

Keep Smiling

– das hat BRIGITTE BALANCE-Autorin Anne Otto schon öfter zu sich selbst gesagt.

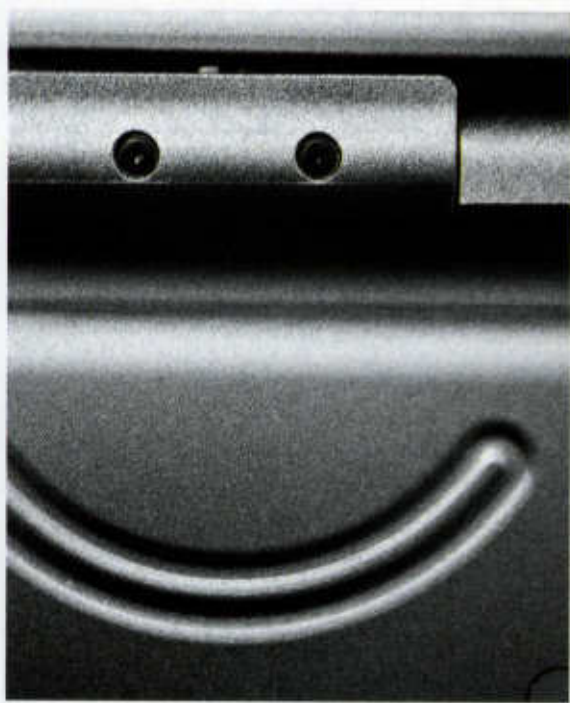
Im Büro, wenn die Kolleginnen zusehen und man nicht weiß, was tun vor Zorn, Enttäuschung oder Liebeskummer. **Denn Losheulen geht ja nicht.** Oder doch?

Nockenwelle am Auto kaputt. In der Beziehung knirscht es auch. Dazu noch Projektpräsentation um 14 Uhr, und nichts ist fertig. An solchen Tagen frag ich mich morgens auf dem Weg ins Büro schon: Wie viel **schlechte Laune** kann man sich im Job eigentlich erlauben? Mir würde es helfen, mit mürrischem Sprich-mich-nicht-an-Gesicht am Rechner zu hocken und zur Chefin zu sagen: »Heute ist nicht mein Tag, wie wäre es, wenn der Praktikant diesmal zur Präsentation gehen würde?« Zu Hause würde ich es genauso machen: Auf alle Fragen meines Mannes mit einem schmalen »Hm« antworten und wahrscheinlich einen ordentlichen Streit vom Zaun brechen, um Dampf abzulassen. Das tun nämlich viele Frauen, weiß man aus Studien. Ja, das ist kindisch. Aber auch sehr verlockend. Sogar die Psychologin Julia Scharnhorst gibt mir recht: »Es tut einfach gut, wenn wir uns so verhalten können, wie wir uns fühlen.« Auch im Job. Aber dort käme miese Laune nicht gut: Firmenleitungen erwarten heute, dass wir unsere schlechte Laune komplett maskieren, sogar am Telefon freundlich lächeln. Das war vor 20 Jahren noch anders. Grund ist nicht die Harmoniesucht der

neuen Chefs, sondern der Markt: Der Dienstleistungssektor wächst ständig. Deshalb entstehen überall Jobs, in denen man schon laut Stellenbeschreibung empathisch, hilfreich und gut gelaunt sein muss. Arbeitswissenschaftler nennen das ganz offiziell »Emotionsarbeit«. Das erinnert ein bisschen an das Wort Sexarbeit und hat auch Parallelen: Tatsächlich ist persönlicher Einsatz gefragt, wenn wir unsere Stimmung im Joballtag mit verkaufen. Sicher. Wir können das blöd finden. Aber es wird sich nicht ändern. Heute wird eben in Callcentern, an Bankschaltern und in immer wieder neu zusammengewürfelten Projektteams mit ausgesuchter Freundlichkeit gearbeitet. Die im Job erlaubte Gefühlspalette kann man an den Smileys in Mails ablesen: Das Mondgesicht darf lachen oder vielleicht mal ein Auge zudrücken, aber das ist auch schon das höchste der Gefühle. Mein persönlicher Notausgang im Büro ist deshalb ein anderer: Ich schreibe meiner Lieblingskollegin eine »Mein Wochenende war eine Katastrophe«-Mail. Und das, obwohl sie mir gegenüber sitzt. Sie antwortet mit ein paar aufmunternden Zeilen. Danach arbeite ich auf Autopilot. Eine Stunde später summe ich plötzlich vor mich hin. Hilfe, bin ich etwa ein Opfer der Tschaka-wir-sind-gut-drauf-Welt, die sich mit selbst verordnetem Enthusiasmus durch den

Berufsalltag peitscht? Und wenn schon: »Es ist viel besser, sich selbst in eine gute Stimmung zu bringen, wenn man eh nicht drumherum kommt«, erklärt Psychologin Scharnhorst. Denn ein Gefühl oberflächlich vorzutäuschen ist viel anstrengender. Schauspieler lernen das im »Method Acting«: Wenn Robert De Niro den durchgeknallten Taxifahrer spielt sucht er in sich nach seinem inneren Wahnsinnigen und zapft dessen Gefühle für die Rolle an. Genauso können wir es auch machen. Denn irgendwo hinter der mürrischen Keine-Lust-heute-Stimmung steckt auch noch eine Arbeits-Diva in mir, die ihren Job liebt – die ich hervorlocken kann. Und wirklich: Oft wird meine Laune dann sogar anhaltend besser. Aber was, wenn man außer sich ist, total getroffen, nach einer niederschmetternden Kritik **mit den Tränen kämpft**? Erst mal: Mit solchen Attacken sind wir nicht allein. Fast die Hälfte aller Frauen hat im Büro schon mal geweint, hat die US-Autorin Anne Kreamer in einer Befragung heraus- »

»**Ich mutiere sofort zu einem trotzigem Troll, Alter: geschätzt dreieinhalb ...**«





Impressum

G+J Gruner + Jahr AG & Co KG
Druck- und Verlagshaus, Hamburg

Verlag und Sitz der Redaktion Gruner + Jahr AG & Co KG
Am Baumwall 11, 20459 Hamburg

Anschrift: Redaktion BRIGITTE BALANCE
Brieffach 21, 20444 Hamburg;
E-Mail: infoline@brigitte-balance.de
Tel. 040/37 03-0, Fax 040/37 03-57 99
Redaktion: Am Baumwall 11, 20459 Hamburg
<http://www.brigitte.de>

Chefredakteure: Brigitte Huber und Stephan Schäfer
Stellvertretende Chefredakteurin: Claudia Münster
Redaktionsleitung: Sinja Schütte, Sina Teigelkötter
Art-Director: Kolja Kahle
Chefin vom Dienst: Susanne Mersmann
Geschäftsführende Redakteurin: Britta Brenneisen
Redaktion: Christine Koischwitz; Dr. Antje Kunstmann, Daniela Stohn, Christiane Würtenberger (freie Mitarbeiterinnen)
Schlussredaktion: Dorothee Schöndorf, Silke Schlichting, Astrid Wiedemann (freie Mitarbeiterinnen)
Bildredaktion: Dani Kreisl (freie Mitarbeiterin)
Grafik: Heike Hähnle (Leitung); Ursula Peters, Katrin Schmidt (freie Mitarbeiterinnen)
Leserservice: Kathrin Behrens
Verlagsgeschäftsführerin: Julia Jäkel
Verlagsleitung: Dr. Felix Friedlaender
Stellvertretende Verlagsleitung: Iliane Weiß
Gesamtanzeigenleiter: André Pollmann
Anzeigenleiter: Oliver Sellschopp
Vertriebsleitung: Rainer Stöber, DPV Deutscher Pressevertrieb GmbH
Herstellung: Tanja Kuge (Leitung), Horst Conrad
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit: Sabine Grüngreif (Leitung), Andrea Wagner
Syndication: Picture Press, Bild- und Textagentur GmbH,
E-Mail: sales@picturepress.de
Druck: Mohn media Mohndruck GmbH, Carl-Bertelsmann-Straße 161M, 33311 Gütersloh, Printed in Germany
BRIGITTE BALANCE erscheint wieder am 5. Dezember 2012.

© 2012 by Gruner + Jahr AG & Co KG. Nachdruck ist nur mit schriftlicher Genehmigung der Redaktion erlaubt. Für unverlangt eingesandte Bilder, Manuskripte, Waren keine Haftung. Alle Angaben erfolgen nach bestem Wissen, aber ohne Gewähr. Nachdruck, Aufnahme in Online-Dienste und Internet sowie Vervielfältigung auf Datenträger wie CD-ROM, DVD-ROM etc. nur nach vorheriger schriftlicher Zustimmung des Verlages.

Lesezirkel dürfen BRIGITTE BALANCE nur mit vorherigem, jederzeit widerruflichem Einverständnis des Verlages führen. Der Export der BRIGITTE BALANCE und ihr Vertrieb im Ausland sind nur mit Genehmigung des Verlages statthaft.

Verantwortlich für den redaktionellen Inhalt: Brigitte Huber und Stephan Schäfer, Am Baumwall 11, 20459 Hamburg.
Verantwortlich für Anzeigen: Oliver Sellschopp, G+J Media Sales, Am Baumwall 11, 20459 Hamburg.

Alle Fragen zum Abonnement:
BRIGITTE BALANCE, Kundenservice, 20080 Hamburg,
Tel. 018 05/861 90 02*, Fax 01805/861 80 02*
Jahresabonnement (Deutschland): 21 Euro
Unsere Service-Zeiten:
Montags bis freitags 7.30–20.00 Uhr, samstags 9–14 Uhr
(*0,14 Euro/Min. aus dem deutschen Festnetz, maximal 0,42 Euro/Min. aus dem deutschen Mobilfunknetz)

Alle Abo-Services können Sie auch bequem auf unserem Serviceportal im Internet erledigen:
www.brigitte-balance.de/kundenservice

gefunden. Die meisten gehen zum Weinen ins Klo. Zwischen pustenden Handtrocknern und Spülung geht das schlimmste Schluchzen unter. Gut so. Denn tatsächlich ist es für Frauen ratsam, im Job zumindest nicht oft zu weinen. Männliche Kollegen legen uns heftige, scheinbar typisch weibliche Reaktionen schnell als Schwäche aus, so eine Harvard-Studie. Wenn es aber doch mal passiert, finde ich, brauchen wir uns nicht zu schämen. Der Feminismus geht nicht unter, wenn wir uns mal kurz wie im Klischee benehmen. Außerdem: Wer weint, drückt eine innere Reset-Taste. Wir fühlen uns danach frischer und kreativer. Genau: Wir können danach wieder arbeiten. Auch sonst sind **Gefühle im Job** wichtig. Sie haben eine Leitfunktion, erleichtern Entscheidungen, sind ein Seismograf für alles, was schief läuft. Eben das Bauchgefühl, auf das sich, von Joachim Löw bis Ursula von der Leyen, eigentlich alle verlassen. Damit das ganze Gefühlstheater der inneren Dramen, romantischen Komödien und Psychothriller auch im Großraumbüro mit dabei sein kann, sollten wir es im Hintergrund mitlaufen lassen wie einen Fernseher ohne Ton. Also: »Gefühle wahrnehmen, aber nicht sofort danach handeln«, rät Expertin Kremer. Sind ja schließlich oft ganz schön unausgorene kleine Biester dabei: Kritisiert beispielsweise jemand meine Arbeit oder behandelt mich irgendwie ungerecht, mutiere ich sofort zu einem trotzigem Troll, Alter: geschätzt dreieinhalb, und bin **beleidigt, enttäuscht, tief verletzt**. In dem Fall halte ich es buddhistisch und warte, bis der Sturm vorbei ist. Laut Studien dauert das etwa 90 Sekunden. Warum besser aussitzen? Beleidigt sein passt nicht in den Job. Tiefe Enttäuschung auch nicht. Viel zu wichtig sind diese Gefühle für ein Arbeitsverhältnis, oft

werden einfach automatisch Filme aus der Kindheit angeknipst. So was darf man in der Beziehung ausleben, aber besser nicht in der Konferenz. Klar besteht dann die Gefahr, ein Wackeldackel zu werden, der alles abnickt. Personaler finden es alarmierend, wie angepasst gerade die Generation der jetzt 25- bis 35-Jährigen ist. Die wollen häufig nicht auffallen, finden die Meinung der Chefin wichtiger als ihre eigene und glauben, dass sich Konflikte im Job nicht lohnen. Das ist natürlich Quatsch: **Nur wer auch mal auf den Tisch haut, seine Meinung sagt und aneckt**, wird auf Dauer sichtbar und kommt weiter. Deshalb: Wenn die Chefin immer an der gleichen Stelle ungerechtfertigt meckert, der Kollege Ideen klaut, die Arbeit immer an meinem Schreibtisch hängen bleibt, dann reiße ich mich zusammen – und sag es, kurz, nachdrücklich und echt: dass ich mir den Ton verbitte. Dass eine derart schwierige Aufgabe in so kurzer Zeit nicht zu schaffen ist. Dass wir das Vorgehen im Projekt vielleicht noch mal überdenken sollten. Meine Erfahrung: Wer seine Kritik-Joker an der richtigen Stelle zückt, wird ernst genommen. Aber das ist alles nichts gegen die Phasen, in denen plötzlich das Leben kopfsticht. Bei **Monster-Liebeskummer** zählt nicht mehr, ob man noch ein Privatleben hat vor lauter Job, man fragt sich plötzlich, ob man noch ein Berufsleben hinbekommt vor lauter Herzschmerz. An Arbeit ist überhaupt nicht zu denken. Wenn so eine Naturgewalt über uns hereinbricht, nimmt es uns wirklich keiner krumm, wenn wir zwei Tage frei machen. Woher ich das weiß? Als Teenager hat meine Mutter mir mal eine Entschuldigung geschrieben, auf der »Liebeskummer« stand. Die extrem strenge Lehrerin hat sie gelesen – und mitfühlend gelächelt. Denn ganz ehrlich: Jeder darf mal durch große Gefühle komplett aus der Bahn geworfen werden. Alles andere wäre ja auch zum Heulen. ■