

Ein Jahr lang, Tag und Nacht, filmte der kalifornische Doku-Regisseur Eric Steel mit mehreren Kameras 2006 die Golden Gate Bridge. Dabei fing er 38 Selbstmorde ein (was den magischen Suizid-Jahresdurchschnitt dieser Location präzise bestätigte), aber als wahrhaft deprimierenden Fakt bewiesen seine Bilder, dass lediglich in zwei Fällen ein Passant aktiv und konsequent einschritt, um das Leben eines angehenden Selbstmörders zu retten.

Wegschauen, den Dingen ihren Lauf lassen – das scheint auch hierzulande die moderne Form der Problemlösung zu sein. Seit der durchaus verständlichen Liberalisierung durch die 68er-Rebellen lässt eine ganze Nation die Zügel schleifen. Wir leben seither ein fragiles Laissez-faire, legen eine oft fahrlässige Lebenshaltung zwischen „Let it grow“ und „Let it be“ an den Tag und schwärmen hymnisch von der freien Entfaltung des Individuums. Wird es eng, dann pochen wir auf unsere Privatsphäre, das verbriefte Recht auf eine unantastbare Würde und sowieso: Keiner hat sich doch von niemandem mehr irgendetwas vorschreiben zu lassen.

Das Vakuum des Individualismus liefert vier Jahrzehnte danach alarmierende Ergebnisse: Täglich werden 500 Schüler krankenhaushausreif geprügelt; ein Drittel aller Pädagogen drängt in die Frühpensionierung; die Krankenkassen verzeichnen 4,5 Millionen suchtkranke Bundesbürger; seit dem Jahr 2000 haben sich bei den Arbeitnehmern die psychischen Defekte verdoppelt; 80 Prozent aller Beschäftigten geben an, ohne erwähnenswertes Engagement Dienst nach Vorschrift zu schieben. Diese kollektive „innere Kündigung“ begründen sie mit erschreckender Monotonie: kein Lob, keine Anerkennung, kein Feedback, kein Respekt, keine Wertschätzung. Je-

dem scheint mittlerweile nahezu alles gleichgültig zu sein. Die Menschen machen es sich gemütlich im System der generellen Gleichgültigkeit.

Es gibt ja nun im Joballtag die eher einfachen Einmisch-Übungen, etwa wenn der Schreibtischnachbar Kröger sein Nylonhemd ungewaschen in die dritte Hochsommerwoche rettet oder Jutta

zum hunderttausendsten Mal ihre Telefonate mit ein- und derselben Plattitüdenserie in die Welt hinausschreit. Doch selbst diese relativen Petitesse erweisen sich oft als Tretminen. Tonal falsch angegangen und unbedacht hingedonnert kann so ein kleiner Hinweis auf nervendes Verhalten die große Eskalation einleiten.



HALT DICH NICHT RAUS!
Mitgefühl ist gut, wenn ein Kollege Probleme hat. Ein offenes, klares Wort oft besser. Auch, wenn's weh tut

Ganz schmerzhaft erweist sich unser Zeitgeistdilemma, wenn es um richtige Schicksalsfragen geht: Tod, Krankheit, Trennungsdrama, Jobverlust oder wenn ein Kollege seine Krise sichtbar der Spirale Gin und Prozac übergibt. Statt einzugreifen, werfen wir als empfindsame Menschen den Apparat der feigen wie peniblen Selbstbefragung an: Habe ich überhaupt das Recht, mich in sein Intimleben einzumischen? Was ist, wenn ich mir das alles nur einbilde? Könnte dies unsere Freundschaft gefährden? Legt er mir das als plumpe Neugier aus? Schlägt er zurück und nagelt mich auf meine derzeitigen Probleme fest? Kann ich ihm überhaupt eine halbwegs stabile Lösung anbieten? Soll ich so tun, als ob ich von all dem gar nichts weiß? Wer bin ich, um anderen Ratschläge zu erteilen? Warum geht er eigentlich nicht auf mich zu und erlöst mich von all diesem Kopfzerbrechen? Und überhaupt – warum soll ausgerechnet ich mich starkmachen und nicht ein anderer Kollege?

Spontan fallen mir zu diesem Aspekt zwei TV-Dokumentationen ein, die ich in letzter Zeit sah – es ging jeweils um die letzten Tage von Romy Schneider und den „Doors“-Chef Jim Morrison. Bei beiden hatte der frühe Tod viel zu tun mit exzessivem Alkohol- und Drogengebrauch, und so berichteten da die engsten Freunde und Kollegen mit enormer Verspätung über ignorierte Hilferufe, übersehene Signale und feiges Wegschauen. All das „hätte, könnte, würde“ entschuldigten sie mit den obligaten Hinweisen: Ist ja alt genug, zudem ein Star und von den besten Ärzten und Experten versorgt, und wer bitte bin ich, der einem Halbgott zurät, einen Sucht-Treff aufzusuchen.

Es gehört richtig viel Mut dazu, diese Tabumauern zu überspringen, die unsichtbaren Welten von Intimität und Privatbereich zu betreten, um dort meis-

tens völlig ungebeten für Balance im Seelenhaushalt zu plädieren. So betrachtet sollten wir jedem Kollegen – selbst wenn er falschliegen mag – dankbar sein, wenn er das Herz für diesen konstruktiven Affront aufbringt.

Mein bester Freund, mit dem ich seit 25 Jahren alle Höhen und Tiefen erlebte, lernte vor einem Jahr eine neue Frau kennen. Zufälligerweise war ich nun mit ihrer, höflich formuliert, etwas berechnenden Wesensart vertraut. Es kam also zwischen Jörg und mir fast erwartungsgemäß zu einigen sonderbar kalten Treffen, alles fühlte sich plötzlich fremd an und deplatziert, und ich hatte das Gefühl, am Ende nur noch mit einer Hülse von Freund zu reden. Nach der eben beschriebenen Selbstbefragung überwand ich schweren Herzens meine Skrupel und machte den Sorgen Luft – behutsam und Balsamico-weich. Am Ende meiner Besinnungsrede flogen mir 4cl Scotch entgegen und ich habe seither einen Freund weniger.

Am anderen Ende der gesellschaftlichen Skala schwirren nun einige Menschen herum, die unentwegt helfen und nimmermüde wie ziel- und kostenlos mit missionarischem Eifer ihre therapeutischen Energien freisetzen. So nervig das auch im Einzelfall sein mag, so wenig hilft uns da der spöttische Fingerzeig auf die rührigen Seelenreparateure weiter. Fakt ist: Es erwischt jeden von uns. Da ist das Leben gerechter als die Menschen. Beim Bau der großen menschlichen Brücke sollten wir auch den kleinsten Stein beachten. Apropos Brücke: Auf der Basis von Eric Steels Golden-Gate-Langzeitdoku fanden die Statistiker heraus, dass nur sechs Prozent der Menschen, die von einem Selbstmordversuch abgehalten wurden, später noch einen unternahmen. Für die restlichen 94 Prozent stellte sich die Frage nicht mehr. Zum Glück!

WOLF REISER

10 TIPPS FÜRS RICHTIGE EINMISCHEN

- 1 Seien Sie am Arbeitsplatz aufmerksam, was deutlich spürbare Stimmungsveränderungen bei Ihren Kollegen betrifft.
- 2 Lassen Sie sich bei Ihrer Meinungsbildung nicht von Second-hand-Informationen und Gerüchten beeinflussen.
- 3 Werden Sie sich unbedingt über die wahren Motive Ihrer Intervention bewusst. Und warten Sie nicht zu lange mit Ihrem Eingreifen, aber handeln Sie auch nicht voreilig.
- 4 Sprechen Sie klar und nachvollziehbar in Ich-Botschaften. Vermeiden Sie unbedingt Urteile, Wertungen, Vorwürfe, Generalabrechnungen und Ultimativen.
- 5 Vermeiden Sie bei Ihrem Einmischen jedweden Anklang von Ironie, Zynismus, Sarkasmus und Zweideutigkeit.
- 6 Sorgen Sie im Vorfeld für ein intimes und vertrauensvolles Gesprächsklima auf möglichst neutralem Boden. Vermeiden Sie aufgestaute Emotionen. Halten Sie eventuelle Lösungswege bereit.
- 7 Blockieren Sie Ihr Engagement nicht mit Perfektionsdruck und Helfervirtuosität. Bei Themen wie Tod, Krankheit, Trennungsdramen sind viel mehr Präsenz, Nähe und kollegiale Solidarität gefragt als genialistische Konfliktbereinigung.
- 8 Wenn Sie sich selbst nicht trauen: Lieber im Kollegenkreis eine personelle Alternative suchen, als das Problem unter den Tisch zu kehren.
- 9 Wenn Sie selbst Hilfe brauchen, zeigen Sie das, so gut Ihnen das möglich ist: Wenden Sie sich an den geeigneten Kollegen, verhindern Sie so Gerüchte und nehmen Sie Ihren Kollegen die Last des quälenden Abwägens ab.
- 10 Wenn Sie selbst angesprochen werden, nicht mauern, nicht abstreiten, nicht abschwächen und verdrängen. Verzichten Sie auf Gegenoffensiven. Versuchen Sie vor allem, dankbar zu sein, und nutzen Sie die angebotene Hand.