

# Mobbing – Betroffene gehen durch die Hölle

Immer öfter wird von Mobbing geredet und häufig wird der Begriff mit Konflikt gleichgesetzt. Aber Mobbing ist anders. Auswege findet nur, wer die Hintergründe versteht.

**W**o Menschen zusammentreffen, gibt es auch Konflikte. Wir haben gelernt, damit umzugehen, uns durchzusetzen, nachzugeben oder gemeinsame Lösungen zu finden.

Mobbing ist anders: Hier geht es um Macht und Ohnmacht, um Psychoterror und um gezieltes Fertigmachen. In der Arbeitswelt bedeutet Mobbing, dass Menschen von ihrem Arbeitsplatz vertrieben werden sollen, dass Krankheit und Arbeitslosigkeit die Folgen sind.

Die ersten Anzeichen werden oft übersehen. Negative Äußerungen, vereinzelte Vorwürfe oder der fehlende Gruß werden zwar bemerkt, aber noch nicht ernst genommen. Je nach Temperament reagieren die Menschen mit entsprechenden Antworten oder sie erdulden und verdrängen die Angriffe. Doch wie auch immer sie sich verhalten, die Schikanen werden häufiger und intensiver. Vieles, was bei Mobbing passiert, ist nicht beweisbar und oft werden einer Person Dinge vorgeworfen, die bei anderen akzeptiert werden.



SN-Couch  
Psyche

CLAUDIA PICHLER

Versuche, die Situation zu beenden, schlagen häufig fehl. Mobbing hört nicht einfach auf. Denn das Ziel ist, Mitarbeitende in eine unterlegene Position zu drängen, aus der sie sich aus eigener Kraft kaum befreien können. Betroffene fühlen sich allmählich als Opfer und erkennen immer mehr ihre ausweglose Situation. Erste psychosomatische Beschwerden treten auf. Typische Anzeichen für das Erleben von Mobbing sind z. B. Schlaflosigkeit, Magen- und Darmbeschwerden, Existenzangst, Depressionen. Gespräche, auch im Familien- und Freundeskreis, drehen sich fast nur noch um die berufliche Situation.

Auswege lassen sich erst finden, wenn folgende Fragen geklärt werden können:

- Wer sind die anderen Beteiligten und welche Rolle spielen sie?
- Was genau passiert? Welche Handlungen oder Verhaltensweisen werden als verletzend oder diskriminierend empfunden? Und welche Emotionen lösen sie aus? (Ein Mobbing-Tagebuch zu führen ist zu empfehlen.)
- Was ist das persönliche Ziel?
- Welche Chancen gibt es und welche Lösungen sind denkbar?

Bei all dem darf eines nicht vergessen werden: die Wertschätzung der eigenen Fähigkeiten! Nur ein gesundes Selbstbewusstsein schafft die Energie, sich aus einer Mobbing-Situation zu befreien. Mag. Dr. Claudia Pichler arbeitet in der Stabsstelle für Chancengleichheit, Anti-Diskriminierung und Frauenförderung des Landes Salzburg und ist eingetragene Mediatorin. Sie unterstützt Menschen besonders bei Mobbing. Information und Beratung: [www.mobbingberatung-salzburg.at](http://www.mobbingberatung-salzburg.at). Psychologische Hilfe auch auf [www.kuratorium-psychische-gesundheit.at](http://www.kuratorium-psychische-gesundheit.at). Hotline: 0664/10 08 0 01.