Liebeskummer im Job kann jeden treffen

Eine Trennung schmerzt über das Privatleben hinaus, auch im Büro hat man dann oft den Kopf nicht mehr frei für das tägliche Arbeitspensum. Doch soll man den Chef und Kollegen mit seinem Problem behelligen?

ELENA ZELLE

Weinen am Arbeitsplatz, das möchte man lieber nicht: Manche Menschen lassen sich bei Liebeskummer krank schreiben. FOTO: GETTY IMAGES

Irgendwann ist es soweit – und eine Beziehung geht in die Brüche. Liebeskummer kann sich lange hinziehen und auf die Arbeitsfähigkeit auswirken. Das zeigen auch Befragungen vom Dating-Portal „Elitepartner“: Demnach hat die Hälfte der Befragten nach einer Trennung Liebeskummer – und der dauert der Umfrage zufolge gut zwölf Monate.

Jeder sechste (16 Prozent) ist wegen einer Trennung oder wegen eines Beziehungsstreits schon mal zu Hause geblieben. Aber irgendwann muss man wohl oder übel zurück zur Arbeit. Wie geht man dort mit seinem Liebeskummer um?

Herzschmerz ist für jeden etwas anderes

Wichtig ist: sich im Vorfeld Gedanken machen, wie man die Problematik im Job angehen möchte, statt unvorbereitet in die Situation hineinzustolpern, sagt Diplom-Psychologin und Coachin Christine Backhaus: „Ich würde das Wort Liebeskummer nicht in den Mund nehmen.“ Dafür hat sie zwei Gründe. Wer bei der Arbeit darüber spricht, könne abgestempelt werden. Es kann ein Makel sein, wenn beim eigenen Namen alle denken: „Das ist doch der oder die mit dem Liebeskummer.“

Außerdem sei Liebeskummer etwas sehr Individuelles. Für den einen bedeute es, dass das Tinder-Date sich nicht zurückmeldet, bei der Nächsten ist die dreiwöchige Beziehung in die Brüche gegangen und beim Dritten stehen Scheidung, Umzug und Sorgerechtsstreit an. Und je nach der eigenen Vorgeschichte und der Persönlichkeit können alle drei Beispiele markerschütternd sein. „Private Probleme sollte man eher zu Hause lassen. Job ist Job und privat ist privat“, sagt auch Karriereberaterin Ute Bölke. Geht das nicht, überlegt man sich, ob es nicht besser ist, eine Pause einzulegen. Entscheidend dafür: Kann ich andere gefährden? Ein Sprengstoffmeister oder Lkw-Fahrer, der nicht voll bei der Sache sein kann, sollte mit Liebeskummer zum Beispiel besser nicht zur Arbeit gehen. Außerdem sollte man sich überlegen, welche Kultur im Unternehmen herrscht. In einem „Haifischbecken“ könne offen ausgetragener Liebeskummer auf einen zurückfallen. In solchen Fällen rät Bölke, sich etwa Urlaub zu nehmen, bis die schlimmste Phase überstanden ist oder sich bei psychischen oder körperlichen Symptomen krankschreiben zu lassen. Die Diagnose oder der Grund darf auf der Krankschreibung nicht auftauchen.

Völlig verschweigen sollte man seine Probleme im Idealfall dennoch nicht. Gerade wenn es nicht „nur“ um Herzschmerz geht, sondern sich die komplette Lebenssituation ändern wird, sollte man das Gespräch suchen, rät Backhaus. Statt direkt zu verkünden „Ich habe Liebeskummer“, könnte man Vorgesetzten sagen, dass man eine große private Herausforderung, einen persönlichen Rückschlag oder Verlust zu managen habe. Wichtig sei, verbindlich zu bleiben, findet Backhaus. Und zwar, indem man im Gespräch durch klare Absprachen und Ziele signalisiert, dass man ein berechenbarer Part bleibt. Das gilt vor allem, wenn man zum Beispiel eine Therapie beginnt oder die Trennung den Anfang einer kompletten Veränderung darstellt: ein Umzug und die alleinige Verantwortung für die Kinder zum Beispiel. Denn dann stehen wahrscheinlich auch mal Termine während der Arbeitszeit an, sagt Backhaus.

Um über seinen Liebeskummer zu sprechen, sollte man sich am besten im privaten Umfeld umschauen oder sich professionelle Hilfe suchen, sagt Bölke. „Es muss nicht alles auf der Job-Ebene stattfinden, auch wenn man zehn Stunden am Tag arbeitet.“

Natürlich könne man die Kollegen kurz informieren, das sorge für Verständnis, falls man etwas ruhiger oder nicht ganz so leistungsfähig ist wie sonst. Aber Bölke rät zur Vorsicht: „Ich würde mich nicht bei Kollegen ausweinen, das fällt einem auf die Füße.“ Psychologin Backhaus empfiehlt, Teammitglieder ebenso knapp zu informieren wie Vorgesetzte. Wenn sie Bescheid wissen, ohne alle Details zu kennen, könnte man verhandeln, wo man gerade vom Team Unterstützung braucht und was man vielleicht zu einem späteren Zeitpunkt im Gegenzug anbieten kann. Statt dem Team können Freundinnen und Freunde helfen, ebenso sollte man weiter seinen Hobbys nachgehen oder sich neue suchen und Sport treiben, rät Bölke.

Was auch hilft: Viel schlafen, wenig Alkohol, sich selbst mit gutem Essen verwöhnen, meditieren, Yoga machen und sich mit Menschen umgeben, die positive Energie bringen. Ute Bölke rät darüber hinaus zu einem Rückblick: Welche Krisen gab es schon in meinem Leben? Was hat mir geholfen, sie zu überwinden? Auf solche Erinnerungen könne man wieder zurückgreifen. Meist merkt man durch den Blick zurück, dass es wieder besser wurde.

Krise könnte auch als Karrierebooster dienen

Bei manchen Beschäftigen geben private Krisen der eigenen Arbeit überhaupt erst einen richtigen Kick. So ähnlich war es zumindest auch bei Christine Backhaus: Sie hat selbst schon eine Trennung hinter sich gebracht und sagt: „Ich habe mich in die Arbeit gestürzt und war in dieser Zeit die beste Version meiner selbst.“ Ein positiver Nebeneffekt: Wer im Job voll bei der Sache ist, hat keine Zeit über die eigenen Probleme zu grübeln. Das Aufarbeiten der Seele holt man dann eben nach, wenn es einem wieder besser geht.

Emotionaler Stress als alltägliches Problem

Im Schnitt sind Arbeitnehmer in Deutschland rund **20 Tage pro Jahr** krankgeschrieben.

Nach Erkrankungen des Muskel-Skelettsystems und Atemwegsproblemen stehen Krankschreibungen aus emotionalen Gründen an dritter Stelle.

Einer Studie des Dating-Netzwerks Elitepartner zufolge sind 16 Prozent der Bundesbürger schon mal wegen Liebeskummer oder einem Beziehungsstreit zu Hause geblieben.

Etwa jeder zweite Betroffene gibt laut Studie an, nach einer Trennung längere Zeit an Liebeskummer gelitten zu haben, die „Trauerphase“ dauert meist um die 12 Monate.

Besonders schwierig ist ein Beziehungsende, wenn es um Arbeitskollegen geht. Jeder vierte deutsche Arbeitnehmer hat das schon einmal erlebt.

Emotionaler Stress bei Trennungen kann sowohl körperliche wie auch psychische Auswirkungen haben, die Symptome ähneln außerdem häufig denen von Trauerfällen.

Zu den Folgen unbewältigter Beziehungsprobleme kann neben Depressionen und psychischem Dauerstress auch das sogenannte Broken-Heart-Syndrom gehören, eine gefährliche Funktionsstörung des Herzens.

Nachgefragt

Andrea Weik, Karrierecoach, Berlin
FOTO: PHILIP ARNOLDT

Welcher Job passt zu mir?

MALEEN HARTEN

1 Wie finde ich heraus, welcher Job wirklich zu mir passt?
Für die richtige Wahl und erfolgreiche Jobsuche sind folgende Fragen wichtig: Was kann ich gut, womit beschäftige ich mich gerne, in welcher Umgebung fühle ich mich wohl? Und: Von welchem Leben träume ich? Es geht also darum, sich selbst sowie die eigenen Interessen, Talente und Stärken gut kennen zu lernen. Es ist außerdem hilfreich, herauszufinden, was wirklich wichtig ist: Welche Werte will man leben? Um dann zu entscheiden: Das möchte ich in meiner Freizeit erleben und mit diesen Themen möchte ich mich täglich beruflich an dem und dem Ort beschäftigen. Oder mit diesen Menschen oder Gegenständen will ich zu tun haben.

2 Und wenn jemand von sich behauptet, nichts zu können?
Viele nehmen das, was sie können, als selbstverständlich hin und schenken ihren Kenntnissen zu wenig Beachtung. Hier helfen Listen: 1. Das kann ich gut, 2. Das mache ich gerne, 3. Darüber sagen andere (Freunde, Verwandte), dass ich es gut kann. Hier wird alles gesammelt, was einem einfällt, denn es muss nicht ausschließlich mit der Ausbildung oder dem Studium zu tun haben. Es geht um Dinge, die ich gerne und/oder routiniert erledige und um Themen, mit denen ich mich freiwillig beschäftige. Schließlich frage ich mich: Wann bin ich im Flow? Wobei vergesse ich die Zeit? Diese Tätigkeiten geben klare Hinweise auf meine Lieblingskompetenzen und -fähigkeiten.

3 Können Traumjobs aus der Kindheit richtungsweisend sein?
Ich fordere meine Klienten gerne dazu auf, sich an Berufswünsche aus der Kindheit zu erinnern. Gab es damals einen Traumjob? Wollten sie zur Feuerwehr, zur Polizei, Stuntfrau werden? Welche Menschen haben Sie damals bewundert? Vielleicht gab es Verwandte, die für Sie spannende Jobs ausübten. Egal, welche Ausbildung Sie heute haben: es lohnt sich zu prüfen, ob die Kindheitsträume Hinweise auf den Job, der wirklich zu Ihnen passt, geben können.

Umfrage: Schlechte Führungskraft – schlechte Leistung?

Die Pandemie macht das Arbeitsleben zur Herausforderung. Auch Führungskräfte schneiden da nicht immer gut ab. Rund ein Viertel der Beschäftigten (24 Prozent) gibt an, dass das Führungsverhalten im Unternehmen während der Corona-Pandemie schlechter geworden ist. Das ist das Ergebnis einer Umfrage des Marktforschungsunternehmen Respondi. 65 Prozent sah keine Veränderung, elf Prozent eine Verbesserung. Schlechte Führung beeinflusst auch die Stimmung der Belegschaft. Bei den meisten (71 Prozent) erhöhte die Unzufriedenheit mit der Führungskraft sogar die Bereitschaft, den Job zu wechseln. Nicht zuletzt leidet den Befragten zufolge aber auch die Produktivität. **dpa**

Buch der Woche

In zehn Schritten zu mehr Zeit und Energie im Büro

Das Buch
Ungelesene E-Mails stapeln sich im Posteingang, der Schreibtisch gleicht einem Schlachtfeld, das Telefon klingelt unablässig, aber statt Ordnung zu schaffen, lenkt man sich ab? Höchste Zeit für ein paar gute Vorsätze in Sachen Zeitmanagement. Dieses „Workbook“ hat einige parat. In zehn einfachen Schritten lernt man hier, den Alltag besser zu strukturieren. Einfache Anleitungen, Checklisten und Fragebögen helfen, das alltägliche Chaos zu bezwingen. Die Faustregel lautet: Zehn Minuten Planung ersparen eine Stunde Mehrarbeit pro Tag. Dadurch dass Unwichtiges vertagt oder ganz von der Agenda gestrichen wird, entsteht Raum für das wirkliche Wichtige im Leben und mehr Energie für mehr Kreativität. Stressabbau und Stressvermeidung sind die erfreulichen Konsequenzen für all diejenigen, die möglichst viele der präsentierten Tipps beherzigen und so den Umgang mit der eigenen Zeit verändern.

Der Autor
Der US-Autor und Berater zog kürzlich nach Amsterdam – das wirkt offenbar auch stressreduzierend. **maha**

„Wie ich die Dinge geregelt kriege“, von David Allen, Piper Verlag, 176 Seiten, 16,00 Euro
FOTO: PIPER VERLAG

Alles, was Recht ist

AU-Bescheinigung sofort vorlegen

Manche Arbeitgeber wollen auf die Krankschreibung nicht bis zum vierten Tag warten

Wer krank ist, muss direkt beim Arbeitgeber Bescheid geben. Fällt man länger aus, wird auch eine Krankschreibung vom Arzt oder von der Ärztin fällig. Der Umgang damit ist von Betrieb zu Betrieb durchaus unterschiedlich, manchmal hat man vier Tage Zeit, es gibt aber auch Unternehmen, die eine Krankschreibung bereits am ersten Tag verlangen. Doch darf der Arbeitgeber die Frist tatsächlich so weit vorziehen?

Nathalie Oberthür, Fachanwältin für Arbeitsrecht, Köln
FOTO: BINE BELLMANN/DPA-TMN

Wer im Job ausfällt, muss sich nicht nur bei seiner Führungskraft oder in der Personalabteilung krankmelden. In der Regel brauchen Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer nach einigen Tagen auch eine offizielle Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung aus der Arztpraxis. Arbeitgeber können diese AU-Bescheinigung aber auch schon ab dem ersten Krankheitstag verlangen. Doch nicht nur das: Der Arbeitgeber kann diese kurze Frist sogar zur Regel machen, die dann für alle Arbeitnehmer im Betrieb gilt. Wenn es im Unternehmen einen Betriebsrat gibt, muss dieser bei einer allgemeinen Anordnung in Sachen Krankschreibung aber vorher beteiligt werden. Der Arbeitgeber hat dann auch nicht zu begründen, warum er auf diese Regelung besteht. Hat der Arbeitgeber allerdings nichts anderes geregelt, muss die elektronische Version des „gelben Zettels“ üblicherweise nach dem dritten Tag der Arbeitsunfähigkeit beim Arbeitgeber sein, also an Tag vier. So steht es im entsprechenden Gesetz.

Aber Achtung: Auch die Tage am Wochenende zählen dabei mit. Beginnen die Krankheitssymptome bei einem Betroffenen also beispielsweise an einem arbeitsfreien Samstag, so wäre Tag vier bereits der Dienstag nach dem Wochenende. Bis Ende März 2022 gilt aufgrund der Corona-Pandemie außerdem die Sonderregelung, dass sich Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer bei Erkältungsbeschwerden auch einfach telefonisch ohne Praxisbesuch krankschreiben lassen können.

Zahl der Woche

42 Prozent der Angestellten mit Führungsaufgaben unter 65 Jahren hatten in Deutschland im Jahr 2020 einen Riester-Vertrag abgeschlossen, um mit privater Vorsorge ihre staatliche Rente aufzubessern, so eine DIW-Studie. Bei ungelernten Arbeitern lag die Riester-Quote dagegen bei nur mageren 11 Prozent.