

Job weg. Alles aus? Arbeitslosigkeit kann ein Aufbruch sein, behaupten die Bestsellerautoren **Eva-Maria und Wolfram Zurhorst** in ihrem aktuellen Buch. Und berufen sich dabei auf ihre eigenen Erfahrungen

## „GERADE UNFREIWillIGE DENKPAUSEN BRINGEN EINEN WEITER“

VON JULIA KARNICK (INTERVIEW)  
UND FRANK HÖHNE (ILLUSTRATION)

**BRIGITTE:** In vielen Unternehmen wird entlassen und drastisch gespart, Tausende bangen oder trauern um ihren Arbeitsplatz. Genau jetzt erscheint Ihr Buch „Liebe dich selbst, auch wenn du deinen Job verlierst“ – kann man das nicht auch als zynisch empfinden?

**Wolfram Zurhorst:** Sagen wir so: Wir rechnen damit, dass manche auf die Barrikaden gehen und denken: Die Zurhorsts haben sie nicht mehr alle! Jetzt springen die auch noch auf die Wirtschaftskrise auf und wollen daraus Profit ziehen...

**Eva-Maria Zurhorst:** ... was nicht stimmt: Die Verträge mit dem Verlag waren längst unterschrieben, als die ersten Meldungen zur Bankenkrise erschienen.

**Wolfram Zurhorst:** Mit dem Buchtitel wollen wir ein Denkmuster ankratzen, das lautet: Arbeitslosigkeit ist eine Katastrophe. Wir wollen Hoffnung machen: Arbeitslosigkeit kann auch eine Chance sein.

**Eva-Maria Zurhorst:** Abgesehen davon geht es im Buch nicht nur um Arbeitslosigkeit. Im Kern geht es um die Frage: Wenn ich merke, dass meine Arbeit für mich vor allem mit Angst, Druck, Erschöpfung verbunden ist, sollte ich dann nicht den Mut aufbringen, über Veränderungen nachzudenken? Auch, wenn sie utopisch oder riskant erscheinen? Dieses Wirtschaftssystem basiert auf der Annahme, dass Erfolg und Wohlstand bedeuten: immer mehr, immer schneller, immer besser. Die meisten Menschen fügen sich dieser Vorstellung. Sie sind gefangen in einem lebensfeindlichen Konzept, das innere Leere, Angst und Verzweiflung produziert.

**Aber warum nehmen sich zwei Beziehungsexperten das Thema Job vor?**

**Eva-Maria Zurhorst:** Bei unserer Arbeit erleben wir Paare, die ihre Beziehung erneuern wollen. Dann aber wird schnell klar: Mindestens einer, häufiger der Mann, steckt seine komplette Energie in den Job. Manchmal sind es auch beide, die sich völlig verausgaben oder in ständiger Sorge um ihren Arbeitsplatz leben. Sie erwarten, dass wenigstens ihre Partnerschaft ein Schauraum ist, eine Art private Rehaklinik, in der man sie in Ruhe lässt. Das kann nicht klappen. Eine erfüllte, lebendige Beziehung braucht die oft anstrengende, manchmal schmerzhaft Auseinandersetzung mit dem anderen, mit sich selbst. Wer das will, kann nicht seine ganze Kraft im Job lassen.

**Wolfram Zurhorst:** Davon wollen gerade Männer oft nichts wissen. Die sind bereit, innerhalb der Beziehung vieles anders zu machen, der Job aber ist unantastbar – selbst wenn offensichtlich ist, dass er mehr Frust als Lust ist. Wir glauben, dass man die Beziehung zum Partner und die zum Job nicht getrennt voneinander betrachten kann: Wer seine Partnerschaft verändern will, muss damit rechnen, dass sich das auf den Beruf auswirkt. Und umgekehrt: Wer gezwungen wird, sich beruflich neu zu orientieren, wird genötigt zu überlegen: Was will und kann ich wirklich? Soll ich etwas Neues wagen, das mir mehr entspricht? Oft sind es gerade die unfreiwilligen Denkpausen, die einen weiterbringen.

**Wie schon in Ihren ersten Büchern versuchen Sie, diese These anhand Ihrer eigenen Geschichte zu belegen. Sie selbst,**

**Herr Zurhorst, waren Mitte 30, hatten Frau und Kind und eine Führungsposition in der Geschäftsführung eines Unternehmens, als Sie plötzlich entlassen wurden. Vermutlich haben Sie nicht als Erstes gedacht: Das ist meine Chance!**

**Wolfram Zurhorst:** Nein, im ersten Augenblick war ich wie betäubt. Das erste Gefühl, das ich spüren konnte, war auf dem Weg nach Hause: die Angst, wie meine Frau reagieren würde. Das war eine absolute Niederlage, ich hatte mich bis dahin für unentbehrlich gehalten. Ums Geld habe ich mir anfangs nicht so große Sorgen gemacht. Aber ich habe mich wahnsinnig geschämt. Habe Partys gemieden, mich vor Freunden versteckt. Wenn Eva mich vormittags einkaufen geschickt hat, hatte ich Angst, Nachbarinnen zu treffen: Ich war sicher, alle halten mich für einen Loser.

**Frau Zurhorst, Sie schildern, dass Sie geschockt und zugleich erleichtert waren.**

**Eva-Maria Zurhorst:** Ich war jahrelang Hausfrau gewesen, meine Mini-Therapeuten-Praxis hatte ich gerade erst aufgemacht. Mein erster Gedanke war: „Oh Gott, wovon sollen wir jetzt leben?“ Gleichzeitig hat etwas in mir gesagt: „Endlich.“ Solange ich Wolfram gekannt hatte, war die Arbeit das Wichtigste in seinem Leben. Ich hatte mich Jahre lang danach gesehnt, dass er mehr Zeit für mich und unsere Tochter hat. So hin und her gerissen blieb ich bis zum überraschenden Erfolg meines ersten Buches. Trotz der panischen Existenzangst, unter der ich bis dahin immer wieder litt, wusste ich genau: Ich will gar nicht, dass einfach alles wieder ist wie früher – viel



Geld, viel Stress, wenig Zeit für Nähe. Also muss ich die Angst aushalten, statt meinen Mann unter Druck zu setzen, den erstbesten Job anzunehmen, um möglichst schnell wieder Geld zu verdienen.

**Sie fordern: Wenn Frauen wollen, dass ihre Männer ihre Einstellung zum Job ändern, müssen sie auch bereit sein, sich selbst zu verändern.**

**Eva-Maria Zurhorst:** Viele Frauen, die ein klassisches Rollenmodell leben, sehen, dass es der Familie nicht guttut, wenn der ganze berufliche Druck allein auf dem Mann lastet. Aber statt zu sagen: „So kann es nicht mehr weitergehen, welchen Beitrag kann ich leisten, um die Situation zu entspannen, worauf könnten wir verzichten, wie kann ich dazuverdienen?“, beharren sie darauf, versorgt werden zu wollen. Ich hatte damals das Glück, schon einmal erlebt zu haben, dass man mit sehr wenig Geld auskommen und dass etwas Gutes daraus entstehen kann. Viele Jahre zuvor hatte ich einen Job als PR-Managerin geschmissen, weil ich wusste, entweder ich kündige, oder ich gehe vor die Hunde. Ich musste mein Auto gegen ein Fahrrad tauschen, mein Loft gegen eine kleine Wohnung, auf allen Luxus verzichten und jeden noch so popeligen Auftrag annehmen. Diese Erfahrung hat es mir sicher erleichtert, die Jobkrise meines Mannes zu ertragen. ▷

**Sind wir Frauen also schuld daran, wenn die Männer sich halb tot arbeiten?**

**Eva-Maria Zurhorst:** Das kann man natürlich nicht verallgemeinern, schließlich gibt es auch immer mehr Frauen, die ihre ganze Kraft in den Job stecken. Wobei diese Frauen sich meiner Erfahrung nach viel schneller als Männer eingestehen: Beruflicher Erfolg macht Spaß, aber auf Dauer genügt das nicht. Genauso wichtig ist es, Zeit für Familie und Freunde, Raum für Ruhe und Geborgenheit zu haben. In dieser Hinsicht sind Frauen sicher gesellschaftliche Vorreiterinnen. Aber ich kenne eben auch noch unendlich viele Frauen, die von ihrem Mann erwarten, dass er für Sicherheit sorgt, und die gleichzeitig ständig jammern, weil er so viel arbeitet.

**Wolfram Zurhorst:** Andererseits gibt es immer noch viele Männer, die wie ich von ihren eigenen Vätern nicht gelernt haben, dass ein guter Vater viel mehr ist als ein guter Versorger. Die haben kein Bild davon, wer und was sie für ihre Familie wären, wenn sie kein Geld mehr nach Hause bringen würden. Die wissen gar nicht, wie man emotional für Kinder sorgt.

**Eva-Maria Zurhorst:** Ein Freund, der von Kurzarbeit betroffen ist, hat uns erzählt, dass viele seiner Kollegen es anfangs gemessen haben, mehr Freizeit zu haben. Dann blieben sie wieder länger im Büro, freiwillig. Selbst die mit kleinen Kindern sagten: „Ich weiß nicht, was ich zu Hause soll.“

**War das bei Ihnen auch so?**

**Wolfram Zurhorst:** Ja. Eva hat natürlich dafür gesorgt, dass ich im Haushalt helfe. Und ich war viel damit beschäftigt, mir zu überlegen, wie es weitergeht: Wo bewerbe

**„Viele glauben, sie hätten Anspruch darauf, dass alles bleibt, wie es ist“**

ich mich, soll ich mich selbständig machen, mit einem Restaurant – oder wieder in die Modebranche? Aber es war trotzdem komisch, zu Hause zu sein, ich war anwesend, ohne etwas zu tun, was meiner Vorstellung von Arbeit entsprach. Bis eines Tages unsere damals siebenjährige Tochter sagte: „Papa, morgen frage ich meine Lehrerin, ob sie mir auch kündigen kann. Dann können wir den ganzen Tag zusammen sein.“ Da ist bei mir ein Knoten geplatzt, ich begriff: Als Mann und Vater bin ich in erster Linie Familienmitglied, nicht nur der Typ, der das Geld ranschafft. Ich habe geheult wie ein Schloßhund. Als dann später ein Headhunter anrief, um mich zu fragen, was er für mich tun könne, habe ich spontan gesagt: „Nichts“. Mir war klar, ich wollte nicht zurück in die alte Mühle.

**Ihre Geschichte hat ein Happy End: Ihrer Frau gelang mit ihrem ersten Beziehungsratgeber ein Bestseller, heute arbeiten Sie mit ihr zusammen. Man könnte sagen: Sie haben Glück gehabt.**

**Eva-Maria Zurhorst:** Sicher hatten wir auch Glück. Aber wir haben vor allem geglaubt und gewagt. Während ich an meinem ersten Buch schrieb, haben mich alle ausgelacht: Das kauft doch keiner! Ich habe es trotzdem geschrieben. Wolfram hat sich beruflich auf ein völlig neues Terrain getraut. Für diese Schritte haben wir große Unsicherheiten in Kauf genommen. Das Problem vieler Menschen ist, dass sie nichts riskieren wollen, sondern hartnäckig daran

festhalten, dass sie einen Anspruch darauf haben, dass alles – ihr Selbstbild, ihr Lebensstandard, ihr Image – bleibt, wie es ist: Lieber bin ich die arbeitslose Abteilungsleiterin als die ehemalige Abteilungsleiterin, die woanders von vorn anfängt.

**Wie bei Ihren Beziehungsratgebern lautet Ihre Botschaft also auch in Sachen Job: „Wir haben es geschafft, also kannst du es auch schaffen!“ Aber eine Beziehung funktioniert nach anderen Regeln als der Arbeitsmarkt. Glauben Sie wirklich, die Erfahrungen eines gut ausgebildeten, kreativen Paares mit finanziellem Spielraum sind auf jeden Menschen übertragbar? Ist das nicht naiv?**

**Wolfram Zurhorst:** Wir raten ja niemandem, seinen Job zu schmeißen, nur weil der gerade nicht so viel Spaß macht. Aber viele trauen sich nicht einmal, sich selbst und ihrer Familie einzugestehen, dass sie unzufrieden oder überfordert sind. Gerade Männer tun oft so, als hätten sie alles im Griff, statt sich die Frage zu erlauben: „Was kann ich wirklich gut, was würde ich gern tun, und was täte mir gut?“ Falls dabei herauskommt: „Ich mag meinen Job, aber ich reduziere meine Arbeitszeit, um mehr Zeit zu haben“, ist schon viel gewonnen.

**Eva-Maria Zurhorst:** Vielleicht reicht es ja auch, die sichere Stelle zu behalten und sich nebenbei eine Aufgabe zu suchen, die mich erfüllt. Und wenn ich arbeitslos zu Hause sitze, was bleibt mir dann für eine Wahl? Ich kann mich in einer Vorwurfshaltung einrichten: „Die böse Wirtschaft, das böse Unternehmen, der böse Chef!“ Oder ich kann die Situation, so verdammt hart sie ist, akzeptieren, mich fragen, was ich selbst tun kann, um nicht in Verbitterung zu erstarrten, ob es wohlmöglich eine Arbeit gibt, die ich viel lieber machen würde, und auf welchem Weg ich dieses Ziel erreichen kann. Wenn es naiv ist, nicht zu resignieren, dann bin ich gern naiv. □



**Bei Eva-Maria und Wolfram Zurhorst gehören Beziehung und Job zusammen – auch in ihrem Buch: „Liebe dich selbst, auch wenn du deinen Job verlierst“ (352 S., 18,95 Euro, Goldmann)**

Fotos: Boris Breuer