

Im Spannungsfeld der Erwartungen

Überhöhte und sich widersprechende Erwartungen können den Alltag vergiften

An jede Funktion in einem Unternehmen sind Erwartungen und Forderungen geknüpft. Diese Erwartungen können widersprüchlich sein. Widersprüchliche Erwartungen sind nicht nur im Berufsleben oft Kern von Problemen. Sie können auch die Befindlichkeit im Privatleben trüben – oft über die Festtage.

.....
VON REGULA ZELLWEGER

Jede berufliche Funktion beinhaltet ein Spannungsfeld von Erwartungen, expliziten, ausgesprochenen, und impliziten, unausgesprochenen. Erwartungen von innen, von Mitarbeitenden, Vorgesetzten, Unternehmensmanagement, und von aussen, von Kunden, Lieferanten, Vermietern und vielen mehr. Diese Erwartungen können sich widersprechen, konfliktieren. Da gilt das Sprichwort: «Allen Leuten recht getan, ist eine Kunst, die niemand kann.» Andererseits wurden die meisten heute Berufstätigen so erzogen, dass sie es möglichst allen

recht machen wollen. Doch dies kann man im Berufsleben manchmal nicht, weil es aufgrund der unterschiedlichen Erwartungen nicht möglich ist. Dann liegen daraus resultierende Probleme nicht in der eigenen Person, sondern in der Funktion, in den konfliktierenden Erwartungen. Es gilt, Funktion und Person zu trennen und Probleme nicht persönlich zu nehmen, die bereits in der Funktion angelegt sind.

Beispiele

Lehrpersonen sehen sich den Erwartungen von Schülern, Schulleitern, Kollegen, Eltern und Behörden ausgesetzt. Diese stimmen meist nicht zu hundert Prozent überein. Pflegepersonal steht im Clinch mit den eigenen ethischen Werten, den Erwartungen von Patienten, Kollegen, der Spitalleitung und den Versicherungen. Man kann sich leicht vorstellen, dass alle Berufe solche Spannungsfelder der Erwartungen beinhalten.

Wer spürt, dass er Erwartungen nicht erfüllen kann, ist oft frustriert, enttäuscht von sich selbst und empfin-

det eine latente Unzufriedenheit. Es lohnt sich, mal aufzulisten, welche Erwartungen im Beruf an einen gestellt sind – und herauszukristallisieren, welche sich widersprechen, welchen man gar nicht genügen kann, auch wenn man es wollte.

Spannungsfelder Berufs- und Privatleben

Alles unter einen Hut bringen, Berufsleben, Familienleben, Freizeitgestaltung und soziale Kontakte – und das leichtfüssig im Dreivierteltakt – dies schaffen viele nicht. Auch hier gilt es, sich selbst aufzuzeigen, welche Spannungsfelder von Erwartungen belasten, wo man das Gefühl hat, nicht zu genügen. Mütter und Hausfrauen beispielsweise versuchen oft verzweifelt, allen Erwartungen zu genügen. Es tut ihnen letztlich nicht gut.

Gerade um die Weihnachtszeit herum soll man sich Zeit nehmen, sich mit den überhöhten Erwartungen, eigenen und solchen von anderen, beruflichen und privaten, auseinanderzusetzen. Der Alltag von vielen ist wie ein bis zum

Rand gefülltes Glas Wasser – und sie versuchen, noch mehr Wasser hineinzudrücken. Logisch, was dies bewirkt! Will man Wasser ins volle Glas füllen, ohne Wasser zu verschütten, muss man zuerst Wasser aus dem Glas nehmen – oder mit anderen Worten: Welchen Erwartungen will man nicht mehr genügen, was möchte man delegieren, weil es einfach nicht auch noch machbar ist.

Erwartungen auf den Tisch legen

Mit expliziten, definierten Erwartungen kann man leichter umgehen als mit impliziten, diffus im Raum stehenden, unausgesprochenen. Man kennt Sätze, die mit: «Du musst doch spüren, dass...» beginnen. Nein! Man muss nicht spüren, man muss es aussprechen. Dann kann sich das Gegenüber auch wehren, sich abgrenzen.

Es ist einfacher, wenn implizite Erwartungen als Wünsche ausgesprochen werden, dann kann man darüber diskutieren und allenfalls Kompromisse finden. Ohne geht es meist nicht. Explizite Erwartungen sind im Berufsleben in der Arbeitsbeschreibung verbindlich

festgelegt – oder sollten es sein. So ist die Sache klar. Und man kann sich darauf beziehen, wenn überhöhte Erwartungen den Berufsalltag erschweren. Im Privatleben ist selten klar festgehalten, wie die Aufgaben beispielsweise in der Familie verteilt sind.

Im Berufsleben ist das Mitarbeitergespräch eine Möglichkeit, konfliktierende, unberechtigte und überhöhte Erwartungshaltungen zu klären. Und privat? Vielleicht sollte man sich vor den Festtagen gemeinsam hinsetzen, die Erwartungen von allen sammeln. «Was erwartest du von allen anderen und dir selbst für die Festtage? Wie sollen sie gestaltet sein? Dann gilt es zu klären, was machbar ist – und was nicht. Dazu gehört Respekt, Toleranz, die Fähigkeit, auch mal zu verzichten, Grosszügigkeit und die Bereitschaft, die Anliegen von anderen zu verstehen. Ganz einfach Liebe.

Regula Zellweger ist dipl. Psychologin FH, dipl. Berufs- und Laufbahnberaterin, Buchautorin. Bisher erschienen: Arbeitszufriedenheit, 8.10.; Portfolio-Lebensstil, 15.10.; Burnout vorbeugen, 19.10.; Übergänge, 2.11.; Resilienz, 16.11.; Entscheiden, 26.11.; Krisenmanagement, 7.12.