

„Meine Kollegin verbreitet schlechte Stimmung. Und alle lassen sich anstecken“



Tamara Dietl, 57, ist Autorin und Coach. Jeden Monat denkt sie in DONNA über die kleinen und großen Themen des Lebens nach*

Wo Menschen miteinander schaffen, machen sie sich zu schaffen ... Diese alte Weisheit gilt besonders für das Thema „schlechte Stimmung unter Kolleginnen“. Es gehört nicht nur zu meinen beruflichen Klassikern, es ist auch ein kompliziertes Thema. Als ich vor fast 40 Jahren mit meiner Ausbildung zur Journalistin begann, wurde ich das erste Mal damit konfrontiert. Ich war Volontärin bei einer Tageszeitung, ging mit großer Motivation und bester Laune an die Arbeit und musste mir mein Büro mit einem älteren, stets schlecht gelaunten Kollegen teilen. Er meckerte und jammer-

te über alles und jeden. In meiner noch jugendlichen Naivität ließ ich mich immer wieder auf ihn ein, beschwichtigte hier und dort mit viel Engagement und bemühte mich, seine Argumente zu entkräften und seine Laune aufzuheitern. Es half nichts. Der Mann wollte in seiner miesen Stimmung verharren. Schlimmer noch, er bemühte sich, möglichst viele damit anzustecken. Irgendwann gab ich entnervt auf und bat um ein anderes Büro. Damit war der Spuk vorbei, und ich konnte endlich wieder in Ruhe meinen Job machen. Seitdem habe ich immer darauf geachtet, mich von Miesepetern so fern wie möglich zu halten. Mit Erfolg.

Als ich vor zwölf Jahren als Beraterin begann, kehrten schlechte Stimmung und schlechte Laune in meinen Alltag zurück – über meine Klienten. An zwei Fälle erinnere ich mich gut. Bei dem ersten handelte es sich um einen Bereichsleiter, der die miese Stimmungsmache einer Kollegin nicht nur unerträglich fand, sondern seine und die Motivation der anderen Kollegen dem Niedergang geweiht sah. Bei unserem ersten Coaching suchten wir nach einer Lösung, und ich schlug als ersten Schritt vor, miteinander zu reden. Das darauffolgende Gespräch, das er mit seiner Kollegin führte, bewirkte nicht nur Wunder, sondern brachte auch die Erkenntnis zutage, dass ihr selbst das Verhalten

nicht mal bewusst war. Sie versprach Besserung und löste ihr Versprechen auch wirklich ein.

Im anderen Fall handelte es sich um eine junge Frau, die als Führungskraft gerade eine neue Abteilung übernommen hatte. Auch ihr empfahl ich das klärende Gespräch mit der betreffenden Kollegin. Leider bewirkte es diesmal gar nichts. Im Gegenteil. Wie aus Trotz lief sie mit ihrer destruktiven Laune zur Höchstform auf. Mit der Erkenntnis, dass schlechte Stimmung toxisch werden kann, gute sich hingegen nicht einklagen oder gar verordnen lässt, kam meine Klientin in unsere nächste Sitzung. Diesmal schlug ich ihr das Prinzip „Teflon“ vor, was bedeutet, sich in der Kunst der inneren Distanz zu üben und schlechte Stimmung an sich abperlen zu lassen. Das praktizierte sie nun nicht nur selbst, sondern empfahl es auch Kollegen. „Erstaunlich“, sagte sie, „wenn jemand keine Resonanz auf sein Verhalten bekommt, gibt er irgendwann auf!“

*In „Die Kraft liegt in mir“ (btb) schrieb sie unter anderem über den Tod ihres Mannes, den Regisseur Helmut Dietl