

Drei Möglichkeiten, besser mit Unsicherheit umzugehen

Die Zukunft kontrollieren zu können ist eine Illusion. Dennoch haben wir ein Grundbedürfnis danach, und es fällt uns schwer, mit Unsicherheiten zu leben, denn unser Gehirn nimmt Mehrdeutigkeiten als Bedrohung wahr. Es gibt jedoch Wege, um ruhiger und flexibler mit den Unwägbarkeiten unseres Lebens umzugehen.

■ Von Silke Weinig



Ob es um Covid-19, den Klimawandel oder die eigene berufliche Zukunft geht: Ungewissheit macht vielen Menschen Angst. Unser Bedürfnis zu wissen, was kommt, ist genauso hoch wie unser Bedürfnis nach Schlaf oder Nahrung. Das menschliche Gehirn nimmt Mehrdeutigkeit als Bedrohung wahr, weswegen es unsere Fähigkeiten darauf reduziert, sich einzig auf die vermeintliche Schaffung von Sicherheit zu konzentrieren. Ein Trugschluss – denn so fokussieren wir uns mehr auf unser Problem und unsere Sorgen, als uns guttut.

Untersuchungen zeigen, dass beispielsweise Unsicherheit am Arbeitsplatz unsere Gesundheit stärker beeinträchtigt als der tatsächliche Jobverlust. In einem anderen Experiment waren Probanden, denen mitgeteilt wurde, dass sie mit einer Wahrscheinlichkeit von 50 Prozent einen schmerzhaften elektrischen Schlag erhalten werden, weitaus ängstlicher und nervöser als Versuchsteilnehmer, die glaubten, dass sie den Schock definitiv erhalten

würden. Fazit: Können wir den Ausgang eines Ereignisses einschätzen, arrangieren wir uns irgendwie mit dem Ergebnis. Es ist die Ungewissheit, die Angst verursacht.

Mit Unsicherheit umzugehen entwickelt sich immer mehr zu einer zentralen Fähigkeit

Wir Menschen haben ein grosses Bedürfnis nach einer geordneten und sicheren Welt. Wir wünschen uns Kontrolle über unser Leben, ganz besonders in bedrohlichen Situationen, dabei ist Unsicherheit die einzige Gewissheit, die es gibt. Wenngleich es uns widerstrebt, ist es manchmal – vielleicht immer – effektiver, sich nicht um Sicherheit zu bemühen, sondern zu lernen, wie man mit Unsicherheiten umgeht.

1. Akzeptieren Sie den Moment

Ohne Frage leben wir in herausfordernden Zeiten. Die aktuelle Realität zu verleugnen oder kleinzureden hilft jedoch nicht, uns da-

von zu erholen, etwas daraus zu lernen, zu wachsen oder uns besser zu fühlen. Statt den Schmerz zu dämpfen, verstärken sich die Sorgen und Ängste nur, denn unser Bedürfnis nach Sicherheit und Kontrolle lässt sich damit nicht befriedigen.

Nun gibt es leider keine Kristallkugel, in der wir unsere Zukunft voraussehen können. Also hilft es nur, im Moment zu sein und diesen so, wie er ist, zu akzeptieren. Studien belegen, wie wohltuend Akzeptanz – vor allem Selbstakzeptanz – für uns ist. Denn sie ermöglicht es uns, die Wahrhaftigkeit des gegenwärtigen Moments zu sehen, und das gibt uns enorme Freiheit. Statt durch Unsicherheit oder Angst gelähmt zu sein, bleiben wir handlungsfähig.

Akzeptanz bedeutet dabei nicht, dass man mit dem, was ist, zufrieden zu sein hat oder Missstände unverändert lässt. Es bedeutet nur, dass wir uns auf die aktuelle Situation konzentrieren. Beispielsweise wird unsere Beziehung nicht besser, wenn wir in ständiger Angst leben, verlassen zu werden, weil wir in letzter Zeit viel streiten. Akzeptanz bedeutet anzuerkennen, dass wir im Moment Probleme haben. Statt uns von Zukunftsangst lähmen zu lassen, ermöglicht uns die Akzeptanz, nach Lösungen zu suchen.

2. Seien Sie im Moment

Das Gegenteil von Unsicherheit ist nicht Gewissheit, sondern Präsenz. Statt uns von unseren Sorgen übermannen zu lassen, lenken wir lieber unsere Aufmerksamkeit auf unseren Atem. Dadurch können wir achtsam im Moment sein. Wenn wir das Gefühl haben, dass alles ausserhalb unserer Kontrolle liegt, haben wir es immer noch in der Hand zu bestimmen, worauf wir achten. Also: Wenn wir essen, essen wir (und checken dabei nicht noch Mails). Wenn wir auf dem Weg nach Hause sind, sind wir auf dem Weg nach Hause (und hören keine Radionachrichten, über dir wir uns nur aufregen). Wenn wir mit einer Freundin reden, reden wir mit der Freundin (und denken nicht an die Erledigungen von morgen).

Verstärken können wir diese Achtsamkeit, indem wir alles eliminieren, was unsere Aufmerksamkeit ablenkt, wie zum Beispiel Medienmeldungen, Social Media Alerts oder

sonstige Nachrichten, die nur unsere Worst-Case-Fantasien befeuern. Kümmern wir uns lieber um das, was gerade hier in der Gegenwart in unserer inneren Welt passiert. Das ebnet den Weg zu mehr Ruhe und Gelassenheit.

3. Schaffen Sie Sinn in der Unsicherheit

Wir Menschen können schwierige Situationen und Schicksalsschläge besser verarbeiten, wenn wir ihnen einen Sinn zuschreiben. Damit geben wir dem Geschehenen einen Wert und können seine Auswirkungen besser in unser Leben integrieren. Insbesondere soziales Engagement lässt uns Menschen viel Sinn erleben. Anderen zu helfen ist motivierend und tut

gut. Das zeigen viele Studien. Nachgewiesen ist auch, dass wir uns gut fühlen, wenn wir aufhören, zu viel an uns selbst zu denken, und stattdessen andere unterstützen.

Welche Fähigkeiten, Talente oder Interessen haben Sie, mit denen Sie andere unterstützen können? Dabei reichen kleine Taten, wie dem Nachbarjungen bei den Schulaufgaben zu helfen, für eine erkrankte Kollegin einkaufen zu gehen oder einen ehemaligen Lehrer zu besuchen oder anzurufen, der einsam ist. Diese kleinen Aufmerksamkeiten erden uns, schaffen Sinn und lassen uns wissen, welche Bedeutung wir für andere haben.

Dem Dalai Lama wird das Zitat zugeschrieben: «Es gibt nur zwei Tage im Jahr, an denen man nichts tun kann. Der eine ist gestern, der andere morgen.» Sich ständig mit «Was-wäre-wenn»-Horror szenarien auseinanderzusetzen ist müssig. Man kann dadurch weder Schicksalsschläge noch Katastrophen abwenden.



AUTORIN

Silke Weinig ist Coach, Trainerin und Bloggerin für Selbstmanagement und Potenzialentfaltung. Ihr Ziel ist es, wirksame Instrumente und kreative Impulse zu geben, mit denen jeder seinen Alltag nach den eigenen Bedürfnissen gestalten kann.

Würgegriff am Hals – Gerechtfertigte fristlose Kündigung

Immer wieder kommt es vor, dass fristlose Kündigungen ausgesprochen und damit Arbeitsverträge per sofort aufgelöst werden. Streit gibt es regelmässig bei fristlosen Kündigungen durch Arbeitgebende. Arbeitnehmer reichen häufig Klage gegen solche Kündigungen ein. Der Richter hat diesfalls darüber zu entscheiden, ob die fristlose Kündigung gerechtfertigt oder ungerechtfertigt war.

■ Von Leena Kriegers-Tejura

Bundesgerichtsentscheid 4A_448/2020 vom 4. November 2020

Das Bundesgericht musste sich jüngst im Entscheid 4A_448/2020 vom 4. November 2020 mit einer fristlosen Kündigung der Arbeitgeberin auseinandersetzen. Begründet wurde die fristlose Kündigung mit einer Auseinandersetzung zwischen dem gekündigten Arbeitnehmer und seinem Arbeitskollegen, welche in einer Mittagspause stattgefunden hatte. Der Arbeitnehmer akzeptierte die fristlose Kündigung nicht und forderte beim Arbeitsgericht eine Entschädigung aus ungerechtfertigter fristloser Entlassung. Die Klage wurde vom Arbeitsgericht abgewiesen. Das Arbeitsgericht sah es als erwiesen an, dass der gekündigte Arbeitnehmer in strafrechtlicher Weise tätlich geworden war und erachtete die fristlose Kündigung ohne vorgängige Verwarnung als gerechtfertigt. Die daraufhin erhobene Berufung ans Obergericht wurde ebenfalls abgewiesen. Auch das Obergericht kam zum gleichen Schluss, der Arbeitneh-

mer sei tätlich geworden, weshalb die die Kündigung rechtens sei. Das Obergericht stützte sich dabei auf die eingereichten Belege, ohne jedoch ein zusätzliches Beweisverfahren durchgeführt zu haben. Der Arbeitnehmer zog das Urteil ans Bundesgericht weiter, insbesondere mit der Begründung, seine Rechte seien verletzt worden, weil er sich nicht zu allen Punkten habe äussern können und kein Beweisverfahren durchgeführt wurde. Er beantragte die Aufhebung des Obergerichtsurteils. Das Bundesgericht wies die Beschwerde ab, soweit es darauf eintrat.

In diesem Entscheid ging es in erster Linie um die Beweiswürdigung. Nicht in Frage gestellt wurde, dass ein Würgegriff und damit eine physische Einwirkung eine wichtigen Grund im Sinne von Art. 337 Abs. 1 OR darstellte. Vielmehr machte der Arbeitnehmer geltend, der Sachverhalt sei nicht genügend abgeklärt worden, weshalb die Sache an die Vorinstanz

oder an das Arbeitsgericht zur Neubeurteilung zurückzuweisen sei.

Dieser Entscheid soll zum Anlass genommen werden, die Vorgaben der fristlosen Kündigung im Arbeitsrecht in Erinnerung zu rufen.

Wann liegt ein wichtiger Grund für eine fristlose Kündigung vor?

Art. 337 OR sieht vor, dass ein Arbeitgeber wie auch ein Arbeitnehmer jederzeit das Arbeitsverhältnis aus wichtigen Gründen fristlos auflösen kann. Als wichtiger Grund gilt namentlich jeder Umstand, bei dessen Vorhandensein dem Kündigenden nach Treu und Glauben die Fortsetzung des Arbeitsverhältnisses nicht mehr zugemutet werden darf (Art. 337 Abs. 2 OR). Über das Vorhandensein solcher Gründe entscheidet im Streitfall der Richter nach seinem Ermessen.

Der Rechtsprechung zur fristlosen Kündigung ist zu entnehmen, dass eine solche nur bei besonders schweren Verfehlungen des Arbeitnehmers gerechtfertigt ist. Dies ist insbesondere dann der Fall, wenn die wesentliche Vertrauensgrundlage für die Weiterführung des Arbeitsvertrages zerstört oder zumindest derart zerstört ist, dass einem Arbeitgeber eine Fortsetzung des Arbeitsverhältnisses nicht mehr zugemutet werden kann. Um dies beantworten zu können, muss immer der Einzelfall und dessen Umstände beurteilt werden. Die Richter berücksichtigen dabei Aspekte wie die Stellung des Arbeitnehmers, die Dauer des Arbeitsverhältnisses sowie Art und Umfang der Verstösse.