

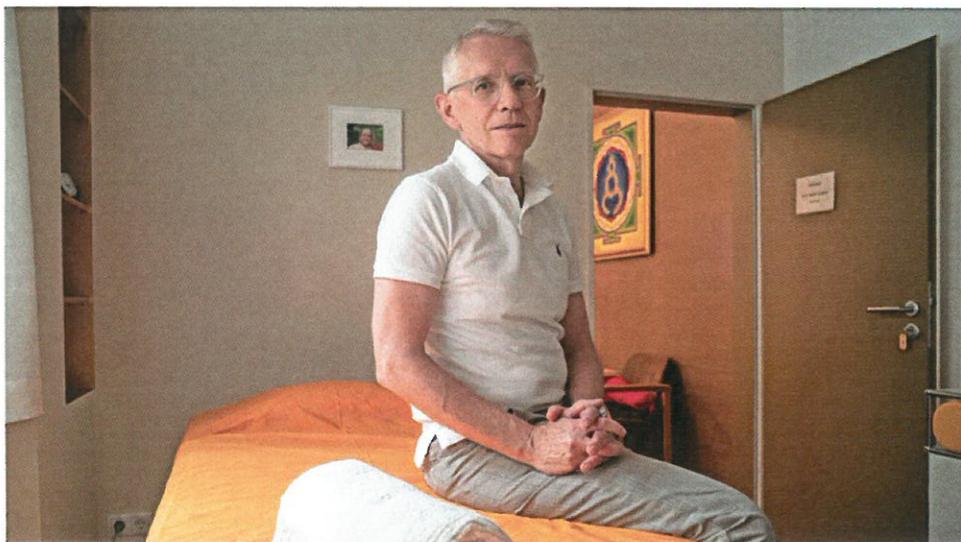
Es duftet nach Zimt, als Thomas Trinter den Tee einschenkt. Ein Chai, die Mischung hat er in Indien bestellt. Auf dem kleinen Holztisch hebt eine goldene Buddhafigur die Hand, wie zum Gruß, die Augen sind geschlossen. Mit ruhiger Stimme beschreibt Trinter seinen Tagesablauf als Masseur: aufstehen um 4.30 Uhr, dann Yoga, Meditation und Selbstmassage. Der erste Kunde kommt gegen 11 Uhr in die ayurvedische Praxis im Frankfurter Nordend, deren Räume er nutzt. Wie in der ayurvedischen Tradition üblich, massiert Trinter nur Männer. Wenig erinnert an seinem neuen Arbeitsplatz daran, dass der Masseur einmal in der Finanzbranche mit Millionenbeträgen gearbeitet hat. Für das Bankhaus Metzler war er mehr als zwanzig Jahre lang als Vermögensverwalter tätig.

Der 60. Geburtstag ist ein Einschnitt. Trinter beginnt, sein Leben zu hinterfragen: Wie möchte ich die Zeit bis zur Rente verbringen, wie die Zeit danach? Eine Begegnung mit einem Kunden weckt in ihm schließlich den Wunsch nach Veränderung. Der Finanzvorstand einer Versicherung hatte ihn zum Essen eingeladen. „Der Mann stand kurz vor der Rente und hat nur über seinen Nachfolger gemeckert“, erinnert sich Trinter. Wenig später unterschreibt er einen Auflösungsvertrag.

Was er machen möchte, weiß der Vermögensverwalter damals noch nicht. In einem Ayurvedazentrum in Indien will er sich zunächst neu sortieren. Ohne große Ambitionen meldet er sich für einen Massagekurs an – und findet unerwartet Freude an den Bewegungen: „Die Massage wirkte auf mich wie ein Kunstwerk.“ Der ehemalige Banker wundert sich selbst: „Hätten Sie mir vor fünf Jahren gesagt, dass wir heute über meine Karriere als Masseur reden würden, ich hätte Sie für verrückt erklärt.“

Trinter ist kein Einzelfall: Viele Menschen, die im Beruf stehen, stellen sich derzeit die Sinnfrage. Das Beratungsunternehmen PWC hat 50 000 Beschäftigte in 44 Ländern befragt. Danach spielt jeder Fünfte mit dem Gedanken, in den nächsten zwölf Monaten den Job zu kündigen, aus ganz unterschiedlichen Gründen. Die Mehrheit der Wechselwilligen (71 Prozent) will schlichtweg mehr Geld verdienen, gut zwei Drittel suchen aber auch mehr Erfüllung im Job oder die Möglichkeit, endlich sie selbst sein zu können. „Great Resignation“ wird in den Vereinigten Staaten das Phänomen genannt: Viele Beschäftigte haben mit ihrem Job abgeschlossen.

Den Schritt in die Ungewissheit hat auch Trinter nicht bereut. „Ich verdiene deutlich weniger, bin aber glücklicher“, sagt er. Seinen Rhythmus bestimmt der ehemalige Banker nun selbst, nicht mehr der Kalender: „Wenn ich einmal wegfahren möchte, nehme ich eben keine Termine an.“ Drei Kunden hat er am Tag, mehr sei für ihn nicht zu schaffen. Massieren könne man nur mit vollem Körpereinsatz. „Energetisch passiert dabei etwas Besonderes“, sagt Trinter. Zum ersten Mal in seinem Leben konzentrierte er sich bei der Arbeit ganz auf das, was seine Hände tun. „Das ist eine zutiefst befriedigende, körperliche Erfahrung.“ Über seinen ehemaligen Arbeitgeber verliert Trinter kein schlechtes



Weniger Geld, aber glücklich: Der ehemalige Finanzberater Thomas Trinter arbeitet heute als Ayurveda-Masseur. Fotos Frank Roth

## Vom Banker zum Masseur

**FRANKFURT** Immer mehr Berufstätige stellen sich die Sinnfrage. So wie Thomas Trinter, der mit 60 Jahren noch mal den Beruf gewechselt hat. Wie der Neustart gelingen kann.

Von Anna Schiller

Wort. Seine Kollegen hätten ihn „beeindruckt“, sagt er. Die Erfüllung fand er als Vermögensverwalter jedoch nicht: „Die rein materielle Befriedigung nutzt sich schnell ab.“

Trinter war in einer komfortablen Situation. Den Ausstieg habe er sich ohne Probleme leisten können, sagt er. An die neue finanzielle Situation musste er sich dennoch erst gewöhnen: „Es fühlt sich komisch an, wenn plötzlich nicht mehr regelmäßig Geld auf dem Konto landet.“

Einfach kündigen, ohne konkreten Plan für die Zeit danach – das könnten sich nur die wenigsten finanziell leisten, sagt Daniela Elsner. In ihrem Büro im Frankfurter Westend berät sie Menschen in schwierigen Lebenslagen – unter diesen sind immer mehr, die in ihrem Beruf nicht mehr glücklich sind. „In der Pandemie haben sich viele die Frage nach dem Sinn des Lebens gestellt“, sagt sie. Elsner hat selbst einen beruflichen Wechsel hinter sich. Die verbeamtete Stelle als Professorin für



Handarbeit: Trinter schätzt seine neue Arbeit als Masseur.

eine „geschmeidige Exitstrategie“ nachzudenken. Parallel zum bisherigen Beruf ließe sich am Plan B arbeiten. Elsner rät etwa, den Arbeitgeber nach der Möglichkeit zu fragen, unbezahlten Urlaub zu nehmen oder die Arbeitszeiten zu reduzieren. Die gewonnenen Stunden könne man für Fortbildungen nutzen, sie erleichterten den Einstieg in die neue Aufgabe. „Das gibt Sicherheit“, sagt sie.

Der Kündigungsgrund, den Elsner in ihren Coachings am häufigsten hört: mangelnde Anerkennung. Bei Führungskräften müsse ein Umdenken stattfinden, sagt sie. Viel zu oft hätten Chefs Hemmungen, ihre

Mitarbeiter zu loben. „Nicht geschimpft ist genug gelobt – das reicht nicht“, kritisiert Elsner den Umgang, der noch in vielen Führungsetagen herrsche.

Doch nicht immer muss es gleich eine berufliche Kehrtwende sein. „Machen Sie eine Bestandsaufnahme“, rät Elsner Menschen, die mit ihrem Berufsleben unzufrieden sind. Was läuft gut? Was stört mich? Wie sollte es stattdessen sein? Was kann ich tun, damit es sich ändert? Das seien Fragen, die sich jeder Berufstätige regelmäßig stellen sollte. „Nehmen Sie sich zwei Stunden Zeit und schreiben Sie Ihre Antworten auf ein Blatt Papier“, empfiehlt die Beraterin. Viele hinterfragten nicht mehr ihre Routinen. Arbeitsabläufe fühlten sich dann irgendwann automatisiert an, die Mitarbeiter sich selbst fremdbestimmt. Oft reichten schon kleinere berufliche Veränderungen, um der Frustration entgegenzuwirken: etwa Nein sagen zu Aufgaben, die belastend sind. Oder der Wechsel zu einer kleineren Firma.

Elsner rät zudem zu mehr Gelassenheit in Berufen, die nicht die große persönliche Erfüllung bringen. „Der Job ist nur ein Teil des Lebens“, sagt sie. Persönliches Glück könne man auch aus anderen Lebensbereichen ziehen: Familie, Freunde, Hobbys oder Ehrenamt. Man müsse nicht zwingend für die Arbeit brennen. Selbst im Traumjob sei nicht immer alles perfekt. „Ich liebe meinen Beruf, aber trotzdem gibt es Aufgaben, die ich weniger gerne erledige“, sagt Elsner.

Das geht selbst Trinter so. Er habe sich anfangs nicht vorstellen können, jemals die Füße anderer zu berühren, sagt er. Mittlerweile sei es für ihn das Normalste der Welt. Anders als in seinem Job in der Finanzbranche empfindet er keine Routine mehr. „Mein Horizont hat sich enorm erweitert“, sagt er. Dreimal im Monat massiert er Männer unentgeltlich, die sich die Behandlung sonst nicht leisten könnten. Sein Kundenstamm reicht daher vom syrischen Flüchtling bis zum amerikanischen Diplomaten. „Ich habe mir jeglichen Dünkel abgewöhnt“, sagt Trinter. „Es ist eine großartige Erfahrung, anderen zu helfen.“