

Lösungsorientierte Beratung bei Mobbing

Der Psychiater und Arbeitswissenschaftler Prof. Heinz Leymann nennt fünf Kategorien von Mobbinghandlungen:

1. Angriffe auf die Möglichkeit, sich mitzuteilen
Beispiele: Man wird ständig unterbrochen, angeschrien, beschimpft und kritisiert in Bezug auf die Arbeit oder das Privatleben. Telefonterror.
2. Angriffe auf die sozialen Beziehungen
Beispiele: Man spricht nicht mehr mit dem Betroffenen, man bekommt keine Antworten, man wird wie Luft behandelt
3. Auswirkungen auf das soziale Ansehen
Beispiele: Hinter dem Rücken des Betroffenen wird schlecht über ihn oder sie gesprochen, Gerüchte werden verbreitet, derjenige wird lächerlich gemacht oder man mokiert sich über Behinderungen oder Nationalität
4. Angriffe auf die Qualität der Berufs- und Lebenssituation
Beispiele: man weist dem Betroffenen keine Arbeitsaufgaben mehr zu, enthält ihm wichtige, die Arbeit betreffende Informationen vor oder man gibt ihm oder ihr sinnlose Aufgaben. Man beschäftigt denjenigen weit unter seinem eigentlichen Können.
5. Angriffe auf die Gesundheit
Beispiele: Zwang zu gesundheitsschädlichen Arbeiten, Androhung körperlicher Gewalt usw.

Auch sexuelle Belästigung am Arbeitsplatz kann Mobbing sein. Die Grenzen zwischen alltäglichen Aggressionen und Mobbing sind fließend. Für die Opfer stellt eine Mobbingssituation eine Krisenerfahrung dar, über die sie häufig nicht sprechen wollen oder können. Aus eigener Kraft können sie diesem Teufelskreis kaum entkommen. Je länger sich jemand aber in diesem Kreislauf befindet, desto größere Kreise zieht das Mobbinggeschehen.

Die Folgen von Mobbing sind sehr ernst zu nehmen. Durch die ständigen negativen Reaktionen entsteht das Gefühl, nie etwas richtig machen zu können. Die Betroffenen leiden unter Konzentrationsproblemen und Demotivation. Durch die extreme nervliche Belastung sind sie deutlich anfälliger für Krankheiten. Sie klagen über Nervosität, Migräne, Ein- und Durchschlafproblemen. Dazu kommen Depressionen, Krisen der Identität, ein mangelndes Selbstwertgefühl, Ängste, Erschöpfungs- und Versagenszustände, häufig der vollständige Zusammenbruch, der sog. Burn Out. Ein extremes Gefühl vollständiger Hilflosigkeit entsteht und auch Gedanken an Selbstmord sind nicht selten. Häufig hat eine solche Situation den endgültigen Ausschluss aus dem Arbeitsleben zur Folge. Ein Teil der Betroffenen entschließt sich selbst zu kündigen oder wird gekündigt. Andere Mobbingopfer willigen unter dem hohen Druck Auflösungsverträgen zu oder lassen sich monatelang krankschreiben. Massive Versagensängste und oft auch bleibende psychovegetativen Störungen machen es häufig sehr schwer oder auch unmöglich, wieder ins Berufsleben zurückzukehren. Auch das private Leben und die familiäre Situation sind davon aufs Schwerste betroffen.

Es gibt eine ganze Menge von Strategien, um mit einer solchen Situation zu Recht zu kommen. Ein starkes soziales Netz ist sehr wichtig, um Mobbing vorzubeugen und zu begegnen. Ganz wichtig ist es, frühzeitig zu reagieren und klärende Gespräche zu führen, zunächst beim direkten Vorgesetzten, anschließend beim Betriebsrat oder der Personalabteilung. Es können externe Berater hinzugezogen oder Selbsthilfegruppen aufgesucht werden. Hilft das alles nicht oder fehlen die Möglichkeiten und vor allem der Mut, so ist eine Mobbingberatung dringend anzuraten, um langfristige Folgen wie Depressionen und Ängste und damit den Verlust der Lebensperspektive zu verhindern.

Die Aufgabe einer systemischen Mobbingberatung umfasst

- die Stabilisierung der Persönlichkeit und des Selbstwertgefühls,
- die gemeinsame Erarbeitung der Mobbing auslösenden Faktoren als Prävention,
- die konkrete Beratung im Hinblick auf die notwendigen Verfahrensschritte gegenüber dem Arbeitgeber. Die Empfehlung von Fachanwälten, denn Mobbing stellt einen Verstoß gegen den Arbeitsvertrag dar, ist eine Verletzung des Betriebsfriedens und verstößt gegen geltende Rechtsnormen. Mobbing kann auch einen Straftatbestand erfüllen.
- die Erstellung psychologischer Stellungnahmen und Gutachten für Anwälte bzw. Arbeitsgerichtsverfahren
- die professionelle Beratung und Begleitung in jeder Phase des Geschehens.

Das Bewusstsein einer kontinuierlichen Unterstützung und systemischen Beratung gibt den Betroffenen den Mut, die Energie und das Selbstbewusstsein, ihre Ängste zu überwinden, sich zu behaupten, sich zur Wehr zu setzen und diese quälende Situation ohne psychische und physische Langzeitfolgen zu überstehen.