

ATTILA ALBERT



**Wie du dich endlich abgrenzt  
und auch mal die anderen leiden lässt**

**G|U**

Unerwünschte Anrufe sind schrecklich, nicht ohne Grund spielen sie eine Hauptrolle in Gruselfilmen von »Psycho« bis »Ring« - »Wer sind Sie, was wollen Sie von mir!? Lassen Sie mich in Frieden!« Der Einbruch in unsere Intimsphäre - eben noch ruhig auf der Couch, plötzlich im telefonischen Kreuzverhör - ist echter Horror. Du kannst dich dem entziehen und im Notfall immer noch eine »technische Störung« vorschieben. Einfach mehrmals »Hallo? Hallo?« sagen, Tasten drücken, dass es ordentlich piepst, dann ratlos in den Raum rufen, »da ist wohl wieder was mit den Masten nicht in Ordnung!« und auflegen. Folgeanrufe ignorieren und dich für die gewonnene Schlacht beglückwünschen: Eindringling erfolgreich versenkt.

### Eine kleine Übung: Biete eine Woche lang keine Hilfe mehr an

Du kannst also Grenzen setzen, indem du dich bewusst nicht mehr ständig anderen als Helfer anbietest, auch wenn es dich innerlich dazu drängt. Diese kleine Übung kann dir dabei helfen. Achte eine Woche lang in deinen beruflichen und persönlichen Gesprächen darauf, wann es dich dazu drängt, jemandem deine Hilfe anzubieten - und verzichte darauf. Stelle stattdessen eine interessierte Nachfrage, »Was hast du dir vorgenommen?«, »Was für Pläne hast du jetzt?«, und gib danach die Verantwortung zurück: »Da bin ich ja gespannt, was du als Nächstes machst!«, »Da wünsche ich ganz viel Erfolg dabei.« Ziehe nach einer Woche Bilanz, was sich für dich verändert hat, in deinem eigenen Wohlbefinden und in deinen Beziehungen.

# Dir helfen? Du schaffst das schon allein

*Sarinas Kollegin schiebt ihr immer wieder ihre eigenen Aufgaben auf den Schreibtisch - sie könne es doch am besten. Deine Lektion: Falle nicht mehr darauf rein, wenn sich jemand absichtlich dumm stellt.*

*Mit ein paar Schmeicheleien kommen viele Menschen ziemlich weit. Lass dich nicht einwickeln.*

In einer Kolumne hatte Sarina, Sekretärin in einer Logistikfirma, einmal gelesen: »Es gibt zwei Arten von Frauen: fette Kühe und dürre Ziegen.« Ab einem gewissen Alter, so hieß es da, gebe es für Frauen nur zwei Richtungen: »mollig oder hager«. Im Rückblick - sie hatte sich den Beitrag seinerzeit ausgedruckt und aufgehoben - fehlte ihr eine dritte Kategorie: »Die mittelschlanke dumme Sau.«

Das Prachtexemplar, an das sie dabei dachte, hatte sie jeden Tag direkt im Blick, vier Schritte über den Polyesterteppich ihres Büros entfernt: ihre Kollegin, die sich darauf spezialisiert hatte, ihr alle lästigen Arbeiten zuzuschieben und dabei auch noch so zu tun, als wäre das ein besonderes Kompliment.

»Du machst das einfach immer so toll«, sagte sie zum Beispiel gern, wenn sie Sarina wieder einmal einen halbfertigen Brief mailte, der noch vor Feierabend raus musste. »Schau mal, wie du den findest. Ich muss sowieso gleich weg.« War eine Berechnung in Excel einzutragen, konnte Sarina sich sicher sein, dass ihre Kollegin spätestens am Nachmittag an ihrem Schreibtisch stehen und wie beiläufig fragen würde: »Wie ging das noch mal mit den Formeln?« Bei den Erklärungen würde sie sich so lange ahnungslos stellen - »Moment mal, muss da jetzt ein ›gleich‹ oder ein ›plus‹ hin?« -, bis Sarina genervt den Satz sagen würde, den sie danach immer bereute: »Ach, gib her, ich mach's gleich selbst fertig.« - »Echt? Ach, du bist klasse!« Und weg war die Kollegin in den Feierabend.

## ***Manche Kollegen sind Vollprofis darin, Arbeit abzuschieben***

Sarina hatte ein Coaching gebucht, weil sie sich »besser organisieren« wollte. Aber schon nach wenigen Sätzen standen ihr die Tränen in den Augen, und sie drehte sich beschämt weg. »'tschuldigung, eigentlich bin ich nicht so empfindlich. Aber die Situation in der Firma macht mich fertig.« Ich bemerkte,

dass ihre Haare, obwohl gut geschnitten, strähnig waren. Sie hatte Augenringe, auf ihrem Pullover waren Fussel. »Ich komme zu gar nichts mehr«, sagte sie verlegen, als sie meinen Blick sah. »Wenn ich nach Hause komme, bin ich total erledigt, überlege aber schon, was am nächsten Tag alles los sein wird.«

*Wer sich innerlich nicht gut fühlt, erkennt das unschwer auch an seinem Äußeren. Ein Blick in den Spiegel gibt die Antwort.*

Für einen Coach ist das äußere Bild eines Klienten keine oberflächliche Belanglosigkeit. Es ist, wenn sich jemand - wie Sarina - gerade nicht gut fühlt, auch nicht kritikwürdig, schon gar nicht peinlich. Es gibt Hinweise darauf, was dem Klienten wichtig ist, wenn es um Mode und Stil, damit auch um sein Selbstbild geht, vor allem aber, wie es ihm gerade gehen könnte. Sarina wirkte auf mich wie jemand, der schon lange nicht mehr an sich selbst gedacht hat. Zudem ließ mich ihr Wunsch, sich zu »optimieren«, aufhorchen: Heutzutage - nach all den entsprechenden Büchern, Programmen und Apps - sagt das oft jemand, der das bereits seit langem tut und sich schon damit überlastet.

## Eine lange Vorgeschichte

»Du hast ja geschrieben, dass es bei dir um Stress im Job und ein Problem mit einer Kollegin geht«, nahm ich das Gespräch wieder auf. »Wie ging das damals los?« Sarina wischte sich über die Wange, lächelte etwas gequält, dann doch entschlossen, und blickte eineinhalb Jahre zurück. An diesem Tag hatte sie in dem mittelständischen Unternehmen begonnen.

»Ich bilde mir ein, dass ich ziemlich offen bin, wenn ich neue Leute kennenlerne«, erinnerte sie sich. »Als mir das Team vorgestellt wurde, habe ich jedem die Hand geschüttelt und nur gedacht: Das lässt du mal auf dich zukommen. Ich war vorher ziemlich lange arbeitslos gewesen und vor allem froh, etwas gefunden zu haben. Die Kollegin, um die es hier geht, ist mir an dem Tag gar nicht aufgefallen, ich könnte noch nicht mal sicher sagen, ob sie überhaupt dabei war oder gerade frei hatte.«

*Halbherziges Abwehren funktioniert bei den bewusst Unverschämten überhaupt nicht.*

Sarina arbeitete sich schnell ein und registrierte nach einigen Wochen mit einem gewissen Stolz, wie oft sie schon um Rat gefragt wurde. Die bewusste Kollegin stand bald mehrmals täglich vor ihr, was ihr aber erst nach einiger Zeit auffiel: »Kannst du das mal für mich gegenlesen? Ist in Englisch, da bin ich nicht perfekt.«, »Weißt du, wie man bei PowerPoint das Format ändert? Irgendwie klappt das bei mir nicht.«, »Kannst du noch diesem Kunden

antworten? Ich muss gleich zum Termin.«, »Wie geht das noch mal mit der Anrufweiterleitung? Ich kriege das mit unseren neuen Telefonen nie hin!« Anfangs fand sie das noch lustig, bald aber lästig. Halbherzig wehrte sie zumindest einige der Bitten ab - »Muss das jetzt sein?«, »Ich habe selbst noch zu tun.« -, half dann meist aber doch. »Eigentlich bin ich immer noch der Meinung, dass man sich im Team gegenseitig unterstützen muss«, sagte sie mir. »Aber hier lief das komplett einseitig. Mein Fehler war schon immer, dass ich mich nicht richtig durchsetzen kann. Da macht sie eben mit mir, was sie will.« Die letzten Worte klangen verbittert, dieses Eingeständnis schmerzte, und es hörte sich an, als sehe sie einen Charakterfehler bei sich als Ursache.

*Oft liegt das Problem an ganz anderer Stelle als zuerst gedacht.*

Sarina geriet bald mit ihren Aufgaben immer wieder in Verzug oder musste nachbessern. Ihre Vorgesetzte wies sie auf Tippfehler, falsche Formatierungen, verpasste Fristen hin. »Vor dem Ende meiner Probezeit hatte ich die erste Aussprache mit ihr. Mein Vertrag wurde zwar verlängert, aber ich fühle mich seitdem wie auf Bewährung«, sagte Sarina. »Ich kriege zwar alles irgendwie hin, aber es ist eine ständige Hetze und nie ganz richtig. Meine Chefin mag mich, aber in dieser Sache hat sie Recht: Ich muss mich besser organisieren lernen.«

Ihre Kollegin dagegen, das fiel Sarina trotz all dem Stress schon auf, war meistens recht entspannt und hatte keine Probleme, ihre Aufgaben pünktlich abzuliefern. Sie könne eben, wie Sarina von der gemeinsamen Chefin hören musste, »Prioritäten setzen und auch mal was delegieren. Nimm dir da ruhig ein Vorbild, sie ist ja auch schon länger bei uns«.

Eine Priorität der Kollegin war pünktlicher Feierabend. Sarina berichtete: »Jeden Tag - ich schaue immer extra auf die Uhr - geht sie exakt um 16.28 Uhr aus dem Büro, um ihren Bus fünf Minuten später zu kriegen. Da kann mein Schreibtisch voller Akten liegen, ihr Telefon genau in dem Moment klingeln und die halbe Abteilung krank sein. Sie bleibt keine Minute länger, sonst müsste sie ja den nächsten Bus nehmen, das wäre 20 Minuten später.«

Den Grund für diese Pünktlichkeit fand Sarina im Laufe der Zeit heraus, ganz nebenbei durch mitgehörte Telefonate und zufällig gesehene Chatfenster auf dem PC: Ihre Kollegin war privat äußerst umtriebig in den verschiedensten Bereichen und scheinbar ein Multitalent. Auf eBay verscherbelte sie Krimskrams vom Flohmarkt, den sie vorher daheim aufgearbeitet hatte, bei Etsy selbstgefädelte Perlenkettchen, bei denen sich Sarina fragte, wer um Himmels willen dafür mehr als fünf Euro ausgab. Daneben war da der Garten, der nach Feierabend versorgt werden musste, und ein Ehemann. »Eigentlich bin ich schön doof«, meinte Sarina, die ihrerseits immer wieder ihren Yoga-Kurs ausfallen ließ, für den sie sogar ein Monatsabo bezahlte. »Ich könnte einfach immer ›Nein‹ sagen, wenn sie etwas von mir will. Aber dann würde ich mich egoistisch fühlen. Das ist doch verrückt, oder?«

## ***Einen frustrierenden Bürojob schönreden - warum eigentlich?***

Natürlich kann man sich selbst den undankbarsten Bürojob schönreden: tagsüber ein Dach über dem Kopf, immergrüne Topfpflanzen von 1993 um sich herum und vielleicht eine mütterliche Kollegin im Team, die alle ständig mit ihrem Geburtstagskalender, Geld- und Unterschriftensammlungen für Geburtstags-, Hochzeits- und Babykarten beglückt.

Andere flüchten sich in die klassische Ablenkung, eine Affäre mit einem Kollegen. Zwar sind die Optionen dafür meist eingeschränkt, wenn es nicht gerade jemand sein soll, der bereits geschieden ist, Unterhalt für zwei Kinder zahlen muss und nur noch »was Unverbindliches« sucht, das dafür gern 20 Jahre jünger sein darf. Aber das läuft wie bei den Knabbereien, die in Büros herumstehen: Die Ferrero Celebrations und Chipsfrisch Ungarisch können noch vom vorletzten Betriebsfest sein - inzwischen völlig ausgetrocknet und mit einem grauen Film überzogen -, irgendjemand greift am Ende trotzdem zu.

*Man kann sich immer ablenken, löst damit aber kein Problem.*

## **Helfersyndrom ausgenutzt**

Eine Bekannte hatte wegen ständigem Ärger im Büro einen sündhaft teuren Meditationskurs auf Sri Lanka gemacht, der sie laut Beschreibung wieder »ganz in die Balance« bringen sollte. Leider verflog die Wirkung schnell, am ersten Arbeitstag nach dem Urlaub so ungefähr gegen 8.45 Uhr. Puff, Stress zurück! Dabei sind die meisten Sachbearbeiterstellen noch nicht einmal so gut bezahlt, dass sich langes Leiden lohnen würde oder wenigstens durch regelmäßige Frustkäufe ausgleichen ließe.

Sarinas Kollegin dagegen hat perfektioniert, was Daniela Katzenberger in ihrem Buch als ihre angebliche Taktik verkündet - »sei schlau, stell dich dumm« -, aber ganz ohne Ironie: einfach so tun, als ob man es nicht selbst könne. Wäre doch gelacht, wenn sich nicht jemand fände, der sein chronisches Helfersyndrom nicht unter Kontrolle kriegt!

Man kann nur spekulieren, was passieren müsste, dass sie einmal länger bliebe - ein drohender Konkurs, ein Erdbeben, eine neue Sintflut? Aber wahrscheinlich hätte selbst Noah von ihr gehört: »Tut mir leid, du musst die Arche allein vollkriegen. Ich muss zum Bus.« Vollprofis im Abwimmeln bleiben hart.

## ***Kollegial zu sein heißt nicht, ständig für andere einzuspringen***