

# BERUF & CHANCE

19. MAI 2019 NR. 20 SEITE 43

Das Ciabatta bleibt links liegen. So wie man es bei jemandem erwartet, der sieben Jahre ohne lebte: frei von Weizen und Teigwaren, fern von Bäckereien. „Ich bin da immer vorbeigegangen und habe gedacht: ‚Die müssen verrückt sein, wie kann man nur so etwas essen?‘“, sagt Nils Binnberg. Der Berliner Autor hat sich kürzlich als Besessener geoutet: In dem krankhaften Bemühen, sich so gesund wie möglich zu ernähren, lehnte er immer mehr Lebensmittel kategorisch ab, verbrachte Stunden in Supermärkten beim Scannen der Zutatenliste und bekam einen Tobsuchtsanfall, wenn es im Hotel nur ordinäres Müsli, aber keine grünen Smoothies gab. Orthorexie nennt sich die Störung – eine permanente Fixierung auf angeblich gesundes Essen, vorangetrieben von sozialen Medien. Er hat sich selbst therapiert – vor allem, indem er ein Buch über krankmachende Ernährungsgurus geschrieben hat.

Wir treffen uns zum Mittagstisch bei einem Italiener seiner Wahl – wir wollen übers Essen reden, vor allem: über die Rolle des Essens für den Beruf. Wie wichtig ist eine echte Mittagspause? Welche Rolle spielt die Nahrungsaufnahme in Ruhe am Tisch statt vor dem Bildschirm? Gibt es heute noch Geschäftsessen mit Zeit für Genuss?

Binnberg kommt mit Hunger zum Termin; es ist seine erste Mahlzeit an diesem Tag, da darf es sogar ein Menü sein. „Antipasto della casa“ wählt er als Vorspeise, bestehend aus Mozzarella, Gemüse, San-Daniele-Schinken und Vitello Tonnato. „Italienisches Essen in der Mittagspause ist nie verkehrt“, sagt der 42-Jährige. Erst recht nicht, wenn das Ambiente mitspielt: hohe, dunkel gehaltene Räume, geschwungene Holzstühle und weiße, gestärkte Tischdecken – „das findet man ja nicht mehr so oft“, sagt Binnberg. Im „Sale e Tabacchi“ klingeln vor allem die edlen Gläser. Kein Gast kommt hier auf die Idee, laut zu telefonieren. Macht ein gesundes Mittagessen in entspannter Atmosphäre eine gute Pause aus, mit der man gestärkt zurück an den Schreibtisch geht?



Angenehm satt und dann noch ein üppiges Tiramisu? Richtig so!

Foto Andreas Pein

## Tischgespräch

Beruf und gute Ernährung gelten als schwierige Kombination. Es gibt Tausende Ratgeber zum Thema Mittagspause. Business-Lunch mit einem, der sich auskennt. *Von Deike Uhtenwoldt*

„Was ist denn gesund?“, fragt Binnberg zurück. Salat etwa, aber auch nur, weil er nicht so viele Kalorien habe und vorweg sättige. „Ein Kopfsalat besteht hauptsächlich aus Wasser und hat weniger Vitamin C als Pommes“, sagt der Autor, der seinem Werk namens „Ich habe es satt“ ein dreizehnseitiges Literaturverzeichnis beigefügt hat. „Wir stigmatisieren bestimmte Lebensmittel, die einen Hedonismus versprechen, wie Pommes, Pizza oder Cola. Dabei kann man auch von Goji-Beeren fettleibig werden, nur macht es nicht so viel Spaß, davon zu viel zu essen.“

Wie zum Trotz wähle ich die Vorspeise aus Jungblattspinat, gerösteten Pinienkernen und Balsamico-Dressing. Ver-

ziert mit roten Tomatenhälften gibt das vor der weißen Tischdecke ein schönes Bild. Was weniger schön aussieht: Binnberg hat sein Smartphone neben sich gelegt – passt irgendwie nicht so ganz ins sonst so stilvolle Bild. Doch Binnberg käme die Regel „Business-Lunch nur ohne Bildschirm“ nicht über die Lippen. Zum einen, weil er sich als Anti-Ratgeber versteht und den Mittagstisch befreien will vom Regelwerk unzähliger und nicht selten widersprüchlicher Vorschriften. Zum anderen, weil der Snack im Stehen neben laufenden Bildschirmen für ihn zum modernen Arbeitsleben dazugehöre und überkommene Lebensrhythmen mit starren Essenszeiten längst abge-

löst habe. „Es lohnt sich nicht, darüber zu lamentieren, wir essen deshalb nicht ungesünder, sondern nur anders als unsere Großeltern.“

Wir sitzen schon fast eine Stunde am Tisch. Der Kellner fragt, ob er den Hauptgang bringen darf: Lammkeule aus dem Ofen mit Artischocken für den Herrn, Schwertfischfilet vom Grill mit süß-sauer gebratenem Gemüse für die Dame: Eine typisch geschlechtsspezifische Wahl, kommentiert Binnberg. Als Erstes probiert er das Kartoffelgratin, das er jahrelang von seiner Speisekarte gestrichen hatte – ein großer Irrtum, wie er heute findet. „Sehr lecker, interessanter rauchiger Geschmack.“

Ich sinniere noch über das Geschlechterkorsett in meinem Kopf: Bin ich zu dogmatisch bei der Wahl meiner Speisen, zu wenig experimentierfreudig? Binnberg hat sich vorgenommen, nicht mehr kapri zios zu sein, auch mal etwas Neues auszuprobieren. „Deshalb finde ich den Trend des Shared Eating toll: Da gibt es eine Vielzahl an Gerichten auf kleinen Tellern, jeder kann sich daraus bedienen, und für jede Ideologie ist etwas dabei.“ Vegan, glutenfrei oder „Paleo“: Wir sind beim Essen dogmatischer geworden – auch, wenn wir uns beruflich zum Lunch treffen. Schnell ist die Missstimmung da, wenn der vegan lebende Geschäftspartner auf der Karte nicht genug Auswahl für sich findet. Wenn aber bei einem Geschäftsessen nicht mehr zwischen meinem und deinem Menü unterschieden werde, Sorge das für mehr Entspannung und Offenheit im Miteinander, sagt Binnberg: „Niemand muss sich für seine Auswahl rechtfertigen. Wir reichen uns die Hand, sind gesellig und tauschen uns aus“, lobt der Ethnologe eine Küche, die es etwa in Israel oder im Libanon gibt.

Wir dagegen sind immer noch beim Italiener, fast zwei Stunden schon. Das frische Brot haben wir bei all dem Gerede übers Essen glatt übersehen, das Handy unangetastet gelassen und uns zum Schluss noch eine ordentliche Portion Tiramisu und einen Espresso gegönnt. Auf der gestärkten Tischdecke liegt nur noch eine feine Kakaopulverspur und auf dem Teller nichts weiter als eine Rispe Johannisbeeren. Wir sind angenehm satt. Auch an Impulsen: Ich nehme mit, dass eine gesunde Mittagspause eine individuelle Angelegenheit ist, die Wissenschaft dazu umstrittene, ja widersprüchliche Ergebnisse liefert und das, was auf den Teller kommt, gar nicht so furchtbar wichtig ist. „Bei einem Geschäftsessen geht es doch um das Gespräch, eine Jobperspektive oder einen Auftrag“, sagt Binnberg. „Das Essen tritt dabei in den Hintergrund, und man sollte auch nicht so viel darüber reden.“ Am besten treffen wir uns noch einmal. Vielleicht probieren wir dann mal die Küche der Levante.

### MEIN URTEIL

## Kriege ich trotz Teilzeit Geld für Überstunden?

Wer in Teilzeit arbeitet, hat auch dann einen Anspruch auf tarifliche Mehrarbeitszuschläge, wenn die tatsächlich erbrachte Arbeitszeit unter der eines Vollzeitbeschäftigten liegt. Dies stellte das Bundesarbeitsgericht (BAG) kürzlich klar (Az. 10 AZR 231/18) und änderte damit seine bisherige Rechtsprechung. Eine Arbeitnehmerin in Teilzeit klagte auf die Gewährung tariflicher Mehrarbeitszuschläge, nachdem sie mehr als ihre festgelegte Jahresarbeitszeit geleistet hatte. Der Arbeitgeber lehnte das im Einklang mit der bisherigen Rechtsprechung ab. Begründung: Mehrarbeitszuschläge seien erst bei Überschreiten der Arbeitszeit einer Vollzeittätigkeit zu zahlen, um die besondere Belastung auszugleichen, die erst bei einer Arbeitszeit bestehe, die über der einer Vollzeitstelle liege. Nun gab das BAG der Klage der Arbeitnehmerin statt und erklärte, nach dem Teilzeit- und Befristungsgesetz dürften Teilzeitbeschäftigte „wegen der Teilzeitarbeit nicht schlechter behandelt werden als ein vergleichbarer vollzeitbeschäftigter Arbeitnehmer, es sei denn, dass sachliche Gründe eine unterschiedliche Behandlung rechtfertigen“. Liegen solche nicht vor, ist die für den Zuschlag erforderliche Stundenanzahl proportional zur individuellen Arbeitszeit (Teilzeit) zu verringern. Die Argumentation des BAG dürfte auch für Teilzeitbeschäftigte gelten, deren Arbeitszeit auf Tages-, Wochen- oder Monatsbasis vereinbart wurde.

Saskia Steffen ist Geschäftsführerin der Kanzlei Pflüger Rechtsanwälte in Frankfurt am Main.