

Bildung & Beruf

Eine Kündigung zu verarbeiten braucht Zeit und Unterstützung

Die meisten Menschen verlieren mit der Kündigung weit mehr als nur ihre Arbeit. Eine faire Trennungskultur hilft nicht nur Betroffenen, sondern auch den Unternehmen. Als Experte für berufliche Neuorientierung unterstützt Michael Hasler Mitarbeitende, Führungskräfte und Firmen in solchen Übergangsphasen.

Interview: Marianne Rupp

Wie reagieren Menschen auf eine Kündigung?

Viele Menschen, die sich an uns wenden, stehen emotional unter Schock. Trauer, Tränen und Verunsicherung sind häufig die ersten Reaktionen. Sie erleben eine emotionale Achterbahnfahrt, auf der sich Wut, Unsicherheit, Schock, Trauer und Selbstzweifel abwechseln. Interessanterweise gibt es einen Unterschied zwischen schweizerischen und ausländischen Arbeitnehmenden: In der Schweiz ist die berufliche Identität besonders eng mit dem Selbstwert verknüpft. Entsprechend fällt es vielen schwer, im privaten Umfeld über die Kündigung zu sprechen. Es gibt Männer, die verschweigen die Entlassung sogar ihrer Ehefrau.

Was ist der grösste Fehler, den man nach einer Kündigung machen kann?

Besonders ungünstig sind zwei Reaktionen: Manche verfallen in blinden Aktionismus und verhindern damit, dass sie die Ereignisse und ihre Emotionen verarbeiten können. Andere versuchen, diese Ausnahmesituation allein zu meistern. Ich erlebe häufig, wie isoliert Betroffene sind: Viele wollen keinen Kontakt mehr zu ehemaligen Kollegen und ausserhalb ihres Arbeitsumfeldes haben sie kein tragfähiges Netzwerk. Wer von einer Kündigung betroffen ist, sollte Unterstützung suchen. Das kann professionelle Hilfe durch Berater, Coaches oder Psychologen sein oder das private Umfeld.

Wie unterstützen Sie Menschen, die von einer Kündigung betroffen sind?

Eine Kündigung ist für viele Menschen ein traumatisches Erlebnis, das sie verarbeiten müssen. Oft beginnen wir damit zu klären, was und wie Betroffene über die Kündigung sprechen wollen. Diese Schritte helfen, das Geschehene einzuordnen. Viele geraten nach einer Kündigung in eine Opferrolle. Es ist entscheidend, diese Haltung so schnell wie möglich zu überwinden, da sie sich im Bewerbungsprozess häufig unbewusst in der nonverbalen Kommunikation zeigt und nicht positiv wirkt. Eine Kündigung wird als Abweisung erlebt, die implizit mitteilt «du bist nicht gut genug». Wir helfen Betroffenen, sich nicht auf diese negative Botschaft zu fokussieren, sondern auf ihre Leistungen, Erfahrungen und Kompetenzen. Wer eine Kündigung so verarbeiten kann, dass sie nicht mehr als Makel wahrgenommen wird – wie es in der Schweiz oft der Fall ist –, sondern als Wendepunkt, erkennt darin Chancen für die berufliche Neuorientierung.

Was passiert mit Führungskräften, denen gekündigt wird?

Führungspersönlichkeiten erhalten in ihrer aktiven Rolle oft viel Bestätigung – sei es durch Einladungen, Zustimmung oder den



Michael Hasler ist Geschäftsführer bei der newplace AG und sagt: «Wer eine Kündigung verarbeiten muss, braucht Zeit, Verständnis und gezielte Unterstützung.»

Foto: zVg

beruflichen Status. Nicht selten entsteht dabei die Vorstellung, dass sich diese Anerkennung direkt auf die eigene Person bezieht. Nach einer Kündigung verändert sich das Umfeld jedoch abrupt: Kontakte brechen weg, Netzwerke lösen sich auf, und oft wenden sich Menschen dem neuen Entscheidungsträger zu. Das kann sehr schmerzhaft sein – die Einsicht, dass nicht der Mensch, sondern die Funktion im Zentrum stand, trifft viele tief. Hinzu kommt häufig der Verlust von Einfluss, Status und tragfähigen Beziehungen.

Ist die Jobsuche für Führungskräfte denn schwierig?

Führungsleute erzählen mir häufig, wie enttäuscht sie sind, dass vermeintliche Freunde plötzlich nicht mehr erreichbar sind. In Top-Positionen ist das Netzwerk oft eng an die Rolle geknüpft, viele Beziehungen basieren mehr auf der Funktion als auf der Person. Gerade dieses Netzwerk ist für Spitzenkräfte häufig der Schlüssel zu einem neuen Job, sein Verlust ist daher gravierend. Nicht selten haben Top-Führungskräfte zudem ihr Privatleben vernachlässigt, sodass sie auch dort kaum Halt finden. Die Jobsuche gestaltet sich auf dieser Ebene schwierig und dauert oft länger als sechs Monate. Die Kombination von Kaderposition und Alter, besonders ab etwa 55 Jahren, erschwert die Stellensuche zusätzlich. Leider ist das Alter nach wie vor mit zahlreichen Vorurteilen behaftet.

Was hilft, um nach einer Kündigung möglichst bald wieder eine Stelle zu finden?

Entscheidend ist die eigene Einstellung, wie schnell es gelingt, die Kündigung zu verarbeiten, wieder aktiv zu werden, auf Leute zuzugehen, Kontakte zu pflegen und sich zu bewerben. Grundsätzlich spielt das Netzwerk für alle Jobsuchenden eine zentrale

Rolle. Es erstaunt mich daher immer wieder, wie schlecht die Netzwerkfähigkeiten der Leute sind. Das Netzwerken ermöglicht einem, sich zu differenzieren, das ist besonders wichtig in einer Zeit, in der viele Bewerbungen durch den Einsatz von KI ähnlich klingen. Ich empfehle allen, jährlich mindestens zwei neue Kontakte zu knüpfen und zu pflegen.

Gibt es eine «gute» Kündigung, die Menschen nicht traumatisiert?

Nicht die Kündigung an sich ist verletzend, sondern die Art wie sie stattfindet und wie mit Betroffenen umgegangen wird. Ein klassisches Beispiel: Im Mitarbeitergespräch ist alles bestens, einen Monat später folgt die Kündigung. Viele Unternehmen haben eine Willkommens- und Entwicklungskultur, aber es fehlt ihnen eine Trennungskultur. Diese sollte sich in die Werte einer Firma einfügen und einen fairen und respektvollen Umgang sicherstellen. Dazu gehört auch, die Lebensumstände der Mitarbeitenden zu berücksichtigen. Eine Kündigung etwa in derselben Woche auszusprechen, in der jemand heiratet, ist unangebracht. Es sind solche Details, die traumatisierend wirken und zugleich den Ruf des Unternehmens schädigen.

Inwiefern schadet eine Kündigung dem Ruf der Firma?

Eine schlecht umgesetzte Kündigung verbreitet sich heutzutage schnell intern und extern. Das kann die Motivation der verbleibenden Mitarbeitenden beeinträchtigen und potenzielle Bewerbende abschrecken. Tatsächlich betrifft eine Kündigung immer auch die Mitarbeitenden, die in der Firma verbleiben. Um diese macht man sich heute zu wenig Gedanken. Jedoch werden sich Unternehmen zunehmend bewusst, dass die Art der Trennung einen Einfluss auf die Unternehmenskultur und die Reputation hat. Entsprechend versuchen sie, Schlüsselthemen wie Transparenz, Wertschätzung und Kommunikation bei Trennungen besser umzusetzen.

Was reizt Sie an Ihrer Aufgabe, Menschen und Firmen in Umbruchphasen zu begleiten?

Ich schätze die Vielseitigkeit meiner Arbeit. Jeder Mensch bringt eine einzigartige Geschichte mit. Es ist bereichernd, die Menschen auf ihrem Weg zu begleiten und motivierend, wenn sie durch unsere Unterstützung wieder Vertrauen in ihre Fähigkeiten gewinnen. Mein Ziel ist es zu zeigen, dass Kündigungen fair gestaltet werden können und dass eine respektvolle Trennungskultur eine zentrale, aber oft unterschätzte Führungsaufgabe ist.

Diverse Berufe



Neues Gastro-Team gesucht

Die Cinématte sucht per 1. März 2026 oder nach Vereinbarung ein neues Gastro-Team.

Die Cinématte ist Kino, Restaurant, Bar und Treffpunkt zugleich. Das Kino engagiert sich für die schweizerische und europäische Filmkultur – mit Premieren, Arthouse-Filmen und Spezialveranstaltungen. Die Kombination von Kino und Kulinarik spielt eine zentrale Rolle und die Gastronomie ist ein wesentlicher Teil des Gesamterlebnisses.

Gesucht wird ein Team, das Freude hat:

- einen eigenständigen Gastronomiebetrieb zu führen
- einen besonderen Ort mit Geschichte und Publikum zu übernehmen
- Kinokultur, Veranstaltungen und Gastronomie miteinander zu verbinden

Wir bieten:

- ein spannendes Umfeld an einem einmaligen Ort mitten in Bern im Mattequartier, direkt an der Aare
- grosszügige Räume, viel Gestaltungsspielraum
- Zusammenarbeit mit einem renommierten Kinobetrieb

Kontakt:

Cinématte, Wasserwerksgasse 7a, 3011 Bern
Kino: 031 312 45 46 oder kino@cinematte.ch (Bernhard Schürch, Fabo Roos)
Restaurant: 031 312 21 22 oder restaurant.bar@cinematte.ch (Christian Lutz)

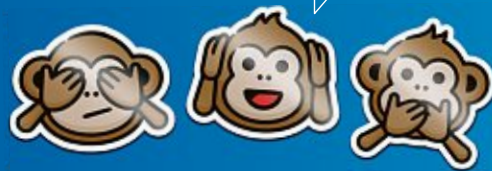
cinématte

restaurant · bar | kino

Wasserwerksgasse 7A, Bern

www.cinematte.ch

Sonntags lernen wir, was wir nicht wussten, dass wir es nicht wissen.



SonntagsZeit zum Hinschauen

C

Mehr Erlebnis.
Weniger zahlen.
carteblanche.ch

Mehr drin im Abo. Qualitätsjournalismus lesen und exklusiv mit der Kundenkarte carte blanche von Vergünstigungen auf Kultur, Hotels, Sport und weiteren Angeboten profitieren.

Carte blanche