

Puls-Tipps: Dem Mobbing keine Chance

1. Das ist Mobbing

Die internationale Arbeitsorganisation (ILO) definiert Mobbing folgendermassen: Mobbing ist «eine beleidigende Verhaltensweise, die sich durch rachsüchtige, grausame, böswillige oder demütigende Versuche äussert, einen Einzelnen oder eine Gruppe von Beschäftigten zu sabotieren. Man verbündet sich gegen einen bestimmten Mitarbeiter und setzt diese Person einer psychischen Belästigung aus. Zum Mobbing gehören ständige negative Bemerkungen oder Kritik, die eine Person in sozialer Hinsicht isolieren sowie Büroklatsch und die Verbreitung von falschen Informationen.» Der deutsche Wissenschaftler Heinz Leymann und die Mobbing-Zentrale Schweiz haben einzelne Mobbing-Handlungen definiert.

2. Mobbing-Handlungen:

a) Der Chef oder die Kollegen

- ... schränken meine Möglichkeiten ein, mich zu äussern,
- ... unterbrechen mich, wenn ich etwas sagen will
- ... schreien oder schimpfen laut mit mir,
- ... üben ständig Kritik an meiner Arbeitsleistung,
- ... manipulieren meine Arbeit,
- ... lassen Dokumente verschwinden, die ich für die Arbeit brauche,
- ... geben Fehler in meine Dokumente ein und behaupten, die Fehler stammten von mir
- ... behaupten gegenüber Vorgesetzten, ich würde nicht professionell arbeiten,
- ... kritisieren ständig mein Privatleben,
- ... terrorisieren mich am Telefon,
- ... bedrohen mich mündlich,
- ... bedrohen mich schriftlich.
- ... verweigern durch abwertende Blicke oder Gesten den Kontakt mit mir,
- ... verweigern den Kontakt durch Andeutungen, ohne den Grund direkt auszusprechen,
- ... reden nicht mehr mit mir,
- ... reagieren nicht, wenn ich sie anspreche,
- ... behandeln mich wie «Luft»,
- ... sprechen hinter meinem Rücken schlecht über mich,
- ... verbreiten Gerüchte,
- ... machen mich lächerlich,
- ... verdächtigen mich, psychisch krank zu sein,
- ... machen sich über meine Behinderung lustig,
- ... imitieren meinen Gang, meine Stimme oder meine Gesten, um mich lächerlich zu machen,
- ... greifen meine religiöse oder politische Einstellung an,
- ... machen sich über mein Privatleben lustig,
- ... machen sich über meine Nationalität lustig,
- ... rufen mir obszöne Schimpfwörter oder andere entwürdigende Ausdrücke nach,
- ... machen mir mit Gesten oder Worten sexuelle Angebote,
- ... bedrohen mich mit körperlicher Gewalt,

- ... haben «leichte» Gewaltmittel gegen mich angewendet, um mir einen «Denkzettel» zu verpassen,
- ... haben mich körperlich misshandelt,
- ... verursachen Kosten für mich, um mir zu schaden,
- ... richten physischen Schaden bei mir zu Hause oder an meinem Arbeitsplatz an
- ... sind sexuell handgreiflich geworden.

b) Der Chef oder die Chefin

- ... verbietet den Kollegen, mit mir zu reden,
- ... hat mich allein in einen Raum weitab von den Kollegen versetzt,
- ... will mich zu einer psychiatrischen Untersuchung zwingen,
- ... zwingt mich, Arbeiten auszuführen, die mein Selbstbewusstsein verletzen,
- ... beurteilt meinen Arbeitsplatz in falscher oder kränkender Weise,
- ... weist mir keine Arbeitsaufgaben zu,
- ... nimmt mir jede Beschäftigungsmöglichkeit am Arbeitsplatz, so dass ich mir nicht einmal selbst Aufgaben suchen kann,
- ... gibt mir sinnlose Arbeitsaufgaben,
- ... gibt mir nur Aufgaben, die weit unter meinem eigentlichen Können liegen,
- ... gibt mir ständig neue Arbeitsaufgaben,
- ... gibt mir kränkende Arbeitsaufgaben,
- ... gibt mir Arbeitsaufgaben, die meine Qualifikation übersteigen, um mich zu diskreditieren,
- ... zwingt mich zu gesundheitsschädlichen Arbeiten.

Wichtig ist, dass diese Handlungen über einen längeren Zeitraum hinweg häufig wiederholt vorkommen müssen.

3. So können Sie sich vor Mobbing schützen:

a) Vorbeugen

- Suchen Sie sich Verbündete unter den Kollegen, die Ihnen in Krisen helfen können,
- Lassen Sie nicht zu, dass das Büro zu Ihrem einzigen Lebensinhalt wird,
- Schliessen Sie eine Rechtsschutzversicherung ab oder treten Sie einer Gewerkschaft bei.
Beide sorgen dafür, dass Sie bei einem Prozess nicht auf den Kosten sitzen bleiben.

b) Sich wehren

- Zeigen Sie deutlich und durch Körpersprache, wenn Kollegen oder Vorgesetzte Ihre Grenzen verletzen.
- Führen Sie ein Mobbing-Tagebuch. Das kann bei einem Prozess als Beweis gelten.
- Handeln Sie nicht alleine! Suchen Sie sich juristische und psychologische Berater.
- Gehen Sie bei Krankheits-Anzeichen sofort zum Arzt. Lassen Sie sich auf dem Arztzeugnis auch bestätigen, dass die Beschwerden durch Mobbing verursacht sind. So bekommen Sie sofort Arbeitslosengeld, auch wenn Sie selber gekündigt haben.

c) Bewältigen

- Lassen Sie sich nicht zu lange krank schreiben. Das kann Ihren Wiedereinstieg erschweren.
- Beginnen Sie mit der psychologischen Bewältigung des Mobbing, sobald Sie körperlich wieder stabil sind. Sie müssen genau verstehen lernen, warum es Ihnen widerfahren ist. So verhindern Sie, dass es erneut passiert.
- Wenn Sie kündigen müssen: Machen Sie trotzdem einen Abschieds-Apéro. Heucheln Sie keine positiven Gefühle, aber zeigen Sie Ihre innere Stärke.

Kontaktadressen:

Mobbing-Zentrale Schweiz, Postfach 438, 3065 Bolligen-Station, Tel./Fax: 031 921 11 09.

Beratung für Betriebe, die sich gegen Mobbing wappnen wollen:

Institut für neues lernen, Bürglistr. 6, 8304 Wallisellen, Tel. 01 883 75 70, Internet:

www.neueslernen.ch

Rechtsberatung:

Interprofessionelle Gewerkschaft der Arbeiterinnen (IGA), Greifengasse 7, 4058 Basel, Tel. 061 683 93 54, Internet: www.viavia.ch

Literatur:

Marie-France Hirigoyen: «Die Masken der Niedertracht. Seelische Gewalt im Alltag und wie man sich dagegen wehren kann», München 2002, 240 Seiten, TB, 16.80 Franken

Graham Lord. «Leider sehen wir uns gezwungen, Ihnen mitzuteilen...» Roman, Frankfurt 2002, 414 Seiten, 44.80 Franken

Quellen: Mobbing-Zentrale Schweiz, Mobbing-Info Schweiz