

Wenn Job und Leben aus den Fugen geraten

Mobbing -
jede Sekunde
zählt

Cindy Schellhas

Ich habe Angst! Angst zur Arbeit zu gehen. Ich fühle mich matt und niedergeschlagen, nichts ist mehr so, wie es war. Jede Aufgabe im Job fällt mir schwer. Und, es stimmt, ich bin wirklich nicht mehr so aufmerksam und mache Fehler. Zu nichts bin ich mehr zu gebrauchen. Wahrscheinlich bin ich an der Situation sogar selbst schuld. Ich hasse mich dafür! Ich bin nur noch am Weinen und habe eine tief traurige Grundstimmung. Mein Partner versteht mich nicht und meine Kollegen auch nicht. Keiner will mehr was mit mir zu tun haben. Am besten wäre es, wenn ich nicht mehr existiere! Ich bin so hilflos! Ich will nicht mehr leben!

Was ist passiert? Die Geschichte beginnt damit, dass es mir von Tag zu Tag schwerer fiel zur Arbeit zu gehen. Es war nur ein Gefühl. Nur, warum fühlte ich mich so? Ich blickte zurück und erinnerte mich an verschiedene Situationen, zwischen mir und meinem Vorgesetzten. Vor allem war es die ständige Kritik an meiner Arbeit, die mich ruhelos machte. Ich bin ein sehr gewissenhafter, pflichtbewusster und perfektionistischer Mitarbeiter und habe mir stets ein Bein für meine Firma ausgerissen, doch ohne Erfolg. Eines Morgens bin ich in das Büro meines Vorgesetzten gerufen worden, um Aufgaben zu erledigen. Schon allein diese Tatsache, hat meinen Puls auf 200 steigen lassen. Ich wurde innerlich geradezu panisch. Denn egal, wieviel Mühe ich mir machte, ich wurde regelmäßig mit verbalen und nonverbalen Äußerungen niedergedrampelt. Vor allem Augen verdrehen und die gesamte restliche Mimik und Gestik zeigten mir seinen fehlenden Respekt. So passierte es natürlich, dass ich durch meine Angst mehr und mehr Fehler machte. Ich konnte mich keiner Person im Unternehmen anvertrauen, auch der Betriebsrat stand nicht wirklich hinter mir. Die Fehler, die ich machte, wurden mit Schreiantacken meines Vorgesetzten beantwortet, was mir einfiel, „...so ein Scheiß hier, kann ich nicht mal die einfachsten Aufgaben erledigen...“ Er machte mir sehr deutlich, was er davon hielt. Ich konnte darauf häufig nicht reagieren, weil ich so schockiert von der Lautstärke und Aggressivität meines Chefs war. Ich entschuldigte mich zwar mehr-

mals, doch all das zeigte keine Wirkung. Ich habe gezittert und konnte nur noch zur Toilette rennen, um dort zu weinen. Ich habe mich mehrmals gefragt, ob ich an der Situation selbst schuld bin?

Ich habe Strategien entwickelt, wie ich vielleicht meinem Vorgesetzten alles Recht machen könnte. Dies war faktisch nicht möglich und dennoch, ich habe es kurzzeitig geglaubt. Also verbrachte ich den ganzen Tag damit, mir zu überlegen, wie sage ich was, wem und zu welcher Zeit. Ich musste mir überlegen, wie er emotional beschaffen war, d. h. gut gelaunt oder eher schlecht. Dann ging ich ihm konsequent aus dem Weg. Hörte ich ihn schimpfen, schreien, die Türen fliegen, ging ich und verhielt mich ruhig. Ich versuchte ihn, zu besänftigen, um es auch den anderen Mitarbeitern zu erleichtern. Alle Strategien halfen nichts, stattdessen wurde ich bis ins letzte Büro verschantzt und mit Aufgaben beauftragt, die keinen Nutzen hatten. Irgendwann weinte ich nur noch, sogar auf Arbeit. Ich war zu nichts mehr zu gebrauchen. Ich wurde krank, für eine sehr lange Zeit. Und irgendwann traf ich auch die Entscheidung zu kündigen, weil ich geradezu Angst hatte, wieder zur Arbeit zu gehen. Ich wollte nur noch meine Ruhe haben!

Doch, was passierte mit meinem Chef? Es dauerte nicht lange und er erkor sich ein neues Opfer aus. Ich habe es durch Kollegen erfahren. Das ganze Spiel ging damit von vorn los. Doch ich war raus. Gott sei Dank! Nur, was mache ich jetzt? Ich bin emotional am Boden. Wo finde ich Hilfe? Ich habe Angst, ob mein neuer Arbeitgeber ebenso vorgeht. Nein, das geht auf keinen Fall. Dann bleibe ich lieber zu Hause.

So oder so ähnlich können sich Szenen im Unternehmen abspielen. Mobbing bedeutet zumeist, jemanden im Arbeitsleben zu schikanieren, zu demütigen oder in sonstiger Weise in seiner Würde zu verletzen. Es sind fortgesetzte und aufeinander aufbauende oder ineinander übergreifende Anfeindungen, die darauf abzielen, die betreffende Person aus der Gemeinschaft auszuschließen. Dies kann sowohl unter Mitarbeitern als auch zwischen Mitarbei-

tern und Vorgesetzten auftreten. Mobbingopfer haben häufig mit psychischen Einschränkungen zu kämpfen, wie z. B. tiefe Traurigkeit, Depressionen, Schlafstörungen, starke Gereiztheit, wie das Fallbeispiel zeigt.

Die Situation ist ernst zu nehmen, denn nicht nur Betroffene leiden, sondern Unternehmen erkranken mit. Für Unternehmen kann eine solche Situation in vielerlei Hinsicht einen enormen wirtschaftlichen Schaden bedeuten, bspw. unmittelbare Kosten durch Unproduktivität der Beteiligten, Folgekosten durch Fehler in der Produktionskette, Wiederbeschaffungskosten durch Personalausfälle, Prozesskosten durch Gerichtsverfahren und nicht zu vergessen der Imageschaden für das Unternehmen. Allein der Produktionsausfall kostet Unternehmen in Deutschland 13,4 Milliarden Euro. Der jährliche Schaden für die Volkswirtschaft wird auf 15 bis 25 Milliarden Euro geschätzt!

Die Ursachen hierfür können vielfältig sein. Grundsätzlich hat jeder das Potenzial zu mobben. Ob wir tatsächlich damit anfangen, hängt oftmals von den Begleitumständen im Unternehmen ab. Begünstigende Situationen hierfür sind ein schlechtes Arbeitsklima, ein defizitäres Führungsverhalten, Mängel in der Betriebs- und Informationskultur oder in der Personalpolitik. Laut Mobbing-Report von 2002 sind in 38,2 Prozent der Fälle die Vorgesetzten alleinige Mobber, in 12,8 Prozent mobben sie gemeinsam mit einem oder mehreren Kollegen. Das Thema wird nach wie vor tabuisiert, Betroffene schweigen aus Scham oder aus der Überzeugung heraus, sie könnten an der Situation selbst schuld sein.

Betroffene haben zwar ein erhöhtes Schuldbewusstsein, sind sich jedoch häufig nicht ihres persönlichen Verhaltens bewusst. Bestimmte Charakterzüge und Verhaltensweisen begünstigen die Gefahr, gemobbt zu werden. Es gibt kein typisches Mobbing-Opfer, vielmehr beschleunigen bestimmte Vorgehensweisen Prozesse bzw. entschärfen diese. Mobber und Gemobbte haben oft mehr gemeinsam als man denkt, einzig die individuelle Reaktion auf einen äußeren Umstand unterscheidet hier „Täter“ und „Opfer“.



Das tückische am Mobbingprozess ist es, dass dieser sich schleichend entwickelt und Betroffene und Unternehmen erst spät merken, dass etwas nicht stimmt. Experten empfehlen daher, sich frühzeitig Unterstützung zu holen. Das Thema ist ernst zu nehmen! Die Gefahr liegt im Verschweigen des Themas.

Betroffene können sich helfen lassen! Einige Tipps: Es sollte ein Mobbingtagebuch geschrieben werden. Betroffene sollten sich Vertraute im Unternehmen suchen, das Mobbingthema notfalls zur Chefsache machen, rechtzeitig zum Arzt gehen und die Alarmzeichen ernst nehmen. Betroffene sollten sich außerdem zeitnah Hilfe holen, betriebsintern durch eine geeignete Arbeitnehmervertretung oder durch externe Beratungsstellen, wie z. B. der Mobbingberatungsstelle Magdeburg mit kostenloser Erstberatung. In diesem einstündigen Gespräch geht es vor allem um Hilfe zur Selbsthilfe.

Als Führungskraft ist es wichtig, sensibilisiert zu sein und sich regelmäßig Zeit für die Mitarbeiter und deren Bedürfnisse zu nehmen. Damit erhält die Führungskraft ein Gespür dafür, ob das Betriebsklima und die Zwischenmenschlichkeit im Unternehmen bröckeln. Daher sind Gesprächsbereitschaft, ein mitarbeiterzentriertes Betriebsklima sowie eine Streit- und Konfliktkultur, klare Aufgaben- und Verantwortungsbereiche und eine positive Kommunikationskultur unerlässlich für eine gute Stimmung. Unternehmen haben die Möglichkeit sich auf das Mobbingthema mit entsprechenden Präventionsseminaren vorzubereiten. Mehr dazu unter:

www.mobbing-magdeburg.de

Die Beratungsstelle für Mobbingbetroffene und Unternehmen geht aus dem Unternehmen Schellhas Personalentwicklung hervor.

Das Personalentwicklungsunternehmen hilft Firmen im Raum Magdeburg dabei, ihre Mitarbeiterbindung positiv und bewusst zu gestalten. Denn zufriedene Mitarbeiter sind richtungsweisend für ein erfolgreiches Unternehmen.

Cindy Schellhas ist Diplom-Wirtschaftsjuristin und hat eine Ausbildung im Neuro-Linguistischen Programmieren absolviert.

Weitere Informationen unter:
www.cindy-schellhas.de