

[Intro-Musik]

Marina Herzmayr: Mein heutiger Gast ist ein Menschenverstehrer, gespickt mit Offenheit und Klarheit. Franz Bergmann ist 56 Jahre alt, Gesundheits- und Pflegemanager, akademischer Mediator und Koordinator bei *fit2work*. Nach über 30 Jahren Erfahrung im Gesundheitsbereich und in der Beratung sagt er: „90 % unserer Leistung müssen reichen.“
Mein Name ist Marina Herzmayr und ich führe heute durch dieses Gespräch.

[Musik]

Marina Herzmayr: Lieber Franz, vielen herzlichen Dank für deine Zeit. Schön, dass wir heute da bei dir in Villach sitzen dürfen und dir ein bisschen bei deiner Arbeit, die du – glaube ich – sehr gerne machst, zuschauen dürfen.

Franz Bergmann: Ja, danke, dass ich dabei sein darf und dass ich mit dir reden darf. Fangen wir einfach an ...

Marina Herzmayr: [lacht] Ja, Franz. Also eine Statistik, die ich gefunden habe, die ist gar nicht so erfreulich. Jeder dritte Mensch in Österreich leidet unter gesundheitlichen Beeinträchtigungen am Arbeitsplatz. Jetzt haben wir es schon angesprochen, du bist Koordinator bei *fit2work* in Kärnten und da gibt es eben bei euch für Betroffene Hilfe. Wie genau sieht das aus? Was steckt hinter *fit2work*?

Franz Bergmann: *Fit2work* ist ein kostenloses, kostenfreies Angebot von Seiten des Sozialministeriumservice, also mit Partnern wie Arbeitsmarktservice (AMS), Pensionsversicherungsanstalt (PVA), Österreichische Gesundheitskasse (ÖGK) und Allgemeine Unfallversicherungsanstalt (AUVA), die Menschen im Berufskontext unterstützen wollen, dass sie einfach ihren beruflichen Alltag gesundheitsschonender und belastungsangepasster ausführen können; dass sie einfach präventiv nach vorne schauen können und sagen, ok, ich lasse mich einmal untersuchen. Wo habe ich gesundheitliche Probleme? Gesundheitliche Probleme können physisch oder psychisch sein, also körperlich oder auch seelisch-geistig, weil einfach auch der Arbeitsstress immer mehr belastend wird. Nicht nur das Körperliche ist das Belastende, sondern sehr oft auch die schnellelebige Zeit. Wir produzieren nicht mehr auf Vorrat, sondern wir müssen stante pede von heute auf morgen auf einmal von 0 % auf 100 % oder 150 % Leistung Gas geben, damit wir den Arbeitsauftrag, der kommt, abarbeiten können. Und das ist natürlich eine Umstellung auch im Arbeitsleben für uns. Bisher haben wir ja immer auf Vorrat produziert und jetzt wird eigentlich nur mehr auf Abruf produziert und es muss eigentlich fertig sein, bevor es wirklich angeordnet wird. Und *fit2work* gibt dabei den Menschen die Möglichkeit zu sagen, schauen wir einmal hin, wo die gesundheitlichen Probleme liegen. Was könnte man tun, damit ich mich gesundheitlich verbessere und stabilisiere, um so lange wie möglich meinen Job, den ich ausübe, weiterausüben kann. Oder möglicherweise auch, ob ich vielleicht einfach einen Job körperlich nicht mehr machen kann und eine berufliche Neuperspektive betrachte und sage: Ok, was kann ich sonst noch tun in meinem Berufsleben?

Marina Herzmayr: Und was sind jetzt quasi die Rahmenbedingungen und Eckpunkte? Wer kann dieses Angebot in Anspruch nehmen? Gibt es da Einschränkungen? Und vor allem, wie ist das ungefähr aufgebaut?

Franz Bergmann: *Fit2work* kann jede Person ab dem 16. Lebensjahr mit Schulpflichtende in Anspruch nehmen, bis zum normalen Pensionsantrittsalter. Also für Pensionisten sind wir nicht mehr zuständig. Die haben ihr Arbeitsleben geleistet; die können und sollen ihre Pension genießen. Aber so zwischen 16 und 65 Jahren kann derzeit jeder, der möchte *fit2work* in Anspruch nehmen und kann sich einmal beraten lassen mit einem Erstberatungsgespräch; dann möglicherweise sagen, ok, ich möchte mich medizinisch abchecken lassen beim Arbeitsmediziner oder bei der Arbeitspsychologin und dann möglicherweise eine Beratungseinheit von 4 bis 6 oder 7 Beratungsterminen im Verlauf in Anspruch nehmen; um zu schauen, was kann ich an Unterstützung erfahren beziehungsweise wo könnte ich etwas gesundheitlich verbessern, damit ich meiner Arbeit nachgehen kann. Das heißt aber nicht, dass ich einen Job haben muss. Das ist natürlich gut, wenn ich einen Job habe. Wir sind aber auch zuständig für Arbeitslose oder Arbeitssuchende beziehungsweise Menschen, die vielleicht nach längerer Abstinenz, nach einem Reha-Geld oder Sonstigem, wieder zurück in die Arbeitswelt kommen wollen. Auch hier können wir sie beraten und begleiten.

Marina Herzmayr: Und das heißt jetzt *fit2work*, aber du hast es schon ein bisschen anklingen lassen. Es ist auch das Private, das Psychische sehr, sehr wichtig. Würdest du sagen, dass das Eine die Basis für das Andere ist oder sind das zwei Punkte, die gleich viel Gewichtung und Bedeutung im Leben eines Menschen haben?

Franz Bergmann: Ich kann den einen Punkt vom anderen nicht trennen. Der Mensch ist ein Gesamtkonstrukt: körperlich, geistig, seelisch. Und ich muss alle Seiten betrachten, also ein Gesamtbetrachtungskonzept machen. Weil ich ja sonst nur auf die Krankheit schaue, aber nicht darauf, was das für Auswirkungen auch privat hat. Weil wenn ich meine Leistung nicht mehr bringen kann, habe ich vielleicht auch Probleme in meinem sozialen Umfeld. Ich habe vielleicht Probleme im finanziellen Bereich. Auch diese Bereiche und Punkte sollte man sich ansehen, weil auch hier Unterstützungsmöglichkeiten gegeben sind. Zum Beispiel wäre es gut, dass man einmal zu einer Schuldnerberatung geht und sich dort beraten lässt. Oder vielleicht, wenn jemand alkoholabhängig ist, sollte man schauen, wie man aus seinem sozialen Umfeld herauskommt, damit man auch aus der Alkoholabhängigkeit herauskommt. Es ist nicht nur, dass ich sage, ich höre auf zu trinken, sondern möglicherweise sollte ich auch meinen Freundeskreis neu betrachten, damit ich hier nicht mehr Gefahr laufe, zurückgespielt zu werden in dieses System. Ich bin ja sehr rasch wieder im System alt drinnen. Der Körper weiß ja, was er fordern kann.

Marina Herzmayr: Es heißt ja immer, man kann in der Umgebung, in der man krank geworden ist, nicht wieder gesund werden.

Franz Bergmann: Ich sage es einmal so: nicht immer. Man kann, aber es sind ganz sicher Faktoren, wo ich an allen Schrauben drehen muss. Wie gesagt, wenn ich in einem Umfeld bin, wo ich Kollegen habe, die etwas trinken und ich aufhören möchte, dann wird mir das sehr, sehr schwerfallen. Da brauche ich einen sehr starken und eisernen Willen. Ich würde es mir selbst nicht

wirklich zutrauen. Also ich müsste wirklich schauen, dass ich aus diesem System rauskomme.

Marina Herzmayr: Du hast dich ja selbst beruflich um 180 Grad umorientiert. Vielleicht magst du kurz erzählen, wie deine berufliche Laufbahn angefangen hat? Und dann würde es mich auch interessieren, wie es dir persönlich damit gegangen ist. Hast du auch selbst Erfahrungen gemacht mit deinem privaten Umfeld, dass sich das ändern musste? Oder wie war das bei dir persönlich?

Franz Bergmann: Also beruflich gesehen habe ich ganz normal mit einer Lehre zum Installateur angefangen; habe diese fertig gemacht und habe dann ein paar Jahre als Installateur gearbeitet. Ich bin dann aber draufgekommen, dass ich nicht dieses handwerkliche Geschick habe, das mich auch beruflich erfüllt, sodass ich das viele Jahre machen möchte. Ich habe aufgrund – ja, ich weiß nicht, warum – aber ich habe gemerkt, dass ich gerne mit Menschen arbeite und bin dann mit 22 Jahren in die Altenbetreuung beziehungsweise Altenpflege umgestiegen. Ich habe da die Ausbildung gemacht und habe mich hochgearbeitet bis zum Heimleiter; also ich habe wirklich Heime geleitet. Und ich bin ein Spätstudent. Das heißt, ich habe mit 15 Jahren die Schule beendet ... „Juhu, arbeiten und Schule tschüss“ ... und habe mit 35 Jahren die Studienberechtigungsprüfung nachgemacht und die FH nachgemacht. Das heißt, ich habe wirklich noch einmal komplett neu gelernt und konnte dann aber meine Berufserfahrung miteinbringen und ja ... Irgendwann in der Pflege, wo ich war, konnte ich die Qualität, die ich für mich selbst gedacht habe, die wichtig ist für Menschen, nicht mehr so leben und bin dann noch einmal umgestiegen und bin in die Personenberatung bei *fit2work* gegangen. Und habe da noch einmal die Chance bekommen, mit *fit2work* anzufangen und jetzt darf ich *fit2work* leiten.

Marina Herzmayr: Und welche Herausforderungen hast du persönlich erlebt in diesem ganzen Wandel?

Franz Bergmann: Ich sage einmal so: Die erste Herausforderung war es, mit 22 Jahren einer der ersten Männer in Österreich zu sein, der in der Altenbetreuung und Altenpflege arbeitet. Ich bin der erste männliche Altenbetreuer in der Hauskrankenpflege gewesen. Und das war damals im vorigen Jahrtausend so, dass das kein Mann macht; also das ist Frauenarbeit. Und das war sehr wohl spannend in meinem Freundeskreis. Weil das ja alles Handwerker und Techniker waren. Die haben super verdient und in der Pflege hat man damals ja nicht wirklich viel verdient, aber mir hat die Arbeit Spaß gemacht.

Marina Herzmayr: Das ist doch das Wichtigste.

Franz Bergmann: Und ich habe gesagt: „Wenn es euch nicht passt, was ich mache, dann suche ich mir neue Freunde.“

Marina Herzmayr: Und hast du das wirklich gemacht oder hat das dann funktioniert?

Franz Bergmann: Teilweise ja. Also teilweise ja. Die, die mit mir nicht mehr zusammen sein wollten, weil es einfach ... Man war damals ein „Abputzer“. Das Wort darf man gar nicht aussagen, aber das ist damals wirklich so gesprochen worden. Die wollten einfach nicht mehr zusammen sein mit

mir. Passt, ok. Dann war es für mich auch klar. Wenn man mich nicht so akzeptiert wie ich bin, dann ist es eh gescheiter, wenn ich mit demjenigen nicht mehr zusammen bin.

Marina Herzmayr: Und wenn du jetzt aus deiner aktuellen Expertise sprichst, oder aus deiner Erfahrung, die du mitbringst, sprichst, was ist so die größte Scheu von Menschen, die sich bei dir oder überhaupt bei *fit2work* melden? Ist das eine große Hürde, die sie da gehen müssen?

Franz Bergmann: Ich glaube sehr wohl, dass es eine große Hürde ist, weil sie einmal sich selbst betrachten müssen. Ich muss einmal schauen, wo das Problem bei mir liegt. Ich kann nicht automatisch sagen, dass die Arbeitgeberin oder der Arbeitgeber, oder die Partnerin oder der Partner schuld ist. Sondern ich muss mich selbst betrachten. Das heißt wir schauen einmal, wo derjenige sich ändern könnte, wenn es irgendetwas zu ändern gibt. Der erste Schritt, das ist der schnellste: Ich kann mich selbst ändern. Ich kann meine Arbeitgeberin oder meinen Arbeitgeber und meinen Arbeitsplatz nicht ändern und ich kann meine Partnerin oder meinen Partner nicht ändern oder sonst irgendetwas. Aber ich kann mich ändern. Aber gleichzeitig ist es die Herausforderung. Wenn ich mich ändere, muss ich mich einmal selbst betrachten und einmal mir selbst zugestehen, dass ich Fehler habe oder, dass ich Schwachstellen habe oder, dass ich dort und da nicht so gut bin und das tut manchmal schon sehr weh, wenn man einmal anfängt, sich selbst zu betrachten. Aber es ist der erste und der beste Schritt. Da begleiten wir die Menschen sehr oft als Personenberater.

Marina Herzmayr: Du hast mir auch ein schönes Beispiel mit dem Rostfleck genannt, der – glaube ich – ganz gut zeigt, wie wichtig es ist, dass man früher reagiert als später.

Franz Bergmann: Stimmt. Also quasi so: Bei einem Auto würde man sofort anfangen, wenn irgendwo ein kleiner Rostfleck ist, das Auto zu polieren und zu schauen, dass der Rostfleck ja nicht weitergeht. Bei sich selbst wartet man ab, schiebt ab und irgendwann ist dann der ganze Kotflügel rostig und ich muss ihn austauschen. Also dann habe ich eine große Baustelle. Und wir sind in Österreich leider noch nicht so weit, dass wir präventiv nach vorne schauen und überlegen, was wir tun können, damit es uns langfristig gut geht. Wir sind eher ein Land, das sehr gut reagieren kann, aber präventiv sind wir noch sehr hinten nach, würde ich sagen.

Marina Herzmayr: Und was kannst du beobachten, sind so die typischen ersten Merkmale, dass man vielleicht in eine Abwärtsspirale kommt? Also so Früherkennungsmerkmale, wo man sagen kann: Oh, wenn mich das selbst schon betrifft, vielleicht schenke oder gebe ich mir einmal die Zeit, um mich selbst zu betrachten?

Franz Bergmann: Für mich ist immer das Erste: „Das kann mich nicht betreffen!“ Also: „Mich trifft das nicht!“ Das ist für mich so dieser erste Schritt, diese erste Verleugnung. Und das andere ist, dass man sich einfach nicht mehr wohlfühlt bei der Arbeit, aber noch nicht wirklich klar definiert, warum das so ist. Und man verliert dann einfach seine Motivation im Job, die Freude an der Arbeit und man einfach arbeiten geht, weil man arbeiten muss. Ich sage immer, ich habe immer drei Möglichkeiten, wenn ein Problem am Arbeitsplatz vorhanden ist. Ich kann mich einmal damit auseinandersetzen und sagen, ok, ich möchte das lösen. Dann heißt

das, ich werde es ansprechen mit der Möglichkeit, dass es natürlich woanders aneckt oder es dadurch Konflikte gibt. Ich kann sagen, ok, ich möchte den Job behalten; dann sage ich nichts und schlucke es einfach hinunter. Dann tue ich mir am wenigsten Gutes dabei. Oder ich sage einfach, ich kündige den Job und gehe woanders hin. Ich nehme nur das Problem immer mit. Also wenn ich mich dem nicht stelle, dann nehme ich es mit. Es kommt halt woanders in einer anderen Farbe mit einer anderen Kollegin oder einem anderen Kollegen oder sonst irgendetwas. Also das Beste ist immer, sich dann quasi wirklich einmal bewusst damit auseinander zu setzen, was mich dabei stört und nicht, warum der andere schuld ist? Sondern, was stört mich dabei. Und das ist, glaube ich, die Schwierigkeit. Einmal sich selbst zu sagen: Ok, ich bin damit nicht einverstanden, was da passiert. Das war auch bei mir so. Ich bin aus der Pflege gegangen, weil ich nicht mehr dahinterstehen konnte, dass die Qualität nicht die war, die ich mir vorgestellt habe. Also warm, satt, sauber ist eine Möglichkeit, wo man pflegen kann und wo Menschen auch gut versorgt werden. Aber für mich war die Wertschätzung, das Gespräch und die Zeit für die Menschen wichtig. Und nicht, dass ich alles gleich dokumentiert habe und nachweisen konnte. Also mir war die Qualität wichtiger als die Quantität.

Marina Herzmayr: Du hast es ja schon anklingen lassen und gesagt, jede Veränderung beginnt bei einem selbst. Das steht auch bei dir oder bei euch auf der Homepage als eines deiner Mottos. Du selbst hast das Ganze durchgemacht, du hast dich verändert und hast auch deine Herausforderungen gehabt. Was würdest du sagen, sind hilfreiche Charaktereigenschaften? Was braucht man für dieses Rezept, dass man im Beruflichen vorwärtskommt und eine positive Veränderung durchführen kann?

Franz Bergmann: Vor allem braucht man einmal Menschen, die einen unterstützen und die die Wahrheit sagen. Die auch wirklich ganz klar sagen: „Da solltest du hinschauen.“ Die dich begleiten und dich so nehmen, wie du bist, ohne dass sie gleich davongehen oder sich zurückziehen. Das ist, glaube ich das Wichtigste, dass du wirklich in einem Umfeld bist, wo du sagst, ich kann mich hier auch einmal ganz offen und ehrlich zeigen, wie ich bin. Mit meinen ganzen Schwächen ... Aber auch mit meinen ganzen Stärken. Und manche werden sagen: „Du bist ja nicht nur da gut, du hast ja auch andere Perspektiven. Schau einmal!“ Für mich ist es manchmal so, dass man bei Menschen und unseren Kundinnen und Kunden vielleicht einmal die Scheuklappen herunterstemmen muss, die was man sich beruflich aufgearbeitet hat. Weil ich kann ja nur das. Wenn ich 20 Jahre nur im Verkauf gearbeitet habe, kann ich ja nichts anderes. Aber nein, das stimmt nicht. Ich habe auch andere Fähigkeiten und Fertigkeiten. Und wenn ich die Scheuklappen wegnehme, habe ich wieder ein freieres Sichtfeld. Ich kann mich vielleicht einmal umdrehen und bemerken, dass da ja auch noch irgendetwas ist. Und um das geht es. Ich kann ja viele Fähigkeiten mitnehmen. Ich habe einmal einen Kunden betreut, der war einer der besten Schweißer weltweit. Der hat nie einen Job gelernt. Der war Schweißer und konnte das körperlich nicht mehr ausüben. Also was soll er mit seinen 50 oder 55 Jahren denn tun? Und ich habe gesagt, dass er ja vielleicht sein Wissen weitergeben könnte. Und dann hat er als erstes gesagt, ob ich verrückt bin. Also er hat es auf Kärntnerisch gesagt, aber ‚verrückt‘ ist das schönere Wort. Er hat ja nicht einmal einen Schulabschluss oder sonst irgendetwas, also dann wird er irgendwie pädagogisch arbeiten? Nein! Er ist dann

trotzdem zum BFI gegangen, wurde dort vorstellig und als er gemerkt hat, dass er nur eine dreimonatige pädagogische Schulung machen muss, hat er auf einmal umgeschwenkt und unterrichtet jetzt in Österreich als Schweißer und bringt seine Erfahrungen ein. Und er ist jetzt aus meiner Sicht einer, was ich von Lehrlingen, die bei ihm waren, gehört habe, der das praxisorientiert macht. Da ist es nicht so, dass du so schön am Amboss, am Platz schweißt. Sondern du gehst hinein in die Halle und da ist das Material; alles was in der Halle ist, können sie verwenden ... „Und jetzt macht’s eine Spiegelschweißnaht.“ Und das ist das ... er bringt seine Realität und sein Fachwissen ein und kann das weitergeben. Und das ist das Beste. Und er hat für sich auch noch etwas dazugelernt. Wenn man so etwas schafft, dann ist das einfach wirklich erfolgreich.

Marina Herzmayr: Schöne Geschichte auf jeden Fall. Du hast ja sehr viel Kontakt, weil du eben neben deiner Position als Koordinator immer noch als Berater bei *fit2work* tätig bist. Jetzt erwarten sich vielleicht manche Menschen dramatische und schwere Geschichten. Aber ich glaube, es ist auch ganz wichtig zu zeigen, dass auch vermeintlich leichte Kleinigkeiten bei euch Platz finden. Was sind das so Beispiele, bei denen man sagt, dass es sich auch dort schon auszahlt, hinzuschauen?

Franz Bergmann: Also wir haben wirklich alles. Von Kleinigkeiten, wo wir sehr schnell helfen können, bis hin zu sehr herausfordernden Geschichten. Also ich sage, das ist auch gut so, denn wir brauchen manchmal auch relativ rasch, auch für uns selbst, einen gewissen Erfolgsweg, wo wir sagen können, dass wir wieder etwas geschafft haben. Bei Vielen ist es einfach, das Umdenken. Wenn ich einen Arbeitsplatz nicht mehr ausüben kann, also wenn ich zum Beispiel 20 bis 25 Jahre in der Pflege tätig gewesen bin und jetzt körperlich nicht mehr kann ... also was mache ich dann jetzt mit meinen 50 oder 55 Jahren als Frau? Ich bekomme keinen anderen Job mehr. Wenn man es dann einfach schafft, durch die Zusammenarbeit mit der Betriebsberatung von *fit2work* und in Zusammenarbeit mit dem Betriebsrat und dem Unternehmen, dass da ein anderer Platz geschaffen oder gefunden wird, sodass der Mensch dann quasi einfach seinen Arbeitsplatz behalten und weiterarbeiten kann ... Das geht manchmal relativ rasch, wenn man sich wirklich damit auseinandersetzt. Das sind so diese Möglichkeiten, die es gibt. Oder wenn jemand merkt, ok, ich habe noch andere Fähigkeiten. Und auf einmal ist diese Blockade weg und er kann wieder neue Wege gehen. Manchmal geht es wirklich nur darum, eine Tür aufzumachen. Hineingehen muss der Mensch eh selbst. Aber ich merke dann, wenn jemand wirklich möchte, geht es relativ rasch dann wieder weiter. Das hängt immer vom Einzelnen ab. Es ist immer so, dass man doch Wege weitergehen und es einfach probieren kann. Ich sage immer, wenn jemand viele Fähigkeiten hat, ist er genauso arm, wie jemand, der nur ein oder zwei Fähigkeiten hat. Weil er hat nur die zwei. Aber der andere hat so viele, dass er nicht weiß, was er alles machen soll. Und auch das ist wieder eine Herausforderung. Zu gut ist genauso herausfordernd, wie wenn ich sage, ich habe wirklich vielleicht nie einen Job gelernt. Aber man kann alle weiterbringen, wenn sie wirklich wollen. Wichtig ist aus meiner Sicht nur, dass man sie in ihrer Einzigartigkeit wirklich wahrnimmt und schaut, was ist deines und wo können wir mit dir gemeinsam den Weg gehen.

Marina Herzmayr: Also im Zweifelsfall besser melden und einmal ein Gespräch mit euch führen. Das auf jeden Fall.

Franz Bergmann: Wenn ich es nicht probiere, kann ich nicht sagen, dass es mir nicht geholfen hat. Und ich sollte nicht irgendwann einmal sagen – das hat mir ein alter Mensch einmal gesagt – „Burli tua net jammern, was du vor 30 Jahren nicht gemacht hast. Das bringt nix. Tu es einfach! Wenn's net ist, passt's auch.“ Das Negative weiß ich eh schon. Ich kann das nicht. Aber wenn ich es nicht ausprobiere ... Es könnte ja auch anders sein. Wer weiß das schon? Es könnte sich bestätigen, dass ich es doch kann, aber ich es mir nicht zugetraut habe. Einfach probieren ... Es kann nichts passieren.

Marina Herzmayr: Dann würde ich jetzt vielleicht gerne ein bisschen in konkretere Fälle hineinschauen. Wir haben gesagt, es kann nicht so leicht sein, als dass ihr nicht helfen könnt. Aber es kann auch schwerer sein. Ich habe mir ein paar Themen herausgesucht. Vielleicht hast du Erfahrungsgeschichten dazu, die du mit uns teilen kannst? Im ersten Fall, was, glaube ich ein Drittel ungefähr ausmacht, körperliche Krankheit, körperliche Beeinträchtigungen. Was gibt es da so an Beispielen, bei denen man sagt, dass alles möglich ist oder dass man da immer noch etwas machen kann?

Franz Bergmann: Wie gesagt, ich nehme das Beispiel vom Pflegebereich her. Wenn ich 20 Jahre als Pflegekraft, männlich oder weiblich, gearbeitet habe, habe ich mich in den letzten Jahren körperlich wirklich kaputt gemacht. Denn die Pflege ist eine körperlich, physisch und psychisch wirklich herausfordernde Tätigkeit. So, und jetzt habe ich dann Bandscheibenprobleme und kann in der Pflege nicht mehr arbeiten, obwohl ich das sehr gerne tue. Aber irgendwann geht es einfach nicht mehr. Wo habe ich da die Herausforderung? Was kann ich noch tun? Toll wäre es, wenn man in die Betreuung wechseln könnte. Aber da gibt es einfach noch wenig Plätze. Und sonst müsste man sich anschauen, was beruflich an anderen Dingen noch möglich ist. Und da kann man nur mit Bildungsberaterinnen und Bildungsberatern zusammenarbeiten und schauen, wo diese Perspektiven sind und wo die Kundin oder der Kunde seine Fähigkeit und Fertigkeiten hat, wo er selbst vielleicht noch gar nicht hingeschaut hat. Aber wenn es körperlich nicht mehr geht, dann bringt es sich nichts. Dann bringt auch eine Wiedereingliederungsteilzeit zum Beispiel nichts, weil er ja niemanden mehr heben kann oder soll. Können tut er es immer; es ist seine Entscheidung. Die Frage ist, ob er seine Gesundheit weiter verschlechtern möchte ... und um das geht es. Und da ist es bei Vielen so, dass man sehr oft nur daran arbeitet, einmal das Verständnis für *„Ich darf mich verändern um so gesund wie möglich weiterarbeiten und vor allem weiter leben zu können“* zu schaffen. Und schon das ist oft schwierig; denn *„Ich kann ja nichts Anderes.“* *„Ich brauche diesen Job.“* Das ist einmal so ... speziell bei Frauen ... Sie brauchen diesen Job und sie brauchen das Geld. Wie kann man ihnen also als im Büro am Schreibtisch sitzender Mensch ganz leicht sagen: „Ändern Sie sich, weil Sie können nicht mehr.“ Da stehen ja ganz andere Systeme dahinter. Ihnen zu sagen, dass sie die Nummer 1 sind und einmal für sich entscheiden dürfen, ist eine große Herausforderung.

Marina Herzmayr: Dann würde ich zu dem zweiten großen Thema weitergehen: die psychische Gesundheit. Was ist es da, dass man den Menschen ganz, ganz Wichtiges im ersten Schritt mit auf den Weg gibt?

Franz Bergmann: Dass sie sich vor allem einmal wirklich bewusst machen, dass sie nicht unersetzlich sind. Sie dürfen auch einmal krank sein, Fehler machen und sie dürfen auch einmal sagen, dass es ihnen zu viel ist. Wie gesagt, wir arbeiten – du hast es am Anfang gesagt – die 90 %; für mich heißt das 90 % Arbeitsleistung meiner Normalzeit, was ich normal leisten kann, zu leisten. Denn ich brauche 10 % Reserven für herausfordernde Zeiten. Ich sage es einmal so, aus meinen Erfahrungswerten heraus ... und mich selbst eingeschlossen ... wir arbeiten meisten 120 %, 150 % oder bis zu 200 % und wir gehen immer davon aus, was meine Leistung ist, die ich einmal als Spitzenwert gehabt hat. Ich vergleiche das immer mit einem Marathonläufer. Seine Spitzenzeit möchte er wieder erreichen. Aber eigentlich ist seine Normalleistung der Durchschnitt von dem, was er vielleicht läuft, wenn er normal läuft. Und von dort 100 % und dann sollte man nur 80 % oder 90 % arbeiten, damit man Reserven hat für herausfordernde Zeiten. Ich würde keinen Motor im Dauerbetrieb Vollgas geben, weil es nichts bringt. Aber unseren Körper treiben wir. Und da geht es darum, einmal herunterzugehen und auf einen Normalbetrieb zurückzufahren und dann zu schauen, wie sich der Körper regeneriert beziehungsweise was man braucht, um wieder ruhiger zu werden und nicht automatisch Angst zu haben, dass man nichts mehr wert ist, weil man auf einmal nicht mehr so viel leistet. Also dieser eigene Selbstwert. Ich leiste immer meine Leistung, so wie ich sie kann ... gesundheitlich, wenn ich nicht gut drauf bin, dann kann ich nicht 100 % leisten ... das geht nicht. Und wir messen uns immer beim Bestmöglichen. Und das ist der erste Schritt, von dem man sagt, das ist nun die Normalleistung. Ich kenne sie bei mir zum Beispiel nicht.

Marina Herzmayr: Das ist schon einmal sehr positiv, dass es mit 90 % auch wirklich funktioniert. Dann hätten wir als nächstes die externen Faktoren. Also wenn es nicht mein Körper ist, sondern vielleicht eher das Umfeld, die Firma, in der ich arbeite, wenn ich mich da nicht mehr wohlfühle. Was sind da die Klassiker, die du zu hören bekommst?

Franz Bergmann: Ahm, Schuld ist natürlich zuerst immer die Firma. Die Frage ist dann immer, was ist der Anteil von mir selbst als Arbeitnehmerin oder Arbeitnehmer daran? Wenn ich zum Beispiel nicht sage, dass etwas nicht passt, kann es auch meine Vorgesetzte oder mein Vorgesetzter, meine Arbeitskollegin oder mein Arbeitskollege, oder meine Chefin oder mein Chef nicht wissen. Die sind keine Hellseherinnen und Hellseher. Sehr oft ist es einfach der Arbeitsstress, die Arbeitsüberlastung oder die Aufträge, die hereinkommen. Weil man in einem Rad drinnen ist und immer leisten und abliefern muss. Ich sage einmal, wenn man zum Beispiel den Pflegebereich hernimmt, wo ich am meisten Erfahrung habe ... Wenn einer krank ist, müssen andere die Überstunden machen. Dann komme ich zurück, dann geht der andere in den Zeitausgleich und dann mache ich wieder Überstunden. Ich befinde mich immer in einem Teufelskreis. Und es wird gemacht, weil einfach die Arbeit trotzdem wichtig ist, man den Menschen betreuen möchte und keiner sagt, dass wir eigentlich mehr Personal bräuchten, dass wir das nicht schaffen und dass wir uns eigentlich in einem Teufelskreis befinden. Alle wissen es, aber keiner spricht darüber. Und da ist das erste, dass man sagt, ok, wie schaut es aus und wo könnte man hier ansetzen? Und dann einmal mit

der Betriebsberatung von *fit2work* zum Beispiel hinzugehen und zu schauen, wie es wirklich aussieht und was man tun könnte, dass es gesundheitsbezogen für die Mitarbeiterin oder den Mitarbeiter besser wird. 50 % hat die Firma Fürsorgepflicht, sage ich immer, und 50 % habe ich als Arbeitnehmerin oder Arbeitnehmer den Anteil, dass ich gesund bleibe und alles tue, damit ich gesundwerde. Der erste Schritt ist es einmal zu sagen, dass es mir nicht gut geht oder dass ich überlastet bin. Viele haben Angst, dass sie etwas als Schwäche ausgelegt bekommen ... Jetzt schafft er oder sie es nicht mehr. Aber das stimmt nicht. Ich bin keine Maschine, sondern ich bin ein Mensch. Und es gibt Zeiten, in denen ich nicht gut drauf bin und auch das darf ich sagen. Die meisten Arbeitgeberinnen und Arbeitgeber sind froh, wenn sie darauf hingewiesen werden, weil sie so viele Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer haben, dass sie gar nicht alles überblicken können. Die haben ihren Stress und manchmal muss man einfach sagen: „Tut mir leid, das schaffe ich jetzt nicht. Ich habe nur einen 8-Stunden-Tag. Wie soll ich das tun?“ Dass man einfach einmal anfängt darüber zu sprechen und nicht nur hinunterschluckt, arbeitet und sich fertig macht und verausgabt.

Marina Herzmayr: Vor allem ist es ja auch so ... eine Mitarbeiterin oder ein Mitarbeiter, der am Gehen ist, der kostet ja auch dem Unternehmen sehr viel. Also es ist eine Win-Win-Situation, auch wenn man einmal eine Schwäche eingesteht.

Franz Bergmann: Es ist eine Win-Win-Situation. Denn die Mitarbeiterin oder der Mitarbeiter hat ja Erfahrungswerte, die nicht automatisch irgendwo erfasst sind, sondern auch dieses Wissen. Die spüren manchmal Fehlerquellen oder vermeiden sie dadurch und das ist für mich als Arbeitgeberin oder Arbeitgeber natürlich ein herber Verlust. Gerade in der heutigen Zeit, wo wir die Arbeitskräfte eh nicht mehr so am Markt verfügbar haben. Da muss man froh sein, dass man Leute, die auch vielleicht nicht mehr 100 % Leistung bringen können, weil sie vielleicht schon körperliche oder psychische Beeinträchtigungen haben, hat. Aber die leisten noch immer. Und das sind die, die dann wahrscheinlich genauso wieder mit einer totalen Motivation und Freude arbeiten, weil sie wieder die Chance bekommen, wertgeschätzt zu werden. Auch wenn sie nicht mehr so gut beieinander sind. Die bringen wahrscheinlich dem Unternehmen aus meiner Sicht um einiges mehr. Aber da dürfen wir uns gesellschaftlich noch ein bisschen umorientieren.

Marina Herzmayr: Spannend ist für mich auch das Thema der jungen Menschen. Du hast gesagt, ab ungefähr 16 kann man sich bei euch melden. Das ist ein sehr spannendes Alter, weil man einfach diese Erfahrungen noch nicht hat. Man weiß noch nicht wirklich, wie dieses Arbeitsleben überhaupt funktioniert. Und vor allem spielen die Eltern da manchmal noch eine ziemlich große Rolle. Wie gehst du mit denen um oder was sind da die klassischen Themen, bei denen ihr helft?

Franz Bergmann: Also wir machen zuerst einmal sicher das Erstberatungsgespräch. Wir schauen, ob abzuklären ist, ob es physische oder psychische Herausforderungen gibt und wie man hier unterstützen könnte. Aber dann schicken wir die jungen Leute sehr rasch weiter an das Jugendcoaching oder zum Beispiel an das Projekt *Lehre statt Leere*, wo wirklich die Experten und Expertinnen sitzen. Also wir sind keine Wunderwutzi bei *fit2work* – also ich sicher nicht. Aber ich habe Gott sei

Dank gute Verbindungen zu anderen Kolleginnen und Kollegen, die spezialisiert sind auf die Jugendbetreuung. Weil einfach die oder der Jugendliche wirklich noch ein anderes Gedankengut hat und wir aufteilen müssen, dass wirklich derjenige daran arbeitet, der dafür zuständig ist. Denn derjenige hat auch die weiteren Beziehungen. Aber man kann jungen Menschen sehr wohl auf den Weg helfen, wenn sie nicht genau wissen, was sie noch wollen. Ich weiß es selber ... Ich wusste es ja damals auch nicht wirklich. Ich habe damals eine Lehre begonnen, weil eine Lehrstelle frei war. Installateur war jetzt nicht mein Wunschberuf. Aber das war die Situation damals. Und heute hat man sehr viele Möglichkeiten mit unterschiedlichen Richtungen. Gehe ich in die Schule? Mache ich eine Lehre? Und weil wir noch nicht wirklich gelernt haben zu entscheiden, wissen wir auch nicht, was wir tun sollen. Und dann kommen sehr oft auch die Eltern ins Spiel. So ehrlich muss man auch sein ... da spreche ich auch aus eigener Erfahrung. Man möchte dann seine Vision eigentlich umsetzen und nicht das, was vielleicht für das Kind wirklich gut ist. Denn das ist vielleicht etwas ganz Anderes. Sondern als Elternteil sieht man seinen Sohn oder seine Tochter vielleicht dort, oder man will, dass sie unbedingt die Matura machen, et cetera. Aber die möchten das vielleicht gar nicht. Weil sie vielleicht etwas anderes haben. Man sollte hier einfach anfangen, den Weg zu gehen, die Jugend entscheiden zu lassen, wie sie das machen möchte. Aber ihnen auch die Möglichkeit geben, Perspektiven zu finden und sie einmal ausprobieren zu lassen. Dann ist es halt einmal so, dass man vielleicht einen Job macht, der einem nicht gefällt. Dann wechsele ich und probiere etwas Anderes aus. Aber man sagt nicht gleich, dass der nichts schafft, sondern, dass er ausprobiert hat. Wenn man sich heute ansieht - viele junge Menschen im Berufsleben wechseln ihre Jobs. Ich habe ja auch gewechselt. Ich bin auch von einem Handwerk in einen anderen Beruf gegangen. Das waren halt nur zwei; jetzt mit der Beratung drei. Aber damals war die Zeit anders. Heute ist es eher so, dass du wahrscheinlich öfters deine berufliche Richtung wechselst, weil du einfach neue Perspektiven findest, weil du viel mehr Wissen hast und viel mehr Zugang zu den ganzen Dingen hast. Und das sollte einfach mitberücksichtigt werden. Und man sollte die Jugendlichen fordern, dass sie etwas leisten. Nicht nur mit Taschengeld unterstützen und sie überlegen lassen ... das sollte nicht der Fall sein. Man sollte sie schon fordern und ihnen Verantwortung übergeben. Ich darf mit 17 Jahren ein Auto fahren, also sollte ich auch überlegen können, wie ich einmal mein Auto kaufen und erhalten können möchte. Nummer 1 ist der Führerschein, Nummer 2 ein Auto zu kaufen ... aber dafür brauche ich schon einen Job. Denn ich sollte es erhalten können auch und nicht einfach gesponsert bekommen ... dann ist es ja leicht. Aber ich glaube, die Jugendlichen möchten auch gefordert werden.

Marina Herzmayr: Und dann haben wir noch ein Thema, das auch sehr spannend ist. Aber, so glaube ich, für viele eine weitere Hürde ist. Das Thema Frauen-Themen und Männer-Themen. Was sind da so deine Erfahrungen oder vielleicht auch schwerwiegende Themen, die da auf dich zukommen?

Franz Bergmann: Also bei den Frauen ist es vor allem die Thematik, wie sie Familie und Beruf miteinander verbinden können, weil sie sich natürlich für alles zuständig fühlen und sehr oft auch zuständig sind. Und dadurch zum Beispiel eine mehrwöchige Reha- oder Kurmaßnahme nicht in Angriff nehmen, obwohl es ihnen guttun würde, weil ja keiner zuhause ist, der auf die Kinder schaut. Da einmal das Gedankengut zu schaffen, dass

der Partner oder Mann auch seine Fürsorgepflicht hat ... der wird in die Kandare genommen. Das ist schon einmal ein schwieriger Part. Das zweite ist ... ja, es gibt leider viele Frauen, die in einem Job sind, in dem sie nicht so viel verdienen. Die können es sich gar nicht leisten, eine Zeitlang nicht zu arbeiten, weil sie auch sehen müssen, wie sie mit den Finanzen auskommen, wenn sie zum Beispiel alleinstehend sind oder wenn es auch Gewalt in der Familie gibt. Also das sind schon auch Dinge, die kommen. Beziehungsweise bei Frauen auch sehr oft Drogen- oder Alkoholprobleme. Was bei Männern vor allem der Alkohol ist. Bei Männern ist es das große Problem, dass es vor allem darum geht, wie sie ihre Männlichkeit beziehungsweise ihren Status ‚Mann‘ im Privatbereich schützen können. Denn wenn sie ihren Job verlieren, dann können sie das eine Zeit lang kaschieren, aber wenn sie länger nicht arbeiten gehen, dann fallen sie im System hinunter, weil sie sich als selbstwertend herabsetzen und glauben, nicht mehr dazugehören, wenn alle Freunde arbeiten gehen und sie der Einzige sind, der daheim bleibt. Und dann kommen sie damit relativ schwer zurecht. Beziehungsweise, dass sie vielleicht nicht so stark sind und krank sind und das nicht zugestehen möchten. Das sind die Herausforderungen, speziell in diesem Geschlechtsbereich. Wobei es eigentlich keine Unterschiede geben sollte, weil beide die gleichen Probleme haben. Denn der Mann hat genauso partnerschaftliche Probleme. Die gibt er nur nicht zu, weil er ja – gesellschaftlich gesehen – der Mann ist, der Familienerhalter ist, das Oberhaupt ist und ja ... für alle da sein sollte. Und wie kann jemand die Stütze für die Familie sein, wenn er sich selbst nicht stützen kann, weil er für sich selbst nichts Gutes tut? Das ist diese Herausforderung. Das hören die Männer dann sehr ungerne am Anfang. Aber wenn sie sich einmal wirklich bewusst damit auseinandergesetzt haben, lassen sie sich auch wieder sehr gerne darauf ein. Das Problem ist einfach, auch ich sage es aus Erfahrung, wir Männer gehen nur zum Arzt oder holen uns Unterstützung, wenn uns unsere Frau sagt, dass es wieder einmal Zeit ist, etwas zu tun. Also wir Männer brauchen wirklich diesen kleinen Tritt von der Frau. Selber fällt es uns schwer.

Marina Herzmayr: Jetzt habe ich auch gesehen, dass du so etwas wie Generationenmediation machst. Was darf man sich denn darunter vorstellen?

Franz Bergmann: Da geht es darum, aus dem Pflegebereich heraus, dass es so ist, dass ja gerade die pflegenden Angehörigen sehr oft ihre Eltern oder Großeltern pflegen und hier ja unterschiedliche Generationen und Vorstellungen auf einen zukommen. Meine Generation ist ja noch so ... Also wenn ich mein Alter befrage - Wir sind ja noch dafür auf die Welt gekommen, um unsere Eltern zu pflegen. Nein, das sind wir nicht. Aber es ist sehr schlimm, wenn ich es nicht tue. Also ... was die Gesellschaft sagt. Und Generationenmediation heißt, dass man wirklich versucht, die Sichtweisen der Generationen miteinander einmal auf den Tisch zu bringen; dass jeder einmal den anderen zuhören kann und akzeptiert, dass der Alte, der Weise seine Erfahrungen hat. Die sind ja nicht schlecht; ich höre sie mir an. Ich muss sie nicht 1:1 übernehmen, aber ich kann daraus einiges für mich mitnehmen. Und umgekehrt sollte die ältere Generation verstehen, dass die jungen Menschen heute anders sind. Die sind anders aufgewachsen, mit einer anderen Technik. Und sie sollten auch das verstehen und akzeptieren, dass es denen ihre Welt ist und das auch passt. Dass man sich einfach wirklich so wertschätzt

und annimmt, wie man ist. Also meine Enkel, wenn einmal welche da sind, werden wahrscheinlich wieder ganz anders aufwachsen. Also die Frage ist heutzutage - Wir haben kein Handy gehabt. Wir haben Termine ausgemacht, 14 Tage, ein oder zwei Monate im Voraus und die haben gehalten. Da hast du nicht irgendwie eine Erinnerung bekommen. Oder wir waren, wenn wir miteinander gespielt haben, 30 Kinder im Hof und wenn wir gestritten haben, sind wir auseinander gegangen. Und fünf Minuten später ist einer schon wieder gekommen und hat angeläutet und gefragt: „Sind wir wieder gut miteinander? Spielen wir wieder?“ Heute hast du das Handy. Heute sitzen sie nebeneinander und schreiben sich: „Was machen wir denn jetzt?“ Die reden nicht miteinander, die schreiben sich SMS. Und wenn es ein Problem oder einen Konflikt gibt, wird abgeschaltet. Wir konnten das nicht; wir mussten uns damit auseinandersetzen. Wir haben es noch gelernt, Konflikte auszutragen. Und das gehört auch wieder dazu, dass wir einfach wieder darüber sprechen. Die Kommunikation ist das wichtigste, das wir haben. Aber die Technik verhindert so etwas. Sie unterstützt uns gut ... aber so etwas verhindert sie auch, weil man kann ja alles schreiben. Und leider bleibt dann alles. Das ist ja auch das Blöde, dass alles abrufbar ist. Das ist die Zeit, wo man sagt, hier bewegen wir uns drinnen. Die Generationen sind gegenseitig wichtig an Erfahrungswerten, die sie haben.

Marina Herzmayr: Also wenn jetzt jemand bei euch gewesen ist und den ganzen Beratungsprozess durchgemacht hat, wie siehst du die Menschen danach wieder? Was sind so die Merkmale, woran man erkennt, dass man denjenigen wieder gut ins eigene Leben entlassen kann?

Franz Bergmann: Also sie sind nie aus ihrem eigenen Leben heraus. Wir lösen für sie nichts, sondern wir versuchen nur, sie zu begleiten. Aber wir machen sehr oft ein Feedback-Gespräch, zirka 3-4 Monate nachdem sie gegangen sind. Da hört man sehr oft, dass sie sehr froh waren, dass wir einen Anstoß gegeben haben, um etwas zu ändern beziehungsweise Hinweise gegeben haben, wo sie hinschauen sollen. Und ich glaube, das ist das wichtige. Manchmal schaffen wir es sehr gut in einer Beratungseinheit, jemanden weiterzubringen. Manchmal stehen wir auch total an. Aber der kommt möglicherweise wieder und auf das aufbauend geht es weiter. Also das sind die Schritte. Und wir versuchen kleine Schritte zu gehen. Und jeder kleine Schritt ist ein Erfolg für mich. Wenn ich nur jemanden habe, der zwar freiwillig kommt, aber kommt, weil er geschickt wurde von irgendeiner Institution und das nur macht, damit er seine Ruhe hat, dann ist für mich natürlich die Herausforderung zu sagen, was mache ich mit demjenigen? Weil eigentlich will der ja gar nicht. Dann machen wir es meistens so, dass wir Gespräche führen und schauen, wie wir ihm sonst helfen könnten. Und wenn wir dann draufkommen, ok, man redet und dann kommt man irgendwann einmal drauf, ihn mag ja keiner, weil er so schlecht ist - und ich sage, dass ich das nicht glaube, weil er ja auch eine Freundin hat, zum Beispiel. Und er sagt, die Freundin hat er ja nur, weil er sie beschützt. Und ich sage, nein, das glaube ich nicht, weil nur wegen Schutz bleibe ich nicht mit einem Menschen zusammen. Und ich habe ihm gesagt, dass er sie einmal fragen soll, warum sie mit ihm zusammen ist. Und beim nächsten Gespräch ist er gekommen und hat gesagt: „Die mag mich wirklich.“ Also sagt er: „Dann ist ja doch etwas Gutes an mir.“ Und dann hat er angefangen, einmal an sich selbst zu arbeiten, weil er plötzlich gemerkt hat, dass die harte Schale, die er sich selbst aufgebaut hat, gar nicht so

hart ist. Sondern innen ist ein wertschätzender Kern, den er herauslassen darf. Und wenn das der Schritt ist, dass er anfängt zu arbeiten, dann habe ich schon gute Arbeit geleistet, weil dann kann man darauf aufbauen. Und deswegen sage ich, die Menschen gehen sehr oft, nicht alle. Weil manche hören ja auch das, was sie nicht hören wollen. Das ist dann wieder schwierig. Wenn du das gesagt bekommst, was du nicht hören willst, dann bist du als erstes einmal sauer und dann ist alles falsch. Und dann sind alle, die hier die Wahrheit sagen, nicht die Richtigen. Aber im Nachhinein kommen sie wieder und sagen: „Sie haben doch Recht gehabt.“ Also ich sage immer, im Moment, wo es passiert und wo ich es gesagt bekomme, ist es natürlich ein Hammer. Aber wenn ich das einmal sacken lasse und nachdenke und merke, dass sie eigentlich Recht gehabt haben und ich da vielleicht einmal hinschauen könnte... Wenn das gemacht wird, dann passt das. Und wenn wir einen Job vermitteln, dann sind wir glücklich. Aber das ist in der heutigen Zeit ein bisschen schwierig und kommt auf das Alter an. Je älter die Kundin oder der Kunde ist, desto herausfordernder ist es natürlich. Weil ja auch die Gesellschaft lernen muss, dass wir auch noch die ältere Bevölkerung zum Arbeiten brauchen. Wir müssen ihnen aber auch die Chance geben. Also wenn ich bis 65 arbeiten soll, dann muss ja auch hoffentlich bis 65 Arbeit vorhanden sein. Für mich oder für jeden anderen. Auch zum Beispiel im Pflegebereich. Auch wenn ich körperlich nicht mehr pflegen kann, dann kann ich vielleicht betreuen. Denn den Umgang mit den alten oder kranken Menschen habe ich ja gelernt. Also vielleicht neue Perspektiven oder neue Berufsbereiche, wo ich mein Wissen trotzdem noch einbringen kann. Das zu schaffen ist eine Herausforderung. Da ist die Politik gefordert; sie arbeitet daran. Da müssen wir schauen, dass wir das neu machen können. Und sonst einfach wirklich auf den Weg geben und sagen ok, vielleicht ist das erste Ziel nicht wieder der Berufseinstieg, sondern es ist vielleicht zuerst die gesundheitliche Stabilisierung der Schritt 1. Und wenn sie wollen, machen wir dann den Schritt 2 und die kommen sehr oft wieder. Oder bei der Wiedereingliederungsteilzeit ist es auch so, dass sie sehr oft froh sind, dass wir ihnen diesen Schritt gezeigt und mit ihnen gemacht haben, weil sie dann natürlich ihren Job wieder leichter und länger gesundheitsschonend ausüben können.

Marina Herzmayr: Was wäre jetzt dein persönlicher Wunsch an zukünftige Kunden und Kundinnen, Teamleiter und Teamleiterinnen oder Chef und Chefinnen? Worauf sollten sie am ehesten achten?

Franz Bergmann: Also bei den Chefitäten, bei den Vorgesetzten und den Auftraggeberinnen und Auftraggebern, dass man das Modell, das da ist, weitermacht. Es ist ein sehr gutes Modell für Menschen, die gesundheitliche Probleme haben. Einmal sehr kostenneutral beziehungsweise auch anonymisiert sich einmal selbst beraten lassen zu können. Die Möglichkeit, ich kann einmal auf mich schauen und ich kann einmal anfangen, den ersten Schritt zu setzen. Das sollte weitergeführt werden. Also es ist bisher klar, dass es weitergeführt wird, weil es ein sehr gutes Modell ist. Man sollte nicht immer auf Quantität schauen, sondern ein bisschen mehr auf die Qualität. Aber das ist überall in der Arbeitswelt so. Und für die Kunden einfach wirklich, dass sie bereit sind zu sagen, ok, ich gehe einen Schritt vorher. Also ich gehe schon präventiv, wenn ich merke ... wie beim Auto ... wenn da ein Rostfleck ist, fange ich präventiv an zu polieren und zu richten und nicht erst, wenn das Loch klein, größer oder ganz groß ist, weil dann zahlt es

sich erst aus. Sondern vielleicht wirklich im Vorfeld schon einmal präventiv zu sagen, dass ich mich einmal durchchecken lasse oder die Gesundheitsvorsorge. Zu sagen, ok, ich gehe einmal wirklich hin vorsorgemäßig, auch wenn ich nichts habe. Weil wenn ich nichts habe, dann ist es eh super. Dann ist es schnell vorbei. Aber wenn irgendetwas herauskommt, dann kann ich relativ rasch oder frühzeitig beginnen. Auch wenn ich körperlich nicht mehr kann. Wenn ich mit 45 Jahren einen beruflichen Umstieg mache, habe ich derzeit noch fast zwei Jahrzehnte zu arbeiten. Also ist das für mich und auch für die Gesellschaft besser, weil es ja noch leistbar und finanzierbar ist. Weil ich auf ein Jahr Ausbildung noch immer 19 Jahre arbeite. Als wie, wenn ich abwarte und 50 oder 55 Jahre werde. Dann wird es schwieriger. Denn dann kommt auch die Kostenfrage, ob es sich überhaupt noch rentiert, und was kann ich dann noch tun? Also einfach rechtzeitig kommen. Das ist das. Es sollten die Kundinnen und Kunden wirklich sich selbst rechtzeitig spüren und wahrnehmen. Da sind die Frauen besser als die Männer, muss man ganz ehrlich sagen. Die gehen wirklich zuerst. Die machen die Vorsorgeuntersuchungen und kommen zu uns, weil sie einfach merken, dass etwas nicht passt. Die Männer muss man ein bisschen antreiben.

Marina Herzmayr: Und dann würde ich dich zum Abschluss noch darum bitten, ob du ein Best Practice-Beispiel für uns hast? So quasi, dein schönster Moment oder deine schönste Betreuung und Begleitung, die du in deinem Beruf, den du ja offensichtlich sehr gerne machst, erlebt hast.

Franz Bergmann: Die Schönste? Puh, es ist jeder Einzelne für mich eine Bereicherung, weil ich selber lerne. Aber die Schönste war wirklich da, wo ich gesagt habe, dieser Mensch, der sich selbst nicht wertgeschätzt hat und sich selbst als brutal und nicht wertschätzend gesehen hat und geglaubt hat, dass alle Menschen ihn nicht mögen und ihm ausweichen, dass der einfach nach 5-6 Gesprächsrunden gemerkt hat, dass doch etwas in ihm ist, das man mögen kann und dass er dadurch angefangen hat sich zu öffnen und an sich zu arbeiten. Und er hat es jetzt geschafft, dass er auch beruflich wieder mit Leuten zusammenarbeiten kann, weil er sich selbst wahrnimmt und wertschätzt. Nur wenn ich mich selbst mag, kann mich auch ein Anderer mögen. Und das war für mich das Schönste. Obwohl es am wenigsten „gebracht“ hat. Weil er ja nur diesen Schritt gesetzt hat „Ich arbeite an mir und ich gehe in eine Gesprächstherapie“. Aber das war dieser Schritt. Ohne diesen Schritt wäre es nie irgendwo hingegangen. Und alle anderen sind, wenn jemand wieder einen Beruf findet oder beruflich irgendwo bleiben kann. Es ist jeder Moment einzeln, also für mich gibt es da keine Unterschiede, denn jeder Mensch hat sein persönliches Erfolgserlebnis. Und wenn es nicht ist, ist es auch gut, weil dann wollte er es nicht. Dann ist es auch seine Entscheidung und das passt auch so. Ich darf jeden Menschen so nehmen, wie er ist. Ich muss nicht seine Probleme lösen. Ich möchte ihn begleiten und ihm die Möglichkeit bieten: „Du kannst, wenn du möchtest. Aber du bist auch in Ordnung, wenn du es nicht tust.“

Marina Herzmayr: Vielen herzlichen Dank, Franz Bergmann! Es war ein sehr, sehr schönes Gespräch mit dir; sehr inspirierend und ich hoffe, wir haben auch viele Menschen angesprochen, die sich darüber einmal Gedanken machen. Danke dir für deine Zeit!

Franz Bergmann: Ich sag Danke.

[Musik]

Marina Herzmaye: Herzlichen Dank auch an alle Zuhörerinnen und Zuhörer. Wenn euch der Podcast gefallen hat, bewertet ihn bitte auf Apple Podcast und wenn ihr der Meinung seid, diese Folgen sollten mehr Menschen zu hören bekommen, dann empfiehlt unser Format gerne weiter.

[Musik klingt aus]