

NINE TO FIVE

Komplett  
erholt

Von Nadine Bös

Ober in diesem Jahr schon im Urlaub gewesen war – das musste Schmidt den Kollegen Huber gar nicht erst fragen, als sie sich seit langem mal wieder in der Mittagspause an ihrem üblichen Tisch trafen, ganz hinten links in der Kantine. Huber sah so unverschämte Erholungsurlaub! Die dunklen Ringe unter den Augen waren verschwunden, die Wangen gebräunt, am Arm baumelte noch das Bändchen von irgend so einem Surfer-Festival. „War's schön am Pazifik?“, fragte Schmidt, und Huber antwortete mit einem freundlichen: „Ja, sehr. Und hier: Was gibt's Neues?“ – „Keine Ahnung“, antwortete Schmidt: „War selbst drei Wochen nicht da.“

In der Tat: Auch Schmidt war anzusehen, dass sein Urlaub noch nicht lange her sein konnte: Für seinen spätsommerlichen ersten Arbeitstag hatte er ein rosafarbenes Kurzarhemd gewählt, das über dem Bauch ein klein wenig mehr spannte als noch vor den Ferien, und auch er trug ein Bändchen am Arm, allerdings von einem All-Inclusive-Resort in der Karibik. „Kulinarisch war das der Hit dort auf Barbados“, schwärmte er gerade, als Kollegin Meier sich mit einem Essenstabledt zu der Runde gesellte. Am Hals trug sie eine neue Muschelkette, ihre Frisur war ebenfalls neu und die Haare ein gutes Stückchen blonder als zuvor. „Von der Sonne“, versicherte sie auf Nachfrage, während sie die Anekdote, dass sie die Muscheln ihrer Kette selbst gesammelt hatte, allen völlig ungefragt auf die Nase band – war ja schließlich viel Arbeit gewesen, aber ach: „So eine spannende Art Arbeit, so richtig zum Runterkommen“, schwärmte sie.

Da trat Kollege Müller an den Tisch. „Und, was sagt ihr zur neuen Sparrunde hier im Haus“, fragte er zur Begrüßung. „Sparrunde?“ Fragende Blicke, keiner hatte etwas mitbekommen. Müller erzählte. Von der neuen Dienstleistungsordnung. Vom gestrichenen Betriebs-sport. Und davon, dass es ab sofort nur noch zwei statt drei Kantinegerichte gibt – „habt ihr das gerade gar nicht bemerkt beim Essenholen?“

Nein, bemerkt hatte das keiner. Vielmehr hatten sie sich tuschelnd den Kopf darüber zerbrochen, wie gestresst Kollege Müller aussah. Bleich im Gesicht, tiefe Sorgenfalten, leichte Rötungen um die Nase, offenbar Spuren eines gerade überstandenen Schnupfens. Die Hose schlackerte an den Beinen, er schien auch abgenommen zu haben. Was war bloß mit dem los? Bis es Huber endlich eingefallen war: Der Kollege hatte ja gar keine schulpflichtigen Kinder. Der war noch gar nicht in den Ferien gewesen! „Sparprogramm hin oder her“, sagte Müller denn auch, nachdem er sich gesetzt hatte. „Ich fliege am Montag erst mal für zwei Wochen nach Mallorca.“

Frauen meiden  
Technik

Weibliche Auszubildende sind in technischen Berufen und im Baubereich weiterhin die Ausnahme. Das geht aus einer Sonderauswertung des KfW-Mittelstandspanels zu Beginn des neuen Ausbildungsjahres hervor. Während der Frauenanteil unter den Lehrlingen im Dienstleistungsbereich bei genau 50 Prozent liegt, machen sie in der Baubranche gerade einmal 14 Prozent und im verarbeitenden Gewerbe 27 Prozent aus. Bei der Wahl ihrer Ausbildung bevorzugen Frauen der Auswertung zufolge schulische Angebote. Von 175 000 Neuzugängen, die jedes Jahr an Berufsfachschulen ausgebildet werden, seien knapp 80 Prozent Frauen. Dort werden vor allem Gesundheits- und Erziehungsberufe sowie Berufe aus dem sozialen Bereich gelehrt. Bei den betrieblichen Ausbildungen liege der Frauenanteil hingegen bei nur 38 Prozent. Auch innerhalb der betrieblichen Ausbildungsberufe zeigen sich klare Präferenzen. Der Studie zufolge ziehen Frauen Dienstleistungs- und kaufmännische Berufe den technischen vor.

## ZAHL DER WOCHE

**21800** ausländische Berufsausschlüsse wurden im vergangenen Jahr in Deutschland anerkannt – das ist die höchste Zahl seit Beginn der Zählung im Jahr 2012.

Quelle: Statistisches Bundesamt



## Dick im Geschäft?

Die sind faul, undiszipliniert und ständig krank – so denken viele über dicke Kollegen. Aber auch Untergewicht kann zum Problem für die Karriere werden. Von Tim Kummert

Monika Fall weiß, wie sich schräge Blicke anfühlen: „Ich bin seit Jahren übergewichtig und werde oft seltsam angeschaut, wenn ich ein Seminar halte. ‚Mal gucken, was die Dicke uns beibringen kann‘ ist da oft in die Gesichter der Zuhörer geschrieben.“ Die 52-Jährige bietet Weiterbildungen für die Karriereplanung an und gibt dabei Antworten auf Fragen, wie: Warum macht mir meine Arbeit zu wenig Spaß? Wie erklime ich die nächste Karrierestufe? Was kann ich tun, um den Zusammenhalt eines Teams bei der Arbeit zu verbessern? Oft spricht sie dabei auch vor Führungskräften und hat dann den Eindruck, sich wegen ihres Übergewichts erst recht beweisen zu müssen: „Mit Fachkompetenz und Empathie muss ich dann die Klischees in den Köpfen meiner Zuhörer wieder wettmachen“, erklärt sie. Fall berät auch diverse ihrer Klienten beim Umgang mit dem eigenen Gewicht. Sie weiß: „Die Figur spielt vor allem eine Rolle in der Anfangsphase einer Bewerbung.“ Sie sei aber zuweilen auch für weitere Karriereschritte entscheidend.

Tatsächlich besteht ein Zusammenhang zwischen Körpergewicht und Karriere: Dies belegen neue Veröffentlichungen im Journal of Psychiatric Research, das etliche deutsche Studien, beispielsweise von der Universität Tübingen, beweisen, wie dicke Arbeitnehmer diskriminiert werden: Nur zwei Prozent der befragten Personalmanager trauten adipösen Frauen in einer Versuchsordnung einen prestigeträchtigen Beruf wie Ärztin oder Architektin zu – bei den normal gewichtigen Frauen waren es mehr als 43 Prozent. Ähnlich sah es bei den Männern aus. Gleichzeitig sind die Deutschen dicker als je zuvor: 59 Prozent der Männer und 37 Prozent der Frauen waren im Jahr 2017 übergewichtig. Gemäß der Deutschen Gesellschaft für Ernährung gilt als übergewichtig, wer einen Body-Mass-Index (BMI) von 25 bis 30 hat.

Aber nicht nur Übergewicht kann hinderlich im Beruf sein. Auch untergewichtige Menschen leiden immer wieder unter einer Stigmatisierung. Davon erzählen auch Irmgard Diephaus. Sie hat Jura studiert, arbeitet jetzt als Arbeitnehmer-Anwältin und berät diese aber nicht nur bei Prozessen, sondern auch allgemein in Karrierefragen. Zum Thema Gewicht erzählt sie gern eine Anekdote aus ihrem eigenen Berufsleben: Sie selbst bewarb sich in den achtziger Jahren mit gleicher Qualifikation wie eine Kollegin auf die gleiche Stelle. Diese Kollegin war gertenschlank und 1,82 Meter groß, beide erschienen zum Vorstellungsgespräch, Diephaus bekam die Stelle. Etlliche Jahre später fragte der Personalchef Diephaus, ob sie sich noch an „die Giraffe“ erinnern könne.

Und Diephaus wusste sofort, wer gemeint war. Lachen konnte sie darüber nicht. Heute weiß sie, wie entscheidend solche inneren Klischees sind: „Der optische Eindruck ist enorm wichtig, weil er unterschwellig eine Rolle spielt. Wenn Sie zwei gleich gute Bewerber haben, nehmen Sie den, der sympathischer ist und auch optisch besser wirkt.“ Die Figur spielt dabei eine entscheidende Rolle. „Ich habe eine Magersüchtige beraten, und wir mussten schon die Frisur ändern, damit das Gewicht nicht zu sehr in den Vordergrund tritt“, erzählt Diephaus. Sprüche wie: „Wenn ihr Action haben wollt, schmeißt die Magersüchtige raus“ seien oft bei Personalentscheidungen gefallen, die sie mitverfolgt habe. Dickere Menschen würden allerdings noch häufiger im Beruf benachteiligt als zu dünne, weshalb bestimmte Zusammenhänge bei zu schlanken Menschen weniger erforscht sind. „Mir fällt keine dicke weibliche Führungskraft ein, die ich aktuell nennen kann“ sagt Diephaus. Das Problem: „Willensschwäche wird damit assoziiert.“

Wenig überraschend streiten Personalmanager quer durch die Unternehmen ab, sich bei ihren Entscheidungen von optischen Faktoren beeinflussen zu lassen. Und nur wenige Unternehmen sind bereit, über den Faktor „Gewicht“ bei Einstellungen überhaupt zu sprechen. Eines davon ist der Softwarekonzern SAP: Der dortige Personalmanager Alexander Lehner sagt: „Wir bei SAP stellen die fachliche Eignung eines Bewerbers stets in den Vordergrund.“ Er versuche, sich Vorurteile aktiv vor Augen zu führen und sie auszublenden. Bei SAP entscheide nie eine Person allein, ob jemand eingestellt werde. Er habe auch schon „bewusst bei Einstellungen mitgewirkt, bei denen Mitarbeiter übergewichtig waren“. Und ihm sei

„Der optische Eindruck ist enorm wichtig.“

Irmgard Diephaus, Anwältin und Coach

keine Beschwerde bekannt, bei der sich jemand beklagt habe, dass er einen Job nicht bekommen habe wegen seiner zu vielen Kilos. Trotz alledem räumt auch Lehner ein: „Jemand, der den ganzen Tag im Licht der Öffentlichkeit steht, sieht unter Umständen anders aus als jemand, der keine repräsentativen Aufgaben wahrnehmen muss.“ Einen Bedarf an anonymisierten Bewerbungen sieht er derzeit nicht.

Die Psychologin Katrin Giel, die als Professorin in Tübingen zum Thema Gewicht und Stigmatisierung forscht, ist da anderer Meinung. „Die Firmen sagen natürlich: ‚Bei uns darf jeder arbeiten‘, aber in Wahrheit ist das eben nicht so.“ Giel hat im Jahr 2012 Manager mit Personalverantwortung zu ihren Stereotypen gegenüber dickeren Menschen befragt. Seit-

dem forscht sie immer wieder auf diesem Gebiet, und die Ergebnisse sind ernüchternd; die Vorurteile von Personalverantwortlichen sind ihren Erkenntnissen nach immens: Teilnehmer von Giels Studien unterschätzen regelmäßig das berufliche Prestige adipöser Personen und überschätzen es für Normalgewichtige. Besonders schlimm trifft es dabei die Frauen: „Übergewichtige Frauen werden stärker stigmatisiert als übergewichtige Männer“, sagt Giel. Dies führe dazu, dass Frauen, die dicker sind, im Vergleich zu ihren schlankeren Kolleginnen weniger verdienen. Zudem fand Giel heraus: Je höher der BMI eines Körpers ist, desto geringer wird die Intelligenz der Person eingeschätzt. Und sie erklärt beliebte Assoziationen: „Mit Adipositas werden weniger positive Eigenschaften verbunden – wer dick ist, könnte häufiger krank sein.“ Oftmals werde zudem Übergewicht mit einem Mangel an Achtung vor sich selbst indiziert. Und wer noch nicht einmal auf sich selbst achte, der erledige bestimmt auch seine Arbeit nicht ordentlich, lautet ein beliebtes Klischee. Giel wünscht sich weniger Emotionalität, dafür mehr Aufmerksamkeit für die Problematik: „Es braucht ein öffentliches Bewusstsein und eine Diskussion über das Thema, ähnlich wie wir das auch haben im Bereich der Chancengleichheit beider Geschlechter oder für Menschen mit Migrationshintergrund.“ Es sei doch völlig kurios, dass mit den Übergewichtigen zum ersten Mal eine Mehrheit diskriminiert werde in Deutschland.

Doch so gern man Menschen wie dem SAP-Personalmanager Lehner glauben mag, dass sie sich Mühe geben, gegen Klischees zu kämpfen, so wenig können Menschen „die Automatismen ihres Gehirns komplett ausschalten“, sagt Heidi Stock. Sie ist bei Bosch zuständig für „Talent Management und Diversity“. Schon seit 17 Jahren arbeitet sie im Unternehmen, zunächst als Personalreferentin. Stock macht sich wenig Illusionen, natürlich habe man Stereotypen im Kopf, gerade bei dicken Menschen. Und, ja, man halte besonders dicke oder besonders dünne Menschen grundsätzlich vielleicht für weniger qualifiziert. Stock nimmt aber für ihr Unternehmen in Anspruch: „Wir machen Führungskräften und Personalern klar, dass diese Mechanismen da sind, und dass man erst mal gar nichts dagegen tun kann, dass die Muster im Hirn einfach greifen.“ Innerhalb von 10 Sekunden entscheidet das Gehirn eigentlich schon; dieses Urteil gelte es bei Klischee-Kurzschlüssen aufzuheben, sagt sie. Regelmäßig schult sie deshalb die Personalmanager und Rekrutierer von Bosch, dabei geht es um die grundsätzlichen Themen, wie Menschen wahrgenommen werden. Sie findet, dass das schiere Wissen um die Vorurteile schon entscheidend sei, um ihnen nicht aufzusitzen. Manchmal lässt sie die Kollegen mit Personalverantwortung einen Bogen nach einem Bewerbungsge-

spräch ausfüllen, zur Selbstreflexion, und sie hat auch eine Erklärung dafür, warum so wenige Unternehmen sich des Themas annehmen: „Zu lernen, mit den eigenen Stereotypen umzugehen, ist zeitaufwendig und arbeitsintensiv.“

Nicht jedes Über- oder Untergewicht ist beeinflussbar; die Gründe sind vielfältig: Genetische Faktoren können ebenso wie Krankheiten eine Rolle spielen. Trotzdem lässt sich ein gewisser Einfluss über Ernährung und Sport auf das Gewicht nicht abstreiten. Damit entsteht eine komplexe Mischung: So bestrebt Personalmanager oft sind, Nichtnormalgewichtige vor Diskriminierung zu schützen, so interessiert sind sie auch daran, dass von Gewichtsproblemen betroffene

„Übergewichtige Frauen werden stärker stigmatisiert als übergewichtige Männer.“

Katrin Giel, Psychologieprofessorin

Mitarbeiter versuchen, die eigene Leistungsfähigkeit im Beruf durch gute Ernährung und Bewegung zu steigern. Denn bei letzterer Überlegung geht es um mehr als nur den optischen Faktor, den über- und untergewichtige Menschen vermitteln. Tatsächlich können zu wenige oder zu viele Kilos auf der Waage Arbeitnehmer in ihrem Berufsalltag im Einzelfall ausbremsen – wenn etwa die körperliche Beweglichkeit für bestimmte Tätigkeiten zu gering ist, wenn Kraft fehlt oder ernährungsbedingt die Konzentration leidet. Wie ernährt man sich nun eigentlich richtig, damit man im Beruf die besten Erfolge erzielen kann?

Die 35 Jahre alte Ernährungsberaterin und Diätassistentin aus München, Sonja Kreuzer, sagt, dass morgens nichts zu essen schon einmal eine schlechte Idee sei: „Manche lassen schon das Frühstück aus, knabbern zwischendurch; beim Mittagessen gibt es dann eine riesige Portion Spaghetti Bolognese – das ist einfach extrem unklug, um produktiv arbeiten zu können.“ Der Energiehaushalt sinke in den Keller, die Produktivität lasse dramatisch nach. Für mittags rät sie eher zum Vollkornbrötchen mit Salat und Putenstreifen; das Gehirn brauche Zucker. Auch mit der Unsitte, den Teller unbedingt leer essen zu wollen, sollte man aufhören, so Kreuzer. Unbewusst essen viele mittags schlicht zu viel und über ihren eigentlichen Hunger hinaus. Grundsätzlich gelte: Wer besonders gehaltvolle Mahlzeiten zu sich nimmt, entzieht dem Kopf Blut, das dann im Körper zur Verdauung gebraucht wird, das berühmte Kantineintief.

Gerade junge Menschen ernähren sich aus Kreuzers Sicht am Arbeitsplatz nicht bewusst. Wenn mit dem Eintritt ins Berufsleben auf einmal Mutters Selbstgebacktes fehle, kämen schnell ungesunde

Essgewohnheiten auf, es werde mehr Fast-food konsumiert und zuweilen riesige Portionen anstelle kleinerer Mahlzeiten gegessen. Umfragen nach dem beliebtesten Kantinengericht der Deutschen sprechen der Currywurst mit schöner Regelmäßigkeit diese zweifelhafteste Ehre zu. Wie es besser geht? Aus ihrem eigenen Arbeitsalltag erzählt Kreuzer: „Wenn ich Hunger bekomme, frage ich mich: Was habe ich bis jetzt schon gegessen und getrunken? Ist das Abendessen noch weit weg, dann ist eine kleine Zwischenmahlzeit wie beispielsweise ein Brot mit Frischkäse, mit ein wenig Gemüse drauf und eine Handvoll Nüsse sinnvoll. Somit habe ich die Kohlenhydrate fürs Gehirn, Eiweiß für die Muskeln, Nüsse mit Magnesium und gute Fette auch fürs Gehirn.“ Zudem rät Kreuzer: Man sollte sich nicht während der Arbeit zurückhalten und dann abends Unmengen von Nahrungsmitteln und Süßigkeiten in sich hineinstopfen.

Und in welchen Berufen ist man besonders gefährdet, sich ungesund zu ernähren? Benedikt Klauke ist leitender Psychotherapeut in der Christoph-Dornier-Klinik für Psychotherapie. Klauke kennt das Problem mit Essstörungen, die auch durch den Beruf zustande kommen: „Für viele Menschen gilt nach wie vor: Dünn gleich erfolgreich, dick gleich faul.“ Damit wird er tagtäglich konfrontiert, und nicht selten schiebt sich hier der Kreis von den Vorurteilen zur handfesten Essstörung. Und er sagt: „Es gibt grundsätzlich zwei Gruppen, die besonders anfällig für Essstörungen sind.“ Zum einen seien da die „Risikoberufe fürs Essen“. Dabei geht es um Magersucht und Bulimie und Berufe, in denen es stark ums Gewicht geht: Tänzer, Models, sportliche Berufe, Jockeys. „Also alles Menschen, die mit leichtem Gewicht Karriere machen.“ Besonders tückisch dabei: „Viele erleben zunächst positive Rückmeldungen für Gewichtsaufnahmen, so dass bei Magersüchtigen häufig die Stigmatisierung zu Beginn nicht so groß ist“, sagt Klauke.

Zweitens gebe es Berufe, in denen Menschen unbewusst zunehmen. Besonders gefährdet seien die Tätigkeiten, in denen Arbeitnehmer ohnehin viel Zeit mit Sitzen verbringen und erheblichem Stress ausgesetzt sind. So bleibt kaum Zeit zum Essen, es wird vormittags schnell ein Brötchen verdrückt, in der Kantine dann das Spanferkel von der Karte gefuttert. Und, so Klauke weiter: „Dann gibt es adipöse Menschen beispielsweise im höheren Management, wo der Beruf ein Übergewicht oftmals mit sich bringt“. Das liege häufig daran, dass man viel essen gehen muss, etwa bei Vertretern und Politikern sei das der Fall. Ernährungsplan-Apps könnten helfen. Sie unterstützen beim Kalorienzählen, aber auch dabei, eine gute Mischung von Obst, Gemüse, Fisch, Fleisch, Fett und Kohlehydraten hinzukriegen. Und wenn es dann mal ausnahmsweise Currywurst in der Kantine gibt, lässt sich das mit Rohkost und Obst zwischendurch sogar relativ gut wieder ausgleichen.



## Wenn Hände sprechen

Gehörlose können mit Hilfe von Gebärdensprache Karriere machen. Aber es gibt zu wenige Dolmetscher. Letzter Teil unserer Serie über Sprache im Beruf. Seite C2



## „Man muss sich nur trauen“

Zeitdruck, Stress im Gründerteam oder mit der Finanzierung: Im Studium ein Start-up aufzuziehen ist nicht ohne. Jungunternehmer schwärmen dennoch davon. Seite C3