



Weißt du, was ich heute gehört habe?

Lästern macht Spaß. Wir solidarisieren uns dabei mit anderen, warnen einander vor boshaften Personen und lassen Dampf ab. Doch wer zu viel lästert, verletzt seine Mitmenschen und riskiert selbst einen schlechten Ruf

Der Sommer neigt sich dem Ende zu, der Alltag im Büro hat uns wieder, und mit ihm der tägliche Tratsch. Wie sehr sich der Pichler bei der letzten Besprechung beim Chef eingeschleimt hat, dass der Kollege Müller zu glauben scheint, er sitze nur zur Dekoration am Schreibtisch, und dass die Draxler ihren Mann betrogen hat – all das wird in der Teeküche genüsslich breitgetreten.

Tratsch, so scheint es manchmal, ist ein Grundbedürfnis des Menschen. Entspre-

chend viel Zeit widmen wir ihm. Fast zwei Drittel unserer Gespräche drehen sich um Personen, die nicht anwesend sind. Das fand Robin Dunbar, Professor für Evolutionspsychologie an der Universität Oxford, heraus. Gemeinsam mit seinem Forschungsteam belauschte er fremde Gespräche in Zügen, Lokalen und Einkaufszentren. Etwa 40 Prozent der Zeit unterhielten sich die Menschen über Themen wie Sport, Politik, ihren Beruf oder das Wetter, 60 Prozent gehörten dem Tratsch. Dabei machte es keinen Unterschied, ob die Per-

sonen alt oder jung, männlich oder weiblich waren. Eine Studie des Georgia Institute of Technology ergab, dass 15 Prozent aller Büromails Klatsch zum Inhalt haben.

Doch warum lästern wir eigentlich so gerne? „Wo viele Leute sind, menscht es eben, und dazu gehört das Lästern“, erklärt die Unternehmenspsychologin Natalia Ölsböck. „Wenn ich immer wieder mit einem Kollegen oder einer Kollegin lästere, fördert das das Zusammengehörigkeitsgefühl.“ Denn nur wenige Dinge verbinden so sehr wie ein gemeinsamer Feind oder ein

gemeinsames Geheimnis. Mehr zu wissen als andere gibt uns das Gefühl, wichtiger zu sein als andere. Und beim Lästern hin und wieder seinem Ärger Luft zu machen hilft beim Abbau von Stress.

Klatsch kann als soziales Warnsystem fungieren. Indem man von anderen Mitgliedern einer Gruppe erzählt bekommt, wer unzuverlässig, rücksichtslos oder hinterlistig ist, lernt man rasch, wen man besser meidet, ohne zuerst selbst schlechte Erfahrungen machen zu müssen. Das zeigte ein Experiment des amerikanischen Psychologen Matthew Feinberg für die Universität Berkeley in Kalifornien. Er ließ Probanden zwei Personen beim Spielen zuschauen und zeichnete dabei ihren Herzschlag auf. Als die Versuchsteilnehmer bemerkten, dass einer der beiden Spieler schwindelte, stieg ihr Puls. Während einer Pause durften sie kurz mit dem vermeintlich Betrogenen Kontakt aufnehmen. Fast alle warnten ihn vor seinem unehrlichen Gegenüber – und prompt sank ihr Puls wieder. Fehlverhalten zu beobachten frustriert uns. Wenn wir andere davor bewahren können, zum Opfer zu werden, fühlen wir uns besser.

„Tratschen kann auch die Werte transportieren, die in einer sozialen Gruppe vorherrschen“, sagt die Kommunikationstrainerin Barbara Blagusz. „Beim Klatschen in der Kaffeeküche lerne ich etwas über die Unternehmenskultur. Wenn zwei Kollegen über einen dritten lästern, der grundsätzlich seine Mittagspausen überzieht, dann weiß ich, dass so etwas hier nicht gut ankommt. Man erkennt auch, ob sich die Mitarbeiter an ihrem Arbeitsplatz sicher fühlen, denn Unsicherheit fördert Klatsch.“ Daher machen in Krisenzeiten besonders viele Gerüchte die Runde. Dasselbe passiert, wenn Unternehmen nicht klar mit ihren Beschäftigten kommunizieren und sie über die Zukunft im Dunkeln lassen.

Beim Tratschen stoßen negative Inhalte auf mehr Interesse als positive, wie der schottische Anthropologe Alex Mesoudi in einem Versuch zeigte. Er ließ Probanden Texte lesen und den Inhalt zusammenfassen. Diese gekürzte Version wurde von weiteren Versuchsteilnehmern gelesen und noch einmal zusammengefasst. Nach vier Wiederholungen verglichen die Wissenschaftler das Ergebnis mit dem Original. Es stellte sich heraus, dass die Testpersonen pikante Details genauer und ausführlicher geschildert hatten als simple Fakten.

„Durchs Tratschen lernt man die Werte einer sozialen Gruppe kennen“

Barbara Blagusz, Kommunikations- und Stimmtrainerin (www.sozusagen.at)

„Wer viel lästert, ist ein Energieräuber, der das Büroklima vergiftet“

Natalia Ölsböck, Arbeitspsychologin (www.oelsboeck.at)

SO WEHREN SIE SICH GEGEN

LÄSTERMÄULER

Bei berechtigten Vorwürfen sollte man den Fehler zugeben und sagen: „Stimmt, tut mir leid, kommt nicht mehr vor.“ Beziehen sich die Lästere auf schlechte Angewohnheiten, sollte man überlegen, ob man diese nicht ablegen könnte.

Sich zu rechtfertigen ist nicht ratsam. Das wirkt ebenso unsicher wie leugnen oder abstreiten.

Bei Kleinigkeiten ist es oft am besten, sie zu ignorieren. Wenn man darauf reagiert, gewinnen sie an Bedeutung.

Bei erfundenen Gerüchten sollte man kurz und vor allem sachlich, ohne Emotionen, darauf hinweisen, dass die Vorwürfe falsch sind.

Die Urheber von Klatsch sind oft schwer auszumachen. Es kann helfen, zu überlegen: „Wer könnte einen Nutzen daraus ziehen, mir zu schaden?“

Wer bösen Klatsch über andere hört, kann ablenken, indem er etwas Gutes über das Opfer sagt oder das Thema wechselt. Man kann die Lästere auch darauf ansprechen: „Woher wisst ihr das? Warum interessiert euch das?“

Die menschliche Vorliebe für Negatives sorgt dafür, dass die Grenze zwischen harmlosem Flurfunk und bösartiger Nachrede, die andere verletzen und ihnen schaden kann, fließend ist. „Etwas Negatives kann auch aus einem positiven Gespräch entstehen“, sagt Barbara Blagusz. „Wenn zuerst darüber geredet wird, dass eine Kollegin ein Baby bekommt, dann ist das natürlich nichts Schlechtes. Dazu wird es aber, wenn man beginnt, über ihren Familienstand zu spekulieren. Für mich ist die Grenze dort, wo ich jemandem das nicht mehr ins Gesicht sagen würde, was ich anderen über ihn erzähle.“

Wenn gar diffamierende Gerüchte verbreitet oder Intrigen gesponnen werden, hat das mit vergnüglichem Kaffeetratsch, der einem den Arbeitsalltag auflockert, nichts mehr zu tun. „Personen, die über alles lästern, sind Energieräuber, die das Büroklima vergiften“, sagt Psychologin Ölsböck. „In Büros, in denen viel gelästert wird, sinkt die Leistung, denn die Mitarbeiter sind demotiviert und auch entkräftet wegen der zehrenden negativen Gespräche. Es ist im Sinne jedes Arbeitgebers, solche Lästereien abzustellen.“

Notorische Lästere müssen auch damit rechnen, dass ihr Verhalten auf sie selbst zurückfällt. „Wenn ich nur kurz meinen aufgestauten Ärger loswerden möchte, dann ist das verständlich“, sagt Kommunikationstrainerin Blagusz. „Aber wenn ich grundsätzlich schlecht über andere spreche, dann sagt das auch etwas über mich selbst aus. Lästern gilt nicht als noble Angewohnheit und kann sogar der Karriere schaden. Besonders, wenn man es in eine Führungsposition geschafft hat, macht das kein gutes Bild.“

Wie sehr das Gegenteil helfen kann, zeigt das Beispiel zweier Kadetten der niederländischen Marine. Sie schlossen einen Pakt, immer nur gut übereinander zu sprechen. Wo immer einer der beiden hinkam, stimmte er ein Loblied über den jeweils anderen an. So sammelten beide Pluspunkte bei ihren Zuhörern: Der eine, weil seine Fähigkeiten gepriesen wurden, der andere, weil er seinen guten Charakter unter Beweis stellte, indem er selbstlos einen Kollegen rühmte. Mit Erfolg: Beide wurden später zu den bisher jüngsten Admirälen der Niederlande ernannt. Lästern ist zwar lustig – loben aber lohnt sich.

Ch. Lugmayr, L. Walchshofer