

Liebe und Flirten im Büro

Vorsicht bei Seitensprung und Affäre

Welche Jobs und Branchen gehen häufiger fremd?

Auf der einen Seite klingt es schön und romantisch, wenn durch Flirten und Liebe im Büro Beziehungen entstehen und Menschen zueinander finden – auf der anderen Seite darf nicht vergessen werden: Nicht nur Singles können plötzlich romantische Gefühle am Arbeitsplatz entwickeln.

Eine Umfrage hat ergeben: Rund jeder dritte Seitensprung (34 Prozent) bahnt sich während der Arbeitszeit an. Etwa ein Viertel der Affären haben dabei ihren Ursprung auf Weihnachtsfeiern oder Sommerfesten, wo es etwas lockerer zu geht als im normalen Joballtag. Rund zehn Prozent der Befragten geben allerdings auch an, ihr erotisches Abenteuer in der Mittagspause oder an einem langen Büroabend begonnen zu haben.

Das britische Portal *Illicit Encounters* vermittelt Seitensprünge an seine Nutzer und legt immer wieder Studien, Umfragen und Zahlen zu Affären und Seitensprüngen vor. So zum Beispiel auch eine Rangliste der Jobs mit dem größten Seitensprung-Potenzial. Und siehe da – herausgekommen ist das:

1. Banken und Finanzdienstleistungen

Die meisten Portalnutzer kommen aus dem Bereich der Banken und Finanzdienstleistungen. Deshalb sind sie in der Umfrage auch etwas überrepräsentiert, was das Ergebnis wohl latent verfälscht. Die tatsächliche Zahl könnte aber auch noch höher liegen. Immerhin: 18 Prozent und damit fast jeder fünfte Nutzer aus dieser Branche gibt zu, im Job schon einmal fremdgegangen zu sein.

2. Management/HR

Manager und Personaler sind ebenfalls willige Fremdgeher. Für diese Jobs berechneten sie einen Anteil von zwölf Prozent ihrer Nutzer.

3. Geschäftsführer und Selbstständige

Menschen in Führungspositionen, dazu zählen auch Selbstständige, nehmen die Dienste der Plattform offenbar besonders gerne in Anspruch – es sind jeweils acht Prozent.

4. Ingenieure und IT/Telekommunikation

Die Technikaffinen sind auch der Technik des Fremdgehens nicht abgeneigt. Ingenieure sowie Telekommunikations- und IT-Mitarbeiter kommen auf jeweils sechs Prozent.

5. Rechnungswesen

Der Accounting-Bereich macht fünf Prozent der User aus. In diese Kategorie fallen etwa Buchhalter, Controller und andere Mitarbeiter aus dem Rechnungswesen.

6. Vertrieb und Marketing

Verkäufer und Marketingmensen sind für ihre Kontaktfreude bekannt. Das wirkt sich auch auf ihre Treue aus – aber weniger stark als man vielleicht vermuten würde. Ihr Anteil beträgt lediglich jeweils vier Prozent.

7. Öffentlicher Dienst, Ärzte/Medizinpersonal und Juristen

Beschäftigte im Öffentlichen Dienst, aus der Gesundheitsbranche und Rechtsberufen sind – den Zahlen nach – vergleichsweise treu. Ihr Anteil an den Seitensprung-Suchern im Netz macht jeweils nur drei Prozent aus.

8. Werbung/Medien/Unterhaltung, Künstler/Designer, Lehrer/Wissenschaftler, Handwerker/Dienstleister, Ruheständler

Medienmenschen, Künstler, Lehrer und Handwerker stellen je zwei Prozent der Nutzer. Und auch Ruheständler toben sich auf der Plattform aus. In absoluten Zahlen kommt man immerhin auf rund 20.000 Rentner mit unedlen Absichten.

9. Verwaltung/Kundendienst, Gastgewerbe/Tourismus, Einzelhandel

Vergleichsweise treu scheinen Beschäftigte aus Einzelhandel und Gastgewerbe/Tourismus zu sein. Ihr User-Anteil beträgt nur je ein Prozent. Andererseits gilt auch hier: Vielleicht finden man in diesen Branchen fremde Partner direkt vor Ort...

Unterschied: Seitensprung oder Affäre?

In Zeiten der Polyamorie scheint alles erlaubt, Definitionen verschwimmen immer mehr. Ist ein Seitensprung dasselbe wie eine Affäre oder Fremdgehen? Allen gemeinsam ist die sexuelle Untreue, zumindest vom Standpunkt der Monogamie aus betrachtet.

Polyamore Personen reklamieren für sich vor allem Gefühle und gehen längerfristige Beziehungen mit mehr als einem Partner ein (so bei der altbekannten Ménage-à-trois). Der Seitensprung kann durchaus kurzfristiger Natur (One-Night-Stand) sein, während eine Affäre im Vergleich dazu eher länger dauert.

Diese Dauer ist aber nirgends festgelegt, ähnliches gilt fürs Fremdgehen. Und manchmal entstehen Gefühle, wo anfangs keine geplant waren. Tägliche Zusammenarbeit, das Bewältigen von schwierigen Projekten oder gar Krisen lässt einander näher kommen.

Büroaffären sind aufregend, aber heikel

Fremdgehen gehört sich nicht, doch Gelegenheit macht Liebe. Das ist im Job nicht anders. Oft sind Langweile in der Beziehung oder sexuelles Verlangen und die Lust am (verbotenen) Abenteuer Gründe für die Untreue.

Vor allem kleine Teams sorgen für ausreichend Intimität und begünstigen so Büroromanzen. Mehr noch: Gemeinsame Projekte, Ziele und der Jobstress schweißen regelrecht zusammen. Leicht entwickeln sich dabei euphorische bis erotische Gefühle für beteiligte Kollegen.

Doch der Büroflirt ist nicht nur prickelnd, sondern auch heikel. Kurzfristig kann heimlicher Bürosex die Arbeitsmotivation erhöhen. Zuviel davon aber – und die Arbeitsleistung geht gegen Null. Und nicht nur das. Ein Seitensprung im Job kann unangenehme Konsequenzen haben:

- **Ungewollte Aufmerksamkeit**

Mal im Mittelpunkt zu stehen, kann ganz aufregend sein. Im Allgemeinen wird sexuelle Treue gesellschaftlich immer noch hoch gewertet, Untreue entsprechend verurteilt. Bekommen die Kollegen von den Liebschaften und Seitensprüngen Wind, kann das Betriebsklima Schaden nehmen. Gerüchte, Klatsch und Tratsch entstehen.

- **Erhöhtes Risiko**

So prickelnd das Ganze auch ist: Die wenigsten wollen ernsthaft die Beziehung zu ihrem Partner aufgeben. Dumm allerdings, wenn einige Kollegen mit dem Partner daheim befreundet sind und von der Sache Wind bekommen. So mancher wird dadurch erpressbar.

- **Belastete Stimmung**

Der eine oder andere Kollege kann sich durch das wilde und zügellose Liebesgeplänkel sogar regelrecht belästigt fühlen. Das kann schließlich zu arbeitsrechtlichen Konsequenzen führen. Zwar darf sich der Chef in eine Beziehung am Arbeitsplatz zunächst einmal nicht einmischen. Etwaige Flirt-Verbote wie etwa in den USA verstoßen hierzulande gegen das *Allgemeine Persönlichkeitsrecht*. Doch sobald die eigene Arbeitsleistung unter dem Seitensprung leidet oder dieser den Betriebsfrieden stört, darf der Chef durchaus eine Ermahnung oder gar Abmahnung aussprechen.

• Berufliche Konsequenzen

Unter Umständen kann der Arbeitgeber sogar eine Versetzung beziehungsweise Veränderung des Arbeitsortes veranlassen, um den Betriebsfrieden wieder herzustellen. Am gefährlichsten aber sind sogenannte hierarchische Seitensprünge – also zwischen einem Vorgesetzten und dessen Untergebenen. Nicht nur, weil der oder die Geliebte aufgrund des Gleichheitsgebot nicht bevorzugt werden darf. Problematisch wird es vor allem dann, wenn das erotische Abenteuer einseitig beendet wird. Schnell mutiert das einstige Techtelmechtel am Arbeitsplatz dann zu einem veritablen Rosenkrieg – Kränkungen, Racheakte, üble Nachrede und Sabotage inklusive. Oft endet der Seitensprung dann damit, dass eine(r) von beiden gehen muss.

Seitensprung im Job: Wo geht's zur Sache?

Ein paar verliebte Blicke, unauffällige Berührungen, Händchenhalten im Hinterzimmer – wenn im Job geflirtet wird und die Gefühle hochkochen, reicht das irgendwann nicht mehr aus. Das körperliche Verlangen steigt und damit beginnt die Suche nach einem geeigneten Rückzugsort.

Hier sind sich die meisten Turteltauben im Job einig: Der Arbeitsplatz ist nicht der richtige Ort. Laut einer Umfrage wählen die meisten Fremdgeher die Geschäftsreise und ein Hotel für den Seitensprung.

Gerade einmal fünf Prozent entscheiden sich für ein sexuelles Stelldichein direkt am Arbeitsplatz, beispielsweise in der Abstellkammer oder einem leeren Konferenzraum.

Tipps für die Zeit nach dem Seitensprung

Auch wenn die meisten bei der Anbahnung der Affäre keinen Gedanken daran verschwenden: Der *Seitensprung* heißt nicht zufällig so. Nach einer kurzen, aber heftigen erotischen Eruption ist es ganz schnell wieder vorbei – und beide landen auf dem Boden der Tatsachen.

Was bleibt, ist dann oft ein schaler Nachgeschmack, eine womöglich ebenso heftige Ehekrise und noch mehr Stress im Job. Erst recht, wenn einer von beiden den Seitensprung beziehungsweise die Liebelei abrupt und einseitig beendet.

Auch wenn Sie sich in einer solchen Situation wünschen, der Ex-Lover möge sich in Luft auflösen, müssen Sie über kurz oder lang einen Weg finden, mit der neuen Lage umzugehen. Es wird schmerzhaft und unangenehm, Ihrem Seitensprung-

Partner auch weiterhin zu begegnen, allerdings lässt sich dieser Umstand in den meisten Fällen nicht vermeiden. Sie arbeiten schließlich für denselben Laden.

Die folgenden Tipps können dabei helfen, diese Post-Seitensprung-Situation zu überstehen:

- **Abstand gewinnen**

Versuchen Sie so weit wie möglich Abstand zwischen Ihnen und Ihrem Ex zu erzeugen. Dies ist besonders wichtig, falls einer der beiden noch starke Gefühle hat und auch weiterhin die Nähe des anderen sucht. Gehen Sie sich besonders am Anfang aus dem Weg. Verbringen Sie die Mittagspause mit Ihren Kollegen, am besten an Orten und in Restaurants, in die Sie als Paar nicht zusammen gegangen sind.

Überlegen Sie sich, ein paar Tage frei zu nehmen oder Urlaub zu beantragen. Vor allem, wenn die Trennung noch frisch ist, ist es ratsam eine Auszeit von einander zu nehmen, da Sie in dieser Zeit emotional aufgewühlt und unausgeglichen sind. Keinem ist geholfen, wenn Sie im Büro regelmäßig in Tränen ausbrechen.

Sollten Sie nach einer solchen Auszeit feststellen, dass eine weitere Zusammenarbeit mit dem Flirt-Partner gar nicht mehr möglich ist, sollten Sie darüber nachdenken, sich versetzten zu lassen falls möglich, oder sich eine neue Stelle zu suchen.

- **Offenheit leben**

Früher oder später werden vielleicht Kollegen Wind davon bekommen, dass da was war. Der Versuch, die Affäre geheim zu halten, ist dann zwecklos. Damit fachen Sie lediglich die Gerüchteküche noch mehr an. Am besten Sie verkünden einen harmlosen Flirt und das anschließende Aus gemeinsam – mit einem Wording, auf das Sie sich beide auch vorher geeinigt haben.

- **Streitigkeiten privatisieren**

Falls Sie sich nicht im Guten getrennt haben, sollten Sie nach der Trennung weder die schlechten Eigenschaften des anderen noch intime Details weitererzählen. Es ist Ihr gutes Recht, wütend aufeinander zu sein. Aber das Büro ist nicht die passende Arena für einen Rosenkrieg. Sie schaden so nur Ihrem eigenen Image. Was privat ist, sollte auch privat bleiben.

- **Regeln festlegen**

Ihnen beiden wird klar sein, dass Sie, sofern keiner einen Jobwechsel in Betracht zieht, auch weiterhin zusammenarbeiten müssen. Suchen Sie das Gespräch mit Ihrem Ex-Partner und vereinbaren Sie Regeln für das weitere Miteinander im Büro.

- **Lagerbildung verhindern**

Konflikte gehören nach einem Seitensprung (leider) häufig dazu, erst recht wenn viele Emotionen im Spiel waren und sind. Es wäre aber unprofessionell, das Team mit hineinzuziehen. Lassen Sie Kollegen bei Ihren Streitigkeiten also außen vor und vermeiden Sie, dass sich Parteien bilden. Nur die Beziehung ist beendet, nicht die Teamarbeit.

- **Racheaktionen lassen**

Manche(r) ist nach der gescheiterten Liebe im Büro verletzt und will es dem Ex heimzahlen. Deswegen eine neue Affäre mit einem anderen Kollegen anzufangen, ist allerdings der schlechteste Weg. Aber was, wenn sich der oder die Ex nicht an diesen Grundsatz hält und nun schamlos mit anderen Kollegen flirtet?

Ein solches Verhalten fühlt sich wie eine Ohrfeige an, doch sollten Sie nicht dem Drang nachgeben, ein Eifersuchtsdrama vom Zaun zu brechen. Jetzt cool zu bleiben, lässt sie nicht nur souveräner aussehen, es ist auch die bessere Rache.

Die erste Zeit nach dem Seitensprung wird so oder so unangenehm und schwierig – das ist sie immer. Besser Sie fragen sich also vorher, ob Sie das wirklich riskieren wollen.

Gehen Männer oder Frauen häufiger fremd?

Früher war die Sache (vermeintlich) recht klar: Männer gehen fremd, Frauen sind die Betrogenen. Fraglich, ob dies jemals so eindeutig gestimmt hat.

Heutzutage zeigen diverse Studien, dass Männer zwar häufiger angeben, schon einmal fremdgegangen zu sein – der Unterschied zu den weiblichen Angaben ist allerdings sehr klein.

Die Zahlen variieren je nach Umfrage, doch geben rund 20 Prozent der männlichen Befragten an, schon einmal fremdgegangen zu sein oder eine Affäre gehabt zu haben. Bei den Frauen sind es circa 15 Prozent.

Andere Experten gehen hingegen davon aus, dass es im Grund keinen Unterschied zwischen den Geschlechtern gibt. Ausschlaggebend sei demnach nicht, ob es sich um einen Mann oder eine Frau handelt, sondern um Charakter und individuelle Werte und Vorstellungen.

Während sich die einen der Treue verpflichtet fühlen, sind andere freizügiger und offener – egal ob Mann oder Frau.

Sollte man einen Seitensprung beichten?

Mit einer Beziehung wird meist nicht nur sexuelle Treue, sondern vor allem Ehrlichkeit verbunden. Ein Seitensprung belastet das Vertrauensverhältnis zum Partner. Gleichzeitig macht sich oft nach einer gewissen Zeit das schlechte Gewissen bemerkbar. Der eigene Partner wurde hintergangen, wird er den Seitensprung verzeihen? Oder lieber erst gar nicht beichten?

Selbst wenn die Liaison längst vorbei ist, die Kollegen nichts mitbekommen haben, kann sich die ewige Grübeleie negativ auswirken. Sie sollten es sich zweimal überlegen, wenn Sie als Fremdgänger in Erwägung ziehen, Ihrem Partner reinen Wein einzuschenken. Zwei Szenarios sind denkbar:

Ihr Partner hat Verdacht geschöpft, Sie direkt darauf angesprochen. Dann zu leugnen, wird schwierig. Gerade in langfristigen Beziehungen wird der andere merken, wenn der Partner lügt. Gibt es eindeutige Anhaltspunkte (zum Beispiel verräterische Nachrichten), hat es ohnehin keinen Sinn.

Ist Ihnen die Partnerschaft wichtig, kann durch eine Aussprache wieder die nötige Nähe entstehen. Ist es auf einer Geschäftsreise zu einem einmaligen bedeutungslosen „Ausrutscher“ gekommen und Ihr Partner weiß nichts davon, raten viele Experten davon ab, etwas zu sagen. Sie würden sich zwar für einen Moment Erleichterung verschaffen, aber Ihren Partner stürzt die unerwartete Beichte womöglich in eine Krise.

Anders liegt es, wenn sich aus dem Seitensprung eine tiefergehende Sache entwickelt. Wenn Sie merken, dass es Auswirkungen auf die Beziehung hat, gebietet die Fairness – sowohl dem neuen als auch dem alten Partner gegenüber – die geänderte Gefühlslage anzusprechen.