

Mobbing

Mobbing, ein oft genannter Begriff mit vielen Unbekannten. Banale Streitereien werden oft zum Mobbing hoch stilisiert. Mobbingopfer merken nicht, dass sie gemobbt werden. Mobbingopfer verleugnen, dass sie gemobbt werden. Mitarbeiter und Vorgesetzte mobben bedenkenlos andere. Mitarbeiter werden bewusst aus dem Unternehmen gemobbt.

Aber was ist Mobbing denn genau? Wie erkenne ich Mobbing und vor allem was kann ich dagegen tun? Wo bekomme ich Hilfe und Unterstützung? Auf alle diese Fragen versuche ich, Ihnen eine kurze und doch hilfreiche Antwort zu geben. Hilfreich ist es, den Begriff Mobbing erst einmal zu definieren, um Klarheit zu gewinnen. Der Arbeitspsychologe Heinz Leymann hat Mobbing wie folgt beschrieben:

"Der Begriff Mobbing beschreibt negative kommunikative Handlungen, die gegen eine Person gerichtet sind (von einer oder mehreren anderen) und die sehr oft und über einen längeren Zeitraum hinaus vorkommen und damit die Beziehung von Täter und Opfer kennzeichnen." Das heißt, eine Person wird von anderen Tätern zum Opfer gemacht, um ihr systematisch die Freude an der Arbeit und am Leben zu vermiesen. Und das mit "dem Vermiesen der Lebensfreude" ist sehr ernst und folgenreich, denn viele Mobbingopfer werden depressiv und sind auch Selbstmordgefährdet! Von Mobbing redet man normalerweise, wenn sich dieser Prozess mehr als sechs Monate hinzieht und nicht zufällig, sondern systematisch erfolgt. Das bedeutet aber auch, dass ein normaler Streit zwischen Personen, auch wenn er mal mehrere Tage dauert, noch kein Mobbing ist, auch dann wenn Beteiligte aussagen, sie würden gemobbt. Mobbing kann zwischen Kollegen selbst, aber auch zwischen Mitarbeitern und Vorgesetzten auftreten. Es kann hierarchisch von oben nach unten (= Bossing) und auch umgekehrt (= Staffing) erfolgen. Es tritt auch zwischen Schülern auf und wird dort Bullying genannt. Täter können einzelne Person, aber auch mehrere Personen sein.

Opfer kann jeder werden!

Es bedarf nur eines auslösenden Anlasses, und davon kommen viele in Betracht. Als Beispiel eine kleine Auswahl von möglichen Mobbinganlässen: Ältere Mitarbeiter, behinderte oder ausländische Mitarbeiter, Frauen, neue Mitarbeiter, Aufsteiger, besonders Ehrgeizige, Ängstliche, Mitarbeiter die schneller arbeiten als die Kollegen, andere äußere Erscheinung (Haare, Hautfarbe, Kleidung, etc.), ruhige Mitarbeiter, Außenseiter etc..

Aber warum mobben Menschen andere? Was sind deren Beweggründe?

Auslöser ist häufig ein Konflikt oder ein Problem, das nicht auf der Sachebene gelöst wird, sondern auf der Personenebene. Anstatt sich mit dem Problem auseinander zu setzen und es zu lösen, wird einer ausgesucht und dafür verantwortlich gemacht und zum Sündenbock abgestempelt. Es wird der bequemere Weg gesucht. Die Probleme entstehen häufig durch Unzulänglichkeiten und Ungerechtigkeiten im Umfeld oder auch den

Arbeitsbedingungen. Neid über Arbeitsplätze, Arbeitsplatzausstattungen, Tätigkeiten, Bezahlung, Arbeitsverteilung können Gründe für das Entstehen von Mobbing sein. Manchmal stimmt auch die "Chemie" zwischen Personen nicht. Es können auch Kämpfe um Führungspositionen sein oder Missgunst einer fähigeren Person gegenüber. Auch ein Verdrängungswettbewerb wenn Stellen gekürzt werden müssen, kann zu Mobbing führen, oder wird auch bewusst eingesetzt, um unliebsame oder nicht mehr benötigte Mitarbeiter los zu werden, wie z.B. ältere Mitarbeiter, Kranke, Behinderte, Querulanten, Schwangere, Betriebsrats- oder Gewerkschaftsmitglieder etc..

Wie erkenne ich, dass ich gemobbt werde?

Dies ist sicher eine wichtige Frage, denn viele Mobbingopfer erkennen erst sehr spät, oft auch zu spät, dass sie überhaupt gemobbt werden. Mobbing läuft grundsätzlich in mehreren Phasen ab. In der ersten Phase beginnt Mobbing oft schleichend. Die Art und Weise der Kommunikation und des Umgangs mit der betroffenen Person verändern sich. Hierzu ein paar Beispiele: Das Opfer wird ignoriert, man spricht nicht mehr mit der betroffenen Person, Gerüchte werden in die Welt gesetzt, auftretende Fehler werden immer dem Opfer zur Last gelegt, die Arbeit wird kritisiert. In der zweiten Phase werden Dinge getan die für das Opfer nicht mehr akzeptabel oder durchführbar sind. Die Verantwortung wird immer auf das Opfer abgewälzt. In der Steigerung werden dem Opfer nicht erfüllbare Aufgaben gegeben, Rechtfertigungen über längst erledigte Dinge werden abverlangt, das Opfer erhält keine Informationen mehr, wird angeschrien und erhält nicht gerechtfertigte Abmahnungen, das Opfer wird als psychisch krank abgestempelt, etc.. In der dritten Phase erfolgt eine weitere Steigerung. Es kann zum Arbeitsentzug kommen, Sachbeschädigungen beim Opfer, Drohanrufe, körperliche Attacken, Versetzungen etc. Mobbingopfer leiden häufig an verschiedenen gesundheitlichen Symptomen wie z.B.: Schwindelgefühle, Atemnot, Kloß im Hals, Druck auf der Brust, Schweißausbrüche und Herz-Kreislaufprobleme, Magenschmerzen, Appetitlosigkeit, Zittern, Schlafstörungen, Schmerzen, innere Unruhe Gereiztheit, Depression, Konzentrationsprobleme, Wutanfälle, Weinkrämpfe, Einsamkeit, Rückzug und Suizidgedanken. Diese können einzeln oder auch summiert auftreten und sich mit der Dauer des gemobbt werden verstärken. Als Folge davon sind Mobbingopfer häufiger krankgeschrieben, was ihnen wiederum negativ ausgelegt wird.

Darum Phase 4: Setzen sie ein Stoppsignal! Spätestens jetzt!!!

Was kann man als Opfer gegen Mobbing tun? Wie kann man sich wehren?

Zuerst ist es natürlich erforderlich, selbst zu erkennen, dass man systematisch gemobbt wird. Die bereits beschriebenen Attacken und die folgenden körperlichen Symptome wahrzunehmen und sie zu erkennen, sind die Voraussetzung dafür. Zwei Reaktionen sind jetzt denkbar: Rückzug/Flucht oder Aushalten und dagegen ankämpfen. Flucht ist manchmal möglich und dann eine einfache Lösung. Aber bedenken Sie, dass es auch woanders Mobbing geben kann. Prüfen Sie auf jeden Fall, ob Sie auf Grund ihrer Persönlichkeit und ihres Auftretens ein für andere ideales Mobbingopfer sind. Sollte dies der Fall sein, sind sie auch woanders wieder

gefährdet! Aushalten und Ankämpfen ist die zweite Möglichkeit. Diese erfordert jedoch Durchhaltevermögen, Stärke und Mut. Und genau diese Eigenschaften fehlen den Mobbingopfern in der konkreten Situation. Viele sind schon geschwächt und zermürbt, oder sogar schon in einer depressiven Phase. Ohne Unterstützung von Dritten, ist eine Gegenwehr häufig nicht mehr möglich.

Wie gehe ich vor, wenn ich aushalten und kämpfen will?

1. Regel:

Beweise sammeln mit Hilfe eines Tagebuchs! Schreiben sie alles auf: Datum, Uhrzeit, Art der Handlung, durch wen, ihre Empfindungen zur Situation und Anmerkungen. Möglichst lückenlos und unabhängig davon wie relevant die Situation ihnen erscheint. Durch das Tagebuch reflektieren sie selbst und werden aufmerksamer auf die Situationen und wie es ihnen dabei geht. Das Tagebuch ist auch ein sehr wichtiger Beweis und Nachweis wenn sie gegen den oder die Täter vorgehen, notfalls auch vor Gericht.

2. Regel:

Hilfe und Unterstützung suchen. Die Hilfe kann intern oder extern erfolgen. Interne Hilfe bekommen sie bei Vorgesetzten, falls diese nicht selbst beteiligt sind, in der Personalabteilung, beim Betriebsrat, beim Betriebsarzt oder einer anderen firmeninternen Anlaufstelle. Tipp: Sowohl die Unternehmensleitung als auch der Betriebsrat sind gesetzlich verpflichtet, ihnen bei Mobbingvorwürfen zu helfen. Tun sie dies nicht, dann verstoßen sie gegen gesetzliche Vorschriften, wie das Betriebsverfassungsgesetz und das Arbeitsschutzgesetz und können zur Haftung herangezogen werden. Externe Hilfe erhalten sie beim Hausarzt, bei den Krankenkassen, beim Rechtsanwalt, bei Mobbing-Selbsthilfegruppen, bei der Mobbingzentrale e.V., der Bundesarbeitsgemeinschaft gegen Mobbing, Gewerkschaften und kirchlichen Stellen. Sie können sich auch an eines unserer Vereinsmitglieder wenden. Auch ein unterstützender Coachingprozess kann sehr hilfreich sein, speziell auch wenn eine berufliche Neuorientierung erforderlich wird. Wenn sie sich betroffen fühlen, dann warten sie nicht länger! Jeder Tag, den sie früher handeln kann entscheidend sein! Was wird ihr erster Schritt sein?

Und noch eine Warnung an die bewussten Mobber!

Mobbing ist kein Kavaliersdelikt!

Wenn sie eine andere Person mobben gehen sie ein großes Risiko ein. Sie verstoßen gegen das Gesetz, sowohl strafrechtlich nach dem StGB, zivilrechtlich nach dem BGB und allgemein nach dem GG. Und sie können sogar vom Opfer persönlich haftbar gemacht werden. Das bedeutet unter Umständen Schmerzensgeldzahlungen oder die Erstattung von Verdienstausschlag, und dabei können mehrere tausend Euro zusammenkommen!

Dr. Olaf Käßler

dr.käßlercoaching