



Mobben Kollegen einen anderen, wird das als „Staffing“ bezeichnet. Setzen Chefs Mitarbeiter systematisch über einen längeren Zeitraum unter Druck, sprechen Fachleute vom „Bossing“. Betroffene sollen sich schnell Hilfe holen, sagt Expertin Elisabeth Knizak. „Den Kopf in den Sand zu stecken bringt nichts.“ Foto: iStock

Mobbing: Das tägliche Leiden

Gerüchte, gezielte Demütigung, Schikanen: Sie können einem das Arbeitsleben zur Hölle machen. Mögliche Folgen sind Schlafstörungen und Selbstzweifel. Strategien, um den Teufelskreis des Mobbing zu durchbrechen – und an wen man sich wenden kann.

Lisa Breit

Wien – Ein „Hier werden Sie nicht lange bleiben“, leise zugerannt auf dem Gang. Fehler zu Unrecht angehängt bekommen. Kollegen und Kolleginnen, die sich distanzieren, einen ignorieren, schließlich mitsticheln. Erfahrungen wie diese lösen etwas aus: Kopfschmerzen, Gedankenkreise, Ängste. Sie verursachen Selbstzweifel, Hilflosigkeit und Nächte ohne Schlaf. Bei Erfahrungen wie diesen handelt es sich oft um Mobbing.

Laut der Europäischen Agentur für Sicherheit und Gesundheitsschutz am Arbeitsplatz sind europaweit in etwa zwölf Millionen Menschen von Mobbing betroffen. Viele stehen dem Phänomen hilflos gegenüber. Für sie hat Holger Wyrwa, Psychotherapeut und Coach, ein Buch geschrieben: *Mobbing – nicht mit mir* (Goldmann-Verlag, 2016). Darin definiert er das Phänomen nach dem Englischen „to mob“ für „anpöbeln, attackieren“ – und grenzt es von alltäglichen Konflikten ab. Der Autor schreibt von Mobbing

als „systematischen zerstörerischen Handlungen“. Um Mobbing genannt zu werden, müsse der Psychoterror über einen längeren Zeitraum andauern. Es gehe um Macht, darum, andere auszugrenzen. Außerdem beschreibt Wyrwa Mobbing als einen „Akt der Gewalt“: „Die Täterinnen und Täter wollen die Psyche ihrer Opfer zerstören.“

Die Mobbing-Methoden sind vielfältig. Sie reichen vom Abwerten und dem Vorenthalten von Informationen über Sticheleien bis hin zu Beleidigungen und dem Verbreiten von Gerüchten. „Mobbing ist Krieg“, schreibt Wyrwa. Und dieser Krieg spiele sich zunehmend auch im Internet ab, Stichwort Cybermobbing.

Hilfe holen, Grenzen setzen

Die Kündigung scheint die schnellste und radikalste Strategie zu entkommen, berge allerdings ein Risiko: Manche würden sich „nie von dem Gedanken befreien können, dass sie aufgegeben haben. Sie werden immer wieder darüber nachdenken, ob es

nicht doch eine Alternative gegeben hätte“, sagt Wyrwa. „Andere werden nie die Verluste überwinden können, die ihnen das Mobbing gebracht hat.“ Das tiefsitzende Misstrauen könne außerdem am neuen Arbeitsplatz dazu führen, wieder zum Mobbing-Ziel zu werden, so der Autor.

Wer sich dazu entscheide, in der Firma zu bleiben, solle zum Gegenschlag („Notwehr-Mobbing“) ansetzen. Das bedeute, Mobber und Unternehmen durch Strategien wie Verunsicherung unter Druck zu setzen. Für Elisabeth Knizak, Leiterin der Mobbing-Beratungsstelle Work & People, ist dies keine geeignete Maßnahme: „Versuchen Sie immer auf der sauberen Seite zu bleiben“, rät die Psychotherapeutin. „Patentrezette“ für das Vorgehen gegen Mobbing will Knizak nicht geben, aber dennoch einige Tipps. Etwa dass sich Betroffene schnellstmöglich Unterstützung suchen sollten. „Den Kopf in den Sand zu stecken bringt nichts.“ Ansprechpartner im Betrieb könnten Kollegen sein, der nächste Vorgesetzte oder der Betriebsrat. „In vielen Firmen gibt es auch eigene Mobbing-Beauftragte.“

Keinesfalls dürfe man sich schämen, Opfer von Mobbing geworden zu sein, sagt Knizak: „Denn es kann jeden treffen.“ Der gute Rat: sich nicht aus Aktivitäten zurück-

zuziehen, nicht in die Isolation drängen zu lassen. Im Gegenteil, man solle aktiv auf Kollegen zugehen – „damit nicht der Eindruck erweckt wird: Die Person will ja gar nicht kommunizieren.“ Pflege man Kontakte, könnten diese einem nicht weggenommen werden, sagt Knizak.

Komme man allein nicht weiter, solle man sich professionelle Hilfe holen, bei Beratungsstellen, Therapeuten oder Coaches. „Wer verletzt, traurig und irritiert ist, kann oft nicht klar denken. Er sieht den sprichwörtlichen Wald vor lauter Bäumen nicht mehr“, sagt Expertin Knizak im Gespräch mit dem STANDARD. Psychologen könnten einem helfen, das Gefühl der Ohnmacht zu überwinden und Handlungsmöglichkeiten aufzeigen: „Zurückreden, sich die Ohren zuzuhalten, in den Krankenstand gehen.“

Auch juristische Beratung sei sinnvoll. Essenziell sei zudem, dem Mobber Grenzen zu setzen, „ihm klarzumachen, dass es so nicht geht“, sagt Knizak. Ein Mobbing-Tagebuch helfe, den Überblick zu behalten, und liefere schlimmstenfalls auch eine Beweismöglichkeit vor Gericht. Wann man kündigen sollte? „Wenn man sieht, dass sich nichts ändert. Oder die Situation sich sogar verschärft.“

 mobbingberatung.at