

**Zeitschrift:** SuchtMagazin

**Herausgeber:** Infodrog

**Band:** 31 (2005)

**Heft:** 1

**Artikel:** Mögliche Einflüsse der Adipositas auf den Berufswahlprozess

**Autor:** Wenk, Monika

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-800387>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 13.04.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Mögliche Einflüsse der Adipositas auf den Berufswahlprozess

Der berufliche Werdegang von adipösen Menschen wird stark von Wünschen, Hoffnungen und Ängsten geprägt.

MONIKA WENK\*

Betrachtet man die Wünsche, Hoffnungen und Ängste, die so genannten inneren Prozesse, und deren Auswirkungen auf den beruflichen Werdegang von Menschen mit Adipositas, ergeben sich einige Gemeinsamkeiten. Im Folgenden werden diese Prozesse und deren Auswirkungen auf den Berufswahlprozess dargestellt. In einem weiteren Schritt werden Denkanstösse zur Unterstützung von Menschen mit Adipositas gegeben, die sich in beruflichen Übergangssituationen befinden.

Die nachfolgend dargestellten Ergebnisse basieren auf einer qualitativen Untersuchung im Rahmen einer Studienarbeit<sup>1</sup> an der Hochschule für angewandte Psychologie (HAP) in Zürich. Der Begriff Berufswahlprozess wird verstanden als die Gesamtheit aller Überlegungen und Handlungen ab dem Kindesalter, die im Zusammenhang mit dem beruflichen Werdegang stehen.

## Die inneren Prozesse: Wünsche, Hoffnungen und Ängste

Jeder berufliche Werdegang ist geprägt von verschiedenen Übergängen. Der erste grosse Übergang ist der Eintritt in die Berufswelt nach dem Schulabschluss. Diesem Übertritt geht eine intensive Phase der Berufsfindung voraus, die stark von den bisherigen Erfahrungen beeinflusst wird.

\* Monika Wenk, Studium an der Hochschule für angewandte Psychologie HAP, Zürich, in Berufs- und Laufbahnberatung, E-Mail: monika.wenk@bluewin.ch

Als die sie prägendste Erfahrung geben die adipösen Personen die bereits als Kind erlebte Ablehnung ihres Wesens durch eine wichtige Bezugsperson an. Im Zusammenhang mit dieser Erfahrung sehen sie auch ihren geringen Selbstwert. Das niedrige Selbstvertrauen und das Gefühl der Ablehnung prägen den beruflichen Werdegang von Menschen mit Adipositas entscheidend. Daraus ableitend wird der Berufswahlprozess hauptsächlich von zwei zusammenhängenden Bedürfnissen geprägt: dem Bedürfnis nach Sicherheit (Schutz vor erneuter Ablehnung) und dem Bedürfnis nach Liebe und Anerkennung. Analog der Systematik der Bedürfnispyramide von Maslow<sup>2</sup> bedeutet dies, dass bei den Befragten das Streben nach Liebe und Anerkennung erst relevant wird, wenn die Angst vor Ablehnung nicht mehr besteht. Gleichzeitig wird auch ersichtlich, dass die Betroffenen ihre Interessen und Fähigkeiten, welche nach Maslow erst auf der Stufe der Selbstverwirklichung umfassend berücksichtigt werden können, meist nicht in ihre beruflichen Überlegungen mit einbeziehen können.

## Das Bedürfnis nach Sicherheit

In Situationen der beruflichen Übergänge, wie zum Beispiel dem Schulaustritt, dominiert die Angst vor erneuter Ablehnung die Überlegungen und Handlungen. Um sich zu schützen, wenden die Betroffenen einen oder meist mehrere der folgenden Schutzmechanismen an:

- Sie bewerben sich nur für Lehr- oder Arbeitsstellen, für die sie überqualifiziert sind.
- Die Betroffenen nehmen die erst beste Lehr- oder Arbeitsstelle an, die sie bekommen können, ohne dabei ihre Wünsche, Interessen und Fähigkeiten zu berücksichtigen.

- Sie bewerben sich nicht noch für weitere Stellen, die ihnen eventuell besser zusagen würden.

## Das Bedürfnis nach Liebe und Anerkennung

Die Wahl des Traumberufes ist geprägt vom Bedürfnis nach Liebe und Anerkennung. Die Traumberufe weisen eine Gemeinsamkeit auf: Es sind soziale Tätigkeiten mit Kindern, Behinderten, Kranken oder älteren Menschen. Für die Wahl dieser Berufe spielt die Vorstellung des Mechanismus von «Geben und Nehmen» eine grosse Rolle. Aufgrund der vorher beschriebenen Schutzmechanismen, welche angewendet werden, um sich vor Ablehnung zu schützen, werden die Traumberufe in der Regel jedoch nicht realisiert. Sobald die Person durch die Strategien der Schutzmechanismen eine Stelle gefunden hat und sich nicht mehr akut gegen eine mögliche Ablehnung schützen muss, meldet sich das Bedürfnis nach Liebe und Anerkennung wieder. Um dieses Ziel zu erreichen, leisten sie nun überdurchschnittliche Arbeitseinsätze oder engagieren sich sozial. Ein weiteres Verhaltensmuster ist die Ergreifung des Berufes, der einem Elternteil verwehrt gewesen war. Damit ist die Hoffnung verbunden, so die Liebe und Anerkennung des entsprechenden Elternteiles doch noch zu erlangen.

## Die Auswirkungen auf den beruflichen Werdegang

Die beiden Grundmechanismen, das Streben nach Sicherheit, sowie das Streben nach Liebe und Anerkennung haben entscheidende Auswirkungen auf den beruflichen Werdegang. Die wesentlichsten Auswirkungen werden nun kurz aufgeführt.

Um sich die Liebe des ablehnenden Elternteils doch noch zu sichern, iden-

tifiziert sich das Kind mit dessen elterlichen Wertvorstellungen. Je fundamentaler eine Person als Kind das Gefühl der Ablehnung erlebt hat, desto stärker wird ihr beruflicher Werdegang von den elterlichen Wertvorstellungen geprägt. Eine Abnahme der Einflussnahme der elterlichen Wertvorstellungen ist bedingt im mittleren Erwachsenenalter sichtbar, was meist grössere berufliche Veränderungen mit sich bringt. Voraussetzung dafür ist die intensive Auseinandersetzung der betreffenden Person mit ihrer Persönlichkeit und ihrem bisherigen Werdegang.

Zu Beginn des Berufswahlprozesses werden die eigenen Interessen und Fähigkeiten nur am Rande berücksichtigt. Die Angst vor Ablehnung prägt die Stellen- und Berufswahl viel stärker als der Wunsch eine Tätigkeit auszuüben, die den eigenen Interessen und Fähigkeiten entspricht. Je stärker eine Person sich von ihrem negativen Selbstbild befreien kann, desto weniger wird ihre Berufs- oder Stellenwahl von den bisher treibenden Bedürfnissen der Sicherheit und der Liebe geleitet sein.

Der Beruf interessiert die Frauen weniger als der starke Wunsch nach einer eigenen Familie, in der die Vorstellungen der Liebe eine zentrale Rolle spielen. Dies führt dazu, dass adipöse Frauen, wenn sie die Möglichkeit haben, meistens eine Familie gründen. Sie ziehen sich dann für eine gewisse Zeit aus dem Erwerbsleben zurück und versuchen später wieder einzusteigen. Die befragten Personen wendeten bei der erneuten Stellensuche nach der Familienphase wiederum die erwähnten Schutzstrategien an.

Ist es einer adipösen Person verwehrt, das Bedürfnis nach Liebe im privaten Umfeld, sprich in einer Partnerschaft oder der Familie zu finden, so ist sie bestrebt dieses Bedürfnis über den Beruf oder durch eine soziale Tätigkeit in der Freizeit zu befriedigen. Dabei

werden wiederum die gleichen Tätigkeitsbereiche bevorzugt wie bei den Traumberufen. Die adipösen Personen investieren viel in diese Tätigkeit: Sie «geben viel» und erwarten gleichzeitig, dass sie dafür auch «viel zurückbekommen». Geht diese Rechnung nicht in der vorgestellten Art und Weise auf, führt dies zu Frustration, was die Betroffenen veranlasst diese Tätigkeit zu beenden und eine neue ähnlich strukturierte Tätigkeit zu suchen.

Adipöse Frauen erlernen in der Regel keine Berufe, die an weibliche Schönheitsideale gekoppelt sind. Dies obwohl ihnen diese Tätigkeiten teilweise durchaus gefallen würden. Der Grund dafür liegt wiederum in der Angst vor Ablehnung. Ebenso wählen sie keine Berufe, die ihnen als körperlich zu anstrengend erscheinen.

Alle befragten Personen haben Angst vor negativen Berufserfahrungen. Die Hälfte von ihnen hat mindestens ein-



mal in ihrem beruflichen Werdegang auf Grund ihrer Adipositas eine negative Erfahrung im Beruf erlebt. Dabei geht es meistens um das Gefühl, eine Stelle trotz den vorhandenen Qualifikationen nicht erhalten zu haben. Da die erlebten negativen Berufserfahrungen oft auf dem Gefühl der Betroffenen basieren, ist es für sie schwierig, sich dagegen zur Wehr zu setzen.

### Unterstützung im Berufswahlprozess

Menschen mit Adipositas haben für sich effiziente Strategien zur Verhinderung von beruflicher Ablehnung und den damit einhergehenden Verletzungen erarbeitet. Diese Schutzmechanismen engen die Betroffenen jedoch in ihrer Berufs- oder Stellenwahl ein. Ein wesentlicher Faktor ist dabei der geringe Selbstwert. Die ressourcenorientierte Grundhaltung im Umgang mit adipösen Menschen ermöglicht ihnen, sich aus einer positiven Perspektive wahr zu nehmen. Dabei gilt jedoch zu berücksichtigen, dass sich die Betroffenen in ihrer Ganzheit wahrgenommen fühlen und nicht nur in den Bereichen der guten Leistungen. Die verstärkte ressourcenorientierte Konzentration in der Beratung auf die Wünsche, Interessen, Fähigkeiten kann so zu einem neuen Schwerpunkt gegenüber den bisher angewandten Schutzstrategien werden.

Im Umgang mit adipösen Menschen im Berufswahlprozess scheint es mir wichtig, dass die erarbeiteten Strategien gewürdigt werden, welche den Betroffenen helfen, ihren Alltag zu bewältigen. Gleichzeitig geht es aber auch darum zu verhindern, dass aufgrund der Vorstellung von «Geben und Nehmen» Berufe oder Stellen gewählt werden, welche diese idealisierten Vorstellungen nicht erfüllen können, was wiederum das bekannte Gefühl der Ablehnung bestätigt. Deshalb ist es wichtig, dass die adipösen Menschen gegenüber dieser Thematik sensibilisiert werden. Das bedeutet, dass ihre Vorstellungen von «Geben und Nehmen» sowie die dahinter stehenden Wünsche in einer wohlwollenden Weise angesprochen werden sollen. Etwa in dem Sinne dass Berufskontakte, vor allem im sozialen Bereich, keine «freiwilligen» Beziehungen von Seiten des Gegenübers sind. Was dazu führen kann, dass die Berufsperson «nichts

zurück bekommt» und somit das Gefühl erhalten kann nur zu «Geben» und nichts zu «Bekommen».

Gleichzeitig gilt es auch darauf zu achten, dass durch die gewünschte berufliche Tätigkeit nicht die Grenzen anderer, meist schwächerer Menschen überschritten werden. Dies ist besonders wichtig bei Tätigkeiten im sozialen Bereich – insbesondere dort, wo ungleiche Abhängigkeits- oder Machtverhältnisse herrschen.

Eine weitere Voraussetzung für die Unterstützung von Menschen mit Adipositas ist das Kennen der eigenen Wertvorstellungen in bezug auf Übergewicht, da diese Ansichten die Beziehung immer mitgestalten.

Grundsätzlich stehen bei der Unterstützung von übergewichtigen Men-

schen zwei Punkte im Vordergrund: Einerseits das Stärken des Selbstvertrauens sowie ein wohlwollender Umgang mit ihren Wünschen und Ängsten. Andererseits die Gewährleistung, dass weder die Grenzen der adipösen Person noch die Grenzen anderer überschritten werden. ■

#### Fussnoten

<sup>1</sup> Wenk, Monika; 2003: Welche Auswirkungen hat die Adipositas auf den Berufswahlprozess?. Zürich

<sup>2</sup> Maslow geht von fünf menschlichen Grundbedürfnissen aus, die in aufsteigender Form befriedigt werden können. Erst wenn die fundamentalen Bedürfnisse gestillt sind kann das nächsthöhere ins Blickfeld genommen werden. Nach der Befriedigung der physiologischen Bedürfnisse werden die Bedürfnisse nach Sicherheit, Liebe, Wertschätzung und Selbstverwirklichung in aufsteigender Form befriedigt.

Anzeige

Fachhochschule Aargau  
Nordwestschweiz  
Soziale Arbeit

F | H | A

## Nachdiplomkurs Spezialisierung im Suchtbereich I Grundlagenmodul des Nachdiplomstudiums Sucht, Studiengang 2005/2006

Spezifisches Fachwissen, ein breites methodisches Repertoire und Offenheit für interdisziplinäre Zusammenarbeit sind Voraussetzungen für professionelles Handeln im Suchtbereich.

### Dozenten und Dozentinnen

Thilo Beck, Marie-Louise Ernst, Bettina Isenschmid, Cornelia Kranich Schneiter, Willy Oggier, Wim Nieuwenboom, Rosmarie Ruder, Corinne Schlösser, Ambros Uchtenhagen und weitere ausgewiesene Fachleute aus der Praxis.

### Kursleitung

Prof. Urs Gerber, lic. phil., Dozent Fachhochschule Aargau Nordwestschweiz, Departement Soziale Arbeit, Institut Soziale Arbeit und Gesundheit.

### Ausbildungsdauer

21. März 2005 bis 21. Oktober 2005, berufsbegleitend; NDK Spezialisierung in Suchtfragen I

### Unterlagen

[www.fh-aargau.ch](http://www.fh-aargau.ch) oder Tel. +41 56 462 88 00