Willkommen im KINDER-GARTEN!

Büro-Klo? Voll Kacke! Kommunikation unter Kollegen? Auch. Nirgendwo verhalten sich Erwachsene so kindisch und verantwortungslos wie am **Arbeitsplatz**. ***Fünf typische Nerv-Szenarien*** – und wie man ihnen entkommt

1. „Ist doch alles Pipi-Kacka hier!"

Schleifspuren im Klo, versiffte Tassen in der Küche, Papierstau im Kopierer … alle ärgert das, aber keiner fühlt sich zuständig! Immer wieder dieselbe Kollegin schwingt die Klobürste – aber die hat ja eh zwei Ehrenämter und kümmert sich gerne um andere. Und der Rest der Besatzung? Alles Kleinkinder? **Lösung:** Erst einmal: „Konflikte sind nicht die Ausnahme, sondern der Normalfall! Man kann ihnen nicht entkommen", so Soziologe Bernd Vonhoff. Das Chaos erklärt er so: „Im Job sind Aufräumarbeiten oft nicht klar verteilt. Theoretisch kann jeder sie erledigen – und genau deshalb tut es keiner." Das nennt man Verantwortungsdiffusion. Vonhoffs Tipp: „Klare Regeln und Wochenpläne helfen. Vor allem, wenn das ganze Team an der Erstellung beteiligt ist." Und wie spricht man die Sauerei unter Kollegen an? „Immer auf Augenhöhe!", sagt Konfliktberaterin Ursula Wawrzinek, Autorin des Buches „Vom Umgang mit sturen Eseln und beleidigten Leberwürsten" (Klett-Cotta, 19 €). „Wer anderen unterstellt, ein Ferkel und nicht bloß unachtsam zu sein, löst Trotz und Abwehr aus." Deshalb: „Nie mit den Kollegen meckern! Lieber die Achtsamkeit durch humorvolle Plakate erhöhen."

Übrigens: „Ab und zu die Kollegin zu loben, die sich immer so nett um alles kümmert, kostet nichts – und motiviert sie, das auch weiterhin zu tun", sagt Soziologe Bernd Vonhoff.

„Konflikte sind nicht die Ausnahme, sondern der Normalfall! Man kann ihnen nicht entkommen."
BERND VONHOFF

2. „Du bist blöd … und stinken tust du auch!"

Das Parfum (oder der Schweißgeruch) der Kollegin beißt in der Nase. Der Typ am Schreibtisch gegenüber brüllt immer ins Telefon. Wie sagt man so was? Die meisten von uns haben nicht viel Übung darin, heikle Themen unter Freunden anzusprechen, und im Büro wird's noch schwieriger. Aus Angst vor Konsequenzen wird hier lieber gewitzelt (Gefahr: Die Botschaft kommt nicht an) oder gelästert. Und wer irgendwann so richtig vom Geschrei oder Geruch genervt ist, vergreift sich leicht im Ton, wenn er sich dann doch direkt – „Du stinkst!" – Luft verschafft. Wie macht man das auf eine gute Weise?
Lösung: „Wenn es um heikle Themen geht, sollte man sich zuerst fragen, ob es wirklich nötig ist, die Sache anzusprechen. Denn trotz aller Vorsicht kann's passieren, dass Kollegen sich dann beleidigt zurückziehen", meint Ursula Wawrzinek. Die meisten Menschen reagieren reflexhaft, wenn sie kritisiert werden, sie erschrecken und machen dicht. Neues Parfum auf den Tisch stellen oder sagen „Was du da nimmst, riecht ein bisschen billig …" – das ist Kinderkram, der nichts bringt außer Verletzung und Trotz. Um die Dialogbereitschaft zu erhöhen, braucht man eine besondere Technik: gewaltfreie Kommunikation. „Man kann der Kollegin – unter vier Augen! – sagen, dass man von ihrem Parfum Kopfschmerzen bekommt", meint Ursula Wawrzinek. „Man darf ruhig flunkern, dass man sehr geruchsempfindlich ist. Hauptsache, man spricht von sich und knallt niemandem eine Wertung vor den Latz."
Übrigens: „Das Lästern über Kollegen muss man nicht verteufeln. Klatsch ist ja auch Kommunikation", meint die Expertin. „Wichtig ist, dass man dann auch konstruktiv Kritik bei der betroffenen Person übt, statt auf dem Frust sitzen zu bleiben."

3. „Die da hat mir mein Spielzeug geklaut!"

Vorm Chef schleimen, um Kompetenzen rangeln, Profilneurosen pflegen – vielen von uns fällt jemand ein, der nervt, weil er gefühlt wenig leistet, sich aber umso besser darzustellen weiß. Typische Szene: Man sitzt mit geschwollener Halsschlagader im Meeting, weil die Kollegin für eine Idee gefeiert wird, die man ihr eben im Flur noch kurz erläutert hat. Null Schamgefühl, die Schlange! Schmückt sich einfach mit fremden Federn. Und nun? Zu Mutti und petzen?
Lösung: Einem ausgeprägten Narzissten geht es nur um Aufmerksamkeit, ins Gewissen reden kann man ihm nicht – er hat keins. „Am besten sagt man laut vorm ganzen Team: ‚Wenn ich kurz ergänzen darf: Diese Idee stammt von mir!'", rät Soziologe Vonhoff. Erfordert Mut, wirkt aber: „Selbstdarsteller

wollen nicht als solche geoutet werden – und sehen sich ab sofort vor." Konfliktberaterin Wawrzinek rät, die Sache sportlich zu nehmen: „Eine typische Reaktion ist ja, dass wir denken: Die soll sofort damit aufhören! Dabei können wir ja auch anfangen, uns selbst besser darzustellen – ohne zu anderen unfair zu sein. Konkurrenz belebt das Geschäft."

Übrigens: „Mit etwa fünf Prozent der Menschen braucht man tatsächlich nicht zu streiten, weil sie unbelehrbar sind", so Bernd Vonhoff. Wer selbst nach Aussprachen wieder vom fiesen Kollegen runtergemacht wird, sollte dringend in die Offensive gehen.

4. „Du zeigst mir deins, ich zeig dir meins ..."

Ob Freundinnen oder Liebespaare (Worst Case: mit dem/der Chef/in) – Beziehungen am Arbeitsplatz können stressen. Wenn die immer Mittagessen gehen, tuscheln und kichern ... Urks. Und wenn sich die Freundinnen zerstreiten, das Paar passé ist? Leiden nicht nur die zwei, sondern unter Umständen das ganze Team.

Lösung: Große Unternehmen, die sich das leisten können, trennen Paare manchmal durch Versetzung. Gleiches gilt für Firmen, in denen es überlebenswichtig ist, dass man nicht emotional involviert ist. Beispiel: die Polizei. „Verliebte Beamte würden beim Einsatz nicht nüchtern reagieren, eventuell schneller schießen, wenn der Partner angegriffen wird", erklärt Bernd Vonhoff. In allen anderen Fällen muss man jedoch klarkommen. Sie fühlen sich bei den Unzertrennlichen wie das fünfte Rad am Wagen? Sagen Sie was! „Man kann nicht davon ausgehen, dass die Leute erraten, wie es einem geht", so Vonhoff. Ein „Nehmt mich mal wieder mit!" kann da Abhilfe schaffen. Wer neidisch auf die Freundinnen oder das Paar ist, sollte sich fragen, ob das ein Hinweis ist, dass ihm selbst etwas fehlt. Für alle *in* der Beziehung gilt: „Die kann eher enden als das Arbeitsverhältnis", so Ursula Wawrzinek, „und ein Kollege ist nie nur Freund. Im Zweifel kann er Vertrauliches gegen uns verwenden." Damit verletzte Gefühle keinen Schaden anrichten, hilft nur aufrichtiges Loslassen, etwa mit Mediation.

Übrigens: „Trotz des Risikos ist der Arbeitsplatz ein beliebter Beziehungsmarkt", so Bernd Vonhoff. „Und wenn's gut geht, ist es ja 'ne tolle Sache."

5. „Mit euch spiele ich nie wieder!"

Bricht Ihnen beim Begriff „Corporate Identity" auch der Angstschweiß aus? Die Vorstellung, wie ein Silicon-Valley-Nerd rund um die Uhr mit Kollegen abzuhängen und Team-Spirit zu demonstrieren, finden viele erschreckend. Was also tun, wenn man übers Wochenende zur albernen Klettergarten-Experience eingeladen wird? Kotzen? Oder mitmachen – der Karriere zuliebe?

Lösung: „Manchmal muss man sich überlegen, was das geringere Übel ist – und dieses dann bejahen", meint Bernd Vonhoff. Also notgedrungen für das Geburtstagsgeschenk der blöden Chefin spenden und ihr beim Umtrunk zuprosten. „Man muss aber auch nicht alles mitmachen", sagt Ursula Wawrzinek. Bei der Absage sei Kreativität gefragt: „Wer nicht in den Klettergarten will, sagt eben, er leide unter Höhenangst." Wer allerdings immer schwänzt, fällt auf und schadet seiner Karriere. „Aber auch das kann man bejahen – und sich etwas Neues suchen", so Vonhoff.

Übrigens: „Wer sich nach dem Ausflug ganz nett bei den Kollegen erkundigt – ‚Schade, dass ich nicht konnte ...' – fällt nicht so negativ auf", erklärt Wawrzinek.

TEXT: ULRIKE BLIEFFERT; FOTOS: H. ARMSTRONG ROBERTS/CLASSICSTOCK/GETTY IMAGES