

«Ein Becher Frust pro Tag reicht»

Es gibt viele Formen von Kränkungen am Arbeitsplatz. Paar- und Sexualtherapeutin **Patricia Matt** gibt Beispiele und erklärt, wie solche Kränkungen verhindert werden können. Wertschätzung spielt in diesem Zusammenhang eine zentrale Rolle und der Blick auf sich selbst.

JANINE KÖPFLI

Frau Matt, sehr oft schlucken Arbeitnehmer ihren Frust einfach hinunter. Auch Kränkungen werden selten angesprochen. Was kann der Arbeitnehmer tun?

Patricia Matt: Manchmal ist die Situation komplex und in vielen Unternehmen bestehen keine bewusst gepflegten Kommunikationskulturen. Jeder kommt mit eigenen Erfahrungen und Verletzungen. Viele Arbeitnehmer sind gerade am Neubeginn naiv und nicht auf diese Mischung von Kommunikationskulturen vorbereitet. Ebenso gelten aus der Privatrolle heraus andere Spielregeln wie aus der Professionsrolle oder aus der Organisationsrolle.

Die verschiedenen Kommunikationskulturen und Logiken können also zu Schwierigkeiten und zu Verletzungen führen?

Patricia Matt: Es kann für den Arbeitnehmer hilfreich sein, beispielsweise mit einem Coach die eigene Verletztheit zu erkennen und neue Wege zu finden, mit sich oder mit anderen umzugehen. Es darf nicht mehr als ein Becher Frust pro Tag sein – ein Mass, welches in einer normalen Arbeitssituation verarbeitbar ist. Ansonsten braucht der Arbeitnehmer Unterstützung, bevor er

innerlich gekündigt hat oder ausbrennt.

Welches sind die klassischen Kränkungen am Arbeitsplatz?

Patricia Matt: Was als eine Kränkung erlebt wird, kann sehr unterschiedlich sein. Es können Situationen sein von blossgestellt oder beschämt werden, von Vorgesetzten oder Mitarbeitern nicht begrüsst zu werden, unberechtigte Kritik, mangelnde Anerkennung oder wenn Wertschätzung zum Beispiel nur für zusätzliches Arbeiten und Überstunden gegeben wird. Auch dort, wo Belohnungen willkürlich verteilt und nicht transparent gemacht werden und man Fragen mit Antworten wie «das geht dich nichts an» abspeist, werden Kränkungen erlebt.

Lohnt es sich, eine Kränkung auch einfach mal zu schlucken? Oder sollte man sich immer wehren?

Patricia Matt: Es lohnt sich in jedem Fall, eine Kränkung zu reflektieren und sie nicht einfach zu schlucken. Insbesondere bevor jemand dem Impuls, sich zu rächen folgt, ist es wichtig, die Situation differenziert zu reflektieren und zu klären. Alles andere ist kontraproduktiv für alle.

Wie kann man Kränkungen am Arbeitsplatz vorbeugen?

Patricia Matt: Das Leben ist immer in Veränderung. Es braucht die Bereitschaft, sich immer wieder neu zu reflektieren, um innerlich neue Wege zu finden. Ein Mensch, der sich gut kennt, kennt seine Schwächen und seine Stärken und vertraut seinem positiven Kern. Dies führt dazu, dass er nicht so schnell kränkbar ist. Und es braucht spezifisches Wissen und Handwerkszeug, um als Chef gut zu führen oder als Arbeitnehmer innerhalb der Organisationsstruktur und in Arbeitsteams seinen professionellen Rahmen kompetent und wessensgemäss zu besetzen.

Was kann man beispielsweise für seine Kollegin tun, wenn man mitbekommt, dass sie gekränkt wurde, sich aber nicht zu wehren traut?

Patricia Matt: Sich zu wehren ist der falsche Ansatz. In einem ersten Schritt geht es nicht darum, dass jemand sich traut, sich zu wehren, sondern darum, dass die gekränkte Person verstehen lernt, worin der eigene verwundbare Punkt besteht. Kränkbar zu sein, hat immer auch mit einem selber zu tun. Den verletzlichen Punkt wahrzunehmen, ihn zu verstehen und eine neue innere Haltung zu entwickeln, kann ein erster Schritt auf dem Weg sein, resilient zu werden, und sich si-



Bild: Archiv

«Es lohnt sich, Kränkungen zu reflektieren und sie nicht einfach zu schlucken», sagt Patricia Matt.

tuationsangemessen zu positionieren oder die wesentlichen Fragen am richtigen Ort zur richtigen Zeit zu stellen. Wenn ich die Grundhaltung habe, «ich gehöre nicht dazu», oder «ich bin nicht gut genug», dann kann es sein, dass diese Grundhaltung

im Arbeitsteam besonders in Stresssituationen bestätigt wird.

Und was mache ich als Kollegin?

Patricia Matt: Als Kollegin ist es wichtig, nicht ein Teil des Themas zu werden. Die Gefahr besteht, bei Verletzungen ungewollt in Positionen des Drama-dreiecks, wie zum Beispiel in eine Retter-, eine Verfolger- oder eine Opferposition, zu geraten. In einem informellen Gespräch zu bleiben, heisst, auf die Kollegin einzugehen, nachzufragen, versuchen, sie zu verstehen, ohne in das Problem einzutauchen oder ein Teil des Themas zu werden. Es kann hilfreich sein, das Thema lediglich zu berühren, einfühlsam darüberzufliegen und auf eine fachkompetente Person zu verweisen.

Wertschätzung ist ein grosses Thema in Unternehmen, das unterschätzt wird. Wie denken Sie, kann mit Wertschätzung ein positives Arbeitsklima aufgebaut werden?

Patricia Matt: Es gibt ein Sprichwort: Nichts gesagt ist halb gelobt. Dahinter steht in meinen Augen eine noch zu entwickelnde Wertschätzungskultur. Ebenso, wenn nur Überstunden oder Zusatzleistungen wertgeschätzt werden, kann das die Mitarbeiter unter Druck setzen und längerfristig in ein Burn-out führen.

Wertschätzungskultur beinhaltet, dass positive wie auch konstruktiv-kritische Rückmeldungen situationsangemessen gegeben werden. Wenn Arbeitsverantwortung übernommen wurde, gehört dies positiv adressiert. Ebenso, wenn Arbeitsverantwortung unterlassen wurde, braucht es eine klare konstruktive Führung. Die beste Wertschätzung ist eine zweifache Wertschätzung: einerseits eine verbale Wertschätzung, die andererseits auch konkret honoriert wird – zum Beispiel eine Einladung, ein Bier zu trinken mit dem Chef. Wertschätzung kann auch darin sichtbar werden, sich Zeit zu nehmen für den Mitarbeiter, nicht nur «super gemacht und tschüss!» Wertschätzung ist ein menschliches Grundbedürfnis. Fehlt sie in angemessener Form in Arbeitskulturen, so kann das dazu führen, dass sich Menschen unbewusst negative Anerkennung holen, nach dem Grundsatz: besser negative als gar keine.

Die Infra organisiert einen Workshop zum Thema «Kränkungen am Arbeitsplatz – Souverän damit umgehen» am 25. März ab 19.30 Uhr in der Buchhandlung Omni in Eschen. Referentin ist Patricia Matt; in Kooperation mit dem LANV und der Buchhandlung Omni AG

SCHLÖSSEKELLER

Liechtensteinische Landesbank 1861

Hauptsponsor

TANGRAM

für Marke & Kommunikation

Co-Sponsor

Liechtensteiner Vaterland

OFFIZIELLER MEDIENPARTNER

Vorverkauf

Postcorner Vaduz

T +423 399 45 45

Online

www.schloesslekeller.li

SCHLÖSSEKELLER



Bild: pd

Der Divertimento Chor blickt auf 18 Jahre Chorgeschichte zurück.

Hits 1996-2014

Rückblick mit dem Divertimento Chor am 14. und 15. März. Beginn: 20 und 17 Uhr

Am Samstag, 14. März, um 20 Uhr und am Sonntag, 15. März, um 17 Uhr wird der landesweit bekannte Divertimento Chor aus Schaan seine Hits aus den vergangenen 18 Jahren Chorgeschichte präsentieren. Die beliebtesten Lieder aus allen vergangenen Konzerten werden an einem Abend präsentiert.

Fast 20 Jahre

Im Vorfeld des grossen Jubiläums – 20 Jahre Divertimento – das im Herbst 2016 stattfindet, wird der Chor einen Blick auf die vergangenen Jahre werfen und die besten Hits aller Konzerte zum Besten geben. Das Programm wird abwechslungsreich: tolle Lieder aus Musicals, Klassik, Pop/Rock, Gospel, Spirituals und Schlager werden gesungen. Dirigiert von Christian Nipp, begleitet von Pirmin Schädler (piano), Clemens Kaufmann (bass) und Marius Matt (drum). Ohne Platzreservation, freie Kollekte nach dem Auftritt. Weitere Informationen sind unter www.divertimento.li zu finden.

Vergnügen

Der Divertimento Chor Schaan wurde 1996 auf Initiative von drei jungen musikbegeisterten Menschen ins Leben gerufen und stiess von Anfang an auf grosses Interesse. In einer angenehm lockeren und doch konzentrierten Atmosphäre werden unter der Leitung von Christian Nipp Stücke aus vielen verschiedenen Stilrichtungen einstudiert. Der Name ist Programm, denn Divertimento bedeutet im Italienischen «Vergnügen» oder auch «mehrstimmiges, unterhaltsames Musikstück». Nicht nur das musikalische Repertoire, auch die Palette der Mitglieder ist breit gefächert. Junge und Junggebliebene aus dem ganzen Land und auch aus der benachbarten Schweiz singen bei Divertimento mit.

Samstag und Sonntag, 14. und 15. März. Beginn: 20 Uhr (Samstag) und 17 Uhr (Sonntag)



Bild: pd

Mathias Ospelt.

F. Tschugmells Kriegstagebuch

Am Dienstag, 17. März, liest Mathias Ospelt aus Fridolin Tschugmells Kriegstagebuch. «Es kam eben alles anders, als ich erst meinte.» Mit diesen Worten resümierte der Liechtensteiner Pfarrer Fridolin Tschugmell (1896–1981) mehr als fünfzig Jahre nach Ende des Ersten Weltkrieges seine Erlebnisse als Sanitätssoldat. Am 15. April 1915 war der damals 19-jährige Triesner Schüler in den «Grossen Krieg» einberufen worden, in dem er in den folgenden drei Jahren Tagebuch führte. Darin weicht die anfängliche Neugierde des naiven Gymnasiasten allmählich der Ernüchterung des fronterfahrenen Soldaten und schlägt gegen Schluss des Krieges in Resignation um. Der Liechtensteiner Autor Mathias Ospelt liest ohne Pathos und dramaturgischen Schnickschnack aus dem Kriegstagebuch von Fridolin Tschugmell. Er lässt dabei die Zuhörer teilnehmen an den Kriegserfahrungen eines einheimischen Schülers.

Dienstag, 17. März, 20 Uhr



Bild: pd

Joesi Prokopetz.

«Vorletzte Worte»

Am Donnerstag, 19. März, präsentiert Joesi Prokopetz um 20 Uhr sein neues Programm. Vorletzte Worte sind nicht so heikel wie letzte. Und werden auch nicht überliefert. Ein Mann kommt in ein Gasthaus, die Kellnerin fragt: «Was krieg'n'S?» Er sagt darauf: «Ka Luft.» Da denkt sie doch: Da kommt noch was. Das sind doch keine letzten Worte. Nur Groucho Marx hat seine letzten Worte mit vorletzten angekündigt: «Ich bin neugierig, was ich gleich sagen werde.» Da wussten alle, es kommt noch was. «Mein Gott, er stirbt, schluchzte da vielleicht eine Dame. Und dann kam es schon: «Sterben, meine Liebe? Also, das ist ja wohl das Letzte, was ich tun werde.» Joesi Prokopetz spannt den Bogen von feuilletonistischen Betrachtungen über (vor-)letzte Worte, erschütternden Enthüllungen über Entfernung von Speiseresten aus Zahnersatz, das Leben als Pavian, und erkennt dankbar: Zum Glück halten Frauen es für Liebe, wenn man sich für ihren Körper interessiert.

Donnerstag, 19. März, 20 Uhr

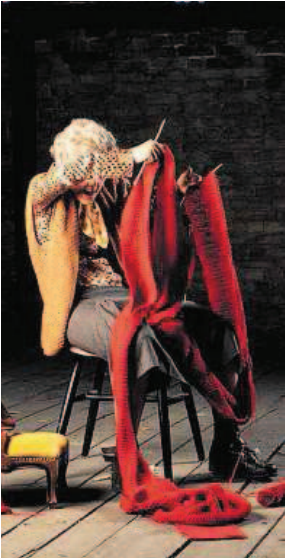


Bild: pd

Frau Elfriede Peil.

Elfriede Peil - Stoff fürs Leben

Am Samstag, 21. März, präsentiert die Liechtensteiner Pantomimin Selina Senti um 20 Uhr ihr Solo-Stück «Stoff fürs Leben». Haben alte Menschen Träume? In gewohnt skurriler Weise bestreitet Frau Elfriede Peil ihren Alltag. Fester Bestandteil ist dabei ihr Plüsch-Affe, der ihre massgeschneiderten Regeln zu spüren bekommt. Von ihm provoziert, gibt sie ihren heimlichen Traum preis. Als der Traum tatsächlich droht Realität zu werden, gerät ihre Welt aus den Fugen. Die skurrile, zartbittere von der Darstellerin Selina Senti geschaffene Figur Frau Elfriede Peil gibt es seit 2010. Sie ist so erfolgreich, dass sie schon zwei Mal ans International Mime Festival Warsaw eingeladen wurde, einem der grössten Mimen-Festivals Europas. Das erste abendfüllende Stück entstand 2011. Sentis aktuelles Stück «Stoff fürs Leben» entstand in einer Kooperation mit dem Liechtensteiner Seniorenbund.

Samstag, 21. März, 20 Uhr