

# Fachfrau für Veränderungen

**Marianne Helbling**, 65, ermutigt ihre Klienten, Veränderungen in Angriff zu nehmen. Ihre eigene Entscheidung für eine Zweitausbildung zur Berufs- und Laufbahnberaterin hat sie noch nie bereut. Text *Therese Jäggi* / Foto *Reto Schlatter*

Wenn man die Obere Bahnhofstrasse in Rapperswil verlässt, kurz bevor diese in die Zürcherstrasse mündet, und dann in die östliche Altstadt einbiegt, befindet man sich plötzlich mitten in einer Idylle: auf einem Platz mit einem Brunnen, roten Sitzbänken und einer Linde. Und ein Engel ist auch da, vier Meter hoch, gemalt Anfang der 70er-Jahre vom Uzner Künstler Jost Blöchliger. Er ziert das breite Eckhaus mit der repräsentativen Giebelfassade. 1576 wurde das Haus Nummer eins am Engelplatz erbaut. Und es ist geprägt von einer wechselvollen Geschichte. Einmal war es ein Gasthaus, dann eine Schreinerei, später waren darin eine Hutmacherei und während einigen Jahren eine Buchbindelei untergebracht. Und es diente im Laufe der Zeit als Wohnhaus für die Familien eines Stadtschreibers, eines Pfarrers, eines Werkmeisters, eines Bezirksgerichtspräsidenten. Nicht unbedingt mit diesen Berufen, dafür aber mit vielen anderen, befasst sich die Berufs- und Laufbahnberaterin Marianne Helbling, die uns an einem Montagmorgen Anfang Juli in ihrem Büro im «Haus zum Engel» empfängt.

Marianne Helbling ist spezialisiert auf die Beratung von Erwachsenen. Pro Tag führt sie zwischen zwei bis vier Gesprächen mit Klienten oder Klientinnen. «Darunter sind überdurchschnittlich viele KV-Absolventen», sagt sie. Möglicherweise hänge dies damit zusammen, dass auch sie selber ursprünglich eine KV-Lehre gemacht hat und sich mit Entwicklungsmöglichkeiten in diesem Bereich besonders gut auskenne. Viele Klienten haben bereits ein paar Jahre Berufserfahrung hinter sich und stellen irgendwann fest, dass sie unzufrieden sind. Sie möchten mehr oder etwas ganz Neues. Sie fühlen sich über- oder unterfordert, haben Probleme mit dem Vorgesetzten oder im Team, stehen vor dem beruflichen Wie-

dereinstieg oder haben Angst um ihren Arbeitsplatz – das seien einige Themen, die in der Laufbahnberatung immer wieder auftauchen.

## Unzählige Möglichkeiten

Als ersten Schritt zu einer Veränderung empfiehlt Marianne Helbling zu prüfen, ob man an der bereits absolvierten Ausbildung anknüpfen könne. «Gerade die KV-Ausbildung bietet ja unzählige Möglichkeiten, um beruflich voranzukommen.» Klar gebe es immer auch Klienten, die zum Schluss gekommen seien, dass ihnen das Büro nicht liege und die sich deshalb völlig neu orientieren wollten. «Dies ist jedoch oft verbunden mit hohen Kosten und braucht mehr Ausdauer als eine Weiterentwicklung im erlernten Beruf.» Immer wieder erlebt sie aber mit, wie sich jemand grundlegend neu orientiert, und das mit Erfolg. Sie erwähnt einen

obwohl doch viele Informationen dazu im Internet vorhanden seien, täten sich viele schwer mit dem Erstellen eines guten und stimmigen Dossiers. Gerade Menschen, die mit der schweizerischen Mentalität nicht vertraut seien, müsse sie manchmal darauf aufmerksam machen, dass ihr Dossier zu grossspurig daherkomme und ein paar Korrekturen an der Tonlage angebracht seien.

## Auswirkungen der Wirtschaftslage

Die Situation auf dem Arbeitsmarkt wirkt sich unmittelbar auch auf ihre Tätigkeit aus. «Wenn es auf eine Krise zugeht oder wir uns in einer solchen befinden, halten die Menschen an ihrem Arbeitsplatz fest und verspüren wenig Lust auf Veränderung.» Geht es dann wirtschaftlich wieder aufwärts, kehre der Mut zurück und damit auch die Offenheit gegenüber Neuem.

«Gerade die KV-Ausbildung bietet ja unzählige Möglichkeiten, um beruflich voranzukommen.»

Anlageberater, Vater von zwei kleinen Kindern, der in seiner Arbeit keinen Sinn mehr sah. Kunden zu beraten, wie sie aus ihrem Vermögen immer noch mehr machen könnten, schien ihm nicht mehr länger erstrebenswert. Auf der Suche nach einer sinnvollen Arbeit machte er zunächst ein Praktikum in Jugendarbeit und absolvierte später eine Ausbildung als Heimleiter. Heute führt er ein mittelgrosses Altersheim. Eine andere Klientin, ebenfalls Absolventin einer kaufmännischen Lehre, nahm eine Ausbildung als Kinesiologin in Angriff und ist heute selbstständig tätig.

Manche Klienten möchten auch nur mal ihr Dossier prüfen lassen. Da gebe es häufig viel Verbesserungspotenzial, und

Manchmal ist sie konfrontiert mit Klienten, die unrealistische Erwartungen haben. Beispielsweise wenn diese davon ausgehen, dass nur eine oder zwei Sitzungen zum Traumjob führen würden. Oder wenn sie glauben, dass sie nach 45 noch wechseln können ohne finanzielle Einbussen, oder unterschätzen, wie schwierig ein Stellenwechsel nach 55 werden kann. Auch hat sie zu tun mit Menschen, die zwar Lust auf Veränderung haben, die aber so ausgebrannt sind, dass es ihnen an Selbstvertrauen und Schwung fehlt.

Deutlich zugenommen haben in den letzten Jahren denn auch Klienten mit einem Burnout. Marianne Helbling versteht darunter solche Menschen, die während mehreren Monaten arbeitsunfähig und

allenfalls auch in einer Klinik waren. In den Sitzungen mit den teilweise von der IV unterstützten Betroffenen geht es um die Frage, unter welchen Voraussetzungen der Wiedereinstieg gelingen kann, ob dies am alten Arbeitsort überhaupt noch realistisch ist und was getan werden muss, dass jemand nicht wieder in die gleichen krankmachenden Mechanismen gerät.

#### Wenn der Druck zu gross wird

Burnout – laut Marianne Helbling ein viel zu oft und für alles mögliche verwendeter Begriff – taucht gehäuft auf bei Menschen zwischen 40 und 50, im Dienstleistungsbereich genauso wie im Baugewerbe. Den Betroffenen gemeinsam ist, dass sie den Druck am Arbeitsplatz nicht mehr ausgehalten haben. Hinzu kommen häufig Probleme im Privatleben, eine Ehekrise oder Scheidung. «Wenn jemand in seiner Freizeit nur noch ausruhen muss und ständig

einem enorm viele Möglichkeiten offen.» Damals, Ende der 60er- und zu Beginn der 70er-Jahre ging es aufwärts mit der Wirtschaft, es herrschte Hochkonjunktur, Arbeitslosigkeit gab es praktisch nicht.

#### Vielfältige Erfahrungen

In diesen Jahren sammelte Marianne Helbling Erfahrungen in den unterschiedlichsten Branchen. Sie arbeitete als Sachbearbeiterin in der PR-Abteilung eines Grossunternehmens, danach in einer Fotomodellagentur, als Arztsekretärin und während drei Jahren als Direktionsassistentin. Danach sei ihr klar geworden, dass eine grössere Veränderung als nur ein Stellenwechsel nötig sei. Sie suchte eine Berufsberatung auf und nach wenigen Gesprächen wurde klar, in welche Richtung es gehen würde. Zwischen 1973 und 1976 absolvierte sie die Ausbildung zur eidgenössisch diplomierten Berufs-

oder Vorbereitung auf die Pensionierung. Und Marianne Helbling ist auch Fachfrau für Coaching, Berufs-Aufstellung und Partnerschafts-Analyse.

#### Voraussetzungen für Zufriedenheit

«Zufriedenheit im Beruf spielt im Leben der meisten Menschen eine zentrale Rolle», sagt sie. Zwei wesentliche Voraussetzungen dafür sind ihrer Meinung nach, wenn Berufstätige immer mal wieder etwas Neues lernen und sich weiterentwickeln können, und wenn sie ihre Arbeit als sinnvoll empfinden. Und umgekehrt entstehe Unzufriedenheit häufig aufgrund von Routine beziehungsweise Unter- oder Überforderung. Oder wenn die aktuelle Tätigkeit sich so sehr verändert hat, dass sie gar nichts mehr zu tun hat mit dem ursprünglich erlernten Beruf.

Gefragt, was ihre Zufriedenheit im Beruf ausmache, antwortet Marianne Helbling: «Menschen aus einer Krise zu helfen, ihnen ihr Potenzial aufzuzeigen, sie durch intensive Prozesse hindurch zu begleiten und sie zu ermutigen, Veränderungen in Angriff zu nehmen.» Oder wenn sie erfährt, dass ein Klient oder eine Klientin dank ihrer Unterstützung eine geeignete Stelle oder eine passende Weiterbildung gefunden hat. Sie schätzt es sehr, dass sie dank ihren Klienten auch wichtige Informationen erhält, beispielsweise über Entwicklungen in einzelnen Branchen. Es ist ihr wichtig, dass ihre Klienten während der Zeit der Beratungen selbstständig aktiv werden und weitere Abklärungen treffen. Aber sie möchte darüber auf dem Laufenden sein, und einen einmal begonnen Prozess nicht im Sande verlaufen lassen.

### «Zufriedenheit im Beruf spielt im Leben der meisten Menschen eine zentrale Rolle.»

genervt oder depressiv ist, dann wirkt sich das unweigerlich auf sein Umfeld aus und führt häufig zu weiteren schmerzhaften Konsequenzen.» Immer mehr Menschen seien gegenüber ersten Symptomen aber hellhörig und suchten rechtzeitig eine Beratung auf, um ein Burnout zu verhindern. Schlafstörungen, Kopf- und Rückenschmerzen, diffuse Ängste sowie Appetitlosigkeit bezeichnet die Fachfrau als typische Warnlämpchen.

Marianne Helbling ist in Zürich aufgewachsen. Im Anschluss an die obligatorische Schule hätte sie eigentlich gerne eine Lehre im gestalterischen Bereich gemacht, entschied sich dann aber im letzten Moment für eine KV-Lehre. Die Wahl sei eine Mischung aus Verlegenheit und Vernunft gewesen. Immerhin seien ihre Eltern – der Vater war Berufsberater – zufrieden darüber gewesen. Absolviert hat sie die Lehre bei der Schwegler AG, einer Handelsfirma für Strickmaschinen. Nach der Lehre ging sie als Au-pair in ein Töchterinternat nach Aylesbury in England und danach fand sie eine Anstellung als Sekretärin bei Morgan Guaranty, einer Bank in Paris. Zurück in der Schweiz war sie als Hotelsekretärin in Zermatt tätig. In den folgenden Jahren wechselte sie praktisch einmal pro Jahr die Stelle. «Wenn man gut war in Fremdsprachen, standen

beraterin und war während dieser Zeit und weitere neun Jahre auf der Berufsberatung der Stadt St. Gallen tätig. Danach wechselte sie auf die Berufs- und Laufbahnberatung in der öffentlichen Berufsberatung Rapperswil.

1999 wagte sie – zusammen mit einer Kollegin, die zuvor auf dem RAV tätig war – den Schritt in die Selbstständigkeit. Sie hatte festgestellt, dass ihr die Beratung von Erwachsenen eigentlich mehr zusagte als die Arbeit mit Jugendlichen. Diese Präferenz sowie die Erkenntnis, dass sie immer zu wenig Zeit hatte für die einzelnen Klienten waren wesentliche Gründe, sich selbstständig zu machen: und das im Alter von 52 Jahren. Heute empfindet sie es als Privileg, dass sie ihre Arbeitstage frei einteilen kann. Sie achtet darauf, dass sie neben der Beratungstätigkeit genügend Zeit hat für die Nachbearbeitung, für Recherchen und die Lektüre von Fachliteratur. Und es ist ihr wichtig, dass immer auch genügend Zeit für sie selber und ihre Aktivitäten in der Freizeit übrig bleibt.

Zu den Einzelberatungen hinzu kamen immer mehr auch Laufbahnseminare, oder Firmenseminare mit bestimmten thematischen Schwerpunkten wie beispielsweise Zukunftsplanung für Mitarbeitende zwischen 45 und 55 Jahren

**Therese Jäggi** ist Context-Redaktorin.  
therese.jaeggi@kvschweiz.ch

**Reto Schlatter** ist Fotograf im Presseladen Zürich.  
mail@retoschlatter.ch