



Plötzlich daheim am Herd

**Wird der Partner arbeitslos, betrifft das die ganze Familie.
Nach dem Schock zählen Loyalität und eine gemeinsame Strategie.**

Von Ursula Kals

Die Geschichte der 36-Jährigen klingt unglaublich, basiert auf einer Lüge und einem altruistischem Beschützerinstinkt: Ein halbes Jahr lang verschwieg ihr Mann seine Arbeitslosigkeit, den Tag, an dem er überraschend seine Kündigung erhielt. Dass er den Konzern verlassen musste. Sogar, dass er sich heimlich ein Büro anmietete, um sich als Versicherungsmakler selbständig zu machen. „Ich war damals schwanger mit unserem ersten Kind, mein Mann wollte mich schützen“, sagt Marie Bach, die in Wirklichkeit anders heißt. Seit zehn Jahren arbeitet die Historikerin und Politologin festangestellt in Verbänden, war aber in Elternzeit, als ihr Mann seine Stelle verlor. Der Kundenbetreuer erlebte privat ein schwierig-schönes Jahr mit dem

Tod seines Vaters, Heirat, Wunschkind auf dem Weg und erbrachte, so vermutet das Paar, in der umsatzgetriebenen Branche nicht die erwartete Leistung. „Wir hatten laufende Kredite, eine sich vergrößernde Familie und die Aussicht auf weniger Gehalt. Unser Gesamtkonstrukt ist über Nacht zusammengefallen. Um Geld reinzukriegen, wurde er sofort aktiv. Morgens ging er mit der Aktentasche los in sein neues Büro, als ob nichts sei. Kurz bevor das Kind kam, wurde er plötzlich fahrig und kam mit der Geschichte um die Ecke. Das war ein ganz schöner Hammer“, sagt die Berliner Politikberaterin, die mittlerweile drei Kinder hat. „Mein Mann hat das nicht gemacht, weil er sich geschämt hat, er wollte mich nicht belasten. Ich war so mit mir und →



„Arbeitslosigkeit ist ein Trauerfall.
Man wird als Person in Frage gestellt.“

Astrid Travi, stg – Die Mitarbeiterberater

meinem wachsenden Bauch beschäftigt, dass ich ehrlich gesagt froh war, dass er das eingestiehl hat. Arbeitslosigkeit ist mental eine Katastrophe in der Familiengründung.“ Auch die Folgejahre waren alles andere als einfach. Geschäft hat der Ökonom den Wechsel in die Selbständigkeit „nur mit reiner Willenskraft“. Sechs Jahre Aufbauarbeit liegen hinter ihm. Streckenweise ging das nur, weil es Elterngeld gab. „Man braucht Ersparnis auf, schiebt von rechts nach links, von links nach rechts. Das war eine Gesamtleistung der Familie“, berichtet seine Frau.

Angehörige können entscheidend dazu beitragen, die Situation zu bewältigen. Wobei das Wort „Angehöriger“ nach Krankheit und Sterben klingt. „Arbeitslosigkeit ist ein Trauerfall. Man wird als Person in Frage gestellt“, sagt Astrid Travi aus München. Die Geschäftsführerin von „stg – Die Mitarbeiterberater“ erlebt in ihrer betrieblichen Sozialberatung verzweifelte Menschen, „die von einem Tag auf den nächsten mit dem Verlust von Struktur, Geld und Perspektive klarkommen müssen“. Nicht selten fließen Tränen, und es gibt dramatische Szenen.

Corona rückt das Thema in den Fokus: So erhöhte sich nach Angaben der Bundesagentur für Arbeit im Jahresdurchschnitt 2020 die Arbeitslosenzahl im Vergleich zum Vorjahr

um rund 430 000 auf knapp 2,7 Millionen Menschen. Im April erreichte zudem die Zahl der Kurzarbeiter mit knapp sechs Millionen einen historischen Höchststand. Der Arbeitsplatzverlust oder die Sorge davor ist eine Belastung für viele geworden, beobachtet Martin Reinhardt. Er arbeitet als Familientherapeut und in der externen Sozialberatung in München und sagt: „Wer seine Arbeit verloren hat, steht unter Schock. Das ist ein großer Verlust, und es ist wichtig, das in der Partnerschaft nicht kleinzureden, sondern die ganze Gefühlspalette von Ärger, Wut, Trauer und Niedergeschlagenheit ernst zu nehmen und nicht zu schnell in eine beschwichtigende Rolle zu gehen.“ Völlig unabhängig von den Ursachen greift es immer „das Selbstwertgefühl an“, sagt der Sozialpädagoge.

„Arbeitslosigkeit ist ein Geschwür, das betrifft alle und kann bis zu gesundheitlichen Problemen und Angststörungen gehen“, erklärt Ute-Christine Klehe, Psychologieprofessorin an der Universität Gießen. Auch Kinder betroffener Eltern könnten Schlafstörungen entwickeln, nicht selten sinken die Schulleistungen. „Der Mikrokosmos Familie ist gestresst. Es bringt riesige Unsicherheiten und eine Disruption, wie man leben wird. Der Papa oder die Mama gehen jetzt nicht mehr morgens raus oder sitzen am Schreibtisch, und es ist weniger Geld da.“

Die Rollen werden neu verteilt

Die Wissenschaftlerin stellt klar: „Es gab mal die Annahme, wenn Arbeitslose in einer Beziehung sind, geht es ihnen grundsätzlich besser. Das hat sich so nicht gezeigt, dann gibt es vielleicht nicht die Einsamkeit, aber andere Probleme. Der Partner kann massiv mitleiden.“

Durch den Verlust der Stelle werden die Rollen neu verteilt. Marie Bach hat das erlebt: „Auch wenn es ein bisschen banal klingt, man muss wirklich zusammenhalten und kann sich nicht auf eine Rollenverteilung verlassen, egal, was man vorher besprochen hat.“ Mit der Arbeitslosigkeit sei ganz klar gewesen, „dass ich für das Einkommen Sorge. Ihre Arbeit habe ihr die Sicherheit gegeben: „Wir werden über die Runden kommen.“ Typische Versorgerstereotype →

funktionierten heute nicht mehr, findet Bach. „Das war eine harte Lernkurve für mich. Ich war eigentlich relativ traditionell eingestellt und wollte mich um die Kinder kümmern. Das hat meine Vorstellungen vom Kopf auf die Füße gestellt. Aber mit einem positiven Ergebnis.“

Ein Kraftakt, wie Ute-Christine Klehe sagt. „Wir haben in unseren sozialen Beziehungen Rollen, die wir übernehmen, die benutzen wir, um uns zu definieren. Wenn ich der Versorger bin, ist es mein Job, zu versorgen, alles im Griff zu haben, geht das nicht, ist das ein extra Stressor. Während der Arbeitslosigkeit kämpfen Menschen massiv mit dem Verständnis von sich selbst, wie sie von außen gesehen werden, welche Rollen sie in der Familie haben.“ Was der solidarische Partner häufig macht: Er arbeitet mehr, stockt auf, um den finanziellen Verlust zu kompensieren. „Das ist verständlich, bedeutet aber eine Verschiebung, die schwierig sein kann.“

Die Rollenveränderung sei ein Riesenschritt und eine Identitätsbedrohung, sagt Klehe: „Früher hast du vielleicht hundert Leute geführt und Anlagerisikomodelle gerechnet. Jetzt brate mal Fischstäbchen und bring dem Zweitklässler zwei mal sieben bei.“ Traditionell falle Frauen eine Umstellung in diese Richtung leichter, weil sie oft noch in Einverdiener-Haushalten groß geworden seien, in denen die Hausfrau nur wenig oder gar nicht arbeitete. Männer litten heftiger, wenn sie plötzlich und unfreiwillig Hausmann sind. Oft zeigen sich zwei Tendenzen: entweder das Festhalten an der alten Rolle oder das Restrukturieren, also loslassen und sich auf die neue Situation einstellen. Manchmal aber sei die Haushaltsrolle mit einem Stigma versehen. Sagt der frischgebackene Hausmann Sätze wie „Ich bin nicht dein Putzmann, dein Koch“, berge das Zündstoff. Die frischgebackene Alleinverdienerin könnte schließlich antworten: „Das heißt, du hast mich vorher als Putzfrau und Köchin gesehen?!“ Wie sehr bezahlte Arbeit prägt, lässt sich an der klassischen Kennenlernfrage ablesen: „Was machst du beruflich?“ „Diese Quelle von Selbstdefinition verlieren wir. Stattdessen bekommen wir oft eine selbstwertbedrohende Definition aufgedrückt: Du bist ein Unfähiger, eine faule Socke, ein Sozialschmarotzer.

Damit müssen die Leute umgehen können“, erklärt die Arbeits- und Organisationspsychologin. Sie erinnert sich an eine Aussage eines arbeitslosen Mannes, der sich nicht traute, morgens den Rasen zu mähen aus Angst davor, was die Nachbarn denken könnten. „Wir verlieren Kontrolle, den roten Faden im Leben und das Gefühl dafür, was an uns besonders war.“

Das Besondere am anderen zu sehen, losgelöst von seiner Arbeit, zeichnet eine stabile Partnerschaft aus. „Grundsätzlich sind Partner eine der wichtigsten Ressourcen sozialer Unterstützung, die Menschen bekommen können. Sie sind eine emotionale Stütze: Da hört mir jemand zu, ist Ansprechpartner, wenn ich niedergeschlagen oder aufgebracht bin. Da ist jemand, der ermutigt mich und zeigt mir, dass ich ihm viel bedeute. Diese Konstante ist unglaublich wichtig. Es ist klar, ich habe dich lieb, du bist für mich eine wichtige Person, egal ob du Arbeit hast oder nicht.“ Die Psychologin sagt aber auch: „All das ist keine Selbstverständlichkeit.“ Der dramatische Dreiklang Job weg, Geld weg, Partner weg ist durchaus kein reines Konstrukt der Boulevard-Welt.

Familientherapeut Martin Reinhardt findet es wichtig, gemeinsam auf die Dinge zu blicken, die positiv sind, und zu betonen: „Komm, wir haben schon viel geschafft im Leben, wir werden auch das schaffen und die Krise gemeinsam durchstehen.“ Und ganz konkret zu überlegen, wem man zusammen die schlechte Nachricht mitteilt. „Das Paar soll gemeinsam entscheiden, wen es über die Arbeitslosigkeit informieren möchte, und das dann auch zusammen tun.“

Gemeinsame Gedankenspiele können helfen

Liebe und Loyalität sind sicherlich eine große Unterstützung. Helfen lässt sich aber auch noch auf einer weiteren Ebene: Partner können ihr Netzwerk durchforsten, sich umhören und recherchieren, wo sich mögliche neue Stellen auftun. Ute-Christine Klehe findet das gut, solange der Arbeitslose nicht das Gefühl der Bevormundung erlebt. „Das ist ein Balanceakt.“ Getrieben von Existenzangst reagiert mancher übermotiviert. Ständiges Drängeln, nach dem Motto: „Na, diese Stelle hört sich doch gut an, bewirb dich →

darauf“, sei kontraproduktiv. Immer wieder Jobangebote zu empfehlen, die nicht zum Profil oder den beruflichen Wunschvorstellungen passen, kann dazu führen, dass sich der andere kontrolliert fühlt. Gemeinsame Gedankenspiele können dagegen weiterhelfen, um eine neue Aufgabe zu finden: Möchte der Arbeitssuchende Teil eines großen Unternehmens sein? Möchte er gesellschaftlich etwas bewegen? „Partner können helfen, explorativ zu denken und festgefahrene Wege zu verlassen.“

Sie können aber auch ganz sachlich Bewerbungsunterlagen gegenlesen und Feedback geben. Psychologin Klehe sagt: „Ganz wichtig ist es, die Selbstwirksamkeit des anderen zu stärken, den Glauben an sich selbst: Du hast die Fähigkeiten, du kriegst das hin, da wieder rauszukommen. Es hilft, den Betroffenen an Kompetenzen und Erfolge zu erinnern, daran, was er alles mitbringt.“

Zumal der übliche Bewerbungsprozess Frustration pur liefere und ein Marathon, kein Sprint sei, sagt stg-Chefin Astrid Travi. „Menschen glauben, das geht in zwei, drei Monaten, in der Regel dauert es bis zu einem Jahr, bis man die gute Stelle findet, die man haben will. Da hilft nur, geduldig dranzubleiben. Auch in dem Fall, dass der andere nervös werde und Druck mache. „Jede Bewerbung ist ein Wagnis und birgt die Gefahr der Kränkung“, sagt ihr Kollege Martin Reinhardt. Ein Bewerbungsprozess ist nichts für Feiglinge, sagt auch Klehe. Die Professorin ist überzeugt: „Partner können das mit übernehmen, das Ganze als Verlauf anschauen, als Entwicklungsreise.“ Sensibilität sei auch hier geboten: Kein Riesengedöns machen. Die Bedrohung des Scheiterns nicht zu sehr betonen.

Bei allem Neuaufbruch ist es unerlässlich, über Geld zu reden, das naturgemäß infolge einer Arbeitslosigkeit knapper wird. „Ich rate, frühzeitig einen Kassensturz zu machen und den Tatsachen ins Auge zu schauen“, sagt stg-Geschäftsführerin Astrid Travi. „Danach sind viele beruhigter in einer unsicheren Situation.“ Eine kurze Phase lässt sich möglicherweise mit Ersparnissen auffangen, eine längere nicht. Martin Reinhardt sagt. „Manchmal sind Paare überrascht, worauf sie verzichten können.“ Das Berliner Paar Bach hat



„Das Paar soll gemeinsam entscheiden, wen es über die Arbeitslosigkeit informieren möchte, und das dann auch zusammen tun.“

Martin Reinhardt, stg – Die Mitarbeiterberater

das partnerschaftlich besprochen: „Genügsamkeit ist hilfreich, bestimmte Sachen müssen jetzt nicht sein. Es ist gut, dass wir uns haben, die Kinder, wir haben es warm und zu essen. Vier Jahre sind wir nicht in den Urlaub gefahren, haben nicht über Gartenstühle nachgedacht, Konsumverhalten war nie ein Punkt bei uns.“

Viele Arbeitslose ziehen sich, beobachtet Martin Reinhardt, „aus Scham und Schuldgefühlen“ aus ihrem sozialen Leben zurück. „Das sollte ich als Partner regelmäßig ansprechen, darauf achten, sich mit Freunden zu treffen, vielleicht sogar neue Bekannte zu finden, so weit das jetzt möglich ist.“ Auch er kennt eine traurige Geschichte von einem arbeitslosen Mann, der um 8 Uhr aus dem Haus ging, um den Tag auf der Parkbank zu verbringen. „Das bildet ab, wie die Situation unterschätzt wird.“ Marie Bach beschönigt nichts: „Das Pensum war gigantisch. Im Ergebnis sind wir näher zusammengerückt. Die Alternative, sich zu trennen, ist die schlechtere. Wir haben uns von der Familienberatungsstelle der Caritas immer mal wieder Anregungen geholt. Sich von außen moderieren zu lassen kann sehr hilfreich sein.“