

# Mobbing

## erkennen und vermeiden

**Mobbing ist kein Kavaliersdelikt. Es treibt viele Menschen in die absolute Verzweiflung. Mobbing zerstört das Selbstbewusstsein, vernichtet Existenzen, macht Menschen arbeitsunfähig oder treibt sie gar in den Suizid.**

### Doch was heißt Mobbing überhaupt?

Heinz Leymann, der bekannte Mobbingforscher, definiert Mobbing ganz klar: „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 zwischen Täter und Opfer kennzeichnen ...“

### Mobbing findet nach Leymann immer auf fünf Ebenen statt:

1. Angriffe auf die Möglichkeit sich mitzuteilen
2. Angriffe auf die sozialen Beziehungen
3. Angriffe auf das soziale Ansehen
4. Angriffe auf die Qualität der Berufs- und Lebenssituation
5. Angriffe auf die Gesundheit

Wer kennt das nicht? Man ärgert sich an einem Tag auf der Arbeit über eine Kollegin. Bei einem wichtigen Meeting unterbricht ein Kollege einen immer wieder, wenn man etwas zu sagen hat. Oder der Chef übt scharfe Kritik, wie man meint, zu Unrecht. Natürlich geht man an diesem Tag vielleicht verärgert nach Hause und wenn all das mehrmals passiert, ist das nicht schön, aber auch oft leider der ganz normale Berufsalltag. Mobbing ist dies noch lange nicht.

Erst, wenn ein ganz bestimmtes Verhalten mehrmals die Woche und über einen längeren Zeitraum vorkommt – man spricht von ca. sechs Monaten – dann könnte es sich dabei um Mobbing handeln. Sicher ist das erst, wenn die Situation genau analysiert und auch ein Mobbing-Tagebuch über einen längeren Zeitraum regelmäßig geführt wird. Die Beweislast hat leider bei Mobbing der Betroffene (immer m/w/d).

Und selbst wenn sich herausstellt, dass hier der Tatbestand von Mobbing vorliegt, gibt es Möglichkeiten zu handeln. Aufgeben ist da sicher die letzte Option.

Gerichtliche Klagen gegen den Arbeitgeber dauern allerdings lang, sind nervenaufreibend, kostenintensiv und sollten wirklich nur im äußersten Notfall durchgeführt werden. Ich habe meinen Klienten bis jetzt immer davon abgeraten.

**Seminartipp**  
Mobbingberater (m/w/d)  
Dozentin: Barbara Michaela Hux  
Termine: Sa. 28.09.2024  
Sa. 29.09.2024  
Sa. 19.10.2024  
Sa. 20.10.2024  
Seminar-Nr. SSH88280924  
Paracelsus Gesundheitsakademie  
Lindau/Bregenz  
www.paracelsus.de

Die Erfahrung zeigt, dass Mobbing in der Regel in aufeinanderfolgenden Phasen abläuft. Manchmal kann ein beginnendes Mobbing durch ein klärendes Gespräch noch gestoppt werden, aber in vielen Fällen leider eben auch nicht.

### Fallbeispiel – Mobbing in der Altenpflege

Ich hatte vor längerer Zeit eine Klientin, die während ihrer Ausbildung zur Altenpflegerin bereits das Opfer von Schikane und Mobbing wurde. Seltsam daran war, dass sie auch in der Stelle, die nach der Ausbildung folgte, erneut gemobbt wurde. Doch warum war das so?

Meine Klientin war eine gutmütige und offenherzige Frau, die auch auf der Arbeit über ihr Privatleben redete. Das ist ja nicht schlecht, gerade als vertrauensbildende Maßnahme, aber sollten da auch sehr persönliche Dinge den Kollegen anvertraut werden, können diese leider die Informationen im Konfliktfall gegen einen verwenden und genau das war das immer wiederkehrende Muster in ihrem Fall. Am Schluss war die liebe Kollegin von früher plötzlich die neue Vorgesetzte, wusste viel zu viel über das Privatleben ihrer Angestellten und verwendete diese Informationen ganz gezielt, um hinter ihrem Rücken dazu Stimmung zu machen.

Ich riet meiner Klientin dringend, ab sofort keinerlei Information jedweder Art auf der Arbeit zu erzählen und Beruf und Privatleben strikt zu trennen. Die erste Hausaufgabe bestand darin, sich ein Mobbingtagebuch anzulegen und dieses täglich zu führen. Zudem riet ich ihr, bei den zunehmenden psychosomatischen Belastungen, die sie körperlich empfand, sich auch an ihren Hausarzt zu wenden und sich bei Bedarf krankschreiben zu lassen.

In den folgenden Beratungen versuchte ich, mir ein Bild davon zu machen, ob der Verbleib in ihrer aktuellen Stelle überhaupt noch Sinn machte, oder ob es nicht besser wäre, die Stelle zu wechseln und irgendwo unbelastet zu starten.

Als sich dann durch mehrwöchige Dokumentation herausstellte, dass es sich ganz offensichtlich um Mobbing handelte und

sich die berufliche Situation immer mehr zuspitzte, entschloss sich meine Klientin, die Stelle zu kündigen.

Parallel dazu erfuhr sie von einer anderen Stelle und bewarb sich dann dort. Sie bekam die Stelle, blieb aber noch einige Sitzungen bei mir, und ich spürte bei ihren Erzählungen, dass sie immer wieder in Gefahr war, ins alte Fahrwasser zu geraten.

Es gibt Personen, die nie im Leben Opfer von Mobbing werden, und dann gibt es Personen, die sich scheinbar immer wieder unbewusst als Opfer anbieten und die anderen zur Grenzüberschreitung erst auf den Plan rufen. Aber warum ist das so?

Prof. Dr. Gert Kaluza hat in seinem Stressmanagement-Programm „Gelassen und sicher im Stress“ fünf Stressverstärker eruiert, einer davon ist „Sei beliebt“. Alle Klientinnen, die bei mir aufgrund eines vermuteten oder auch tatsächlich stattfindenden Mobbings waren, übrigens alles Frauen, hatten genau diesen Stressverstärker extrem ausgeprägt.

### Nun was heißt das denn in Bezug auf Mobbing?

Wenn es mir so wichtig ist, dass meine Kollegen mich mögen, dann bin ich lange, viel zu lange bereit, Zugeständnisse zu machen. Dann tausche ich immer wieder den Dienst, wenn ein Kollege tauschen will, dann komme ich auch, wenn ich frei habe zur Arbeit, lasse mich immer wieder schlecht behandeln und wehre mich nicht einmal. Ich vermeide immer mehr Konflikte, verhalte mich brav, angepasst und gebe dabei meine Handlungsfähigkeit völlig auf. Mein größter Wunsch ist dabei nach wie vor, dass die anderen mich mögen und dass ich dazugehören darf. Und dafür bin ich dann um jeden Preis bereit.

Nur, damit machen wir uns eben auch erpressbar und manipulierbar, denn die Kollegen und auch unser Chef spüren genau, wo unser wunder Punkt ist und setzen dort immer wieder aufs Neue an.

Kommt Ihnen das bekannt vor? Werden Sie zur Zeit gemobbt oder kennen Sie jemanden, dem das gerade passiert?

Dann habe ich vorab ein paar bewährte Ratschläge, die aber die ausführliche Mobbingberatung nicht ersetzen können:

- Wehren Sie sich frühzeitig.
- Suchen Sie als Erstes gleich am Anfang der Mobbingsituation eine Aussprache mit dem „Täter“.
- Forschen Sie nach der Ursache des Konfliktes.
- Signalisieren Sie vor allem zu Beginn Kompromissbereitschaft.
- Sprechen Sie Kollegen an und suchen Sie dort Verbündete.
- Führen Sie ein Mobbingtagebuch.
- Suchen Sie sich frühzeitig externe Beratung (Psychologe/Rechtsanwalt).
- Schalten Sie den Betriebsrat oder Personalrat ein.
- Reden Sie mit Ihrem Hausarzt und beantragen Sie evtl. eine Reha.
- Gehen Sie ganz bewusst aus der Opferrolle hinaus und holen Sie sich Ihre Handlungsfähigkeit zurück.

Vielleicht sind ja Ihre Kollegen von heute Ihre Entwicklungshelfer von morgen, ohne die Sie nie an der neuen, besseren Stelle angekommen wären, wer weiß?

Wie auch immer, bitte denken Sie daran:

**„Wer die Freiheit aufgibt,  
um Sicherheit zu gewinnen,  
wird am Ende beides verlieren.“**

Benjamin Franklin



Barbara Michaela Hux  
Heilpraktikerin für Psychotherapie,  
Mobbingberaterin  
bh@barbara-hux.de