

PRESSEMITTEILUNG

Mobbing am Arbeitsplatz – was tun?

München, 27. April 2017. Die dem schnellen Wandel ausgesetzte Arbeitswelt bringt Menschen immer häufiger in Situationen, denen sie sich nicht mehr gewachsen fühlen. Belastungen, die sich aus den veränderten Arbeitsbedingungen ergeben, stellen einen Nährboden für Konflikte dar. In diesem Zusammenhang kommt es auch immer wieder zu Mobbing.

Dumme Sprüche, Beleidigungen und Provokationen – während man im Privatleben diesen Situationen aus dem Weg gehen würde, ist das im betrieblichen Kontext nicht immer möglich. Besonders dann nicht, wenn diese Schikanen von Kollegen kommen, mit denen man täglich zusammenarbeiten muss oder gar vom Vorgesetzten, dessen Weisungen zu befolgen sind. Um von Mobbing sprechen zu können, muss das Mobbingopfer laut Definition mindestens einmal wöchentlich über einen Zeitraum von einem halben Jahr hinweg psychisch oder physisch drangsaliert werden. Zahlen belegen, dass jede neunte Person im erwerbsfähigen Alter mindestens einmal im Verlauf ihrer Erwerbstätigkeit gemobbt wird. Das Mobbingrisiko von Frauen liegt um 75 Prozent höher als das von Männern.

Kontakt- und Informationsverweigerung, Angriffe auf das Ansehen und die Leistungsfähigkeit sowie die Androhung sexueller oder körperlicher Gewalt zählen zu den typischen Verhaltensweisen des Mobbers. Je nach Hierarchieebene und Offensichtlichkeit werden die verschiedenen Mobbingarten Bossing, Staffing und Straining unterschieden. Da Mobbing in erster Linie eine Stressbelastung darstellt, rufen alle Formen bei von Mobbing betroffenen Personen körperliches und seelisches Unwohlsein oder chronische Krankheiten hervor. So leiden Mobbingopfer unter Angespanntheit, Schlafstörungen, Herz-Kreislaufkrankungen, Depressionen und PTBS.

Herr M. arbeitet seit drei Jahren als kaufmännischer Angestellter in einem großen Bauplanungsunternehmen. Er war ein allseits geschätzter Mitarbeiter, der seine Aufgaben stets mit großer Hingabe erledigte und darin regelrecht aufging. Aufgrund von Unternehmensnachfolgeregelungen gerieten die Firma in schwere Umbruchszeiten und der Geschäftsführer für diesen Fachbereich immer mehr unter Druck. Diesen gab er weiter, indem er einen „Sündenbock“ suchte und fand – Herrn M. Schleichend wurde intern dessen guter Ruf in Frage gestellt, Informationen wurden ihm vorenthalten, immer weniger Dienstreisen genehmigt und er wurde aus Meetings ausgeladen. Als er dann noch im Urlaub, den er sich für die Geburt seiner Tochter nehmen wollte, täglich am Computer saß und sein Diensthandy beantwortete, um „dran zu bleiben“, sah sich Herr M. dem kontinuierlichen Prozess des „Ausgebootet-Werdens“ nicht mehr gewachsen. Der kurz vor der Pensionierung stehende Personalchef focht den Kampf für den Mitarbeiter nicht mehr aus und für einen Rechtsstreit fehlte Herrn M. schlichtweg die nötige Kraft. Erst ein Jahr nach der Kündigung kam über einen Kollegen die Nachricht, dass der Geschäftsführer wegen Unregelmäßigkeiten der letzten zwei Jahre vorzeitig entlassen und freigestellt worden sei. Für Herrn M. kam diese Nachricht leider zu spät.

Es gibt eine Reihe von Verhaltensstrategien für Mobbingopfer, um den Schikanen ein Ende zu setzen. Ein erster Schritt ist die persönliche Aussprache und ein klärendes Gespräch mit dem Mobber. Sollte der Betroffene nicht in der Lage sein, die Situation eigenständig zu meistern, können firmeninternen Kollegen oder der Betriebsrat Hilfestellung leisten. Auch außerbetriebliche Unterstützung durch Freunde, Selbsthilfegruppen oder verschiedene Coaching-Ansätze können Erfolg bringen. Wenn die Belastung jedoch zu groß wird, sollte eine psychologische Beratung in Anspruch gezogen werden.

Hier können Sie das ausführliche Dossier zu „Mobbing“ auf [therapie.de](https://www.therapie.de/psyche/info/ratgeber/lebenshilfe-artikel/mobbing/artikel/) lesen:
<https://www.therapie.de/psyche/info/ratgeber/lebenshilfe-artikel/mobbing/artikel/>

Über Pro Psychotherapie e.V.

Der Verband Pro Psychotherapie e.V. setzt sich für eine bessere Versorgung von Menschen mit psychischen Problemen, verständlichere Informationen über Psychotherapie und den Austausch unter Fachleuten ein. Der Verband wurde 2004 in München gegründet. Das Online-Portal [therapie.de](https://www.therapie.de) richtet sich an Hilfesuchende, interessierte Laien und an Experten, die fachlichen Austausch suchen. Knapp 10.000 qualifizierte Psychotherapeuten, Psychologen und psychotherapeutische Heilpraktiker bieten dort ihre Hilfe an.

Ansprechpartner [therapie.de](https://www.therapie.de)
Pro Psychotherapie e.V.
Dipl.-Psych. Fritz Propach
Tel. 089 – 72 99 75 36
Fax 089 – 72 99 75 38
psyche@therapie.de
www.therapie.de

Pressesprecherin
Kommunikationsmanagement
Ulrike Propach
Tel. 08342 – 91 83 471
Mobil 0178 – 41 55 391
presse@therapie.de