

LIEBE, SEXUALITÄT UND ARBEIT

Was passiert, wenn
Gefühle mitarbeiten?

Die Umfrage zu “Karrierefaktor Sex”

[Nancy Hanisch](#)

Wir gehen zur Arbeit. Unsere Gefühle kommen mit.

Liebe am Arbeitsplatz wird schnell bewertet. Sie gilt als unprofessionell, riskant, aufregend oder als etwas, das besser gar nicht erst passieren sollte.

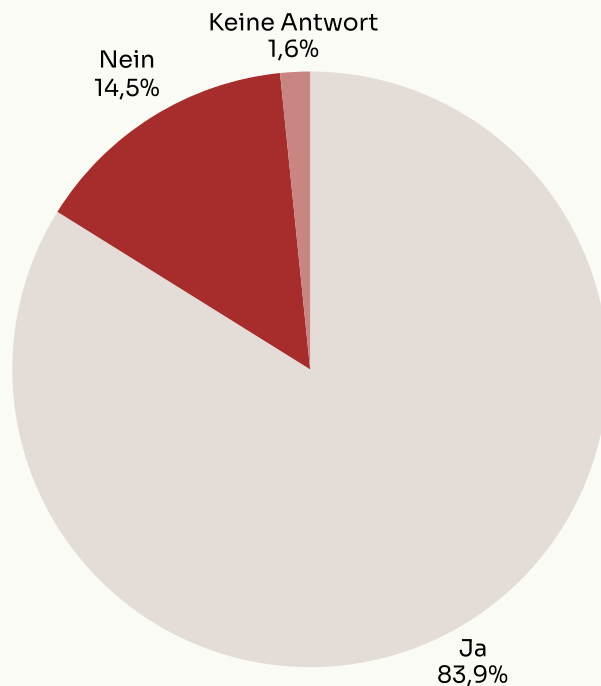
Mich hat etwas anderes interessiert: **Wie erleben Menschen es tatsächlich, wenn aus beruflicher Nähe plötzlich persönliche Nähe wird?**

Deshalb habe ich in meinem Umfeld nach eigenen Erfahrungen gefragt. Nach Anziehung und Verliebtsein, Sorgen und Konsequenzen, nach Heimlichkeit, Offenheit und Sehnsucht. Und natürlich auch danach, was Unternehmen eigentlich (besser) tun können, wenn Gefühle nun eben mitarbeiten.

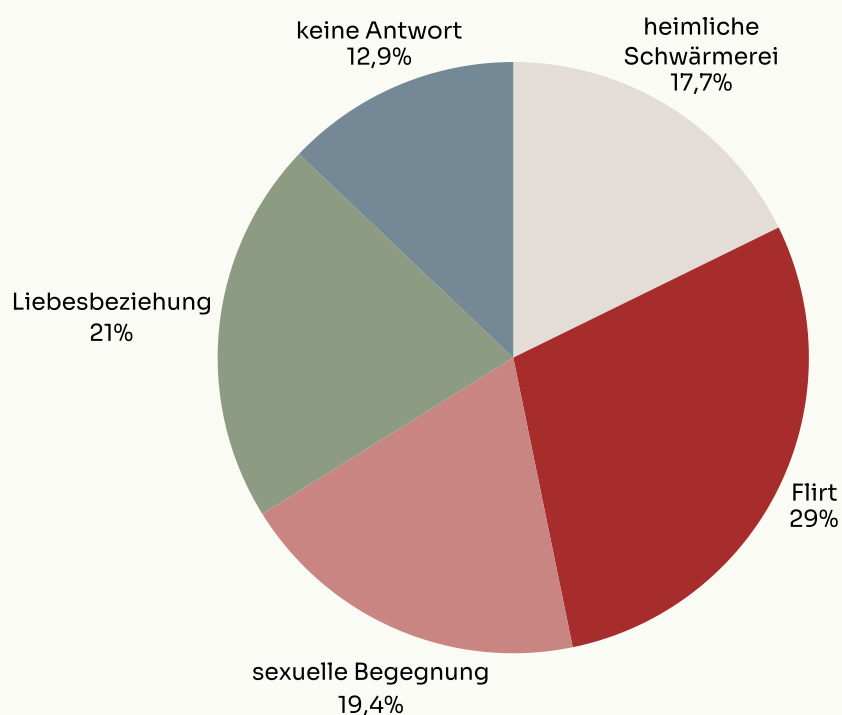
Die Antworten sind so unterschiedlich wie Beziehungen selbst. Und genau deshalb wollte ich sie sichtbar machen.

WENN AUS NÄHE MEHR WIRD

01 Hast Du dich schon mal zu jemandem aus Deinem Arbeitsumfeld hingezogen gefühlt?

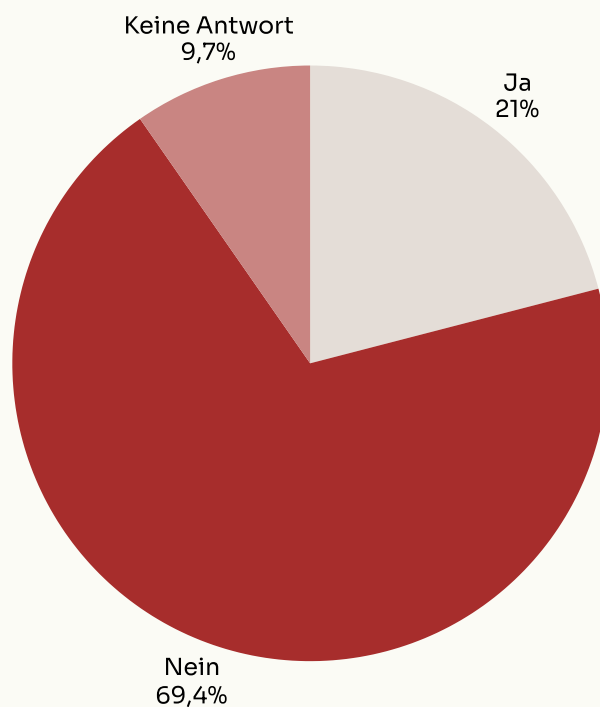


02 Wie hat sich diese Verbindung entwickelt?

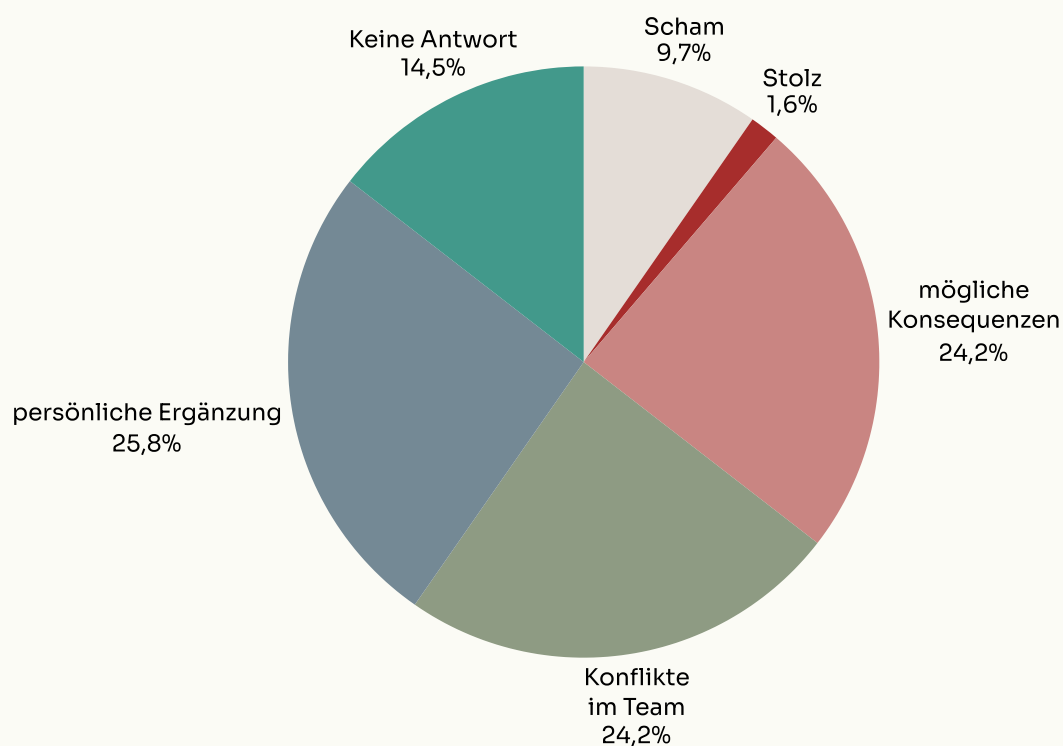


WENN GEFÜHLE SPRECHEN

03 Hast Du dich Kolleg*innen und/ oder Vorgesetzten anvertraut?



04 Was waren Deine vorherrschenden Emotionen?



WAS HINTER DEN ZAHLEN STECKT

zu
04 Wer „Persönliche Ergänzung“ gewählt hat, konnte die eigenen Gefühle und Gedanken genauer beschreiben. Die Antworten zeigen, wie unterschiedlich Nähe am Arbeitsplatz erlebt wird und werden im Original gezeigt.

Bedenken über das Ende der aktuellen Beziehung zu dem Zeitpunkt

Glück.

Einfach nur verliebt :-)

Keine Sorgen o.ä

Ich war mit einem anderen Mann verheiratet

war flirty, also nett

Trennung im Verhalten zwischen Beruf und Privat

WAS HINTER DEN ZAHLEN STECKT

zu
04

Sexuelle Anziehung

Ich war verheiratet und wollte zu diesem Zeitpunkt meine Ehe nicht aufgeben

Spaß

Nach der Trennung, waren wie alle Augen gewesen auf mich gerichtet. Alle haben gefühlt irgendeine Meinung dazu gehabt. Ich habe daraufhin meine echten Gefühle versteckt, nicht gezeigt

Alles okay

Privatsphäre

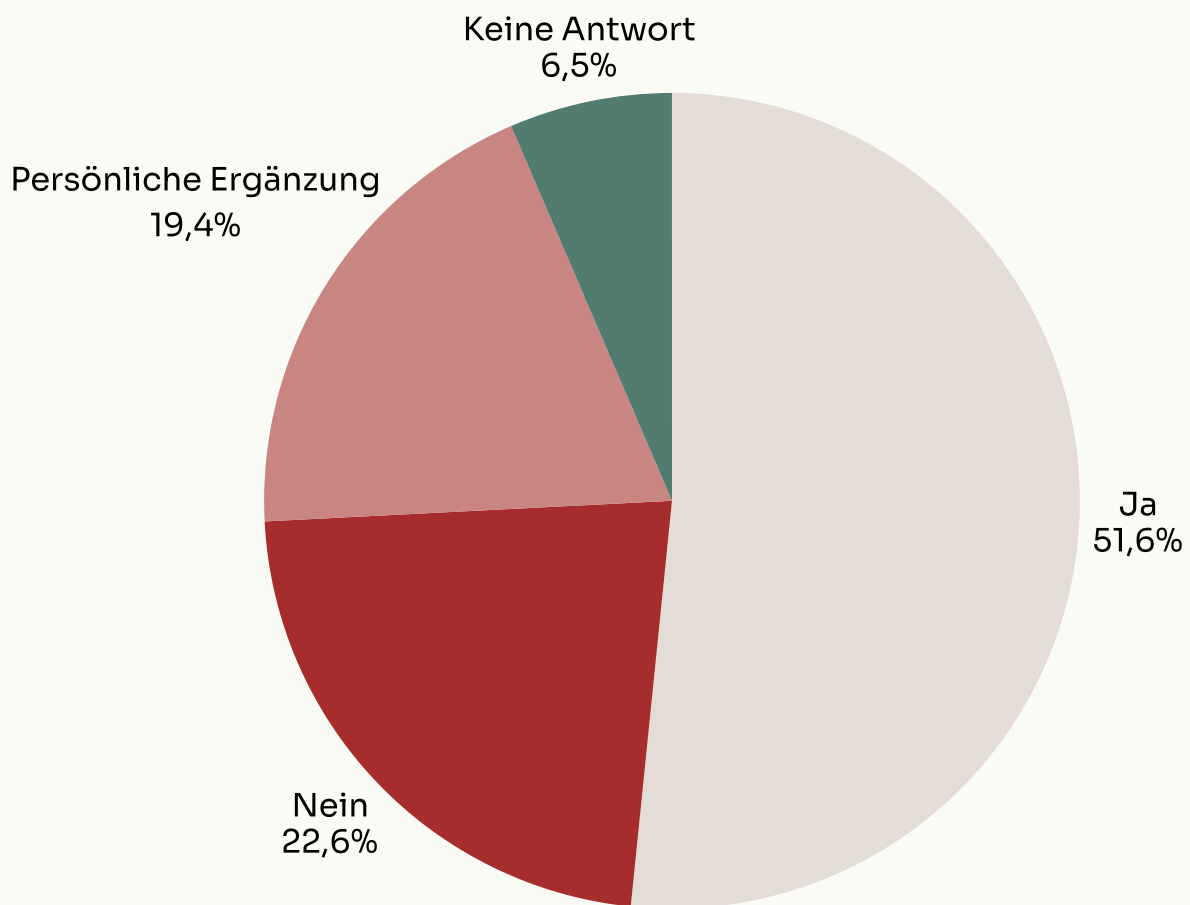
Nicht erforderlich gewesen

Heimliche Freude

Verwirrung, Selbst in einer Beziehung

WENN BEZIEHUNG FOLGEN HAT

05 Hast Du erlebt bzw. hältst Du es für möglich, dass Beziehungen am Arbeitsplatz zur Förderung oder Benachteiligung führen?



Mehr als die Hälfte der Befragten hat erlebt oder hält es für möglich, dass Beziehungen am Arbeitsplatz zu Förderung oder Benachteiligung führen.

WAS HINTER DEN ZAHLEN STECKT

zu

05

Wer „Persönliche Ergänzung“ gewählt hat, konnte auch hier die eigenen Gefühle und Gedanken genauer beschreiben.

Ja, gerade wenn beide nicht auf einer Ebene tätig sind.

In manchen Fällen sicherlich

Eher zu Nachteilen

Ich habe es nicht erlebt, aber schon mehrmals davon im nahen Umfeld gehört

Vielleicht

Im Prinzip gilt hier auch was ich oben geschrieben habe.

Geht beides

Sowohl als auch

Weder noch – man sollte es einfach strikt trennen

Es kann gut gehen wenn beide Arbeitsleben und Privatleben voneinander trennen

Kommt darauf an, ob man auf einer Ebene ist oder ob ein Abhängigkeitsverhältnis besteht

Trennung ist schwierig

WAS UNTERNEHMEN TUN KÖNNEN

06 Welche Maßnahmen würdest Du dir unternehmensseitig wünschen, um einen professionellen Umgang mit Beziehungen am Arbeitsplatz zu fördern?

39 Menschen haben diese Frage beantwortet. Ihre Antworten zeigen, dass es keine einheitliche Vorstellung davon gibt, wie Unternehmen mit Beziehungen am Arbeitsplatz umgehen sollten.

Schwierig zu beschreiben da jegliche Beziehungsdynamik unterschiedlich ist. Liebesbeziehungen am Arbeitsplatz in direktem Kontakt gestalten sich in der Regel als schwierig. Ich würde mir gerne eine Offenheit bzgl Beziehungen am Arbeitsplatz wünschen

Mehr Vertrauen in die Eigenverantwortung der Mitarbeiter und weniger Kontrollwahn.

Klare Kommunikation mit dem Thema ... zur Zeit mehr ein Tabuthema

WAS UNTERNEHMEN TUN KÖNNEN

zu
06

Keine „Bestrafung“ wenn es „raus kommt“
wären ein guter Anfang. Ich habe erlebt,
dass Kollegen zwangsversetzt wurden, um
räumliche Trennung zu schaffen. .

Verständnis, Kooperation, Alternativen zum
jeweiligen Zeitpunkt

Offenheit und respektvollen Umgang mit
den Beteiligten .

Neutralität und auch professionelles
Verhalten des Liebespaares

Möglichkeit des Ansprechens .

Mehr Offenheit

Offenheit, Ehrlichkeit, Vertrauensvolle
Zusammenarbeit

Toleranz und wenn nötig offener Dialog

Klare Positionierung, dass private
Beziehungsthemen am Arbeitsplatz nichts zu suchen haben

WAS UNTERNEHMEN TUN KÖNNEN

zu
06

Heute würde ich die Dinge einfach mal ansprechen. Alles. Die da sind und waren.

An sich geht es niemanden was an. Trotzdem wenn ich sich das vor ihren Augen abspielt. Schwieriges Thema

Das offen über die Beziehung zueinander gesprochen wird und man es nicht verheimlicht.

Lockerer Umgang damit .

In jedem Mitarbeitergespräch das Thema kommunizieren und die jeweiligen Vorstellungen besprechen

Die Frage habe ich mir noch nie gestellt. Für mich sind Beziehungen am Arbeitsplatz eher etwas Heimliches, bis man sicher ist, dass es vielleicht etwas Ernstes ist. Und ich finde auch, es sollte den Alltag nicht zu sehr beeinflussen, zum Beispiel den richtigen Zeitpunkt für Liebes Bekundungen oder Händchenhalten oder ein Kuss zu wählen. Ich hab gerade keine Vorstellung, was eine Firma dazu beitragen könnte.

WAS UNTERNEHMEN TUN KÖNNEN

zu
06

Toleranz

Offenheit und Transparenz.

Dienst ist Dienst und Schnaps ist Schnaps,
das wäre die Empfehlung, die ich als
Maxime erwarten würde.

Halt einfach offen mit dem Thema umgehen

Wo die Liebe hinfällt... Wichtig ist es, sich nach reiflicher
Überlegung und sich bewusst sein, dass es etwas werden
kann. Ansonsten lieber nichts sagen.

Eine offenere Einstellung diesbezüglich von
Unternehmen.

Mehr Toleranz – jeden lieben und leben
lassen, wie er und sie es gerne möchte!

Ich würde mir eine wertschätzende
Kommunikation wünschen, in der offen und
sachlich über Chancen, aber auch Probleme
einer solchen Beziehung gesprochen
werden kann. Besonders dann, wenn eine
beteiligte Person in der Firmenstruktur über
der anderen steht.

WAS UNTERNEHMEN TUN KÖNNEN

zu
06

Grundsätzlich Offenheit, Neutralität,
Verständnis der Führungskraft

Ein professioneller Umgang mit Beziehungen am AP ist eine essenziell für eine gesunde, zukunftsfähige Arbeitswelt. Dafür braucht es zentrale Ansätze:

1. Klare Leitlinien und Werte (Code of Conduct) FK als Vorbilder, Transparente Kommunikation.
2. Psychologische Sicherheit und Feedback-Kultur stärken: Regelmäßige Feedbackgespräche und Reflexion, anonyme Meldewege für problematische Situationen.
3. Weiterbildungen zu Beziehungsweise-und Konfliktkompetenz anbieten (Schulungen zu Empathie und Kommunikation. Training zu Macht- und Rollenbewusstsein.
4. Rahmen für gesunde Beziehungen schaffen (Mentoring & Peer Support Programme.
5. Prävention und Schutzmechanismus (Klare Richtlinien zu Nähe & Distanz. Sensibilisieren für Belästigung und Diskriminierung.

Keine

WAS UNTERNEHMEN TUN KÖNNEN

zu
06

Konkrete Selbstverpflichtung wie im Falle von Liebesbeziehungen unter Kolleg*innen und insbesondere mit Klient*innen umgegangen bzw. welches Verhalten erforderlich ist. Frage dabei ist, inwiefern eine Beziehung auf den Zweck des Unternehmens Auswirkungen hat. Zb. sind Beziehungen in sozialen Institutionen zwischen Betreuenden und Klient*innen problematischer als in der Wirtschaft

Gleichbehandlung aller Mitarbeiter, egal in welcher Beziehung sie zueinander stehen. Transparenter Umgang damit.

Transparenz

Transparente Kommunikation

offenes Statement seitens der Geschäftsführung

Klare Richtlinien, Ausschluss von Konsequenzen

WAS UNTERNEHMEN TUN KÖNNEN

zu 06

Aufklärung (im Sinne von Regeln) und Offenheit

Bei Bekanntwerden der Beziehung den Betroffenen getrennte Arbeitsbereiche anweisen. Insbesondere wenn ein Partner den anderen dienstlich zu beurteilen hat.

Einen offeneren Umgang damit und mehr Toleranz.

Grundsätzlich Toleranz und weniger Vorbehalte, bis das Thema sich normalisieren wird im konkreten Fall.
Maßnahme/n: drüber reden in unterschiedlichen Formaten. Also den angstfreien Umgang fördern. HR aktiv einbeziehen.

Betroffene nicht im selben Bereich arbeiten lassen; die Beziehung offen gegenüber Kollegen kommunizieren statt verheimlichen

WAS BLEIBT

07

Was ist die wichtigste Lektion, die Du aus deinen Erfahrungen mit intimen Beziehungen am Arbeitsplatz gelernt hast und die Du gerne an andere weitergeben möchtest?

Manche würden es wieder tun.

Andere nie wieder.

Manche fanden die Liebe ihres Lebens.

Andere würden heute früher Grenzen ziehen.

Vielleicht gibt es gerade deshalb nicht die eine Lektion.

Sondern viele.

zu WAS BLEIBT 07

Ich konnte bisher keine Erfahrungen dergleichen sammeln.

Liebe ist schön, egal wo man sie findet und sie sollte durch niemanden be- oder verurteilt werden, auch nicht durch einen Vorgesetzten.

Klare Absprachen in der Partnerschaft, dass Job und Privatleben nicht verbunden sein können

Nur eine Beziehung beginnen, die auf mehr als sexueller Anziehung basiert. Für alles andere, oder „nur für Sex“ ist das Arbeitsverhältnis zu wichtig. Könnte allerdings etwas entstehen, für das es Wert ist sich zu outen, dann tu es!

Da es für beide Seiten nichts Ernstes war, kann ich das so gar nicht beantworten. Ich fand es damals einfach nur spannend :-)

Fühle dich frei.

zu WAS BLEIBT 07

Meine Liebesbeziehung wurde zur Ehe und mein Partner war in einer anderen Abteilung. Trotzdem wussten alle Bescheid und wir hatten nie Probleme damit

Genau überlegen, wann man etwas mit wem bespricht

Hatte noch nie eine

Hatte keine

Nicht von Klischees und Vorurteilen abschrecken lassen! Aber die intime Beziehung darf nie die Arbeit beeinflussen und sollte sich nie in den Vordergrund drängen, ein professioneller Umgang muss sein! Ich habe fast alle meine Lieben am Arbeitsplatz gefunden – und letztlich auch meinen heutigen Lebenspartner und Vater meiner Kinder!

So lange die Beziehung stimmt ist alles fein. Wenn nicht, dann wird auch das Arbeitsklima schlechter...

zu 07 WAS BLEIBT

Vielleicht sollte man sich gerade am Arbeitsplatz überlegen, ob es Sinn macht diesen Gefühlen nachzugehen. Zumindest finde ich eine vorherige Prüfung, wie diskret und vertrauenswürdig jemand ist, sinnvoll bevor man die ersten Schritte geht.

Zwischenmenschliche Beziehungsthemen auf den Feierabend verschieben.

Das man zu dem steht was man fühlt und tut auch wenn es Konsequenzen haben kann.

Wenn es nicht die potentielle Liebe des Lebens ist, lass es bleiben. Man setzt zu viel aufs Spiel.

Es kann immer passieren. Und es ist auch gut wenn es sein soll. Bei mir ist das Ganze im Fitness-Studio passiert. Soviel Intrigen. Heute würde ich mit allen Beteiligten alles ansprechen und meinen Standpunkt einnehmen. Ohne wenn und aber

zu 07 WAS BLEIBT

Gemeinsam vereinbaren, wie man in der Firma auftreten möchte, ob eher zurückhaltend oder ob Händchenhalten oder Ähnliches für beide okay ist.

Kümmere dich nicht zu sehr darum, was andere denken. Lebe und liebe

Überlegt Euch, was ihr macht. Seid Euch möglicher (emotionaler) Konsequenzen bewusst.

Nicht zu viel nachdenken, einfach machen

Wenn private, freundschaftliche Themen (z.B. die gemeinsame Feier vom Wochenende oder der Konzertbesuch...) Auswirkungen auf die berufliche Situation haben. Dies kann auf unterschiedlichen Weisen geschehen, z.B. wenn die Erlebnisse weitererzählt werden, das Fachwissen aberkannt wird, weil man ggf. zu tief ins Glas geschaut hat oder wenn politische, frauenfeindliche Äußerungen getroffen werden, die nicht angemessen sind. Während ich das schreibe muss ich an die typischen 'Weihnachtsfeier Szenarien' denken... :-)

zu WAS BLEIBT 07

Da intime Beziehungen am Arbeitsplatz i. d. R. nicht ganz unproblematisch sind, würde ich versuchen, diese zu vermeiden. Sollte eine echte und starke Partnerschaft entstehen, sollte man damit auch echt und stark umgehen, d. h. nach einer passenden organisatorischen Lösung suchen, in der sich Partnerschaft und Arbeit nicht behindern.

Keine

Einfach lassen

Stecke Deinen Füller niemals in Firmentinte!

Sobald es ernst wird, offiziell machen. Flurfunk vermeiden. Sonst dürfte irgendwann auch die Beziehung gefährdet sein.

Dont fuck the Company

Authentisch und ehrliche Kommunikation

Hatte noch keine

zu WAS BLEIBT 07

Ich hatte keine entsprechende

Wenn beide damit einverstanden sind und es nicht zu einer Abhängigkeit führt, sollte die Beziehung von allen akzeptiert und nicht bewertet werden.

Allgemeingültige Regeln/ Knigge sind schwierig.
Leben und leben lassen.

Lieber offen damit umgehen statt etwas zu verheimlichen oder sich gar durch Dritte „erpressen“ zu lassen (mit der Weitergabe der Info).

Lasst es sein :-D

nicht zu schnell erzählen

Es sollte nicht jeder wissen

Beziehungen am Arbeitsplatz führen im Nachhinein immer zu komischen Situationen.

WER HAT GEANTWORTET?

DIE MENSCHEN HINTER DEN ANTWORTEN

Die Umfrage bildet ganz unterschiedliche berufliche Lebensrealitäten ab. Der überwiegende Teil der Befragten arbeitet in Deutschland (56 Personen), hinzu kommen Teilnehmende aus Österreich (1) und der Schweiz (3). Zwei Personen machten hierzu keine Angabe.

Auch beim Alter zeigt sich eine breite Spanne: 7 Personen waren zwischen 18 und 28 Jahre alt, 18 zwischen 29 und 41, 25 zwischen 42 und 54 und 10 zwischen 55 und 67 Jahren. Zwei Personen machten keine Altersangabe. Die größte Gruppe war damit zwischen 42 und 54 Jahre alt.

43 Personen ordneten sich als weiblich ein, 17 als männlich. Niemand wählte divers, zwei Personen machten keine Angabe.

WER HAT GEANTWORTET?

BERUFLICH GANZ UNTERSCHIEDLICH

18 Angestellte, 4 Beamte, 15 Menschen in Leitungspositionen mit Personalverantwortung, 12 in Leitungspositionen ohne Personalverantwortung und 10 Selbstständige oder Freiberufler*innen nahmen teil. Drei Personen machten hierzu keine Angabe.

Auch die Unternehmensgrößen reichen vom Kleinstunternehmen bis zum Großunternehmen: 6 Personen arbeiteten in Unternehmen mit bis zu 9 Mitarbeitenden, 7 in kleinen Unternehmen mit 10 bis 49 Mitarbeitenden, jeweils 19 in mittelgroßen Unternehmen mit 50 bis 249 Mitarbeitenden beziehungsweise Großunternehmen mit mehr als 250 Mitarbeitenden. 11 machten keine Angabe.

Vom öffentlichen Dienst über Industrie, Sozialwesen, Beratung, Handel und IT bis zu Gesundheit, Tourismus, Kultur und Selbstständigkeit: Die Antworten stammen aus sehr unterschiedlichen beruflichen Kontexten.

WAS NOCH ZU SAGEN IST

08 Hast Du noch Anmerkungen, die Dir wichtig sind? Gerne darfst Du hier auch mehr zu Deinen Erfahrungen schreiben.

Schwieriges Thema

niemals auf Gerüchte reagieren

Die Schilderungen und Erfahrungen sind von meinem vorherigen Arbeitgeber aus dem Lebensmitteleinzelhandel. Es war ungeschriebenes Gesetz, keine Beziehung am Arbeitsplatz. Schikane waren vorprogrammiert.

Keine

Wenn es zu näheren Kennenlernen mit einem/einer Kollegen(in) kommt, sollte man vorher abklären, ob eine spätere Beziehung von beiden Seiten überhaupt möglich bzw. trennbar ist. Ansonsten kann es die Kollegialität und Zusammenarbeit (auch mit anderen Kollegen) eher stören.

Es wird in unseren Breiten zuviel Theater um sexuelle Beziehungen gemacht. Leben sollte freier sein. Mehr mit Genuss.

WAS NOCH ZU SAGEN IST

zu 08

Ich würde mich von Beziehungen am Arbeitsplatz eher fernhalten, da dies oft zu schwierigen Situationen und komischen Stimmungen führt.

Wer an seinem Arbeitsplatz eine intensive/intime Beziehung initiiert und fortführt sollte sich im Klaren darüber sein, dass sie nicht unentdeckt bleiben wird und Reaktionen Dritter auslöst, die nicht immer wohlwollend sind.

Eine Freundin von mir bewirbt sich gerade nicht auf eine andere Stelle, weil dort ein gutaussehender Mann arbeitet und sie Angst hat was falsch zu machen und sich dann vor ihm blamiert, z b. wenn man diese Person als direkten Ansprechpartner bei der Einarbeitung hat. Kann somit auch die Karriere behindern und im Weg stehen.

Habe auch schon gehört, dass ältere Kollegen sich alles erarbeiten mussten und junge /neue Kollegen bevorzugt wurden, diese Vorzüge direkt bekamen und vom Chef sogar noch Blumen geschenkt bekommen haben. Gleichberechtigung und Objektivität würde m.M.n. hier weiterhelfen um der Unzufriedenheit vorzubeugen.

WAS NOCH ZU SAGEN IST

zu 08

Ich habe im Arbeitskontext leider des öfteren erlebt, dass von Vorgesetzten das optische Erscheinungsbild kommentiert und beurteilt würde. Als Beispiel: '...wir nehmen lieber die Azubine mit den großen Brüsten'. Mit einem Flirt oder eine Romanze am Arbeitsplatz hat das leider wenig zu tun. Auch hat man sich ggf für den männlichen Kollegen bei einer Ausschreibung entschieden, damit die anderen männlichen Kollegen 'nicht abgelenkt' werden. Bei einer Romanze zwischen Kollegen, war der Tenor: 'Wenn die Beziehung scheitert, muss einer der beiden das Unternehmen verlassen – sowas geht nie gut' oder '...die wollen ja dann immer gemeinsam Urlaub'. Es ist erschreckend, wie wenig Toleranz innerhalb des Teams, den Unternehmen oder Abteilungen herrscht, wenn es um das Thema 'Liebe' geht.

Wie auch zu diesem Thema darf sich unsere Gesellschaft in Toleranz üben. Die one size fits all-Lösung gibt es sicherlich nicht zu diesem sensiblen Thema.

WAS NOCH ZU SAGEN IST

zu 08

Tolles Thema, welches dringend in die Welt getragen werden soll 

Problematisch wird es, wenn nicht klar ist, ob beide das gleiche wollen und/ oder eine Abhängigkeitssituation bis hin zur sexuellen Belästigung entsteht. Für den Umgang hiermit sollte jedes Unternehmen eine klare Dictio und einen niederschweligen Zugang für Unterstützungsangebote haben.

Kurze, sexuelle Beziehungen innerhalb eines kleineren Unternehmens / Teams kann ich nicht empfehlen, auf lange Sicht führte es stets zu Unmut und Gruppenbildung. Leider können Männer diskrete Informationen insgesamt schlechter für sich behalten und informierten Dritte über Details, was gerade am Arbeitsplatz sehr unangenehm für die Person sein kann, die dann nicht weiß was wie über sie und die Situation erzählt wurde. Ich würde es daher immer vermeiden wollen eine Beziehung oder ONS mit Kollegen einzugehen.. ganz nach dem Motto „Never fuck the Company“.

GEFÜHLE ARBEITEN MIT

Meine wichtigste Erkenntnis aus all diesen
Antworten

Wir können Rollen definieren, Zuständigkeiten
klären und professionelle Grenzen ziehen.

Aber wir hören nicht auf, Menschen zu sein, nur
weil wir zur Arbeit gehen.

Verbundenheit, Zweifel, Hoffnung, Begehren und
Unsicherheit lassen uns zutiefst menschlich sein.

Wir verlieben und verstecken uns, treffen
Entscheidungen und müssen manchmal mit
deren Folgen leben.

Beziehungen am Arbeitsplatz sind nicht immer
einfach, aber sie lassen uns lebendig fühlen.

Aus der Unsicherheit und der Frage, wie denn
nun der richtige Umgang damit sein kann, ist
mein Buch „Karrierefaktor Sex“ entstanden.
Danke an alle Menschen, die so offen an dieser
Umfrage teilgenommen und ihre Erfahrungen
geteilt haben.