



CARSTEN KOHL (L.), BETTY IMAGES (R.)

Ex-Chefredakteurin Löwisch, AFP-Büro in Washington: „Irgendwann bestand mein Tag nur noch aus Abwehrschlachten“

KARRIEREN

Raus aus dem Hamsterrad

Der wachsende Druck in der Arbeitswelt und die Anonymität in den Firmen treiben selbst hartgesottene Karrieristen in die Sinnkrise. Viele entscheiden sich gegen Geld und für Lebensqualität. Der Trend kommt aus den USA und hat einen Namen: Downshifting. Von Michaela Schießl

Keine Sekunde lang hat Henriette Löwisch ihre Kündigung bereut. Nicht, als sie ihr Chefbüro räumte. Nicht bei der wehmütigen Verabschiedung von ihrer Mannschaft. Nicht einmal, als sie schließlich in dem schwarzen Loch saß, das sich kurzfristig auftut in jener Zwischenwelt, wo das alte Leben schon ausradiert und das neue noch konturlos ist.

Nur eine Situation gibt es, da kann sie sich immer noch ärgern: wenn ihr eine dieser begabten jungen Aufsteigerinnen mit glühenden Augen versichert, wie toll es doch sei, dass sie hingeschmissen habe, wie konsequent, wie mutig. Denn solch ein Vorbild will die 42-Jährige auf keinen Fall sein. Am liebsten würde sie diese Frauen anfeuern: Hängt euch rein, setzt euch durch! Löwisch will nicht als Rollenmodell erhalten für jene, die vor schweren Aufgaben flüchten.

Doch verhindern kann sie diese Interpretation nicht. Und tatsächlich sind die Indizien gegen sie zunächst erdrückend: Henriette Löwisch war Chefredakteurin der Nachrichtenagentur Agence France Press in Deutschland und damit im Besitz eines Topjobs im Journalismus. Nach dreieinhalb Jahren hat sie einfach zusammengepackt – und fühlt sich gut dabei.

Was unheilbare Workaholics als Schritt zurück abtun, hat Löwisch ganz nach vorn katapultiert, an die Spitze einer Bewegung, die aus den USA kommt und über Groß-

britannien nun auch Deutschland erreicht: Downshifting. Einen Gang runterschalten heißt das übersetzt und birgt zugleich ein Versprechen: Wer weniger arbeitet, lebt besser. Doch mit dem alten Aussteigertraum hat das neue Etikett wenig zu tun.

Anfällig für die Idee des Runterschaltens sind diesmal vor allem Karrieristen, denen beim Aufstieg der Sinn abhandengekommen ist. Sie schrubben 80-Stunden-Wochen, jetten um die Welt, regenerieren wochenends in Wellnessoasen und bewundern ihre Liebsten auf den zugesimsten Handy-Fotos. Bis sich irgendwann die Frage nicht mehr verschrecken lässt: Was soll das alles?

Es mag am wachsenden Arbeitstempo liegen, der Rund-um-die-Uhr-Erreichbarkeit und dem Diktat chronisch gepredigter Flexibilität, dass sich immer mehr Menschen frühzeitig aus dem Hamsterrad verabschieden.

Vielen ist aber auch die Identifikation mit dem Betrieb flöten gegangen. Denn wer lässt sich schon gern ausquetschen, um letztlich anonymen Shareholdern oder gefrässigen Heuschrecken die Taschen zu füllen?

Der Trend, so viel steht fest, ist nicht mehr wegzureden. Personalplaner in den USA sorgen sich schon um ihre Leistungsträger. Marketingstrategen basteln bereits an „Lessness-Produkten“ für die Zielgruppe. Denn die wächst stetig.

Ende 2004 gaben 48 Prozent der Amerikaner an, dass sie in den zurückliegenden fünf Jahren freiwillig ihre Arbeitszeit verringert, eine Beförderung abgelehnt oder ihre Ansprüche und Berufsziele heruntergefahren hätten.

In England änderten laut einer Umfrage bereits zweieinhalb Millionen Briten ihr Leben radikal. Dieses Jahr will sich schätzungsweise eine weitere Million aus dem Überstundentrott befreien.

Und obwohl fast allen Deutschen wichtig ist, ihren Job als sinnvoll zu erleben, verspüren auch 87 Prozent der hiesigen Arbeitnehmer keine echte Verpflichtung gegenüber ihrer Tätigkeit, fand das Gallup-Institut heraus. 39 Prozent der Deutschen ist der tägliche Kampf während der Arbeit sogar zu hart, fand das Meinungsforschungsinstitut TNS Ende März heraus.

Wen wundert es da, dass Buchtitel wie „Weniger arbeiten, mehr leben“ oder „Simplify your life“ in den Bestsellerlisten sogar die Moppel-Ichs überholt haben?

Mit den Aussteigern der siebziger Jahre haben die Downshifter allerdings wenig gemein. Was der eine damals als politischen Akt zelebrierte, ist für den anderen heute reine Privatsache. Der alte wollte das System erneuern, der neue will vor allem sich selbst umkrepeln.

Doch wo ist für jemanden, der im Prinzip mit der Arbeitswelt übereinstimmt, die Sollbruchstelle? Wann ist ein Mensch be-

reit, Gehalt gegen Zeit zu tauschen und Konsum gegen Seelenfrieden? Was muss passieren, damit gerade so ein Arbeitstier umdenkt?

Henriette Löwisch war hochofrend, als sie im Herbst 2001 zur Chefredakteurin berufen wurde. Sie hatte seit ihrem Publizistikstudium und dem Abschluss an der Münchner Journalistenschule schon etliche berufliche Stationen hinter sich – als AFP-Redakteurin und Auslandschefin in Bonn, Korrespondentin in Brüssel und zuletzt in Washington. Nun also die deutsche Niederlassung: AFP, so ihre Idee, sollte sich als die europäische Nachrichtenagentur positionieren.

Löwisch legte los, trieb ihr 60-köpfiges Team an. Ihr Konzept ging auf. „Es war eine tolle Zeit“, sagt sie. Der Erfolg beflügelte, sie arbeitete wie im Rausch. Doch dann schlitterte die Medienbranche in die Krise. Die Order aus der Pariser Zentrale lautete plötzlich: sparen.

Das Personal wurde dezimiert, die Arbeit blieb die gleiche. „Irgendwann bestand mein Tag nur noch aus Abwehrschlachten“, erinnert sie sich. Nach außen hin wahrte sie ihre gelassene Fassade, doch spätnachts fragte sie sich immer öfter: wozu? Denn mehr als Hinauszögern konnte sie die Entwicklung nicht. Zum zweiten Mal wurde der Rotstift angesetzt. Zum letzten Mal, versprach Paris.

Als Ende 2004 die dritte Sparwelle heranzollte, machte Löwisch, was sie immer macht, wenn sie an einem Scheidepunkt ankommt: eine Liste. Vor- und Nachteile des Jobs. Wie will sie ihn, wie ist er wirklich?

„Das war wie eine Befreiung“, sagt sie. Sie war 41, unabhängig, ohne Kinder, in einem prestigeträchtigen Job, der sie nicht mehr glücklich machte. Löwisch reichte ihren Rücktritt ein, handelte mit AFP einen 50-Prozent-Job aus und zog Anfang 2005 für ein halbes Jahr nach Washington.

Festzustellen, was man nicht mag, ist leichter, als herauszufinden, was man mag. „Da saß ich also und fragte mich: Wo ist der Stern am Himmel? Was ist deine Berufung?“ So kam die Liste wieder zum Einsatz: Was kann ich gut? Was davon macht mir Freude? Was halten andere für meine Stärken?

Heraus kam: Henriette Löwisch will Journalisten ausbilden. Mehrfach schon hatte sie unterrichtet, an Journalistenschulen und Medienunternehmen. Sie mag die Mischung aus Lehre und Organisation. Der Umgang mit jungen Menschen liegt ihr, diese schwierige Balance zu halten zwischen Leistung einfordern und Kreativität zulassen. Selten war sie zufriedener.

Ein Test musste her, schließlich sollte der neue Fixstern nicht als Schnuppe enden. Im Herbst 2006 lehrte sie ein Semester lang als Gastprofessorin an der Journalistenschule der Universität von Montana. Seither hat die Sinnsuche ein Ende – wenn da nicht immer ein noch glänzenderer Stern am Himmel hing: „Am allerliebsten“, sagt sie und lacht, „würde ich eine eigene Journalistenschule leiten. So ist das halt: Man bleibt doch Hochleistungssportlerin.“

Claus Rottenbacher, 41, hat sein Lebenspensum an beruflicher Hochleistung bereits hinter sich gebracht – und es nur mit knapper Not überstanden. Nun sitzt der zierliche Mann in seinem puristisch gestylten Fotoatelier in Berlin und sagt einen für einen gelernten Unternehmensberater geradezu ungeheuerlichen Satz: „Ich denke nicht mehr in Wertschöpfung.“

Sieben Jahre lang, von 1995 bis 2002, hatte er an nichts anderes gedacht. Erst als Managementberater bei A. T. Kearney, dann als Unternehmensgründer. Er hat Wertschöpfung gelebt, gepredigt, geatmet, bis er irgendwann nicht mehr schlafen

* Mit seinem Bruder Arndt in Berlin.

UMFRAGE: JOBWECHSEL



„Haben Sie schon mal überlegt, in einen Job zu wechseln, der weniger Geld, aber mehr Lebensqualität bringen würde?“

JA 34%

NEIN 48%

16% Spontan: „Bin nicht / war nicht berufstätig“

TNS Forschung für den SPIEGEL vom 28. und 29. März; rund 1000 Befragte; an 100 fehlende Prozent: „weiß nicht“ / keine Angabe

konnte. Sein Marathonlauf durch den Kapitalismus endete als Patient in der Berliner Charité. Dabei war der promovierte Wirtschaftsingenieur einst ein Star der New Economy.

Am 29. April 1998, dem Tag, an dem das Energiewirtschaftsgesetz in Kraft trat, gründete er die Ampere AG. Sein Bruder Arndt, der bei McKinsey Berater war, stieg ein. Das Duo trat an, den Energiemarkt aufzumischen. Die Geschäftsidee von Ampere war, Strom auf dem freien Markt aufzukaufen und günstiger als die bisherigen Monopolisten abzugeben. Den Kunden kostete das nichts: Von dem Geld, das er sparte, bekam Ampere ein Viertel. Der Erfolg war durchschlagend, sehr zum Missfallen der Stromgiganten.

Der Unmut eskalierte, als die Rottenbacher-Brüder auf ganz großer Bühne für Ärger sorgten: Sie attackierten die Fusionspläne von E.on und Ruhrgas – und erreichten, was niemals zuvor gelungen war: eine Aufschiebung der Ministererlaubnis.

Von dem Moment an wandelte sich der Konkurrenzkampf zum Psychokrieg. Claus



Umsteiger Rottenbacher, Ampere-Manager Rottenbacher (r., 1998)*: „Ich denke nicht mehr in Wertschöpfung“

Rottenbacher war Tag und Nacht im Einsatz, um die Angriffe abzuwehren. Er konnte nichts anderes mehr denken, nichts anderes mehr tun. Hinter jeder Ecke lauerte irgendwann Verrat. Als die Goliaths endlich niedergedrungen waren, verließ Rottenbacher, krank vor Anspannung, sein Büro, wies sich selbst ins Hospital ein und kehrte nie wieder zurück.

Fast ein Jahr brauchte er, um sich zu beruhigen. Er beriet sich mit seiner Frau: „Wir entschieden, dass wir so nicht leben wollten. Alles stand zur Disposition.“ Sogar die Frisur. Er ließ sich den Kopf kahlrasieren. Ein Neuanfang braucht Leere.

Rottenbacher lebte in den Tag hinein, bis er sich auf einer Reise nach Lampedusa entsann, wie gern er früher fotografiert hatte. Zurück in Berlin, kaufte er sich eine Kamera und entwarf ein Konzept. Er würde ausschließlich Kinder fotografieren, aber keine Bilder im Studio machen, sondern Kinder daheim in Aktion ablichten.

Manchmal besuchen ihn jetzt Freunde aus seinem alten Leben in seinem Atelier. Wenn sie die Bildergruppen an der Wand sehen, hagelt es Ratschläge: Du musst Labortische einstellen, eine Franchisingstrategie entwickeln und natürlich ein Marketingkonzept! Konzentrier dich aufs Fotografieren, den Rest soll Personal erledigen! Es ist genau die Wertschöpfungslogik, der Claus Rottenbacher abgeschworen hat.

„In solchen Situationen empfinde ich immer eine Mischung aus Hochachtung und Mitleid“, sagt er. Wie kann er nur verständlich machen, dass er gern mit dem Hund zur Post läuft, um 20 Briefmarken zu holen? Dass er sein Einkommen gar nicht optimieren will, weil es reicht, wie es ist? Dass ihm die Entschleunigung körperlich und geistig guttut?

„Natürlich weiß ich, dass die Idee ausbaufähig ist. Aber ich will keinen Erfolg mehr um des Erfolgs willen. Ich will einfach nicht mehr so sein, wie man dann sein muss.“ So einfach ist das.

Für Angie Sebrich war der Entschluss, ihr schillerndes Leben als Kommunikationsdirektorin des Musiksenders MTV aufzugeben, „eine reine Bauchentscheidung“. Hätte sie allerdings geahnt, was genau sich in ihrem Bauch damals tatsächlich abspielte, hätte sie den Schritt nie gewagt. Denn zwei Wochen nachdem sie ihren lu-

krativen Job gekündigt hatte, gratulierte ihr der Arzt zu einer Schwangerschaft. Sie würde Zwillinge bekommen. Und ja, es würde kompliziert.

Da hatte sie gerade beschlossen, sich als Herbergsmutter in die Einsamkeit der bayerischen Berge zurückzuziehen. „Es gibt schon diese Momente der Panik, wenn man sein Leben umkrempelt“, sagt Sebrich in der Rückschau.

Der Grund für ihre Metamorphose vom Hype zur Heidi war Mike, der Metzger.



Ex-MTV-Kommunikationschefin Sebrich, Partner Mike: „Reif für die Berge“



MTV-Party (in Berlin 2004): Der alte Glamour verblasst

Sie verliebte sich in ihn, als er ihr kleines Häuschen am Englischen Garten in München renovierte. Mit einem Mal kamen ihr die Arbeitstage noch länger vor. „Es war ein traumhafter Job, jeder Tag war eine Party, aber vor halb zehn nie zu Ende. Irgendwann nervt es, wenn du immer als Letzte im Biergarten bist.“ Lauter und lauter wurde die Stimme im Bauch, die sagte: Du willst mit fünfzig keinen Herzinfarkt.

Und schlimmer noch: Mike war derart unbeeindruckt von ihrem Meilensammel-Leben, dass sie ins Grübeln kam. Er bemitleidete sie, wenn sie nachts an der Tankstelle Brot einkaufen musste. Er konnte ihre

teuren Prada-Klamotten nicht von H&M-Fetzen unterscheiden. Wenn sie trotz Jetlags auf eine Party hetzte, ging er zu seinen Freunden. Sie begann ihn zu beneiden.

Dann trafen sie im Tunesien-Urlaub auf ein Pärchen, das eine Jugendherberge leitete und von einem verwaisten Herbergs- haus im Sudelfeld, eineinhalb Autostunden außerhalb Münchens, erzählte: „Das wäre doch was für euch.“

Mike und Angie lachten erst nur. Aber als daheim der Stress wieder einsetzte, zog es sie am Wochenende zum Sudelfeld. Da also stand das Haus mitten in der Alpenruhe. Davor lag eine schwarze Katze. „Da hat es geklickt“, sagt Sebrich. „Ich war 35, ich war reif für die Berge.“

Willst du mehr Geld?, fragte ihre damalige MTV-Chefin Christiane zu Salm-Salm, als Sebrich kündigte. Doch was das Kommunikationstalent wirklich wollte, war nicht im Sortiment: mehr Zeit. Dafür verzichtete sie auf zwei Drittel ihres Gehalts.

Für Bergromantik blieb dem Paar anfangs nicht viel Gelegenheit. Bei der verschneiten Anfahrt landeten sie prompt im Graben. Als sie entnervt ankamen, drückte ihnen der Interimschef den Schlüssel in die Hand und verschwand. Dann fiel das Quellwasser aus, die Stromversorgung schwächelte. Und bei Sebrich begannen plötzlich die Blutungen.

Die Zwillinge kamen viel zu früh, nach sechs Monaten, und mussten am Herzen operiert werden. „Als sie im Krankenhaus waren, habe ich überhaupt erst anpacken können“, sagt Sebrich. Heute sind die Kinder sechseinhalb, die Jugendherberge läuft, und das Ehepaar ist glücklich.

Der alte Glamour von MTV verblasst, stattdessen ist die temperamentvolle Betriebswirtin zu Deutschlands Vorzeige-Downshifterin aufgestiegen. Dabei kann sie mit dem Ausdruck gar nichts anfangen, aber egal: Einladungen zu Podiumsdiskussionen sind willkommen. „Kurzurlaub vom Berg“ nennen Mike und Angie solche Ausflüge. Dann ziehen sie, wie kürzlich in Hamburg, nachts über den Kiez und schnuppern mal kurz die Luft der Szene.

Erkannt wird die Ex-MTV-Frau in den Clubs und Lounges mittlerweile nicht mehr. Ob ihr das nicht fehlt, die gesellschaftliche Anerkennung? „Ach was, davon kann ich doch nicht runterbeißen.“ ♦