

Kompasszeit

Kündigung aus Selbstliebe – ein Plädoyer und eine Erklärung

Ich bin in einem Zeitraum aufgewachsen und sozialisiert worden, in dem ein Wandel im Denken in Bezug auf Arbeitslosigkeit stattgefunden hat. In dem man auch nicht mehr arbeitslos wurde, sondern arbeitssuchend. Ein Zeitraum, in dem Zeitungen wie die „Bild“ damit aufmachten, dass der ein oder andere Arbeitslose ein vermeintlich entspanntes Leben auf sonnigen Inseln führte – auf Kosten der Allgemeinheit. Der Arbeitslose steht seitdem stets in Verdacht in Wirklichkeit einfach nur faul zu sein.

Und damit einher gilt auch die allgemeine Regel: man kündigt nicht selbst. Diese Regel wird auch noch dadurch zementiert, dass einem im Regelfall Sperrzeiten bei der Arbeitsagentur erwarten.

Und tut man es doch, erntet man meist erstaunte Blicke. Erst recht, wenn man noch keine Anschluss Tätigkeit in Aussicht hat.

Ich könnte mich seitenlang darüber auslassen, dass ich dieses Denken aus vielerlei Hinsicht problematisch finde. Aber belassen wir es einfach dabei, dass es „den faulen Arbeitslosen“ in der Realität viel seltener gibt, als uns „Bild“ & Co über Jahre suggeriert haben. Und lasst uns noch hinzufügen, dass der Wert von Menschen auch noch viele andere Kriterien beinhalten sollte und nicht nur die Frage, ob jemand arbeitet und Sozialversicherungsabgaben zahlt.

Warum selbst kündigen schwer ist

All das, was also seit den 90er Jahren verpönt ist, habe ich in dieser Woche gewagt: Ich habe gekündigt. Und: Ich habe noch keinen neuen Job in Aussicht.

Eine Entscheidung, die mir absolut schwergefallen ist. Für die ich im Grunde Monate gebraucht habe.

Und das obwohl meine Arbeit einen erheblichen Anteil an meiner Erkrankung hat. Nicht umsonst wird die Diagnose der Depression begleitet von der Diagnose Burn-Out.

Dennoch habe ich nach langen Monaten der Krankschreibung Anfang Oktober die Wiedereingliederung begonnen. Was hatte ich auch für eine Wahl? Es ging mir besser. Also müsste ich auch arbeiten gehen. Richtiger ist: ich habe mir keine Wahl gelassen. Das war schließlich etwas, wofür ich jahrelang gekämpft hatte: ein sicherer Job, Beförderungen, Verantwortung, Erfolg. Geld möchte ich eigentlich nicht anfügen, denn davon gab es nicht allzu viel.

Natürlich spukt die Frage der Kündigung irgendwann im Kopf rum. Und genauso viele Gegenargumente: Hier kenne ich mich wenigstens aus! Was ist, wenn ich nichts Neues finde? Der ganze Papierkram mit dem Amt! Die Sperrzeit! Die Kollegen sind doch nett!



Kompasszeit

Und in den tieferen Schichten lauern noch ganz andere Fragen, eher noch aus der Depression gespeist: Was heißt das denn, wenn ich das jetzt hier nicht schaffe? Bin ich dann gescheitert? Bin ich nicht mehr arbeitsfähig? Einfach aufgeben ist doch gar nicht mein Stil! Ist es denn überhaupt wirklich so schlimm? Durchhalten!

Vom Durchhalten zum Kündigen

Gerade letzteres war eine wichtige Frage. Und im Hintergrund tönt der innere Kritiker, der sagt: stell dich doch nicht so an!

Dabei war bereits vor der Wiedereingliederung klar, dass es mir nicht sonderlich gut geht mit dem Gedanken an die Arbeit zurückzukehren. Der Körper hat mit allem was ging revoltiert: mir war schlecht, ich hatte Durchfall und einen grippalen Infekt. Registriert habe ich das sehr wohl, aber die Erlaubnis es sein zu lassen, die konnte ich mir nicht geben.

In den Wochen der Wiedereingliederung ist dann auch schnell weiteres klar geworden: meine Arbeit wird schnell wieder einen überpräsenten Platz in meinen Kopf einnehmen. Irgendwann werde ich wieder an dem Punkt sein, an dem ich mit dem Gedanken an die Arbeit (nicht) einschlafe und morgens unter der Dusche schon wieder an Lösungen und Aufgaben grübeln. Wenn es brennt – und das tat es bei mir auf Arbeit sehr oft – dann werde ich wieder unter Strom stehen. Wie ein Drogensüchtiger werde ich mich in diesen Moment aufgeputscht fühlen, nur um danach wieder dauerhaft müde zu sein. Und schließlich: abgesehen von den Phasen des Aufgeputschtseins, des Brennens, abgesehen von dem guten Gefühl, wenn man für seinen Einsatz hin und wieder gelobt wird oder wenn mal etwas richtig gut funktioniert: meine Arbeit bringt mir an sich keinen Spaß und hat ihren Sinn schon lange verloren. Ich tue also spaßfreie, sinnlose Dinge, werde dabei krank und dafür schlecht bezahlt. Und mir wird mittelfristig wieder die Energie fehlen, mich daraus zu befreien.

Konsequenzen ziehen

Es hat verdammt lange gedauert, das in dieser Klarheit zu sehen. Aber es hat noch länger gedauert die Konsequenzen daraus zu ziehen. Für mich selbst auch zu beschließen – entgegen aller Selbstüberzeugungen – dass mein Wert eben auch nicht an dieser oder überhaupt im Ernstfall an irgendeiner Arbeit hängen kann und sollte.

Was bin ich selbst wert?

In meiner Lieblingsmeditation gibt es den Satz „Selbstliebe erkenne ich an meinem Verhalten“. Und nachdem ich aus der Klinik kam hatte ich den Eindruck damit ist gemeint, dass ich zum Sport gehe, genug Tageslicht tanke, vernünftig esse, Dinge tue, die mir guttun und meine schlechten Gefühle zulasse. Stimmt auch alles. Aber in einem Moment der Klarheit wurde mich schließlich auch bewusst, dass es auch heißen sollte, die wirklich schwierigen Entscheidungen zu treffen. Sich nicht von der Angst leiten zu lassen, sondern davon, was für mich richtig und gut ist. Meinen Selbstwert zu steigern, in dem ich einen Preis benenne. Und wenn ich nicht nur unglücklich bin, sondern auch krank werde,



Kompasszeit

dann ist dieser Preis nun mal zu hoch. Wie viel ich mir wert bin, erkenne ich daran, wie ich mich behandle. Mein eigenes Verhalten ist der Maßstab für meine Wertschätzung mir gegenüber. Wenn ich mich schlecht behandle, sinkt der Wert, den ich mir selbst einräume.

Selbstliebe und Mut

Also habe ich mich schließlich so verhalten, wie ich es von jemanden, der sich selbst liebt und der sich selbst wertschätzt erwarten würde: ich habe gekündigt. Und mich quasi im selben Augenblick arbeitssuchend und wieder gesund gemeldet. Denn mir ist auch klar: diese Kündigung ist ein Zeichen dafür, dass es mir viel besser geht. Und dafür trage ich, genauso wie für die Kündigung, selbst die Verantwortung. Also kümmere ich mich. Auch darum, dass ich bald wieder einen Job finde.

Angstfrei bin ich dabei nicht. Ganz im Gegenteil. Mein Lebenslauf ist unrund. Ich bin darauf angewiesen, dass erneut jemand erkennt, dass ich intelligent und engagiert bin. Und dass man kaum einen besseren Arbeitnehmer finden kann als mich. Die Krux am Arbeitsmarkt ist, dass es nicht ausreicht seinen eigenen Wert zu kennen. Aber es ist ein guter Anfang. Der Startpunkt, von dem aus man gut und gesund überlegen kann, was man in Zukunft eigentlich machen möchte. Und was man nicht mehr machen möchte.

Gut überlegen – und den eigenen Wert festlegen

Ich will nicht sagen, dass diese Entscheidung für jeden die richtige wäre. Und ich bin froh, dass ich sie nicht bereits in der Klinik getroffen habe. Ich denke, ich hätte sie aus dem falschen Grund getroffen. Weil ich müde und kaputt war. Unglücklich, verzweifelt und unzufrieden. Und nicht in der Lage, nicht stabil genug, um mit den Konsequenzen umgehen zu können. Mein starker innerer Kritiker hätte mir wahrscheinlich suggeriert, dass ich einfach aufgegeben habe, dass ich alles kaputt gemacht habe, was ich mir mal aufgebaut habe.

In der jetzigen Situation, einige Wochen und Monate später, habe ich die Entscheidung allein aus dem Grund getroffen, weil ich meine Selbstliebe an meinem Verhalten erkennen können möchte. Weil ich es mir wert bin, zu versuchen glücklicher und gesünder zu leben. Weil ich die Verantwortung dafür tragen kann und will. Und weil ich mein Leben nicht von Angst bestimmen lassen möchte. Und nicht von Selbstüberzeugungen, die die „Bild“ gut finden würde.

Diesen Text findest Du bei Kompasszeit unter: <https://kompasszeit.de/kuendigung-aus-selbstliebe>



© Copyright – Alle Texte sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung bleiben vorbehalten. [Kompasszeit.de, 2020]