



Sehnsucht nach dem Ex(-Job). Warum wir manchen Jobs noch lange nachhängen – und was das über unsere Beziehung zur Arbeit verrät

In Liebe verbunden

VON ROXANNA SCHMIT

Er war es. Alles, was man sich je erhofft hatte und eigentlich noch mehr – ein Traumjob eben. Das Unternehmen fühlte sich wie ein zweites Zuhause an, die Kollegen waren fast schon die besten Freunde. Sogar der Chef war durchaus okay.

Aus irgendeinem Grund endet einer spannenden Beziehung. Der Job aber, lässt einen nicht los. Selbst Jahre später denkt man an ihn, spricht über ihn, Wehmut schwingt mit. „The One that got away“, sozusagen. Was dahintersteckt, dass sich ein Job wie eine Liebesbeziehung anfühlt, der man lebenslang nachtrauert, erfährt der KURIER von drei Experten.

Eine Form von Liebe?

Ja, die Beziehung zu einer Firma kann intensiv sein, bestätigen die international renommierten Paartherapeuten Sabine und Roland Bösel. Aus einer Unternehmensbeziehung baue man immerhin einen Teil der eigenen Identität und mitunter auch das eigene Selbstwertgefühl auf – speziell dann, wenn Leistung und Kompetenz dort ihre Anerkennung finden.

Gerade am Anfang, wenn man gefühlt den Traumjob gefunden hat, befindet man sich in einem verliebtheitsähnlichen Zustand, erklären die Experten: „Es ist eine Phase, in der das Kritikzentrum ausgeschaltet ist und die Empfindungen grundsätzlich rosarot gefärbt sind.“

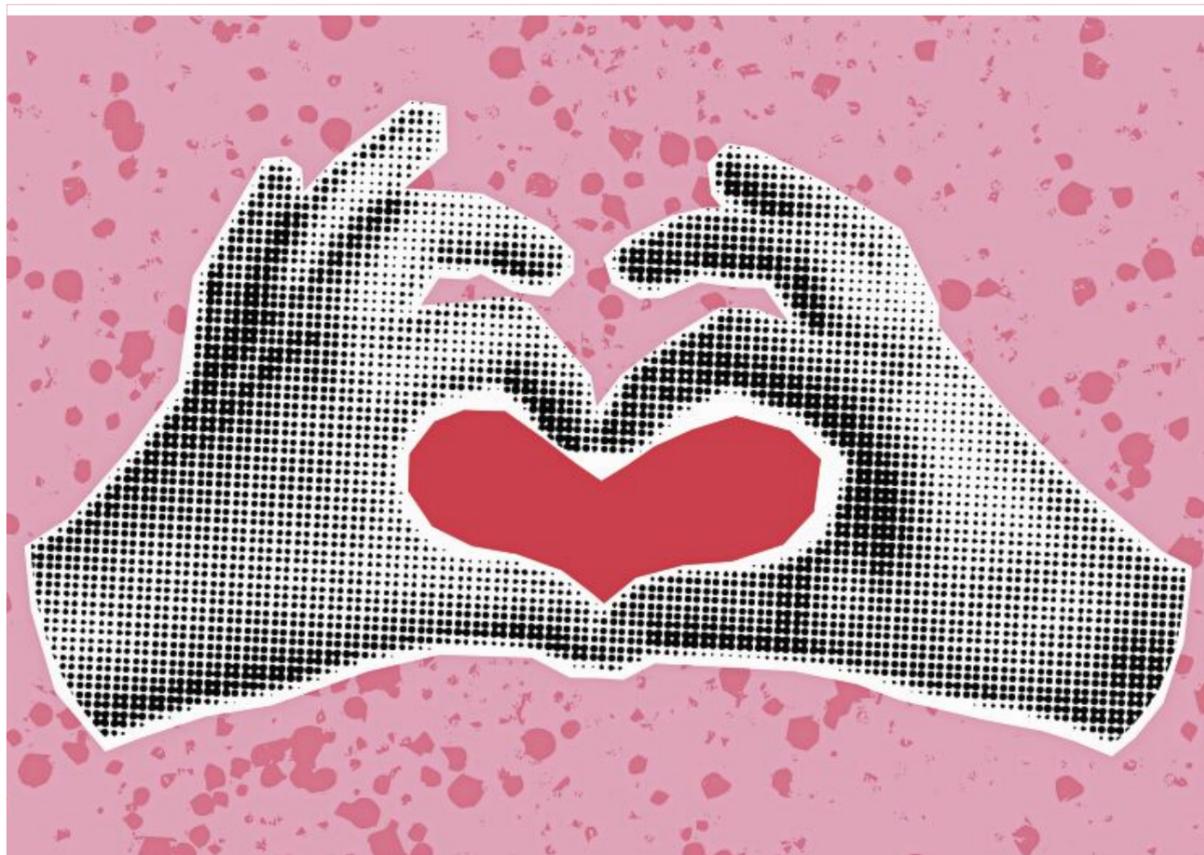
So eine Verbindung kann an eine romantische Liebe erinnern. Wenn man sich beispielsweise rückbestätigt fühlt, wie in einer nährenden Partnerschaft oder umgekehrt: Wenn man sich für eine gelungene Beziehung „dehnt“. In der Psychologie beschreibt man damit die Bereitschaft eines Partners, offen für Veränderungen zu sein, Wachstum zuzulassen

und sich auszuprobieren, um dem Partner entgegenzukommen, sagen die Experten. „Das ist eine Form, Liebe zu bekunden.“

Auf die Arbeit umgedacht, könnte man den Fleiß und die Mühe, die man in einen Job steckt, als eine Art Liebeserklärung interpretieren.

Das gebrochene Herz

„Zu einem Unternehmen entwickeln wir keine ganz so persönliche Verbindung wie in einer Partnerschaft“, lenken die Bösels aber ein. Deshalb sei das emotionale Tief auch nicht gleich stark, wenn etwas aus den Fugen gerät. Eine gewisse Traurigkeit empfindet man aber den-



POLIMM/ISTOCKPHOTO



„Die Beziehung kann intensiv sein, weil Arbeit und soziale Beziehungen Säulen der Identität sind“

Sabine und Roland Bösel
Paartherapeuten

STEFAN FÜRTBAUER



„Das Schönreden der Vergangenheit erhöht den Selbstwert. Wir suchen immer nach positiven Emotionen“

Peter Radlingmayr
Arbeitspsychologe

PETER RADLINGMAYR

noch, wenn diese Job-Beziehung in die Brüche geht.

Dieser Herzschmerz habe oft mit Visionen zu tun, so die Bösels. Wie in einer romantischen Beziehung hätte man ein Ziel vor Augen, eine Vorstellung, die man erreichen wollte. „Wenn’s dann nicht mehr klappt, sind wir traurig. Wir spüren den Verlust eines Teils unserer Identität. Einen Verlust des einstigen ‚Endlich-Sicherheit-und-Verbindung‘-Gefühls.“

Je nachdem, wie sehr man sich in seiner beruflichen Tätigkeit verwirklichen konnte, seinen „Purpose“ gefunden hat und soziale Eingebundenheit gespürt hat, ist auch das Verlustgefühl stär-

ker ausgeprägt, fügt Arbeitspsychologe Peter Radlingmayr hinzu.

Das bedeutet jedoch nicht, dass man jeden Job, dem man nachtrauert, auch „geliebt“ haben muss.

Rosige Retrospektive

Diese rückblickende Liebe zum Job stellt Radlingmayr jedenfalls infrage. „Die Sehnsucht nach einem vergangenen Job hat einen psychologischen Hintergrund. So funktionieren wir als Menschen“, erklärt er. Wir neigen dazu, Vergangenes zu verklären und es positiver in Erinnerung zu behalten, als es vielleicht war. Radlingmayr spricht von der „rosigen Retrospektive“. „Im Hier und Jetzt kennt man alle Details der Arbeit. Wie man sich fühlt, was stört und was nicht. Denkt man jedoch an einen alten Job zurück, wird alles viel abstrakter“, erklärt er.

Erlebt man den aktuellen Job eher negativ, kann das auch dazu führen, dass man die Vergangenheit mit positiven Emotionen überschreibt. Man beginnt zu vergleichen, im Sinne von: Der alte Job konnte mir das geben, was mir der aktuelle nicht gibt. Das Nachtrauern ist laut dem Arbeitspsychologen daher oft ein Hinweis darauf, „dass man momentan nicht glücklich ist und sein Glück in der Vergangenheit sucht.“

Aber wie geht man mit dieser Sehnsucht um, um abschließen zu können?

Richtig Abschied nehmen

Sabine und Roland Bösel raten zu einem Abschiedsritual – mit Fragen wie: Was nehme ich mit? Was lasse ich bewusst beim Gegenüber? Was ist gut gelaufen, was weniger? „Ein Abschied gelingt dort am besten, wo auch auf Beziehungsebene alles gut geklärt und abgeschlossen ist.“ Und bewusste Abschiede würden helfen, die neue Lebensphase willkommen zu heißen.

Work Life



VON SANDRA BAIERTL

Chefs, bitte wegschauen, oder besser, weglesen!

Als späte Mutter, die auch keine lange Karenz hatte, kann ich sagen: das Projekt Kind und Karriere ist kein einfaches. Immer hat man das Gefühl, man läuft allem hinterher. Nie reicht die Zeit. Ständig tickt die Uhr. Es ist ein dauerndes Springen zwischen den Welten. Erwachsenenwelt, Kinderwelt, Bürowelt, Schulwelt, professionell sein, Mutter sein, sachlich sein, liebevoll sein, schnell arbeiten, mit dem Kind geduldig sein, Interview führen, Spaghetti kochen, der Chef ruft an, der Hort bittet um Abholung.

Aber ja, das geht alles und meistens gut, vor allem deshalb, weil der Papa mit von der Partie

Die Immer-Ichs

ist. Und es immer den Zwischenschritt der schnellen Telefonnachricht gibt: Du oder ich?

Bei Alleinerziehenden fällt diese Option weg. Da heißt es immer Ich – bei allem, tagtäglich. Die hundertprozentige Verantwortung, rund um die Uhr, ohne partnerschaftlichen Rückhalt. Entlastung haben nur jene, bei denen der andere Elternteil auch seinen Teil übernimmt, aber nicht immer ist das eine realistische Möglichkeit.

Deshalb hier: Volle Hochachtung den Alleinerziehenden in diesem Land. Ich weiß nicht genau, wie sie das alles schaffen, aber sie tun und tun und tun es jeden Tag. Kind(er) versorgen und arbeiten – es ist ein unglaublicher Kraftakt.

sandra.baiertl@kurier.at



KURIER STELLENMARKT

Ein Inserat, doppelte Wirkung

Print und Online kombiniert: So erreichen Sie Jobsuchende mit KURIER Job & Business & job.kurier.at

Bitte kontaktieren Sie uns:

Martina Zieger
+43 (0)5 9030 22583
martina.zieger@jimm.at



JOB KURIER.at