

Dumme Sprüche, leere Floskeln, Streitigkeiten und persönliche Beleidigungen gehören mitunter zum Berufsalltag. Werden die Angriffe jedoch systematisch, unfair, schikanös und dauerhaft, entsteht Handlungsbedarf. Doch was kann man tun, wenn man Opfer von Anfeindungen und Psychoterror am Arbeitsplatz ist?



für Männer über 50 Jahren, für Praktikanten, Berufsanfänger, neu ins Team gekommene Kollegen und für Menschen mit auffälligen Behinderungen (z.B. starke Brille, Hörgerät, Gehbehelf).

#### WEHRET DEN ANFÄNGEN

Mobbing beginnt in der Regel mit einem Konflikt. Wenn sich hier keine Lösung auftut oder sich keine Seite um eine Einigung bemüht, kann das zu regelrechtem Psychoterror ausarten. Der eigentliche Auslöser kann dabei mit der Zeit völlig in den Hintergrund treten – längst ist aus der sachlichen Auseinandersetzung ein persönlicher Krieg geworden. Die Ausgrenzung oder Vertreibung des Opfers ist häufig Zweck der Angriffe. Die Beteiligten versuchen der Person, die zur Zielscheibe geworden ist, durch Handlungen, feindselige Kommunikation und Gerüchte zu schaden. Innerhalb

von wenigen Wochen kann so aus einer zuvor angesehenen Kollegin eine absolute Außenseiterin werden, die von jedem gemieden wird.

Die Auswirkungen sind erheblich: Bei mehr als 98 Prozent der Betroffenen ist das Arbeits- und Leistungsvermögen beeinträchtigt, verbunden mit Motivationsverlust, Misstrauen, Nervosität, Verunsicherung und sozialem Rückzug. Mehr als 40 Prozent der Betroffenen erkranken infolge von Mobbing, davon rund die Hälfte für mehr als sechs Wochen. Der Dauerstress kann zahlreiche psychosomatische Symptome zeitigen wie etwa Schlafstörungen, Migräne, Magenbeschwerden, Weinen am Arbeitsplatz, Zittern u.a.m. Auch psychische Störungen können auftreten (Depression, Angstzustände, Migräne, Burnout). Rund 36 Prozent lassen sich versetzen, 20 Prozent der Betroffenen kündigen, 15 Prozent werden gekündigt, 7 Prozent werden erwerbsunfähig oder gehen vorzeitig in Pension. Das muss nicht sein!

#### AKTIVE GEGENWEHR!

Ist eine Mobbingssituation entstanden, geht es um die entscheidende Frage, wie Betroffene mit der Situation umgehen können und welche Handlungsmöglichkeiten es gibt, den Mobbingverlauf zu beenden. Dabei ist zu bedenken, dass Mobbing immer ein fundamentaler Angriff auf eine Person ist, der die soziale Integrität in Frage stellt und Selbstbewusstsein, Selbstwertgefühl und Sicherheit massiv untergräbt. Daher können Mobbingbetroffene meist von sich alleine heraus das Problem nicht lösen. Sie brauchen deshalb nicht nur den eigenen Willen, das Problem anzugehen, sondern vor allem soziale Unterstützung durch Familienangehörige, Freunde, Beratungsstellen, Arbeitskollegen und Betriebsräte. Abhilfe gegen Mobbing kann auf mehreren Ebenen erfolgen: auf der individu-

ellen Ebene (z. B. dem Mobber Grenzen setzen, ihn auf seine Handlungen ansprechen oder auslachen, selbstbewusst auftreten, persönliche Angriffe abwehren), auf der Teamebene (Gesprächs- und Bündnispartner suchen) und auf der betrieblichen Ebene (mit Vorgesetzten sprechen, Betriebsrat einschalten). Wichtig ist freilich eins: Nur aktive Gegenwehr kann Mobber einbremsen!

#### MOBBING IST KEIN KAVALIERSDELIKT

Ist es nicht möglich, mit den Mobbern zu einer Einigung zu kommen bzw. den auslösenden Konflikt zu beseitigen oder weiter zu verhandeln, weil die Grenzen des Zumutbaren überschritten wurden, weil es keinerlei Unterstützung gibt oder Vorgesetzte nichts tun, können/sollten juristische Maßnahmen gesetzt werden. Dabei steht nicht mehr die Konfliktlösung im Vordergrund, sondern die Durchsetzung von Rechten. Denn: Mobbing ist ein Verstoß gegen die Menschenwürde sowie eine Verletzung des Persönlichkeitsrechts und verursacht nicht zuletzt auch gesundheitliche Störungen. Auch wenn es den Straftatbestand „Mobbing“ in Österreich derzeit noch nicht gibt, ist es doch möglich, einzelne Mobbinghandlungen gemäß Strafgesetzbuch strafrechtlich zu bewerten. Als Straftat-

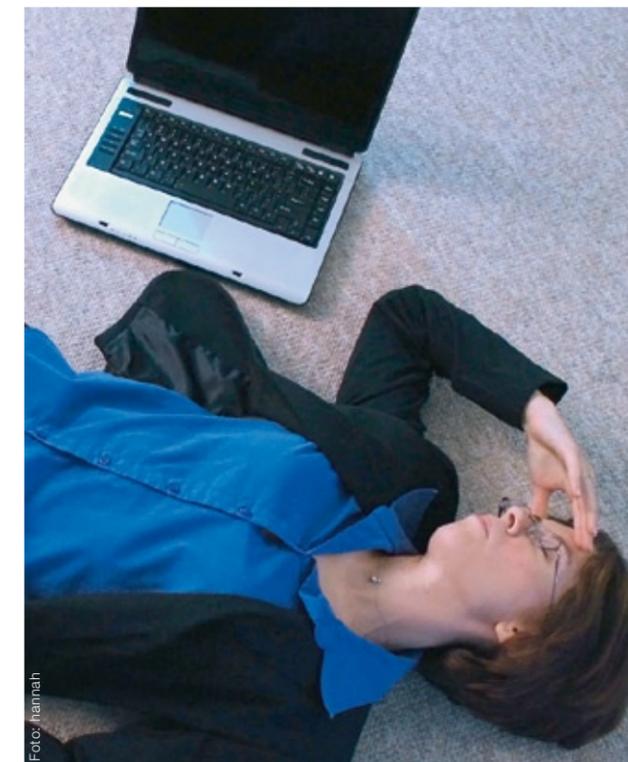


Foto: hanmah

# Mobbingfälle Arbeitsplatz

Überall dort, wo Menschen zusammenkommen und zusammenarbeiten, kann es zu Konflikten, Gruppenbildungen und Ausschluss von einzelnen Menschen kommen. Repräsentative Studien zeigen, dass ca. 8 Prozent aller in Österreich unselbstständig Erwerbstätigen von Mobbing betroffen sind. Das sind derzeit ca. 300.000 Beschäftigte. Jeder neunte wird ein Mal in seinem Berufsleben Ziel von Mobbinghandlungen. Gemäß einer deutschen Studie sollen 20 Prozent aller Selbstmordfälle auf Mobbing zurückzuführen sein.

#### NIEMAND IST VOR MOBBING GEFEIT

Jeder Mensch hat „Besonderheiten“, die zum Anlass eines Mobbingangriffs werden können: Stärken (Beliebtheit, Engagement, Fleiß, Intelligenz), Schwächen (geringe Qualifikation, Stottern, altmodische Kleidung etc.) oder sonstige Eigenschaften (alt/jung, klein/groß, aus einer bestimmten Gegend usw.). Ein erhöhtes Mobbingrisiko besteht für Frauen generell (75 Prozent erhöhtes Mobbingrisiko gegenüber Männern), für Frauen speziell unter 25 Jahren und in traditionellen Männerpositionen oder -berufen,



Foto: AK Salzburg

#### GABRIELE WONNEBAUER, AK-MOBBING-EXPERTIN

Mobbing ist kein Kavaliersdelikt, sondern ein ernstzunehmendes Problem. Rund 15.000 Arbeitnehmer werden in Salzburg jedes Jahr zu Mobbingopfern. Seit 2001 bietet die Rechtsabteilung der AK eine spezielle Mobbingberatung an, die Beratungszahlen steigen stetig. Pro Jahr nutzen rund 200 Arbeitnehmer diese Beratung. Zunehmend Männer. Über Jahre war unter den Hilfesuchenden etwa ein Drittel Männer. Jetzt sind es gut 40 Prozent. Leider sind die Maßnahmen gegen Mobbing in Österreich zahnlos. Im Gegensatz zu Frankreich, wo bei Mobbing Geldbußen von bis zu 15.000 Euro und auch Freiheitsstrafen drohen, gibt es in Österreich kein Anti-Mobbing-Gesetz. Die AK fordert daher ein Anti-Mobbing-Gesetz, einen erhöhten Schadensersatz und eine erzwingbare Betriebsvereinbarung.

durch Übungen im Alltagsleben wiederholt, prüft und bestätigt. Ein wesentlicher Schwerpunkt liegt jedoch nicht nur in der Intervention, sondern auch in der Prävention von Mobbing: Etwa durch Gespräche mit ehemaligen Mobbingopfern, die beim Einstieg in eine neue Firma Unterstützung suchen oder durch Aufklärung in Betrieben (z.B. Informieren von Vorgesetzten, wie sie Mobbingopfern helfen können). Und schlussendlich darf man nicht vergessen, dass viele Psychologen auch als Supervisoren arbeiten. Supervision kann Mobbing vorbeugen.



#### CLEMENS ILLICHMANN, RECHTSANWALT

Gegen Mobbing am Arbeitsplatz können und sollten jedenfalls dann rechtliche Schritte in Erwägung gezogen werden, wenn die eigenen Bemühungen dagegen gescheitert sind. Bei Mobbing handelt es sich keineswegs nur um

einen „besonderen“ Umgang miteinander, sondern um rechtlich relevantes und nachhaltig diskriminierendes Handeln, welches der im Arbeitsrecht verankerten Fürsorgepflicht des Arbeitgebers widerspricht. Die Fürsorgepflicht erstreckt sich überdies auf Arbeitskollegen, deren Verhalten vom Dienstgeber nicht unterbunden wird. Ein Verstoß dagegen ist die Basis für allfällige Ansprüche des gemobbten Dienstnehmers gegenüber dem Dienstgeber. Mobbing kann sowohl zu Unterlassungs- als auch Schadenersatzansprüchen führen, die von Schmerzensgeld für psychische Leiden, wie beispielsweise ein Burn-out-Syndrom, bis zu Verdienstentgang wegen eines durch Mobbing berechtigten Austritts des Dienstnehmers aus dem Dienstverhältnis reichen.



#### THOMAS SCHALLER, KLINISCHER PSYCHOLOGE

Je früher man professionelle Hilfe sucht, desto eher kann man sich aus der Mobbingfalle befreien. Ein Psychologe kann in jeder Phase des Mobbing, aber auch danach, unterstützend wirken. Dabei kommen etwa kognitiv verhaltenstherapeutische Techniken zur Anwendung. Die Hilfe zur Selbsthilfe steht im Vordergrund. Das heißt, der Klient kommt in der Therapie oder Beratung selber zur Erkenntnis, wie er sich in gewissen Situationen verhalten sollte. Natürlich ist es wichtig, dass er diese Erkenntnisse verinnerlicht und glauben lernt, indem er sie auch

einmalig zur Anwendung. Die Hilfe zur Selbsthilfe steht im Vordergrund. Das heißt, der Klient kommt in der Therapie oder Beratung selber zur Erkenntnis, wie er sich in gewissen Situationen verhalten sollte. Natürlich ist es wichtig, dass er diese Erkenntnisse verinnerlicht und glauben lernt, indem er sie auch

EXPERTENTIPPS

bestände, die mit Mobbing in Zusammenhang stehen können, lassen sich etwa „üble Nachrede“, „Beleidigung“, „Verleumdung“, „Datenbeschädigung“, aber auch „Nötigung“, „Täuschung“ und „gefährliche Drohung“ nennen. Der Betroffene hat also nicht nur die Möglichkeit der zivilrechtlichen Klage (Schadenersatz und Schmerzensgeld), es kann auch Strafanzeige gegen Mitarbeiter bzw. Vorgesetzte, die Mobbing betreiben, erstattet werden.

### LASSEN SIE SICH HELFEN

Während und auch nach dem Mobbing kann es für Betroffene hilfreich sein, über eine bestimmte Zeit psychologische Beratung bzw. eine Psychotherapie in Anspruch zu nehmen. Ziel ist es, bestehende Symptome zu mildern oder zu beseitigen, seelisches Leid zu lindern oder zu heilen, Verhaltensweisen und Einstellungen zu ändern sowie persönliche Entwicklung und Gesundheit zu fördern. Psychologen und Psychotherapeuten nehmen sich Zeit für ein längeres Gespräch, wenn man über Gedanken und Sorgen spricht, gehen sie einem nicht ständig im Kopf herum. Psychologen und Psychotherapeuten geben Hinweise zur Bewältigung kritischer Situationen und zur Verbesserung der Kommunikation, sie helfen, sich der eigenen Stärken und Fähigkeiten wieder bewusst zu werden. Dadurch wird das Selbstwertgefühl gesteigert

und schließlich unterstützen sie auch die Angehörigen, den Betroffenen angemessen und wirksam zur Seite zu stehen.

RENATE HELD

### ANLAUFSTELLEN UND KONTAKTADRESSEN

Telefonseelsorge, [www.telefonseelsorge.at](http://www.telefonseelsorge.at)  
 IBG Institut für humanökologische Unternehmensführung, [www.ibg.co.at](http://www.ibg.co.at)  
 Österr. Netzwerk für betriebliche Gesundheitsförderung, [www.netzwerk-bgf.at](http://www.netzwerk-bgf.at)  
 Berufsverband Österreichischer Psychologinnen und Psychologen, [www.boep.or.at](http://www.boep.or.at)  
 Österr. Bundesverband für Psychotherapie, ÖBVP, [www.psychotherapie.at](http://www.psychotherapie.at)  
 Pro mente austria, [www.promenteaustria.at](http://www.promenteaustria.at)  
 Arbeitsrechtsberatung der Arbeiterkammer Salzburg, [arbeitsrechtsberatung@ak-salzburg.at](mailto:arbeitsrechtsberatung@ak-salzburg.at)  
 Arbeiterkammer, [www.arbeiterkammer.at](http://www.arbeiterkammer.at)  
 Juristische und psychologische Erstberatung der AK Salzburg, [gabriele.wonnebauer@ak-salzburg.at](mailto:gabriele.wonnebauer@ak-salzburg.at)  
 Österr. Rechtsanwaltsverzeichnis, [www.oerak.at](http://www.oerak.at)  
 Fond gesundes Österreich, [www.fgoe.org](http://www.fgoe.org)  
 Deutsche Mobbingzentrale, [www.mobbing-zentrale.de](http://www.mobbing-zentrale.de)

## Testen Sie selbst, ob Sie ein Mobbing-Opfer sind.

**Waren Sie innerhalb der letzten 12 Monate einigen der folgenden Handlungen ausgesetzt?**

### 1. In bezug auf Ihre Kontakte

- Ihr Vorgesetzter schränkt Ihre Möglichkeit ein, sich zu äußern
- Andere Personen schränken Ihre Möglichkeit ein, sich zu äußern
- Sie werden beim Reden ständig unterbrochen

### Man übt Druck auf folgende Weise auf Sie aus:

- Man schreit Sie an, schimpft laut mit Ihnen
- Ständige Kritik an Ihrer Arbeit
- Ständige Kritik an Ihrem Privatleben
- Telefonterror
- Mündliche Drohungen
- Schriftliche Drohungen

### Ihnen wird Kontakt auf folgende Weise verweigert:

- Abwertende Blicke oder negativ besetzte Gesten
- Andeutungen, ohne dass man etwas direkt ausspricht
- nichts von alledem

### 2. Sie werden systematisch isoliert

- Man spricht nicht mit Ihnen
- Man will von Ihnen nicht angesprochen werden
- Sie werden an einem Arbeitsplatz eingesetzt, an dem Sie von anderen isoliert sind
- Den Arbeitskolleg/-innen wird verboten mit Ihnen zu sprechen
- Sie werden wie Luft behandelt
- nichts von alledem

### 3. Ihre Arbeitsaufgaben werden verändert, um sie zu bestrafen

- Sie bekommen keine Arbeitsaufgabe zugewiesen, Sie haben nichts zu tun
- Sie bekommen sinnlose Arbeitsaufgaben zugewiesen
- Sie werden für gesundheitsgefährdende Tätigkeiten eingesetzt
- Sie erhalten Arbeitsaufgaben, die weit unter Ihrem Können liegen
- Sie werden ständig zu neuen Arbeitsaufgaben eingeteilt
- Sie erhalten „kränkende“ Arbeitsaufgaben
- nichts von alledem

### 4. Angriffe auf Ihr Ansehen

- Man spricht hinter Ihrem Rücken schlecht über Sie
- Man verbreitet falsche Gerüchte über Sie
- Man macht Sie vor anderen lächerlich
- Man verdächtigt Sie, psychisch krank zu sein
- Man will Sie zu einer psychiatrischen Untersuchung zwingen
- Man macht sich über eine Behinderung, die Sie haben, lustig
- Man imitiert Ihren Gang, Ihre Stimme und Gesten, um Sie lächerlich zu machen
- Man greift Ihre politische oder religiöse Einstellung oder dergleichen an
- Man greift Ihre Herkunft an bzw. macht sich darüber lustig
- Sie werden gezwungen, Arbeiten auszuführen, die Ihr Selbstbewusstsein verletzen
- Man beurteilt Ihre Arbeit in falscher und kränkender Weise
- Man stellt Ihre Entscheidungen in Frage
- Man ruft Ihnen obszöne Schimpfwörter oder andere Ausdrücke nach
- Man macht sexuelle Annäherungen oder sexuelle Angebote in Form von Worten
- nichts von alledem

### 5. Gewalt und Gewaltandrohung

- Sie werden zu Arbeiten gezwungen, die Ihrer Gesundheit schaden
- Sie werden trotz Ihres schlechten Gesundheitszustandes zu gesundheitsschädlichen Arbeiten gezwungen
- Man droht Ihnen mit körperlicher Gewalt
- Man wendet leichtere Gewalt gegen Sie an, um Ihnen z. B. einen Denkartikel zu verpassen
- Sie werden körperlich misshandelt
- Jemand verursacht Ihnen Kosten, um Ihnen zu schaden
- Jemand richtet an Ihrem Heim oder an Ihrem Arbeitsplatz Schaden an
- Es kommt Ihnen gegenüber zu sexuellen Handgreiflichkeiten
- nichts von alledem

### Auswertung:

Wenn Sie eine oder mehrere der angeführten Handlungen mindestens einmal in der Woche und mindestens über ein halbes Jahr hinweg erleben, dann sind Sie mit großer Wahrscheinlichkeit ein Mobbing-Opfer. Da dieser Test nur Anhaltspunkte liefern kann, ist es hilfreich, sich bei einem Mobbing-Verdacht Hilfe zu holen, z. B. bei Personen Ihres Vertrauens, beim Betriebsrat oder in der Mobbing-Beratung.

Quelle: Gekürzte Fassung des von Heinz Leymann entwickelten LIPT-Fragebogens (Leymann Inventory of Psychological Terror). Deutsche Version von Klaus Niedl. dgvt.-Verlag, Tübingen.

