

## Podcast: Wie werde ich die Angst los, meinen Job zu verlieren?

Hallo zusammen. Danke, dass Sie heute eingeschaltet haben in der Podcast-Folge für das Alumniportal Deutschland. Mein Name ist Aigul Zhalgassova. Mit Ihnen zusammen will ich heute über ein Thema sprechen, das uns alle mal beschäftigt hat. Es geht um die Arbeit und die Angst davor, die Arbeit zu verlieren, also, arbeitslos werden. Ich hoffe, Sie können heute neue Sichtweisen für sich entdecken.

Ich erinnere mich an den letzten Frühling, als die Pandemie in Deutschland angekommen ist. Die Geschäfte wurden zugemacht, die Produktionswerke waren geschlossen, viele Menschen wurden nach Hause geschickt und die Nachrichten waren voll pessimistischer Kommentare, ob die Wirtschaft sich jemals davon erholen wird. Da hat mich dieses unangenehme Gefühl besucht: „Das kann auch meinen Arbeitsplatz treffen“. Ich habe mit meinen Familienmitgliedern gesprochen, mit den Nachbarn oder den Freunden. Jeder hatte diese Befürchtung, ohne Job zu bleiben. Manche hatten davor mehr Angst als vor dem unbekanntem Virus. Es war nicht nur Geld oder sonstige Einbuße im Leben, z.B.: sich bestimmte Dinge nicht mehr leisten zu können, wie eine Urlaubsreise oder ein Abendessen im Restaurant. Es war mehr.

Ich habe erst da gesehen, dass die Arbeit für unser Gefühl, normal zu sein, zur Gesellschaft dazu zu gehören, eine große Rolle spielt. Ja, sie bestimmt sogar diese Wahrnehmung der Normalität. Das war meine erste Beobachtung. Als ich recherchiert habe, wie ich mit dieser Furcht vor Arbeitslosigkeit umgehe, bin ich nur auf die Informationen gestoßen, wie ich die Bewerbungen schreibe oder das Netzwerken für die Jobsuche nutze. Also, die Tipps technischer Natur. Aber kaum Empfehlungen für die emotionale Seite des Problems. Da sehe ich einen größeren Bedarf. Heute will ich Ihnen die Gedanken zur Arbeit und Arbeitslosigkeit von einem österreichischen Arzt und Philosophen Viktor Frankl teilen. Ich finde sie sehr wertvoll und nützlich, egal ob Sie momentan eine Stelle suchen oder ob Sie einen Job haben, aber ständig Angst mit sich tragen, den Job durch Corona oder andere Sparmaßnahmen zu verlieren.

Erster Impuls. Das ist unser Ausgangspunkt. Ob Sie Job haben oder nicht haben, sagt über Ihren Wert als Menschen, als Wesen, nichts aus. Falls Sie arbeitslos sind, bedeutet es nur, dass Sie momentan keine Stelle gefunden haben, die Ihrem Wissen und Können entspricht. Punkt. Mehr nicht. Also, wir vergessen die Selbstvorwürfe oder die Kommentare von außen: wir seien Loser, dumm, Pechvögel oder sonstiges Gerede. Lassen wir diese Bereiche trennen: das Selbstwertgefühl und die Arbeitsfähigkeit. Viele Gesellschaften in der Welt verbinden diese beiden Begriffe und schaffen eine sehr enge Definition des Menschen.

Lassen Sie uns zu den Sichten von Viktor Frankl auf die Arbeit gehen.

**Erstens**, was ist die Arbeit? Viele definieren sie nur als eine berufliche Tätigkeit. Dabei ist der Beruf nur eine Art der Arbeit. Ein spezifisches Feld, in dem spezifisches Wissen und spezifische Fertigkeiten benötigt werden. Die Arbeit ist eine viel größere Sache. Die sogenannte Care-Arbeit (Sorge für die Kinder oder für die älteren oder kranken Familienangehörige), Gartenarbeit, Vereinsarbeit oder einfach Müllsammelaktionen sind auch Arbeit. Der Beruf gibt einem Menschen nur „den Rahmen ständiger Gelegenheiten, sich durch das Persönliche einer Berufsleistung zu erfüllen“, so Frankl. Also lassen Sie uns die Arbeit nicht eng sehen, sondern weit definieren. So werten wir auch auf, was das Leben ausmacht: nicht nur 8 Stunden am Tag, sondern auch die restlichen 16 Stunden des Tages, indem wir uns um die Familie kümmern, um die Umwelt oder um die Gesellschaft. Zitat Frankl: „Wir können die Sinnmomente der Existenz außerhalb des Berufslebens zur Geltung bringen.“

**Zweitens**, falls Sie Ihren Job verlieren, bedeutet es nicht automatisch, dass Sie unnützlich sind. Frankl sagt: „Die Arbeitsfähigkeit ist nicht alles, sie ist weder ein zureichender noch ein notwendiger Grund, um das Leben mit Sinn zu erfüllen.“ Auch Menschen mit einem Job – manchmal sogar mit einem hochbezahltem Prestige-Job – können ein sinnloses Leben führen. Ein Leben ohne Inhalt, ohne Aufgaben, ohne Freude und Genuss. Ich denke dabei an meine Nachbarin, die seit kurzem in die Rente gegangen ist und somit quasi ohne eine Berufsarbeit lebt. Als alle Bewohner des Hauses noch nicht im Home Office arbeiteten, hat sie für uns alle Pakete oder Päckchen angenommen, die Blumen vor dem Eingang aufgestellt oder im Treppenhaus gefegt. Kann ich sagen, dass sie als eine Person ohne Job der Gemeinschaft unnützlich ist? Natürlich, nein. Es gibt vielmehr Möglichkeiten, einen Sinn im Leben zu haben, als nur in einem Büro oder in einem Werk.

**Drittens**, was wollen wir mit einem Job? Frankl hat im letzten Jahrhundert geschrieben, nach dem zweiten Weltkrieg: „Was wir wollen, ist nicht Geld, was wir wollen, ist ein Lebensinhalt.“ Und das gilt heute mehr denn je. Falls wir einen Job verlieren, dann fürchten wir leere Tage: aufwachen, ohne zu wissen, was wir mit dem Tag machen können. Uns fehlt – vermeintlich – eine Struktur, ein fester Ablauf. Frankl schreibt: „Die Unausgefülltheit der Zeit wird gleichgesetzt mit der inneren Unausgefülltheit.“ Aber wir sind frei, die Zeit mit einem Inhalt zu füllen. Es geht dabei nicht nur darum, dem Lebenslauf den 50. Schliff zu geben, sondern auch sich geistig zu entwickeln: Podcasts zu hören oder Bücher zu lesen, in die Natur zu gehen, Menschen unsere Nähe und Zeit zu schenken. Frankl hat während seiner Arzt-Praxis zwei Typen der Arbeitslosen festgestellt. Der eine meckert, der andere zeigt sich auch mal fröhlich und munter (also, nicht apathisch oder depressiv). Der zweite Typ war freiwillige Helfer, im Ehrenamt; er hörte Vorträge und gute Musik, er las viel und diskutierte mit seinen Freunden über das Gelesene. Diese Menschen gaben ihrer Zeit Inhaltsfülle. Diese innerlich aufrecht gebliebenen Arbeitslosen haben dabei größere Chancen, einen Job zu finden, als die apathischen Arbeitslosen. Denn keine Firma will einen trüben, lustlosen Menschen einstellen.

Zusammenfassend will ich folgende Punkte erwähnen:

- 1) Arbeit und der Menschwert hängen nicht voneinander ab.
- 2) Arbeit ist vielmehr als ein Job.
- 3) Auch ohne Arbeit kann Ihr Leben Sinn haben, eine Aufgabe, die nur Ihnen zusteht.
- 4) Auch ohne Job kann Ihr Leben Inhalt haben. Sie sind frei, dem Leben diesen Inhalt zu geben.

Danke fürs Zuhören. Ich wünsche Ihnen eine gute Zeit.

1) Buch:

Viktor E. Frankl, Ärztliche Seelsorge. Grundlagen der Logotherapie und Existenzanalyse. 11., überarbeitete Neuauflage, Deuticke im Paul Zsolnay Verlag, Wien, 2005.

2) Musik: [A Himitsu - Smile \(Harbinger Remix\) \[Creative Commons\] - YouTube](#)