

Karriere-Brüche

Dr. Imre Márton Reményi

All that matters is love and work.
Sigmund Freud

Es geht nicht um weniger Geld.
Es geht um die Isolierung des arbeitslosen Menschen.
Marie Jahoda

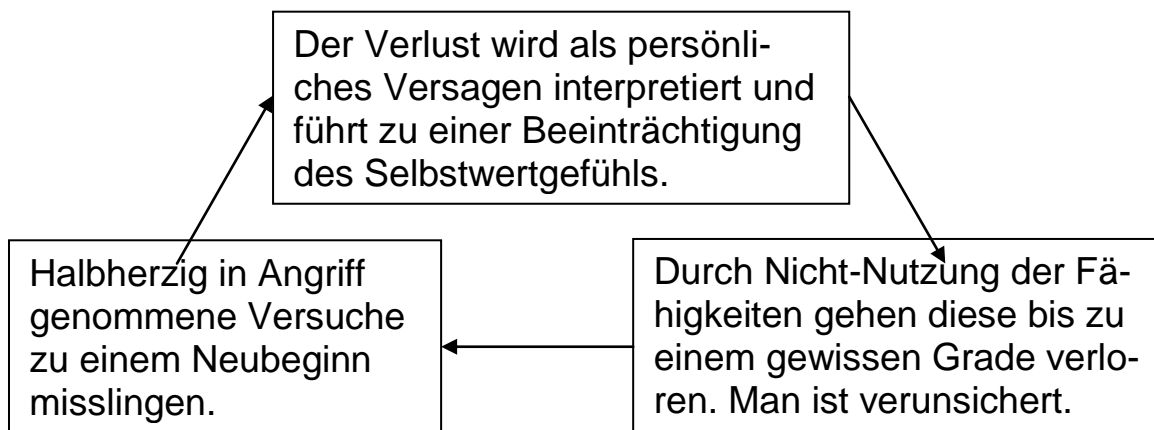
I lost my job!
Well, actually, I did not lose my job, I still know where it is.
But every time I go there, there is somebody else doing it.
Howie Mandel

Wer Leistung fordert, muss Sinn bieten.

Sigmund Freud wird die folgende Definition zugeschrieben:

Ein Mensch ist dann seelisch gesund, wenn er liebesfähig und arbeitsfähig ist.

Bei genauer Betrachtung zeigt sich, dass es nicht genügt, diese Fähigkeiten zu besitzen. Vielmehr ist es notwendig, sie auch ständig anwenden zu können und sich selbst als "erfolgreich" in beiden Bereichen zu erleben, um diese Fähigkeiten zu erhalten. Ein Verlust dieser Möglichkeit, z.B. durch Verlust des Partners oder des Arbeitsplatzes, kann eine Negativspirale in Gang setzen:



Diese Spirale kann eine mächtige Sogwirkung entwickeln und den Betroffenen ganz aus seiner Bahn werfen, krank machen. Um seelisch gesund zu bleiben braucht ein Mensch nicht nur die Fähigkeiten, sondern auch die Möglichkeiten zu Lieben und zu Arbeiten. So betrachtet ist es Ziel jeder diesbezüglichen Beratung und Therapie, diese Fähigkeiten (wieder) herzustellen.

Kurz vor seinem Tode hielt Viktor Frankl seine letzte Vorlesung an der Universität Wien. Der große Hörsaal des Allgemeinen Krankenhauses war überfüllt. Professor Frankl sprach in der ihm eigenen Klarheit über die zentrale These seines Welt- und

© Systemisches Institut • Univ. Lektor Mag. Dr. Imre Márton Reményi MAS MSc

A-1010 Wien, Wipplingerstr.13 • + 43 - 676 - 382 9298 • www.remenyi.at • office@remenyi.at

Menschenbildes: den Sinn des Lebens, den Sinn im Leben als innerste Triebfeder für den Menschen in seiner Existenz und seinem Tun. In meiner Mitschrift steht der Satz: **"Letztendlich ist der Sinn des Lebens die Hingabe - an eine Person oder eine Aufgabe."**

Wer sich einer Person hingeben kann ist liebesfähig, wer sich einer Aufgabe hingeben kann ist arbeitsfähig. In der Hingabe ist bereits der aktive Anteil impliziert: es geht nicht bloß um die Fähigkeit, sondern um den tatsächlichen Vollzug in der Lebenspraxis. Um im Leben Sinn zu haben, braucht der Mensch diese Person und diese Aufgabe, oder zumindest eines von beiden. Aber eine Krise kommt selten allein. Der Verlust des Arbeitsplatzes belastet die privaten Beziehungen. Man wird überempfindlich, erlebt jede Äußerung des Partners als Vorwurf. Liebesbeziehungen und Freundschaften werden auf eine harte Probe gestellt. Umgekehrt wirken sich Krisen in der privaten Beziehung negativ auf die berufliche Leistungsfähigkeit aus. Nicht selten verliert man sowohl die Beziehung als auch die Arbeit. Dann kann es leicht geschehen, dass einem das Leben sinnlos erscheint.

Es gibt in jedem Leben Übergänge und Brüche. Sie unterscheiden sich von einander dadurch, dass wir Brüche als plötzlich, unerwartet, schicksalhaft erleben, während Übergänge im Grunde voraussehbar sind. So kann die Beendigung eines Arbeitsverhältnisses je nach ihrer Genese ein Übergang oder ein Bruch sein. Wenn die Beendigung vom Arbeitnehmer ausgeht oder schon bei Beginn klar vorgegeben war - etwa bei befristeten Arbeitsverträgen - so wird er das eher als Übergang definieren. Wenn wir uns auf diese Veränderungen rechtzeitig und ausreichend vorbereiten, werden sie weniger krisenhaft verlaufen.

Allerdings zeigt es sich immer wieder, dass wir uns auf Übergänge nicht ausreichend vorbereiten, ihre Bedeutung nicht realistisch beurteilen und bis in die wesentlichen Konsequenzen durchdenken. Die meisten Menschen wissen ziemlich genau und lange voraus den Termin ihrer Pensionierung, des Eintritts in den Ruhestand. Viele erzählen auch allen, die es hören wollen oder nicht, wie sehr sie sich schon darauf freuen. Dennoch kommt es dann zum Pensionsschock. Sie wissen mit sich und der gewonnenen Freizeit nichts anzufangen, fallen in ein tiefes Loch. Der Verlauf ist krisenhaft, obwohl es sich um einen Übergang und nicht um einen Bruch handelt.

Anders ist es, wenn die Initiative vom Arbeitgeber ausgeht, die Kündigung unerwartet kommt, mit einer Verlängerung fest gerechnet wurde - egal, wie realistisch diese Erwartung war: dies wird als massiver Bruch im Lebenslauf erlebt und nimmt meist einen krisenhaft heftigen Verlauf.

In einer Krise haben wir den Eindruck, dass wir das Problem mit unseren Möglichkeiten nicht bewältigen können. Das Problem wird zentraler Bestandteil unseres Lebens und unserer Selbstdefinition und erzeugt Angst. Je länger diese Situation andauert, um so größer und unlösbarer erscheint das Problem, um so größer wird unsere Angst und um so mehr sinkt unser Selbstwertgefühl. Dieser Kreislauf wird noch dadurch verstärkt, dass unsere sonst immer hilfreichen Copingstrategien hier nicht zu funktionieren scheinen. Meist fühlen wir uns aber dermaßen blockiert, dass sie uns gar nicht einfallen. Die Angst macht uns dumm und lässt positive Gedanken nicht zu. Wir können das Licht am Ende des Tunnels nicht sehen.

Übergangskrisen sind geprägt von einem Wechselspiel von Labilität, Spannung und Selbstzweifel. Was bisher selbstverständlich war ist nun plötzlich in Frage gestellt. Was bisher gut und richtig war ist jetzt vielleicht falsch und schlecht. Aber was ist jetzt richtig und gut? Es gibt noch keine neuen Werte und Normen, die Sicherheit bieten könnten. Wir wissen, wie es nicht mehr geht, aber wir haben noch keine neue Orientierung, wir wissen nicht, wo es hingehen soll. Um so schwerer ist es, sich vom Bisherigen emotional zu lösen. Da hilft es bisweilen, es global und pauschal zu entwerten - mit der Gefahr, sich selbst gleich mitzuentwerten. Wenn die Firma so schlecht war, so menschenverachtend und von lauter Idioten geführt: wieso war ich dann so lange dort?

Auch wenn alles bisher Dargelegte aufzeigt, wie eng der Verlust einer geliebten Person mit dem Verlust der Arbeit verbunden ist und wie ähnlich wir seelisch auf diese Krisen reagieren, ist es doch Ziel dieser Zeilen, den Fokus auf den Arbeitskontext zu richten. Denn so ähnlich sich die Phänomene auf der Erlebensebene sind, so groß sind die Unterschiede im Umgang mit ihnen.

Jemand, der seinen Partner verloren hat, kann sich in der Regel des Mitleids seiner Bekannten und Freunde zumindest eine Zeit lang sicher sein. Dieses Mitleid wärmt, gibt ein Gefühl von Geborgenheit und ermöglicht es vor allem, seine Geschichte immer wieder zu erzählen und so die Aufarbeitung zu beginnen. Man hat Geduld mit ihm und Verständnis, weil an seinem Leid entweder der Ex-Partner oder das grausame Schicksal Schuld sind.

Wenn jemand seinen Arbeitsplatz verloren hat, hält sich das Mitgefühl seiner Umgebung eher in Grenzen, nicht zuletzt, weil ein Mitverschulden des Betroffenen impliziert wird. Zwar hört man sich die Horrorgeschichten über den ausbeuterischen Chef und die sadistischen Kollegen an, stimmt vielleicht auch noch in die Verwünschungen mit ein, aber gleichzeitig denkt man sich, dass einem selbst so etwas nie passiert wäre. Man hätte sich in dieser Situation ganz anders verhalten, ja wäre gar nicht erst in diese Lage gekommen. Also ist der Arme an seinem Leid eigentlich selbst Schuld: hätte er so gehandelt, wie ich handeln würde, wäre das alles nicht passiert. Mit dieser Sichtweise gelingt es dem Beobachter zumeist auch recht gut, seine eigenen Ängste, dass ihm das gleiche zustoßen könnte, zu verdrängen.

Den Partner zu verlieren, sei es durch Trennung oder Tod, wird zumeist als Unglück erlebt und die Ursache nach außen verlegt. Die oben beschriebene Reaktion des Umfeldes erlaubt es dem Betroffenen, zu trauern und zu weinen, ja ermutigt ihn sogar, seine Gefühle herauszulassen. Beim Verlust des Arbeitsplatzes erlebt man sich trotz aller Vorwürfe nach außen insgeheim selbst als Versager. Außerdem ist es durch die verbalen Schuldzuweisungen an ehemalige Arbeitgeber und Kollegen nicht mehr möglich, den Verlust angemessen zu betrauern oder gar zu weinen. In diesem Fall stünde man als dumm da, weil die ambivalenten Gefühlsäußerungen Wut und Trauer von der Umwelt oft nicht verstanden werden.

Auch die Ratschläge, und damit die als normal eingestufteten Verhaltensweisen unterscheiden sich. Nach dem Ende einer Liebesbeziehung wird es allgemein als sinnvoll angesehen, zunächst eine Weile allein zu bleiben und den Verlust zu verarbeiten,

bevor man sich wieder einem neuen Partner zuwendet. Für den Fall des Todes des Partners sieht unsere Tradition dafür ein ganzes Jahr vor und nennt es Trauerjahr. Hat man seine Arbeit verloren, dann wird einem eher geraten, möglichst schnell einen neuen Job zu finden. Wünsche nach längeren Auszeiten stoßen auf Unverständnis, hinter dem sich manchmal auch Neid verbirgt: wer würde nicht gerne zwei oder drei Monate lang aussteigen.

Ganz unterschiedlich wertet unsere Gesellschaft auch die Dauer des Leidenszustandes. Zwar zieht man sich allmählich auch von jenen zurück, die all zu lange jammern und allein bleiben, aber sie bleiben arm und bedauernswert. Wer hingegen lange arbeitslos bleibt, gilt schnell als arbeitsunwillig und faul. In einer weiteren Stufe bezeichnet man ihn dann als Versager und Schmarotzer, der auf Kosten der Allgemeinheit sich ein gutes Leben macht - weil er ja im Gegensatz zu uns nichts arbeitet und dennoch (irgendwie) lebt.

Die Unterschiede auf einen Blick:

Verlust der Beziehung	Verlust des Arbeitsplatzes
Mitleid mit dem Betroffenen	Mitgefühl hält sich in Grenzen
Schuld: Ex-Partner, Schicksal	Mitverschulden wird impliziert
Unglück	Versagen
Trauern und Weinen = ok	Trauern und Nachweinen = dumm
nicht gleich wieder beginnen	möglichst schnell neuen Job finden
lange allein: arm, bedauernswert	lange arbeitslos: Schmarotzer, faul

Eine mögliche Erklärung für die Größe der Belastung durch den Verlust des Arbeitsplatzes könnte darin liegen, dass die Arbeit und der Beruf über Generationen hinweg Identität stifteten. In der Vormoderne waren die Menschen in eine feste Sozialstruktur eingebunden. Bereits bei der Geburt war ihr weiterer Lebensweg weitgehend vorausbestimmt. Man war Handwerker, Bauer oder Adelige und blieb es sein Leben lang. Der Beruf war Berufung oder Bestimmung, aber in jedem Fall Identität, und nur in den seltensten Fällen veränderbar.

Die Arbeit war, wie der gesamte Lauf des Lebens, geprägt von den unmittelbar anstehenden Aufgaben, die erledigt werden mussten. Arbeit und Leben waren eine Einheit und gebunden an die Vorgaben der Natur, insbesondere Wetter, Jahreszeit, Tageslicht, sowie Qualität und Verfügbarkeit von Materialien. Die Prozesse der Natur ließen sich nicht beschleunigen: "Du kannst noch so oft an der Olive zupfen; sie wird deshalb nicht früher reif." Man maß die Arbeitszeit in Tagen und sprach vom "Tagewerk".

Je länger jemand in seinem Beruf tätig war, umso mehr Wissen und Erfahrung hatte er erworben, umso gefragter war er als Meister und Lehrer seines Berufes und umso mehr Anerkennung und Ansehen wurde ihm zu Teil. Mit dem Alter erwarb man Achtung, Respekt und Wertschätzung.

Während wir heute von "Karriereplanung" sprechen, ging es damals um die "Erfüllung der vorgegebenen Aufgabe" und das Gehen des von Gott vorgezeichneten We-

ges. Handwerk war Kunst, und Kunst war Handwerk - und der Handwerker ein Künstler mit dem damit verbundenen Ansehen.

Der Schaffensprozess lag von Anfang bis Ende in einer Hand. Wer etwas in Angriff nahm wusste, was am Ende herauskommen sollte, und wer einen Gegenstand fertig stellte erinnerte sich an Herkunft und Zustand des Rohmaterials. Neben der Identifikation mit dem Beruf stand auch die Identifikation mit dem Produkt.

Wesentlich war auch der direkte Kontakt zwischen Erzeuger und Abnehmer. Jedes Stück war ein Unikat, genau für eine bestimmte Person angefertigt.

Die Moderne brachte als Veränderung zunächst einen anderen Umgang mit der Zeit. Das Maß dafür war nicht mehr Tagesanbruch und Abenddämmerung, sondern das Läuten der Glocken, angetrieben von mechanischen Uhrwerken.

Die zweite einschneidende Veränderung brachte der Aufschwung des Handels. Das Handwerk löste sich aus dem Arbeitsalltag der Landwirtschaft heraus. Es wurde nicht mehr nur nach Bedarf und auf Bestellung hin gearbeitet, sondern für Händler, für einen Markt, dessen Kunden und Bedürfnisse man nicht kannte. Aber noch immer konnte man sich mit seiner Tätigkeit und seinem Produkt identifizieren. Mehr noch: der Beruf gab einem auch sichtbare Identität, indem er den Namen gab: Müller, Meier, Schulz, Bauer, Schreiber,

Arbeit in der Moderne unterliegt zunehmend den Parametern Zeit und Geld. Das Prinzip Produkt gegen Bezahlung verschob sich in Richtung Geld für Zeit: die Arbeitszeit gewann an Bedeutung. Bisher war es jedem selbst überlassen, wie lange er für die Herstellung seines Produktes brauchte. Zunehmend breiten sich Wirtschaftsbereiche aus, deren Leistung nicht an einem Produkt zu messen ist, sondern an der aufgewendeten Zeit: Dienstleistung und Verwaltung. Während man einen Friseur noch nach der erbrachten Leistung (Waschen, Schneiden, Föhnen, Legen, etc.) entlohnen kann, ist diese Berechnung bei einem Standesbeamten schon wesentlich schwieriger. Die Arbeit stiftet auch nicht mehr im gewohnten Maße Identität, weil man austauschbar wird. Paradoxerweise ist es gleichzeitig Forderung der Unternehmen, dass sich die Mitarbeiter mit der Firma, ihrem Namen und ihren Produkten identifizieren sollen.

Die Arbeitnehmer des dritten Jahrtausends werden ein hohes Maß an Mobilität brauchen. Lineare Karrieren werden allmählich die Ausnahme darstellen. Schon heute zeigt sich eine verstärkte Vorliebe für Quereinsteiger. Ebenso wird es zur Seltenheit werden, dass jemand seine gesamte Lebensarbeitszeit im gleichen Beruf verbringt. Dies wird schon jetzt im freien Wirtschaftsbereich sichtbar, scheint aber für den Bereich der Verwaltung, Justiz oder Medizin derzeit noch unvorstellbar. Wer innerhalb einer Organisation länger als vier bis fünf Jahre auf der gleichen Position bleibt, hat seine Chancen auf eine steile Karriere, vielleicht sogar überhaupt auf eine Karriere, minimiert. Da aber bei immer mehr Menschen an die Stelle der Hingabe an den Beruf die Hingabe an die Karriere tritt, hat ein Karriereknick die gleichen Folgen, wie der Verlust des Arbeitsplatzes.

Welche Auswirkungen hat der Verlust des Arbeitsplatzes?

Wenn ein Mensch seine Aufgabe verliert, verliert er damit auch zu einem mehr oder weniger großen Teil den Sinn seines Lebens. Es spielt natürlich eine Rolle, wie plötzlich oder vorhersehbar der Bruch war, wie lange die "Bindung" vorher, wie zufriedenstellend die Arbeit war, wie sehr man sich tatsächlich gebunden und identifiziert hatte, wie leicht oder schwer bis unmöglich man sich das Finden einer neuen Stelle vorstellt.

Der Verlust des Arbeitsplatzes führt zu einer generellen Verunsicherung. Der ganze Tagesablauf kommt aus dem Rhythmus. Der Mensch wird im wahrsten Sinne des Wortes „aus seiner Bahn“ geworfen und verliert seine gewohnte Struktur. Das beginnt beim Aufstehen am Morgen und endet beim Niederlegen. Alles war auf die Arbeit hin organisiert, und jetzt fehlt dieses sinnstiftende Prinzip.

In diesem Zustand von Verbitterung ist meist auch die Suche nach einem neuen Arbeitsplatz schwierig. Wer will schon einen verbitterten, eher negativ eingestellten, depressiv bis aggressiv wirkenden Bewerber einstellen? Unsere Vorstellungen vom idealen Kollegen gehen doch auch in die selbe Richtung wie die Vorstellungen, wie die ideale Lebenspartnerin, der ideale Lebenspartner sein sollte, und das beinhaltet in den verschiedensten Attributen immer eine lebensbejahende, also positive Grundstimmung.

Wenn man zu den "Glücklichen" zählt und gleich oder innerhalb kurzer Zeit einen neuen Arbeitsplatz findet, so hat dieses Glück auch seine Tücken und Fallstricke. Damit der Einstieg in einen neuen Beruf oder an einem neuen Arbeitsplatz gelingen soll, muss man sich zunächst von den alten Gewohnheiten lösen und neue Gewohnheiten bis zur Automatisierung einüben. Die alten Gewohnheiten bergen Zündstoff für neue Meinungsverschiedenheiten. "Wir haben das bei XYZ immer so gemacht!" Die alte Firma wird glorifiziert oder verteufelt, aber sie ist in jedem Fall noch immer präsent, man ist in seinen Gewohnheiten und Routinen noch immer an sie gebunden. Diese Phase ist deshalb eine Phase von Doppelbindung: das Alte wirkt noch, das Neue schon, und das erzeugt eine große Spannung. Es ist auch die Zeit, in der die neuen Kollegen manchmal den Eindruck bekommen, der Neue glaube alles besser zu wissen. Dann kommen auch Kommentare wie: "Wenn es dort so toll war: warum bist du nicht dort geblieben?"

Alles, was bisher so selbständig, automatisch, gleichsam verselbständigt ablief, ist jetzt plötzlich falsch, anders, fehlt am Platz. Das führt zu Verunsicherung und Selbstzweifeln, aber auch kritischen Bemerkungen von Kollegen, weil man alles was sich hier schon verselbständigt hat, also die "grundlegendsten und einfachsten Dinge" nicht weiß, nicht kann. Man versucht also herauszufinden, welches Verhalten hier erwünscht ist, vor allem auch, was die geheimen, unausgesprochenen Regeln sind, an die sich die anderen schon automatisch halten. In dieser Phase ist es fast unvermeidlich, in einige Fettnäpfchen zu treten, und das ist auch nicht gerade förderlich für das Selbstwertgefühl.

Selbstwert und die Zweifel an den eigenen Fähigkeiten sind zentrale Themen dieser Lebensphase, und es braucht viel Kraft, Geduld und Anpassungsbereitschaft, um diesen Neubeginn zu schaffen.

Wenn der Neueinstieg nicht sofort gelingt - sei es, weil man keine passende Stelle gefunden hat oder weil man diese erste Phase nicht überstanden hat - kann die Krise eskalieren. Neben den Sorgen um die Zukunft, den Selbstzweifeln und dem Gefühl, ungerecht behandelt worden zu sein bekommt man den Überfluss an Zeit zu spüren. Der Wegfall von mehreren Dutzend strukturierten Stunden aus dem Wochenablauf führt zur Verlangsamung. Alles, was bisher schnell und nebenbei erledigt wurde, ist plötzlich eine Hauptaktivität und beansprucht dementsprechend viel mehr Zeit und Aufmerksamkeit. Es bewahrheitet sich, dass Dinge so lange dauern, wie sie dauern dürfen. Wer in seiner Arbeit innerhalb einer Stunde die gesamte Tageskorrespondenz erledigte brütet nach ein paar Wochen Arbeitslosigkeit bereits ein bis zwei Stunden über einem einzigen einfachen Brief. Jeder Punkt und Beistrich wird ungeheuer wichtig.

Arbeitsverlust stellt auch eine existenzielle Bedrohung dar. Man wird bewusster in seinem Umgang mit Geld – teils wegen der Sorge, man könnte zu wenig davon haben oder nicht zu wissen, wann welches wieder hereinkommt, teils weil man tatsächlich weniger hat, teils aber auch, weil man mehr Zeit hat, darüber nachzudenken, wofür man es ausgibt. Ausgaben, die davor automatisch getätigt wurden, werden jetzt hinterfragt. Mit dieser Pedanterie und Kleinlichkeit, die nun auch gegenüber dem Rest der Familie an den Tag gelegt wird, treibt man diese, die schon durch die plötzliche ständige Präsenz am Rande der Überforderung ist, endgültig auf die Palme.

Hier droht als nächste Folge der Arbeitslosigkeit der allmähliche Zusammenbruch des sozialen Netzes. Zu Hause kommt es aus den oben geschilderten Gründen vermehrt zu Streitigkeiten, man fühlt sich ungeliebt und unerwünscht. Dabei hat sich die Familie doch sonst immer so gefreut, wenn man abends heimkam! Das war sicher alles nur gespielt, weil man eben Arbeit hatte und Geld nach Hause brachte. Aber jetzt zeigen alle ihr wahres Gesicht. Am besten, man geht weg und konzentriert sich auf seine Freunde. Die sind halt noch verlässlich, die sind bereit, ein paar Gläschen zu trinken und dem Armen, der jetzt nicht nur arbeitslos, sondern auch von seiner Familie ausgestoßen, also doppelt arm ist, ein Ohr zu leihen. Aber wie oft ist der geduldigste Freund bereit, sich die selbe Geschichte anzuhören? Wer ist auf Dauer gerne mit einem verbitterten bis griesgrämigen Menschen beisammen?

Der Weg in die Isolation ist scheinbar vorprogrammiert. Man kann mit den bisherigen Bekannten nicht mehr so mithalten wie früher, weder finanziell noch tempomäßig. Man kann nicht mitreden. Man weckt bei den anderen vielleicht sogar deren verdrängte Ängste, Ihnen könnte das gleiche zustoßen. Man erlebt sich als Versager, weil im Hinterkopf der anderen – und im eigenen – immer der Gedanke bleibt, dass man am jetzigen Zustand selbst Schuld ist. Man findet sich selbst unattraktiv – und im Sinne einer selbsterfüllenden Prophezeiung wird man es auch. Wozu soll man sich denn morgens rasieren? duschen? frisches Gewand anziehen? Man neigt dazu, weniger in elegante Kleidung zu investieren, spart bisweilen sogar bei der Körperpflege und diversen Aktivitäten. Wer dafür anfällig ist trinkt eben alleine weiter.

Das ist natürlich ein worst case scenario, das aber durchaus reale Vorbilder hat. Der Sinn der drastischen Darstellung ist das Wecken von Bewusstheit, wie wichtig es ist,

die Problematik in ihrer vollen Bedeutung zu sehen und möglichst frühzeitig Hilfe anzubieten.

In chinesischer Schrift besteht das Wort "Krise" aus zwei Zeichen. Das eine steht für Gefahr, das andere für Chance. Jede Krise enthält die Möglichkeit für das Entstehen von etwas Neuem. Das Resultat einer erfolgreichen Krisenbewältigung ist eine bessere Anpassung an die Anforderungen der Innen- und Außenwelt und somit eine adäquatere, also bessere Positionierung im Leben. Je schwerer die Krise, um so größer die Notwendigkeit der Hilfe von außen.

Aber wie sollte diese Hilfe aussehen? Die folgenden Punkte erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Sie sind eine Einladung, eine Aufforderung zu einer konstruktiven Diskussion.

Wie bewältigt man eine Krise erfolgreich? Der Grundansatz lautet:

ERST FIT WERDEN, DANN JOB SUCHEN !!

Denn: welche Jobs gibt es für depressiv wirkende Menschen?

Der erste Schritt ist die Aufweichung der Einengung, in die man durch die Problemgrübeleien und das Hadern mit dem Schicksal geraten ist. Diese Aufweichung ermöglicht es, das Problem zu relativieren und positive Lösungsansätze überhaupt für möglich zu halten, vielleicht sogar schon erste Möglichkeiten zu erkennen.

Dazu wäre es notwendig, eine Auszeit zu haben, in der man sich von der Vergangenheit verabschiedet und zunächst mit sich selbst beschäftigt. Die Notwendigkeit solcher Auszeiten zeigen manchmal auch psychosomatische Signale, denen allerdings nicht immer genügend Aufmerksamkeit geschenkt wird. In diesem Time Out geht es um einen Neubeginn im Umgang mit dem angeknacksten Selbstwertgefühl und der Hilflosigkeit. Je besser das gelingt, um so geringer wird die lähmende Angst. Es geht um die Entwicklung eines neuen Begriffes von Sicherheit, der sie in der Person selbst ansiedelt und nicht außen. Wenn das gelingt, dann kann man mit der zunehmenden Ungewissheit in der Welt besser zurecht kommen und sich selbst zutrauen, die ständig wechselnden Situationen seines Lebens zu meistern.

Schon von Beginn an sollte man darauf achten, die Familie des Betroffenen vor allzu großer Präsenz und Aufmerksamkeit zu schützen, sie nicht zu überfordern. Ideal wäre es, zu den gleichen Zeiten wie während der letzten Arbeit von zu Hause fortzugehen und auch zur gewohnten Zeit erst wieder heimzukommen. Der Rhythmus gibt nicht nur der Familie ein gewisses Maß an Kontinuität und damit Sicherheit, er gibt auch dem Betroffenen selbst eine Kontinuität seiner Tages- und Wochenstruktur. In extremen Fällen oder mangelnder Einsicht wäre sogar ein entsprechendes "Hausverbot" zu überlegen.

Für eher bedenklich halte ich die Übernahme von zusätzlichen Aufgaben im Haushalt. Meist bekommen solche Aktivitäten den Beigeschmack von Beschäftigungstherapie und wirken eher schwächend auf das Selbstwertgefühl: "Wenn du schon zu nichts anderem taugst/kein Geld heimbringst, dann mach dich wenigstens so ein we-

nig nützlich!" Da fällt es dann schwer, nein zu sagen. Wenn es sich nicht um Arbeiten handelt, die auch nach Aufnahme der nächsten Berufstätigkeit beibehalten werden können, besteht die Gefahr, den Zustand der Arbeitslosigkeit eher zu festigen als aufzulösen. Wenn der Betreffende dann wieder Arbeit hat, fällt er im Haushalt wieder aus. (Mir ist bewusst, dass dieser Gedanke eine heftige Debatte auslösen kann!)

Sinnvoller finde ich es, diese Auszeit wirklich für sich selbst zu nützen: Abschied zu nehmen von der Vergangenheit und fit zu werden für die Zukunft. Auf jeden Fall sollte man seinen Tag weiterhin ausreichend strukturieren. Fixe Termine für Beratungen könnten da helfen. Manche Arbeitsämter gehen leider davon aus, dass Arbeitssuchende über unendlich viel Zeit verfügen und deshalb ohne Bedenken eine Stunde oder länger im Wartezimmer sitzen können. Damit machen sie sich jedoch selbst die Arbeit schwerer, weil sie zur Verlangsamung ihrer Klienten beitragen und damit deren Chancen auf einen neuen Job verringern. Auch die anderen Aktivitäten, die weiter unten empfohlen werden, sollten möglichst präzise terminisiert sein. Der Kalender muss nicht überquellen, aber er sollte dem Terminkalender aus der letzten Arbeit nicht allzu sehr an Füllung nachstehen.

Diese Füllung könnte zum Beispiel nach einer angemessenen Erholungsphase Aktivitäten beinhalten, die dem Allgemeinbefinden und der persönlichen Fitness gut tun. Als Freund, Begleiter oder Berater sollte man den Betreffenden daher besonders ermuntern, für seinen Körper und sein Äußeres etwas zu tun. Ob das jetzt regelmäßiges Training im Fitnessclub ist, oder Jogging im Park oder eine bestimmte Anzahl von Längen im Schwimmbad, drei Dinge sind wichtig: es soll eine gewisse Regelmäßigkeit erreicht werden, es soll eine körperliche Aktivität sein, die fordert ohne zu überfordern, und es soll Spaß machen. Die Regelmäßigkeit schafft Struktur und gibt Halt. Die körperliche Forderung ermöglicht Erfolgserlebnisse, befreit den Organismus von aufgestautem Adrenalin, lenkt die Gedanken weg vom Berufskontext und macht durch die Rückmeldung der Muskeln das Gefühl spürbar, etwas getan zu haben. Man fühlt sich gut, und das noch mehr, wenn es Spaß gemacht hat. Der Spaß hellt die Gedanken auf und stärkt auch das Selbstwertgefühl. Das selbe gilt für das Äußere. Wenn man schon immer abnehmen wollte: das ist eine gute Zeit dafür. Indiziert wären ein paar Besuche in der Sauna und im Solarium, ein paar Massagen, um die Verspannungen zu lockern, vielleicht sogar eine neue Garderobe. Alle diese Dinge können dem Selbstwertgefühl nur gut tun: "Ich bin es mir wert!"

Überhaupt sollten Spaß und Humor wichtige Faktoren in den Aktivitäten dieser Zeit sein. Jetzt ist eine gute Gelegenheit, endlich etwas zu tun, was man schon immer einmal tun wollte. Ein neues Hobby aufgreifen, eine Sprache lernen, einen Kurs besuchen. All diese Dinge können ruhig zunächst scheinbar nutzlose Dinge sein. Ihre Aufgabe besteht einzig darin, Spaß zu machen, Aktivität zu bieten und kleine Erfolgserlebnisse zu ermöglichen, also der Situation ihre Schwere zu nehmen.

Erst wenn ein gewisses Maß an Leichtigkeit und positivem Selbstwert erreicht ist sollten erste Überlegungen über die berufliche Zukunft angestellt werden. Wie soll die neue Arbeit sein? Was braucht man vielleicht an zusätzlichen Qualifikationen, um dort einen guten Einstieg zu finden? Wo bekommt man diese? Es beginnt eine Phase der Joborientierung und Vorbereitung. Hier werden Pläne geschmiedet und die

Impulse für Weiterentwicklung gesetzt. Nach wie vor ist Struktur wichtig. Eigentlich hat man bereits einen Job: Fit werden für den nächsten Job.

Wenn das Bild und das Ziel klar genug sind, sollte man beginnen, seinen Alltag so zu gestalten, als ob man den Job schon hätte: Zeitplan, Kleidung, Arbeitsutensilien, Transportmittel, etc. Spätestens hier sollte man wieder auf das Tempo des normalen Arbeitslebens kommen. Und jetzt erst sollte man sich um einen neuen Job bewerben. Wenn man dann hinkommt und fit ist und beim Einstellungsgespräch den Eindruck erweckt, als hätte man schon immer diesen Job ausgeübt, dann stehen die Chancen sehr gut, ihn zu bekommen. Und wenn nicht: Pech für die Firma! Die hätten einen tollen Mitarbeiter haben können, und solche gibt es wenige. Aber es gibt viele Firmen!

Eine Krise ist eine Chance, das zu werden, was man schon immer werden und sein wollte. Allerdings muss man sie auch ergreifen!