

Merkblatt – Mobbing erkennen und bekämpfen

Hintergründe und Ursachen	
1. Situation analysieren	Mobbing muss schon im Anfangsstadium bekämpft werden. Betroffene sollten versuchen, mit «kühlem Kopf» an die Sache heranzugehen und keinesfalls eine «hilflose Opferrolle» annehmen. Der erste Schritt ist eine genaue Situationsanalyse (Was passiert hier eigentlich?) mit einer selbstkritischen Prüfung (Wo leiste ich vielleicht Mobbing Vorschub?).
2. Gegenwehr organisieren	Im zweiten Schritt wird ein sorgfältiger Zeit- und Aktionsplan erstellt: Was will ich bis wann mit wessen Hilfe unternehmen? Es gilt, Ohnmachtsgefühle zu überwinden und unfruchtbares zermürendes Grübeln über die «Schlechtigkeit» der Täter aufzugeben. Das verschleisst nur Kräfte, die Mobbingbetroffene dafür brauchen, sich aktiv und gezielt zur Wehr zu setzen. Die Gegenwehr muss differenziert und immer auf die konkrete betriebliche Situation abgestimmt sein (unmittelbares Eingreifen bei Unverschämtheiten, Grenzen setzen, Konfliktgespräch mit Gegenpartei, Gespräch/Beschwerde bei Vorgesetzten etc.).
3. Mobbing dokumentieren	Um «Beweise» zu sichern und sich nicht durch pauschale Mobbingvorwürfe ins Hintertreffen zu setzen, empfiehlt es sich, Mobbingvorfälle genau nach Beteiligten, Sachverhalt, Datum und Uhrzeit zu protokollieren. Dies hilft nicht nur, einen klaren Kopf zu bewahren, sondern ist äusserst nützlich für die eigene Argumentation bei Konfliktgesprächen und Beschwerdeverfahren.
4. Soziale Unterstützung sichern	Mobbing geht an die Substanz und schwächt die Gegenkräfte. Deshalb ist es von grosser Wichtigkeit, sich soziale, emotionale und moralische Unterstützung zu holen.
4.1 Bei Kollegen und Kolleginnen	Hilfreich ist eine «kritische Unterstützung», um die eigene Rolle im «Zusammenspiel» wahrzunehmen und mögliche Angriffsflächen zu verringern. Nicht um die «Schuldfrage» sollte es gehen, sondern wie man mit kollegialer Unterstützung Wege aus der Krise finden kann. Eine solidarische kritische Begleitung kann dabei helfen, neue Verhaltens- und Reaktionsformen zu entwickeln und praktisch zu erproben.
4.2 Im privaten Umfeld	Mobbing nagt an Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl. (Ehe-) Partner/innen, Freunde/Freundinnen und Bekannte sind die geeigneten Personen (wenn man sie nicht überfordert), das brüchige Selbstwertgefühl wieder aufzurichten und die Abwehrkräfte zu stabilisieren. Ferner ermöglicht der «Blick von aussen», die Probleme am Arbeitsplatz aus einer anderen Perspektive zu sehen und neue Lösungswege zu erkennen.

Hintergründe und Ursachen	
4.3 In Selbsthilfegruppen	Die Möglichkeit, sich mit anderen Betroffenen auszutauschen, verringert das Gefühl, als Einziger von Mobbing betroffen zu sein. Empfehlenswert sind geleitete Gruppen, da die Gefahr nicht von der Hand zu weisen ist, sich im eigenen «Unglück» zu bestärken, anstatt aufbauende und lösungsorientierte Schritte zu planen.
5. Psychologisch/medizinische Hilfe und Beratung einholen	Mobbing kann krank machen. Betroffene sollten im Bedarfsfall unbedingt medizinische Hilfe in Anspruch nehmen. Inzwischen anerkennt die Medizin zunehmend Zusammenhänge zwischen Arbeitswelt und psychosomatischen Erkrankungen. Zur Stabilisierung und Stärkung des psychischen Wohlbefindens und der Widerstandskraft ist in vielen Fällen auch psychologische bzw. therapeutische Unterstützung empfehlenswert.
6. Kommunikations- und Konfliktkompetenz verbessern	Seminare und Kurse zu Mobbing, zu Kommunikationsverhalten und Stärkung der Konfliktfähigkeit können dazu beitragen, das eigene Durchsetzungsvermögen zu stärken und zu verbessern, um in der schwierigen Mobbingssituation besser reagieren zu können.
7. Rechtsberatung/ Rechtsschutz einschalten	Mobbing wird zu einem arbeitsrechtlichen Problem, wenn arbeitsrechtliche Verstösse erfolgen und arbeitsrechtliche Konsequenzen angedroht werden. In diesen Fällen ist es dringend geboten, sich an den Personalleiter/Vorgesetzten zu wenden und/oder sich Rechtsschutz bei Gewerkschaften einzuholen bzw. Rechtsanwälte einzuschalten.
8. Gezielte Entspannung und Ablenkung suchen	Mobbingopfer können kaum noch abschalten und sich entspannen; Gedanken kreisen ständig um die Probleme am Arbeitsplatz. Da die ständige Grübeleien die Betroffenen noch zusätzlich schwächt, ist es ausserordentlich wichtig, sich ganz bewusst und gezielt abzulenken und zu entspannen (Entspannungstechniken, Sport, Ausflüge, Hobbys etc.).
9. Mit Konfliktgegnern und -gegnerinnen sprechen	Auch wenn es den Betroffenen schwer fällt, sollten sie dennoch versuchen, zumindest in der Anfangsphase von Mobbing ein klärendes Gespräch zu führen. Dieses «Konfliktgespräch» sollte angekündigt und sorgfältig vorbereitet sein: Was will ich zur Sprache bringen, was kann in kooperativer Weise für die Zukunft vereinbart werden, um die Arbeitssituation zu verbessern bzw. erträglich zu gestalten?
10. Mit Vorgesetzten sprechen	Je nach Situation empfiehlt es sich, das persönliche Gespräch mit Vorgesetzten zu suchen. Auf dieses Gespräch sollte man sich gut vorbereiten, um gezielt und genau konkrete Vorkommnisse zu benennen und verallgemeinernde Vorwürfe zu vermeiden.