

## Berufung: «Die neue Sinnsuche»

«Enthusiasmus und Hingabe» haben etwas Magisches an sich. Auch wenn der Held am Ende untergeht – er stand für seine Sache ein und brannte für sie. Wir zollen ihm Respekt für eine Eigenschaft, die alle Erfolgreichen verbindet: Leidenschaft.

Leidenschaft verbinden wir mit Herzblut, Energie, Feuer, Tapferkeit, Entdeckerdrang. In ihnen steckt eine enorme Kraft. Der Unterschied zwischen erfolgreichen Menschen und den anderen ist nicht der Mangel an Stärke, Talent oder Wissen. Es ist die fehlende Leidenschaft bzw. der mangelnde feste Wille, das Ziel um jeden Preis zu erreichen, unbedingt und aus vollem Herzen. Das überträgt sich sogar auf das Umfeld. Leidenschaft ist ansteckend und überwindet Hindernisse.

Wenn sich Leidenschaft mit Selbstklarheit verbindet, erfüllt uns unsere Berufung sowohl affektiv wie auch kognitiv.

Berufen zu sein, kennen wir nicht nur aus religiösen Traditionen (z.B. Biblische Berufungsgeschichten), sondern in Verbindung mit säkularen Interessen (Beitrag zu einer besseren Welt). Aktuelle Interpretationen sehen darin eine berufliche Tätigkeit oder eine Lebensaufgabe auch ohne Bezahlung. Die meisten Definitionen setzen folgende Aspekte in den Mittelpunkt

- a. die Annäherung der drei Selbste (ideales Selbst, Soll-Selbst, aktuelles Selbst)
- b. die Tätigkeit an sich (Handlung, Vorgehen)
- c. Sinn (sinnvoller Zweck und persönliche Mission)
- d. eine pro-soziale Absicht (allgemeiner Nutzen).

Bei der Berufung reduziert sich die Diskrepanz zwischen dem, was man gerne macht (ideales Selbst), dem, was man tun sollte (Soll-Selbst) und dem, was man tut (aktuelles Selbst) auf einen Punkt: «Ich bin was ich sein will und sein sollte».

Berufung kommt immer in einem «Tun» zum Ausdruck. Dieses Tun verfolgt einen sinnstiftenden Zweck und wird als höchstpersönliche Aufgabe erlebt. Das wiederum führt zu einer vollumfänglichen Identifikation mit dem Tun. Mit der eigenen Zweckverfolgung entsteht zudem ein Nutzen für andere. Diese prosoziale Intention ist auch an den handlungsleitenden Werten erkennbar. Der Berufene bestimmt daher selbst, ob es seine Berufung ist.

### Hürden auf dem Weg zur Berufung

Es kann sein, dass Sie auf Anhieb nichts finden, was in die 4 Bereiche (was du liebst, gut kannst, was sinnvoll ist und was die Welt braucht) passt. Lassen Sie sich nicht zurückhalten und probieren Sie Ihre Idee aus. Bilden Sie sich weiter. Achten Sie darauf, was Ihnen Freude macht. Bleiben Sie dran. Kombinieren Sie neu. Entwickeln Sie Ihr Eigenes. Sobald Sie sich erlauben, Ihre Einzigartigkeit zuzulassen, werden Sie bald Ihren ganz eigenen Rhythmus finden. Solange Sie lieben, was Sie tun, sind Sie immer auf dem richtigen Weg. Und der Erfolg kommt (fast) von alleine.

Berufung grenzt sich ab von Job und Karriere. Berufung ist nicht vom eigenen Leben zu trennen. Man arbeitet für die Erfüllung und nicht in erster Linie für Geld oder Karriereschritte. Die Motivation ist intrinsisch.

Die gleiche Arbeit kann für die einen eine Berufung sein, für den anderen ein Job oder auch den Karrierebooster darstellen. Immer geht es darum, wie das Individuum seine Tätigkeit versteht und erlebt und sich in Bezug auf Job, Karriere und Berufung einordnet. Auch wenn der Beruf Freude bereitet, macht es ihn doch nicht automatisch zur Berufung. Allerdings kann auch eine hohe Arbeitszufriedenheit verbunden mit hohem Person-Umfeld-Fit und grossem Engagement durchaus ein Gefühl von Berufung vermitteln.

### Wie erkenne ich meine Berufung

Die Frage nach der eigenen Lebens- und Arbeitszufriedenheit, nach dem: «Was möchte ich in meinem Leben 'wirklich wirklich' tun?», stellen sich viele einmal. Nicht selten sind Zeichen der Unruhe oder existenzieller Frustration oder Leere der Beginn einer Sehnsucht nach mehr Sinnhaftigkeit und Erfüllung. Und dann machen sie sich auf die Suche.

Die Idee zur eigenen Berufung kann plötzlich da sein (Erkenntnis über Nacht oder nach einem aufrüttelnden Erlebnis), oder aber es ist das Ergebnisbild eines Puzzles. Auf diesem Weg ist jeder Schritt wertvoll und gleichzeitig immer einer zu sich selbst und zum eigenen Potenzial.

Ganz am Anfang reicht es schon, wenn man darüber nachdenkt, was man eigentlich gerne macht, was

einen berührt, wo man Begeisterung und Freude spürt, wo man merkt, dass das Interesse so gross ist und man gar nicht anders kann, als sich damit zu beschäftigen.

Wofür brennst du? Wovon möchtest du mehr haben in deinem Alltag? Was interessiert dich mehr als alles andere? Was macht dich immer wieder glücklich, wenn du dich damit beschäftigst? Wo erlebst du dich als neugierig und auch negative Erfahrungen können dich nicht abhalten?

Eine Berufung lässt sich aber auch erkennen, wenn wir auf das für uns «Selbstverständliche» schauen. Hier stellen sich Fragen wie: Was kann ich besonders gut? Was fällt mir leicht? Was mach ich mit Links? Wo sehe ich schnell, wie es läuft?

Oder es kann sich auch ein Blick auf diejenigen Dinge lohnen, die man sich (hart) erarbeitet hat. Seien Sie offen und aufmerksam und schärfen Sie Ihre Sinne für Impulse von innen und Hinweise von aussen. Betrachten Sie Ihren beruflichen Lebenslauf. Was ist der rote Faden? Wie sind Ihre Stärken verteilt? Was sind Ihre Energielieferanten für eine mutige Verwirklichung?

Wenn Sie Ihre Berufung ausgestalten, achten Sie darauf, dass Ihre Einzigartigkeit Ausdruck findet, Sie sich lebendig fühlen, Sie sich automatisch weiterentwickeln, Sie inspiriert leben und arbeiten können, Sinnvolles tun und der Freude und dem Flow folgen. Alle Gestaltungspunkte geben Hinweise dazu, was Ihnen liegt und wo Sie in Ihrer Bestform sind.

## Was bedeutet meine Berufung

Berufung gilt heute als die moderne Sinnsuche. Menschen wollen etwas tun, das sie erfüllt. Berufung hebt den Widerspruch von Autonomie und Zugehörigkeit auf. Es ist wie verliebt sein.

Folgt man seiner Berufung, bedeutet es nichts Anderes als

- dass Sie gesünder und ausgeglichener sind
- dass Sie Freude und Wohlbefinden erleben
- dass Sie mehr Lebens- und Arbeitszufriedenheit erfahren
- dass Sie Ihr Leben als sinnvoller und erfüllender empfinden
- dass Sie Ihre Arbeit nicht als Belastung erleben
- dass Ihr Tätigsein Ihnen Energie gibt

Sie haben zudem die Wahl:

- a. Nutzen Sie Ihre Berufung nebenberuflich (selbständige Tätigkeit)
- b. Machen Sie Ihre Berufung zum Beruf
- c. Machen Sie Ihre Berufung zum Hobby

## Prüfen Sie auch Ihren Willen

WILL ich das (will ich es wirklich mit allen Konsequenzen)

Will ICH das (ist es wirklich mein Ziel oder die Erwartung anderer)

Will ich DAS (ist es genau das; das konkretes Ziel kennen)

Nichts ist unmöglich, wenn es darum geht, die Berufung zum Lebensinhalt zu machen.

## Literatur

Herrigel, E. (2010). Zen oder die Kunst des Bogenschiessens. O.W. Barth; 11. Edition

Higgins ET (1987) Self-discrepancy: a theory relating self and affect. Psychol Rev 94(3):319

Duckworth, A. (2017). GRIT. Die neue Formel zum Erfolg. Mit Begeisterung und Ausdauer ans Ziel. Random House ebook.

Duffy et al. 2014: Living a Calling and Work Well-Being: A Longitudinal Study. American Psychological Association. Journal of Counseling Psychology 2014, Vol. 61, No. 4,605-615. <http://dx.doi.org/10.1037/cou0000042>

Elangovan et al. 2009: Callings and organizational behavior. Journal of Vocational Behavior. Elsevier Inc. [www.elsevier.com/locate/jvb](http://www.elsevier.com/locate/jvb); available online 12.10.2009. doi:10.1016/j.jvb.2009.10.009