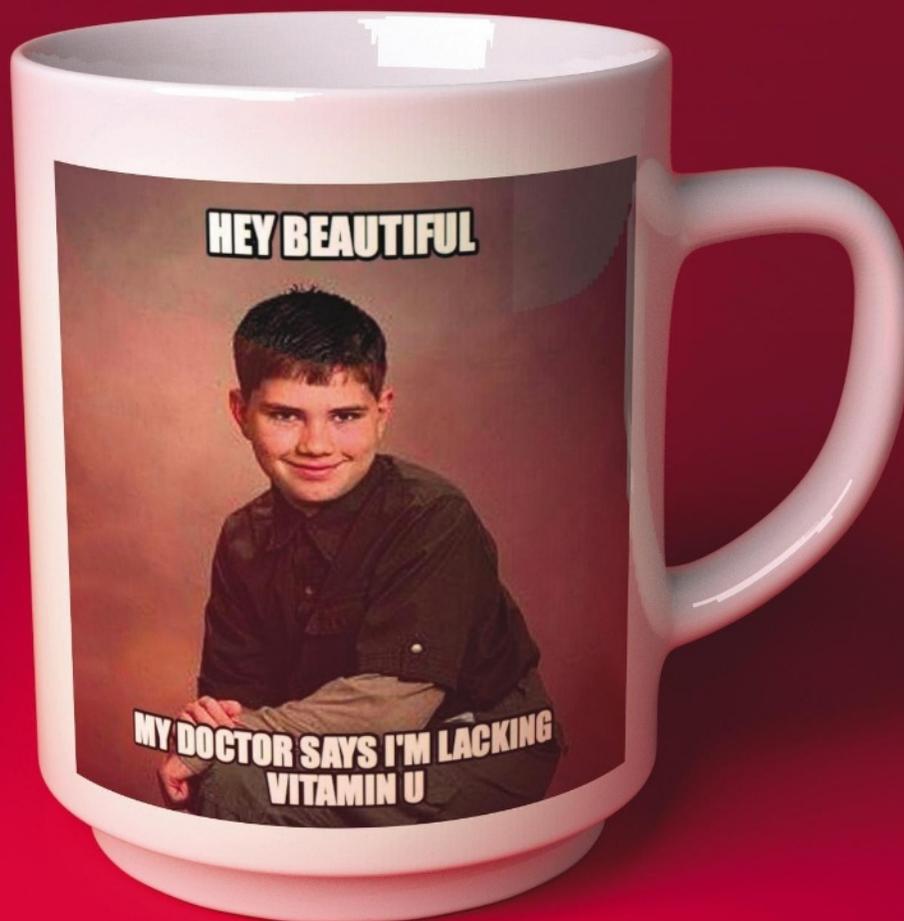


Jeder Dritte war schon mal in einen Kollegen verknallt. Problematisch?
Ja klar. Aber ändert ja nichts. Wie also kann die Liebe im Büro funktionieren?
Was macht man mit penetranten Verehrern? Und ist Sex
wirklich immer eine schlechte Idee? Sechs Fälle – sechs Antworten

Ever fucked the company?





„Wenn der Chef sich an einen ranmacht, helfen manchmal nur Notlügen; etwa vortäuschen, man sei längst vergeben“

Montagskonferenz. Die Sonntagslaune haben die meisten Kollegen zusammen mit dem „Tatort“ ausgeschaltet, müde Gesichter, leicht genervte „Alles auf Los“-Stimmung. Und dann geht die Tür auf. Er kommt rein. Schaut irre gut aus. Schaut, das gibt’s doch gar nicht, noch besser aus als am Freitag. Nicken, lächeln. Der Chef beginnt mit der Aufgabenverteilung für den Tag, einzelne Kollegen schließen die Augen, atmen schwer. Man selbst auch, allerdings aus ein bisschen anderen Gründen. Hat es je einen besseren Tag gegeben als den Montag, diesen Startschuss zu fünf Tagen flauem Magen und Hitzewallungen? Wahrscheinlich nicht.

Klingt irgendwie vertraut? Statistisch gesehen gibt es jedenfalls bloß zwei Gelegenheiten, bei denen wir uns öfter verlieben: Nicht etwa beim Onlinedaten, sondern einzig im Freundeskreis und beim Ausgehen funkt es häufiger als im Büro. Ist ja auch kein Wunder. Mit niemandem verbringen wir so viel Zeit wie mit unseren Kollegen, mindestens 40 Stunden. Dazu der ganze Stress und die geteilten Höhen und Tiefen des Büroalltags. Wissenschaftler sagen: Je größer die Identifikation mit dem Job, desto emotionaler geht es

auch unter den Kollegen zu. Und Emotionen, das weiß man ja, lassen sich nur bis zu einem bestimmten Grad bewusst kanalisieren.

Trotzdem sind Büroflirts bis heute nicht überall gerne gesehen. In den USA können Beziehungen unter Mitarbeitern sogar vertraglich verboten werden. Klingt hart, hat aber gute Gründe. Interpretiert ein Kollege beispielsweise mehr in das kollegiale Miteinander hinein als der andere, kann es schnell unangenehm werden – für einen selbst und das Team. So wie bei Lisa*, 32, aus Hamburg:

**FALL 1:
EINER WILL, DER
ANDERE NICHT**

Es begann mit Mails über den Arbeitserver, Verabredungen zum Mittagessen, ganz normal. Nachdem die Sekretärin eine Telefonliste rumgeschickt hatte, eröffnete er einen Whatsapp-Chat. Die Themen waren unverfänglich, aber er schrieb regelmäßig, irgendwann auch die Wochenenden durch. Ich mochte ihn – war aber überhaupt nicht interessiert. Trotzdem versuchte ich, irgendwie den Spagat zwischen höflich und oberflächlich zu schaffen. Als ich an einem Montagabend zum Parkplatz kam, klemmte eine Rose an meinem Scheibenwischer. Ich schickte ihm ein Bild und ein Fragezeichen, er mir ein erröte-

tes Smiley zurück. Für den Rest des Abends stellte ich mein Handy in den Flugmodus. Ich dachte, das sei eine klare Botschaft. Wohl nicht. Drei Tage später lagen zwei Konzertkarten auf meiner Tastatur. Da wusste ich, dass ich mit ihm reden muss. Mein erster Impuls war zu sagen, ich sei in jemand anderen verliebt. Aber irgendwie hätte das ein Türchen offengehalten. Also schrieb ich ihm, dass ich ihn möge, mir mehr aber nicht vorstellen könne. Er grüßt mich seither nicht mehr, bei Konferenzen spricht er nur mit meinen Kollegen. Die merken natürlich, dass etwas nicht stimmt. Mir ist das alles unangenehm.

Fragt man Meike Müller, hat Lisa trotzdem viel richtig gemacht. Müller ist Führungskräfte-Coach in Berlin und Autorin des Bestseller-Ratgebers „Rendezvous am Arbeitsplatz“. Sie sagt: „Macht mir ein Kollege den Hof, und ich bin nicht interessiert, komme ich um ein ehrliches Gespräch nicht herum.“ Besonders Frauen würden dazu tendieren, zu lange nur mit nonverbalen Gesten wie Augenrollen oder demonstrativem Abstandhalten ihr Desinteresse auszudrücken. „Besser ist es, unter vier Augen klipp und klar anzusprechen, dass man nicht interessiert ist, ihn oder sie als Kollegen aber sehr zu schätzen weiß“, sagt Müller. ➤

* Name geändert



„Sie machte immer eindeutigere Avancen. Nach einer Firmenfeier hat sie mich gefragt, ob wir noch zu zweit weiterziehen“

Wobei es dabei eine entscheidende Ausnahme gebe: Handelt es sich bei dem Verehrer um den Vorgesetzten, wird es noch mal komplizierter. Wer gezwungen ist, den Chef zu korben, macht sich, vollkommen zu Recht, Sorgen um seinen Job. So wie Sachbearbeiterin Verena*, 24, aus Neustadt an der Aisch:

**FALL 2:
DER CHEF WILL MEHR ALS
MEINE ARBEITSKRAFT**

Mein Vorgesetzter, 20 Jahre älter als ich, sagt selbst dauernd: „Ich könnte dein Vater sein.“ Ja genau, richtig. Warum dann jedes Wochenende, wenn er ein paar Bier zu viel getrunken hat, Nachrichten wie „Ich vermisse dich“, „Ich liebe dich“, „Danke für alles“, „Du bist die Beste“? Ich will das nicht.

„Hier geht es in erster Linie um Schadensbegrenzung“, sagt Meike Müller. „Grundsätzlich sollte man vermeiden, den Chef vor den Kopf zu stoßen.“ Wie man seinem Boss möglichst verträglich klarmache, dass man nicht interessiert ist, hänge dabei unter anderem von der Unter-

nehmensstruktur ab. Ist die Arbeitsatmosphäre ohnehin locker, gelte auch hier: Die Sache offen und ohne Vorwürfe ansprechen. Handelt es sich um ein konventionelleres Arbeitsverhältnis mit starren Hierarchien, seien Notlügen dagegen oft eine bessere Lösung. „In einer derart riskanten Situation kann ich schon mal behaupten, dass ich in einer festen, glücklichen Beziehung lebe, auch wenn dem gar nicht so ist“, rät die Expertin. „So vermeide ich, meinen Chef zu kränken, und muss keine negativen Auswirkungen auf meine Karriere befürchten.“

Das mit dem Vor-den-Kopf-Stoßen kann auch ein Problem werden, wenn zwei Kollegen sich näherkommen, der eine dann aber mehr will als der andere. Timo*, 24, aus München hielt deshalb länger an einer Affäre fest, als ihm lieb war:

**FALL 3:
AUS DEM ONE-NIGHT-STAND
WIRD EIN PROBLEM**

Letzten Sommer habe ich ein Praktikum bei einer PR-Agentur gemacht. Die

meisten Kollegen waren nur ein paar Jahre älter als ich und total lässig drauf. Mit einer Kollegin habe ich mich besonders gut verstanden. Sie war supernett – und dazu ziemlich scharf. Trotzdem wäre ich nie auf die Idee gekommen, mich im Büro nach einem Flirt umzuschauen. Doch sie machte immer eindeutigere Avancen. Nach einer Firmenfeier hat sie mich schließlich gefragt, ob wir noch zu zweit weiterziehen wollten. Zuerst hatte ich ein ungutes Gefühl, irgendwann sind wir dann aber doch bei ihr gelandet. In den nächsten Wochen kamen täglich Mails über den hausinternen Server. Sie fragte mich, ob wir alleine Mittagessen gehen wollten oder ob ich Lust auf „kurz und dreckig“ in einem der Showrooms hätte. Ich war ziemlich überfordert und wusste nicht, wie ich aus der Nummer wieder rauskommen sollte. Schließlich war sie es, die meinen Chef über meine Arbeit feedbackte. Ich habe dann noch eine Weile mitgespielt, mir aber sooft es ging Ausreden einfallen lassen, warum ich keine Zeit habe. Das war anstrengend. An meinem letzten Praktikumstag war ich richtig erleichtert.

Mein Vorgesetzter, 20 Jahre älter als ich, sagt selbst dauernd: „Ich könnte dein Vater sein.“ Ja genau, richtig. Warum dann immer, wenn er ein paar Bier zu viel getrunken hat, Nachrichten wie „Ich vermisse dich“?



„Er hat eine Neue. Ich habe drüber nachgedacht, den Job zu wechseln. Andererseits will ich nicht, das Feld räumen“

„Wenn ich eine Affäre oder Liebesbeziehung mit einem Vorgesetzten eingehe, egal wie kurz, lang oder ernst sie ist, muss mir bewusst sein, auf was ich mich einlasse“, sagt Peter Groß, Diplom- und Wirtschaftspsychologe aus Köln. Jahrelang hat er große Konzerne in Personalentwicklungsfragen beraten und weiß, welchen Einfluss amouröse Verstrickungen auf die Teamdynamik haben, weil sie zu Ausgrenzung, Skepsis oder Neid unter den Kollegen führen können: „Zu einem gesunden Betriebsklima gehört auch, mal über den Chef zu lästern.“ Ist nun einer der Kollegen mit dem Lästereobjekt verbandelt, ist das Vertrauen der Belegschaft dahin.

Hört sich logisch an. Nur: Hat man sich emotional erst mal auf einen Kollegen eingeschossen, helfen all die schlaun Gedanken nicht mehr. Frieda*, 28, aus Bremen:

**FALL 4:
MIT GEBROCHENEM HERZ
AM ARBEITSPLATZ**

Ich habe mich vor einigen Jahren in einen Arbeitskollegen verliebt. Vom ersten Moment an war ich mir sicher, dass ich ihn will. Er ließ sich etwas länger bitten, aber irgendwann waren wir ein Paar. Über ein halbes Jahr hielten wir unsere Beziehung geheim. Es war pri-

ckelnd, heimlich an der Straßenecke aus seinem Auto zu steigen, sich auf dem Flur verliebte Blicke zuzuwerfen und ab und zu im Büro zu knutschen. Eines Tages haben wir uns dann „geoutet“, und es war für niemanden ein Problem. Trotzdem haben wir unsere Beziehung während der Arbeit nie offen ausgelebt. Nach fünf Jahren trennte er sich dann abrupt von mir. Er hatte sich in eine andere verliebt: meine Freundin und Kollegin! Ich kam mir vor wie in einer schlechten Soap. Mittlerweile sind die beiden seit ein paar Monaten ein Paar. „Geoutet“ haben sie sich zweieinhalb Wochen nach ihrem ersten Date. Seitdem verhalten sie sich sehr rücksichtslos, knutschen leidenschaftlich miteinander, auch wenn ich in der Nähe bin. Ich habe immer wieder darüber nachgedacht, den Job zu wechseln. Andererseits will ich nicht „das Feld räumen“. Mit der Zeit werde ich bestimmt lernen, damit klarzukommen. Bis dahin muss ich es einfach irgendwie aushalten.

Vielen von Meike Müllers Klienten ging es ähnlich. Um den Schmerz über unerwiderte Zuneigung oder das Beziehungs-Aus mit einem Kollegen zu verarbeiten, haben einige von ihnen sogar ein Sabbatical genommen. „Das ist richtig“, sagt Müller, denn in so einer verfahrenen Gefühlslage gilt: „Abstand gewinnen und sich wieder in >



FEEL FREE

Kompakt und leicht





„Knutschen, Händchenhalten und Getuschel sind tabu. Es sollte auf keinen Fall das Gefühl entstehen, man kapsele sich ab“

den Griff bekommen.“ Außerdem sollte man sich Gesprächspartner suchen, die nichts mit dem Büro zu tun haben, Freunde oder einen Coach, auf keinen Fall aber Kollegen in die Sache involvieren.

Doch manchmal hilft aller Abstand nichts. Wenn auch nach ein paar Wochen Auszeit die Arbeitsqualität weiter unter dem seelischen Kummer leidet, fängt es an, kritisch zu werden. „Wer merkt, dass er sich nicht mehr konzentrieren kann, flapsig zu den Kollegen wird oder immer wieder Flüchtigkeitsfehler macht, muss handeln“, sagt Müller. In diesen Fällen rät sie sogar dazu, den Vorgesetzten miteinzubeziehen. Zusammen könne man dann überlegen, was die beste Lösung ist: eine Weile Homeoffice machen oder sogar das Projekt oder die Stelle wechseln. Klar, so ein Schritt bedarf Überwindung. Doch lieber einmal die emotionalen Karten auf den Tisch legen als still vor sich hinzuleiden und der eigenen Karriere durch Herzschmerz-bedingten Leistungsabfall zu schaden.

Klingt alles ganz schön anstrengend und düster. Aber es gibt auch gute Nachrichten von der Love-Work-Front: Ehen, die am Arbeitsplatz entstanden sind, halten laut Statistik länger als die jener, die sich außerhalb der Berufswelt gefunden haben. Wie also funktioniert das mit der Liebe am Arbeitsplatz – und wann ist der richtige Zeitpunkt, um sich zu ihr zu bekennen? Genau das fragt sich gerade auch Hannah, 25, aus Frankfurt:

**FALL 5:
WIR SIND VERLIEBT, WANN
SOLLEN WIR UNS OUTEN?**

Vor fünf Monaten habe ich meinen ersten Job in einer Personalberatung angefangen. Meine Probezeit geht noch einen Monat, und bis dahin darf ich mir keine Fehler erlauben. Klappt auf der Arbeitsebene bislang bestens. Tja: Und dann ist da Max. Wir sitzen auf dem gleichen Gang. Er ist mir schon am ersten Tag aufgefallen. In den darauffolgenden Wochen hatten wir Kaffee- und Kantinendates, seit zwei Monaten treffen wir uns auch nach der Arbeit.

Bisher läuft aber von meiner Seite aus nicht mehr als ein paar Zärtlichkeiten. Er arbeitet schon länger in der Firma, sein Status ist gefestigt. Letzte Woche habe ich meine Bedenken angesprochen, und wir haben beschlossen, das Ganze erst mal geheim zu halten. Es fühlt sich komisch an, aber ich habe einfach zu viel Angst, dass mein professionelles Image unter unserer Beziehung leiden könnte.

„Grundsätzlich keine falsche Herangehensweise“, findet Coach Meike Müller. Wer etwas mit einem Kollegen angefangen hat, sollte es nicht gleich ans Schwarze Brett hängen – auch wenn potenziell mehr dahintersteckt als nur Sex. Die Faustregel: Mindestens drei Monate sollte man warten, bis man die Kollegen an den Neuigkeiten teilhaben lässt. Bis dahin gilt: „Knutschen, Händchenhalten und Getuschel sind tabu.“ Auch von Zweier-Mittagspausen beim Italiener oder dem Schwänzen der Kaffeepausen mit Kollegen rät die Expertin ab. „Es sollte auf keinen Fall das Gefühl entstehen, man kapsele sich ab und mache nur noch

„Wer merkt, dass er sich nicht mehr konzentrieren kann, flapsig zu den Kollegen wird oder immer wieder Flüchtigkeitsfehler macht, muss handeln“



„Wir küsstes uns im Hofbräu-Zelt das erste Mal. Trotz aller Warnungen beschlossen wir: Wir versuchen es miteinander“

sein eigenes Ding“, rät auch Arbeitspsychologe Peter Groß. Wer sich doch irgendwann outet, sollte dies am besten nach den Regeln der Salami taktik tun: Zunächst nur den engsten Kollegenkreis einweihen. Dann erst alle anderen. „So kann sich der Flurfunk langsam und kontrolliert ausbreiten, und niemand fühlt sich übergangen.“ Paare, die in derselben Abteilung arbeiten oder mit ihren Zuständigkeiten die Arbeit des anderen direkt beeinflussen, sollten auch dem Chef Bescheid geben. So haben es Angie, 28, und Philipp, 27, aus München gemacht:

**FALL 6:
DIE BEZIEHUNG LÄUFT –
DIE ARBEIT AUCH?**

Ich war gerade sechs Monate in der neuen Firma, eine glückliche junge Singlefrau. Mein jetziger Freund war der Nachfolger einer Teamkollegin. Ohne es wirklich zu merken, lernten wir uns kennen, quasi nebenbei, zwischen Kantine und Konferenztisch. Dass es trotzdem eine Weile dauerte, bis wir uns unsere Gefühle eingestanden, lag wohl daran, dass wir uns schützen wollten. Eine Mischung aus Hemmung und der Angst davor, was passiert, wenn man die emotionale Notbremse lockert, hat unsere wahren Gefühle für etwa vier Monate unterdrückt. Doch dann kam

das Oktoberfest. Wir küsstes uns auf dem Balkon vom Hofbräu-Zelt das erste Mal. Entgegen aller Warnungen aus Freundes- und Familienkreis beschlossen wir: Wir versuchen es miteinander. Sechs Monate behielten wir die Beziehung für uns. Mittlerweile sind wir seit fast drei Jahren ein glückliches Paar und wohnen auch zusammen. Bei der Arbeit sind wir Kollegen, zu Hause Partner. Einen Konflikt hatten wir deswegen noch nie. Im Gegenteil: Wir müssen nicht mehr allein ins Büro fahren, teilen uns die Miete, haben immer Gesprächsthemen und mit unseren Arbeitskollegen auf einen Schlag einen gemeinsamen Freundeskreis.

Fälle wie der von Angie und Philipp sind der Grund, warum Meike Müller grundsätzlich zu Büroflirts ermutigt. „Die Chance, dass sich aus einem Kollegenflirt eine harmonische Partnerschaft ergibt, ist hoch“, sagt sie. „Man ähnelt sich häufig in Bildungshintergrund und Interessen.“ Außerdem gibt es wenig Gelegenheiten, bei denen man Stärken und Schwächen eines potenziellen Partners so gut einzuschätzen lernt wie im Job. Wie reagiert er auf Kritik, wie verhält er sich in Stresssituationen und gegenüber Untergebenen? „Im Büro kriegt man den Charakter auf dem Silbertablett serviert.“ Besser als bei jedem Tinder-Date. ■

Foto: Getty Images

Panasonic

MOVE FREE

FEEL FREE

SEE FREE



**LUMIX G.
SO FOTOGRAFIERST
DU HEUTE.**

Weil du viel unterwegs und gern spontan bist. Weil du kreativ und neugierig bist. Weil du keine Einschränkungen magst und gern die Wahl hast. Mach Bilder und Filme auf neue Art. Mit den Freiheiten einer LUMIX G Systemkamera.

Entdecke die Vorteile moderner spiegelloser Kameras.
panasonic.de/generation-freedom

LUMIX G