, wo man hin will. Und dann in ~~keine~~ kleinen Schritten das Leben ausprobieren, das man haben möchte. Und wenn es ~~nicht~~ nicht funktioniert: nicht so schlimm. Scheitern ist erlaubt. Zunächst aber sollte man sich bewußt werden, was eigentlich das Problem ist (habe ich über zwei Jahre lang mittels Tagebucheinträgen gemacht). Dann überlegt man sich eine

Vision / Ideen und überlegt, welche kleinen Schritte notwendig sind, um diese Ideen in die Praxis umzusetzen. Dafür muss man sich aber Ziele überlegen, die SMART sind (wie ich in der Projektmanagementzertifizierung gelernt habe), es steht für spezifisch, messbar, attraktiv, realistisch und terminiert. Je konkreter, desto besser. Aber: was macht man denn, wenn ~~ich~~^{man} kein konkretes Ziel hat? Ich wusste nur, ich habe ein Problem und möchte mich nicht damit abfinden. Ich möchte Verantwortung für mein Leben übernehmen, mich wieder an das Steuer des Fahrzeugs setzen statt als Beifahrerin mein Leben vorbeiziehen zu lassen. In meinem Tagebuch ^{es} ~~das~~ ^{det sich} Zitat "Jeder Moment in dem der Mensch sich einem fremden Willen unterwirft, ist ein Moment, der von seinem Leben abgeschnitten ist." ^{von} Alexandra David-Neel. Ein weiterer Zufall ergab sich in meinem Leben: auf der Plattform nebenan ~~de~~ ^{de} stoß ich auf eine diplomierte Psychologin, die für ihre Ausbildung zum systemischeⁿ Coach Probanden (nennt man das so?) ^{systemische Beratung} brauchte. Ich weiß nicht, ob ich den Begriff richtig durchdrungen habe, aber es ist jemand, der sich die Einzelperson im System, also in der Interaktion mit den verschiedenen Lebensbereichen, also Job, Familie, Freundeskreis etc. anschaut. Es war nun mittlerweile der dritte oder vierte Lockdown,

Frühjahr 2021. Ich verabredete mich mit der Coach zu Spaziergängen im Park. Sie half mir selbst zu einer Entscheidung zu kommen, einer Entscheidung vor der ich mich jahrelang gedrückt hatte. Ich redete mir ein, was ist eigentlich mein Problem, mir ging es doch gut, ich hatte am Ende des Monats reichlich Geld auf dem Konto, doch es fühlte sich für mich, als sei ich in einem goldenen Käfig gefangen. Dazu passt die Postkarte, die mir die Coach am Ende unserer Sessions geschrieben hatte, mit der Vision meines Lebens: Ich bin Sylvia. Ich war ein Baum, der viele Früchte abgeworfen hat. Jetzt bin ich aber ein Vogel. Ein kleiner Spatz, der erst einmal grau und unauffällig ist, in der Persönlichkeit aber eigentlich sehr bunt und vielfältig. Ich bewege mich frei, bin losgelöst und froh. Sehr wendig bestimme ich selbst die Richtung und komme an Orte, an die ich sonst nie hinkam. Im Winter fliege ich in den Süden & genieße dort meine Früchte. Das sind vielleicht nicht mehr so viele, dafür sind sie umso besser, sie leuchten und duften süß. Ich bin bereit für meine nächste große Reise.

Ich muss noch voran stellen, dass ich im Februar 2021 einen ziemlich Tiefpunkt hatte. Mein Körper machte dicht, fuhr hinunter, wie ein Rechner, der einen Neustart brauchte. Am Ende ~~es~~ eines Online

-Meetings konnte ich einfach nicht mehr. Ich wollte mich nur noch hinlegen und ausruhen. Ich schrieb meinen Kollegen, dass ich mich abmeldete und ging am nächsten Tag zu meiner Hausärztin. Sie hörte sich meine Symptome an und schrieb mich für die nächsten 2,5 Wochen krank. Die Diagnose lautete Burn-Out oder zumindest ein Erschöpfungszustand. Ich, deren Maschinen immer auf Hochtouren gefahren waren, stand dem völligen Stillstand gegenüber. Und es fühlte sich für mich wie eine Erlösung an. Selbst zwei Jahre danach, habe ich erst langsam das Gefühl, ich finde zu der alten Sylvia zurück, zu der neugierigen, offenen, lustigen Sylvia, die sich von vielen Eindrücken berauschen und inspirieren lässt. Die wieder Freude im Leben findet. Ich merkte auch immer mehr, wie die Arbeit meiner Persönlichkeit und meinem Charakter zusetzte, mich von meinem authentischen Ich trennte. Wie mir die Toxizität, die Sticheleien und Gemeinheiten am Arbeitsplatz zusetzten (es war nicht immerlich betroffen, aber andere KollegInnen). Ich konnte es einfach nicht mehr ertragen. Zurück am Arbeitsplatz nach den 2,5 Wochen suchte ich die psychologische Beratung meines Arbeitgebers auf, was mir aus dem Gespräch in Erinnerung geblieben ist, ist eigentlich, was ich selbst schon wusste: entweder ich passe mich an oder ich gehe. ^ Nach einigen Gesprächen mit Shoping am Arbeitsplatz. Wer kennt es? Umgang?

meinen Vorgesetzten und nach 5 Monaten mit der Coach entschloß ich mich zu dem radikalen Schritt einer Kündigung. Bislang habe ich es keinen einzigen Tag bereut. Natürlich hatte ich mir als ITlerin ein gutes finanzielles Polster zugelegt, so dass es mir vielleicht einfacher ~~fiel~~ ^{fiel} als manch anderem. Trotzdem haderte ich noch bis zum letzten Tag, den Brief abzuschicken und hätte beinahe die Quartalsfrist verpasst (ich hatte eine Frist von sechs Monaten zum Quartalsende, hätte also dann regulär 9 Monate statt 6 arbeiten müssen) und radelte noch am letzten Tag mit einer handgeschriebenen Kündigung zur Bank. Ich hätte im Nachhinein viel früher reagieren müssen. Ich denke mir aber, ich war so reflektiert und habe meine Vorgesetzten immer ~~im~~ ins Bild gesetzt. Im März 2022, als ich schon gekündigt hatte und nur noch zwei Monate gearbeitet habe, fand ich bei Instagram bei der Wissenschaftssendung Quarks (bei der ich mich 2007 für ein Volontariat beworben hatte) eine Aufzählung der Risikofaktoren ^{für Burn-Out} bei denen man aufmerksam werden sollte:

Am Arbeitsplatz:

- Dein Arbeitspensum ist nicht schaffbar
- Deine Arbeit wird wenig wertgeschätzt
- Deine Aufgaben widersprechen deinen Werten
- Du wirst durch Vorgesetzte kontrolliert, es

herrscht ständige Konkurrenz

- Deine Arbeit ändert sich ständig

Ich würde im Rückblick sagen, dass alle diese Punkte mehr oder weniger bei mir zutrafen.

Dann beim Punkt "Bei dir selbst":

- Du bist mit den Gedanken meistens bei der Arbeit

- Du glaubst, du brauchst keine Pausen

- Du hast das Gefühl, unersetzbar zu sein (Ohne dich kriegen andere das nicht hin!)

- Du bist peffektionistisch und setzt dir hohe Ziele

→ Kennst du die Symptome von Burnout? Wie hoch ist das Risiko?

Auch diese Punkte waren alle bei mir alle erfüllt. Ich erinnere mich an ein Gespräch mit meinem Vorgesetzten, ich stellte ihm Lösungen vor, wie ich besser zurecht kommen könnte, also noch ~~vor~~ meiner Kündigung. Ich sagte ihm, dass ich Aufgabenbereiche abgeben wollte. Er sagte, dass er es nicht machen könnte, da ~~ich~~ ansonsten alle Mitarbeitenden Rosinen verlangen könnten.

Es hatte mich echthart getroffen, dass aus meiner Sicht nicht genug unternommen wurde, um mich dort zu halten. Ich war also für die Maschinerie nutzlos geworden. Verbraucht. War nicht mehr zu Höchstleistungen fähig, jemanden, der auch noch Forderungen für einen besseren Arbeitsplatz ^{hatte} konnte man dort nicht gebrauchen. Ich traf später einen Kollegen, der meinte, mit meiner Position hätte ich das Pensum schaffen müssen, war ich doch

ein "Senior" gewesen. Aber ich war nun ein kaputter "Senior". Schlapp und müde, nicht mehr in der Lage, an das vorherige Arbeitspensum anzuknüpfen. Wie menschenverachtend muss ein Unternehmen sein, ~~wenn~~ ^{das} einen Mitarbeitende ziehen lässt, wenn sie nicht mehr an ihre volle Arbeitskraft ~~mehr~~ anknüpfen kann. Aber Reisende soll man ja bekanntlich nicht aufhalten und in einem Unternehmen, in der soviel Toxizität herrschte, wollte ich auch nicht mehr sein. Auf dem Post von Quarks werden noch weitere Warnzeichen aufgezählt, aber das kann man auch selbst nachschlagen.

Ich möchte nun langsam zum Abschluß meines Seelen-Strüptease kommen, nämlich eingangs zu der Frage "Welches Leben wollen wir leben?". Das ist eine sehr persönliche und individuelle Frage. Mein Leben mag für mich toll, die Vorstellung einer anderen Person mein Leben leben zu müssen, vielleicht der absolute Horror. Hinterfragt euch und eurer Leben, überlegt, was für euch wichtig ist (In meiner ~~Aufzählung~~ waren es Freiheit & Gesundheit, dann finanzielle Unabhängigkeit, Reisen, künstlerische / kreative Weiterentwicklung) und sucht euch Hilfe, wenn ihr Beratung benötigt. Für mich war Coaching sehr gut. Es tat gut, mit jemanden außerhalb von Familie und Freundeskreis über meine Themen zu reden. Meine Eltern hätten

ist Coaching die neue Form von Psycho-
therapie? Erfahrung?

nich sowieso nicht verstanden. Auch ~~im~~ im Freun-
deskreis meines Bruders stoß ich auf Kopf-
schütteln als ich sagte, ich wollte meinen siche-
ren Bankjob kündigen. Holt euch Inspiration, ver-
netzt euch mit Menschen, denen es ähnlich geht.
Ihr seid bestimmt nicht ~~alleine~~. Kann es nicht
ein Modell geben, wonach ihr 50% im Büro und die
restlichen 50% etwas Handwerkliches arbeitet? Wer
sagt, dass die ⁴⁰⁻Stunden-Woche in Stein gemei-
Belt, nur ein ^{angst} Arbeitgeber das Optimum ist? Mein
Physiotherapeut z.B. ~~er~~ arbeitete auch noch
als Kellner; ~~da~~ er meinte, er bräuchte die Ab-
wechslung. Macht euch klar, wieviel Geld ihr zum
(Über)Leben braucht, und ob ihr eine Zeit lang
auf das Gehält verzichten könntet. Nehmt euch
die Auszeit. Für mich bislang das Beste, ich
kann mich weiter darauf besinnen, was ich eigent-
lich im Leben möchte. Betäubt euch nicht mit Kon-
sum, bildet euch nicht ein, dass ~~ich~~ ^{ihr} euch jedes
gönnen müsst, denn ihr habt ja schließlich hart
dafür gearbeitet. Ist Arbeit erst Arbeit, wenn
sie uns hart und mühevoll erscheint? Dieses Ge-
fühl hatte ich bei meinem letzten Arbeitgeber. Es
wurden diejenigen honoriert, die sich aufopferten
noch mehr Überstunden machten, weil sie dachten,
sie müssen jedes oder dieses retten. Phasenweise
kann es auch gut gehen, man weiß aber nie, wann

nicht mehr. Ist es das wert, seine Gesundheit zu zerstören?

Ich kann euch nur raten: zieht rechtzeitig die Reißleine, wenn es euch nicht gut geht. Je länger ihr wartet, desto länger dauert eure Genesung. Ich kann von mir nur sagen, dass ich über neune- Monate gebraucht habe um zu meiner alten Energie zu finden. Lebt eure euer Leben nach euren Vorstellungen, ihr habt nur das Eine.

Soll es wirklich darum gehen Strategien zu entwickeln wo man entweder am besten im bestehenden System funktioniert dann oder wo man aus dem System ausziehen kann? Gibt es denn nicht auch die Option das System grundlegend zu ändern?

