



LOVE FIRST, WORK SECOND

Immer mehr Stress, immer weniger Zeit für die Beziehung: Wenn der Job zum Liebeskiller wird, ist Handeln angesagt. Die Paar-Experten Elisabeth Gatt-Iro und Stefan Gatt wissen, was dann zu tun ist.

Text: Nicole Madlmayr Fotos/Illustration: Shutterstock, privat

Ständige Erreichbarkeit, unzählige Überstunden, beruflicher Stress, der abends mit nach Hause gebracht wird. Auf der anderen Seite bleibt immer weniger Zeit für die Beziehung. Lust auf Zweisamkeit und Sex? Fehlanzeige! Lieber mit einem Glas Wein vor dem Fernseher liegen, nebenbei letzte Mails beantworten und dann ab ins Bett, um fit für den nächsten Arbeitstag zu sein. In der heutigen Zeit wird der Job oft zum **Liebeskiller**.

Die Work-Love-Balance. Und das sind keine Einzelfälle, wissen die beiden Paar-Experten Elisabeth Gatt-Iro und Stefan Gatt. In ihrem neuen Buch „Love first, work second“, das am 19. Februar erscheint, widmen sie sich darum der so genannten Work-Love-Balance. „Wir haben festgestellt, dass die meisten Menschen unbewusst mit der Balance zwischen Job und Liebe umgehen“, erzählt Elisabeth Gatt-Iro. „Meistens liegt viel Priorität bei der Arbeit, was sich sowohl auf die Partnerschaft als auch auf das Familienleben negativ auswirkt. Wir sagen deshalb ganz klar: Die Liebe muss an erster Stelle stehen, wenn es langfristig funktionieren soll.“

Bewusste Entscheidung für die Liebe. Das sei eine ganz bewusste Entscheidung für die Beziehung, die immer wieder neu getroffen werden muss. Denn das Finden der Balance zwischen Liebe und Job ist ein ständiger Prozess, solange man im aktiven Berufsleben steht. Dass es dennoch Phasen geben wird und auch geben darf, in denen der berufliche Stress überhandnimmt, ist normal und vollkommen in Ordnung. „Wichtig ist, dass es sich dabei lediglich um eine Phase handelt und es kein Dauerzustand wird“, betont die Psychotherapeutin.

Flucht in die Arbeit. Manchmal flüchten sich Partner auch in die Arbeit, um auf diese Weise etwaigen Beziehungsthemen aus dem Weg zu gehen. Oder sie haben so genannte innere Antreiber, wenn sie zum Beispiel das Gefühl haben, jemandem durch berufliche Erfolge etwas beweisen zu müssen, oder sie sehr leistungsorientiert aufgewachsen sind. Das sind allerdings in den meisten Fällen unbewusste Me-

chanismen, die wirken und zur Folge haben, dass mehr Energie in den Job als in die Beziehung investiert wird.

Wichtig ist deshalb, regelmäßig zu reflektieren, den Status Quo der Beziehung anzuschauen und natürlich mit dem Partner zu sprechen. Die Kommunikation ist grundsätzlich immer wichtig, eine besondere Rolle kommt ihr aber zu, wenn ein Partner voll und ganz in seinem Beruf aufgeht. „Wenn man in seinem persönlichen Traumjob arbeitet, neigt man natürlich dazu, viel Energie und Zeit zu investieren, weil man es so gerne macht“, erklärt Elisabeth Gatt-Iro. „In diesem Fall ist es umso wichtiger, mit seinem Partner im Gespräch zu bleiben, damit keine Konkurrenzsituation entsteht. Es kann sich sogar positiv auf die Beziehung auswirken, wenn diese Freude aus dem Job auch in die Partnerschaft einfließt.“

„Die Liebe muss an erster Stelle stehen, wenn es langfristig funktionieren soll.“

Mag. Elisabeth Gatt-Iro

Beziehungsleben gut für den Job. Das gilt allerdings auch umgekehrt. Denn wer seine Beziehung und auch sein Familienleben hochhält, ist im Job ebenfalls besser aufgestellt. Das hat damit zu tun, weil Beziehungsfähigkeit auch zu den Schlüsselkompetenzen im Berufsleben zählt. So genannte Social Skills, die man durch ein bewusstes Beziehungs- und Familienleben bekommt, helfen auch in der Arbeit. „Das ist besonders für Führungskräfte ein wichtiger Faktor, wenn es darum geht, Mitarbeiter im Unternehmen zu halten“, betont Stefan Gatt. „Stichwort Fachkräftemangel. Oft ist es nämlich keine Frage des Geldes, mindestens genauso wesentlich ist, wie wohl sich ein Mitarbeiter in einem Team fühlt. Um ein berufliches Umfeld zu schaffen, in dem sich die Mitarbeiter wohlfühlen, braucht es soziale Kompetenz. Eine gute Paarbeziehung bringt Menschen also auch im Job vorwärts.“

„Eine gute Paarbeziehung bringt Menschen auch im Job vorwärts.“

Dr. Stefan Gatt

Kaum Lust auf Zärtlichkeit. Was ebenfalls unter zu viel Stress und Arbeit leidet, ist das Sexualleben. Wer ständig überarbeitet und angespannt nach Hause kommt, hat dann kaum noch Lust auf Zweisamkeit und Zärtlichkeit. „Das ist natürlich immer mit dem Faktor Zeit verbunden, weil es einfach braucht, bis man sich öffnen kann“, weiß Elisabeth Gatt-Iro. „Wenn einer allerdings ständig spät heimkommt, müde ist oder fit für den nächsten Arbeitstag sein muss, ist das für das Sexualleben nicht gerade förderlich. Dabei sollte es umgekehrt sein: Man sollte am Morgen von der Liebe erschöpft sein. Weil man eine tolle Nacht mit seinem Partner erlebt hat.“

Tipp: Am 26. Februar präsentieren Elisabeth Gatt-Iro und Stefan Gatt ihr Buch „Love first, work second“ bei Thalia Linz, Landstraße 41. Beginn: 19 Uhr. Der Eintritt ist frei.



BUCHTIPP
„Love first, work second“,
Elisabeth Gatt-Iro & Stefan Gatt,
Orac Verlag; € 19,90.