

## Care & Career

### Mein Anliegen und meine Vision

Heutzutage ist es für viele junge Menschen normal geworden, mit seinem Beruf und der Karriere sehr intensiv beschäftigt zu sein. Eine Palette von Fähigkeiten wird dadurch sehr gut ausgebildet: verlässlich zu sein im Arbeitsprozess, sich zu organisieren, effizient zu wirtschaften, sachlich zu kommunizieren, Pläne aufzustellen, Ziele zu bestimmen und umzusetzen. Bei Männer und Frauen hat dies zu einem „professionellen“ Auftreten und einer starken Handlungskompetenz beigetragen. In diesem grossen Trainingsfeld der Karriere, das sich über Schule, Ausbildung und Berufsfeld erstreckt, geht es jedoch so gut wie nie um echte Fürsorge und liebevolle Anteilnahme. Deswegen die Frage: Wie viel Care steckt in unserer Career? Bei Care geht es um den fürsorglichen Blick auf sich, sowie auf andere Menschen - eigentlich auf alle Lebewesen und natürlich auch, so offensichtlich wie nie zuvor, auf die Erde als unseren Lebensraum!

Ein Baby fordert unsere Fähigkeit an Fürsorge ein, ja geradezu erbarmungslos heraus. Mit unseren Kompetenzen aus dem Arbeitskontext kommen wir bei der Einrichtung des Kinderzimmers noch gut zurecht, beim Umgang mit der Schwangerschaft und der Geburt stossen wir meistens an „Kompetenzgrenzen“ und im Unterwegssein mit dem Baby ecken wir möglicherweise sehr schnell an – auch wenn wir es zu Anfang gar nicht begreifen. Doch alle Eltern werden mit dem Resultat ihrer Betreuung recht hartnäckig konfrontiert. Der geübte „Managerblick“ analysiert demnach auch schnell die Lage, holt sich Infos zur Verbesserung der „Organisation“, wendet an, ist rasch am Umsetzen, „Strategieänderungen“ werden erwogen und risikofreudig doch mit Kopfkratzen ausprobiert. Doch dies führt nicht immer so einfach zum Besseren und das Baby kann zu einem „Problemfall“ werden: die Lösungen liegen auf der Hand und erscheinen doch hochgradig komplex. Dann sind da noch all die unterschiedlichen Signale des Babys, die sein Wohl- und Unwohlsein so nahegehend und vehement hör- und sichtbar machen. Erstaunt nimmt der ansonsten doch gut funktionierende Manageranteil in uns emotionelle Reaktionen wahr, die ihn selbst überraschen und möglicherweise auch beschämen, auf jeden Fall zu noch mehr Fragen mit steigender Verunsicherung führen. Wie weiter?

Mit unseren Career-Skills sind wir leider für ein Baby ein Mismatch und in vielerlei Hinsicht prallen Gegensätze aufeinander. Das ist sehr spannend und ein enorm reiches Lernfeld für den Erwachsenen. Der Mitspieler – das Baby – ist stark und der Spiegel für das eigene Verhalten „da“ ohne Unterbruch. Die Grundfrage ist: sind Eltern offen und neugierig genug, um mit frischen Augen zu beobachten und sich in ihre Beobachtungen mit einzubeziehen? Und das nicht nur in einem oberflächlichen Sinne des vielleicht schon geübten Selbstmanagements, sondern sehr tiefgehend. Alles was uns unter die Haut geht, hat Sprengkraft und hat sicherlich dadurch auch enormes Wachstumspotential. Und zum Glück ist Care für das Baby sozusagen eine mehrjährige Garantie für ein echtes und gutes Wachsen. Es geht um Verwunderung, Verstehen und Begreifen, eine neue Sprache lernen – einen natürlichen Entwicklungsprozess, den das Baby in uns veranlasst und zugleich auf offensichtliche und faszinierende Art auch selbst vormacht. Wenn Fürsorge sich in diesem Zusammenspiel von Erwachsenem und Baby entwickeln kann, dann ist das

ein Kompetenzzuwachs, der den Menschen verändert und weitere Schritte – auch die beruflichen - beeinflussen wird. Karriere wird somit zu einer Career mit Care, wenn wir uns aufmachen, bewusst die Veränderungen in uns wahrzunehmen und zu einem neuen Selbstverständnis zu gelangen.

Was initiiert ein Neugeborenes? Das Baby ist ein Türöffner – ob wir das wollen oder nicht. Da wäre unsere Hingabe an die Schutzbedürftigkeit und Unschuld des Babys, den Ausdruck in seinen Augen, die Lebendigkeit in seinem körperlichen Ausdruck und seine unglaubliche Zartheit. Wie berühren wir es? Wie sprechen wir es an? Wie verstehen wir, was es braucht? Und wer wirklich dem Säugling innerlich nahe kommt, dem stellt sich auch die Frage: wer ist das denn, der durch die Augen schaut? Diese Augen, die weit offen sind und einfach schauen. Und was macht das mit uns?

Dann ist da die „Sprache“ des Babys: eine so unmittelbare, unzersplitterte Körpersprache. Wenn das Baby weint, dann weint der ganze Körper. Wenn es schreit, dann verströmt es eine Kraft, die jeden packt. Auch sein Wachsen ist organisch und hört auf biologisch wunderbar angelegte Impulse. Es ist klar wahrnehmbar, da der Entwicklungsprozess im ersten Jahr gewaltig ist. Schon die Schwangerschaft vermittelt den Eltern einen neuen Bezug zum Körper. Die Geburt ist ein ganz eigener und gewaltiger Erfahrungsprozess. Das Baby wird getragen, gehalten, gepflegt, gestillt, gewiegt. Es ist uns körperlich sehr nahe. Wie reagieren wir körperlich-psychisch darauf?

Auf einmal in unserem Leben ist „jemand“ mit uns Tag und Nacht. Wir sind so stark in Kontakt, wie noch nie zuvor. Und wir sind sehr aufmerksam, teilweise auch alarmiert in Abstimmungsprozessen verwoben, die uns herausfordern. Denn wie schon erwähnt, das Baby ist ein Kontakt-Mahner. Es ist ein Feedbackgeber. Es schenkt uns seine Zufriedenheit aber auch sein Unwohlsein, seine Verstörtheit und seine Geborgenheit. Es ist ein Spiegel auch für unsere eigene Verfassung. Und wie gehen wir damit um?

Das Baby hat kein „gezügelt“ Verhaltensprogramm. Es denkt nicht, was angemessen ist und was nicht. Es ist einfach. Es ist so präsent! Selbst im Schlafen verliert es seine Präsenz nicht. Es verstrahlt eine Süsse und Ruhe – eine Seelenruhe, eine Seelenfreude, ein seeliges Strahlen. Diese Offenheit und Spontaneität bleibt lange erhalten und erfrischt und überrascht uns. Das Baby kann uns verzaubern. Uns so tief berühren, dass es Raum eröffnet und Verbundenheit auslöst. Was in uns schwingt da mit?

Wenn wir hinschauen wollen, zeigt uns das Baby sehr viel. Es zeigt uns auch, wie wir mit Belastungen umgehen. Wir können uns nicht wirklich schützen und eine ansteigende Erregung im Baby macht mit unserem eigenen Nervensystem sehr viel. Elternsein erfordert ein eigenes Stressmanagement, das gut funktioniert. Dafür braucht es zugleich Standfestigkeit und Feinfühligkeit. Die Hinwendung und das Verstehen der eigenen „Lage“ ist wesentlich. Die Care für mich selbst und die für das Baby sind untrennbar verbunden. Doch gefordert sind keine Lösungsstrategien „auf dem Papier“ oder für die Zukunft. Was zählt ist unser gegenwärtiges Verhalten – auch das unbewusste. Und was lernen wir daraus?

Der Radar des Babys ist erbarmungslos. Er stöbert Spannung auf, die wir in unserem Lebensumfeld haben. Er springt aber auch an bei „alten Wunden“, die in uns

schwelen. Man könnte sagen, weder Zeit noch Raum halten das feine Nervensystem des Babys davon ab, Dissonanzen anzuzeigen und zum Ausdruck zu bringen. Diese starke Emotionalität provoziert auch in uns ungeahnte Emotionen. Unser gewohntes Denken und unsere neue Identität „verantwortungsvolle Eltern“ zu sein, hängt uns vielleicht auch eine Habacht-Stellung an: spürbar als Sorge und Angst um das Wohl des Kindes. Und was macht das mit uns?

Jetzt sind wir Eltern geworden. Wir prägen also einen Menschen. Natürlich suchen wir in uns und um uns herum nach „Erziehungsideen“. Was ist wichtig für ein Baby? Was soll es als Kind können und zugleich, was „muss“ es können? Wir denken also über den Mensch nach. Implizit spielen darin auch unsere Bedürfnisse nach Kontakt und Nähe, aber auch die nach Kontrolle und eigener Wichtigkeit mit. Wir schauen die Gesellschaft mit wachen Augen an und oft auch die Natur. Wir betrachten unsere eigene Biographie und eventuell auch die Geschichte und Kultur unseres Umfeldes. In einer Zeit der Globalisierung und Erderwärmung spielt auch die Erde als der zukünftige Lebensraum unseres Kindes eine bedenkenswerte Rolle. Und wie agieren wir? Was ist uns wirklich wichtig?

Ob wir es geahnt haben oder sogar nicht wollen, doch wir weiten unseren Blick von einer selbstzentrierten und mehr oder weniger egoistischen Perspektive zu einer „Wir- Betrachtung“ und hin zu neuen Handlungsweisen. Durch die Ankunft des Babys in unserem Leben geht es ernsthaft Tag und Nacht um das Wohlergehen eines anderen Menschen. Das schenkt uns etwas Neues. Wir sind für einen kleinen Menschen da. Wir können uns in den Dienst des Wohlergehens eines Anderen stellen. Unser Leben ist definitiv verändert. Von dem Zeitpunkt des Wissens über eine Schwangerschaft kündigt sich ein neues Leben an. Doch wird alles gut gehen? Das konfrontiert uns auch mit dem Tod. Wie verläuft die Schwangerschaft und dann die Geburt? Wir spüren die Verletzlichkeit des Lebens. Was bewegt das in uns?

Die Geburt eines Kindes wirft viele Fragen auf. Ob bewusst oder eher in unbewusster Art kommt einiges innerlich in Bewegung. Natürlich verändert sich auch äusserlich sichtbar das Leben und Rahmenbedingungen wie z.B. die Wohnsituation. Die grösseren Veränderungen und teilweise sehr starken Erschütterungen finden im Innern statt. Der Fokus, der bisher bei vielen auf die äussere Gestaltung von Lebensraum und Karriere gerichtet war, könnte sich jetzt bewusst nach innen wenden. Es besteht die Einladung mit der Geburt des Babys innig und innerlicher zu werden. Das Baby eröffnet und begleitet uns in wunderbarer Weise auf einer kontemplativen Reise. Wenn wir das so wahrnehmen können und wollen, so werden ganz neue Fähigkeiten geweckt und geschult.

Uns sind sogenannte „soziale Kompetenzen“ wie Kommunikation und Konfliktmanagement aus Schule und beruflichen Seminaren etwas vertrauter geworden. Auch Selbstmanagement und Selbstreflexion als eine wesentliche „Führungskompetenz“ anzusehen, ist heutzutage normal. Das schult den Blick auf zwischenmenschliche Dynamiken und innerpsychische Prozesse. Doch ich vermute, „Care“ ist definitiv noch viel mehr. Denn Kommunikation oder Selbstmanagement können auch sehr selbstbezogen, lieblos und profitorientiert eingesetzt werden. Was macht demnach echte Care im Kern aus? In welchen Facetten zeigt sie sich? Welche Sichtweisen und Fähigkeiten unterstützen uns in einer „Care-zentrierten“ Lebensweise? Und wie formt das auch unsere weiteren beruflichen Schritte – im Sinne von einer Karriere mit tief und weitgreifender Fürsorge. Career mit Care eben!