

## Die 5 Phasen des Mobbing

Mobbing verläuft meist in 5 Phasen (Leymann-Modell). Je früher Sie erkennen, dass Sie gemobbt werden, umso größer sind Ihre Chancen, das Mobbing abzuwenden.

### 1. Phase von Mobbing: Aufbau eines Konflikts

In dieser 1. Phase entsteht oft aus einer Banalität heraus ein Konflikt. Würden Sie und Ihre Konfliktpartnerin an dieser Stelle miteinander reden und den Konflikt aus der Welt schaffen, könnte Mobbing vermieden werden. Bleibt der Konflikt jedoch bestehen, bauscht er sich auf, und es kommt zu Angriffen.

### 2. Phase von Mobbing: Die Mobbing-Situationen häufen sich

Aus den gelegentlichen Angriffen auf Sie wird nun ein Dauerbeschuss. Sie sind längst zur Außenseiterin geworden. Ihr Selbstvertrauen ist bereits empfindlich gestört. Sie rutschen fast automatisch in eine Verteidigungsrolle, werden misstrauisch gegenüber jedermann und verlieren Ihr Ansehen am Arbeitsplatz. Die ersten Symptome, wie z. B. Kopfschmerzen, zeigen sich.

### 3. Phase von Mobbing: Das Mobbing wird öffentlich

Sie sind psychisch schwer angeschlagen. Die Folgen sind falsches Verhalten am Arbeitsplatz und Nachlassen der Leistung. Dadurch liefern Sie noch mehr Ansatzpunkte für Kritik. Sie wollen nicht mehr das Opfer sein, sondern sich endlich wehren. Sie suchen Hilfe bei Vorgesetzten oder der Mitarbeitervertretung. Doch wer gemobbt wird, stört auf Dauer, weil er mit seiner Leistung nachlässt und mit seinen Kollegen nicht auskommt.

### 4. Phase von Mobbing: Das Mobbingopfer gibt auf

Sie sehen für sich keine Chance mehr und geben auf. Sie kündigen von sich aus oder erhalten die Kündigung von Ihrem Vorgesetzten. Meist sind die Erkrankungen inzwischen so schwer, dass Sie gar nicht mehr arbeiten können. Ihr Selbstbewusstsein ist zerstört.

### 5. Phase von Mobbing: Ausschluss aus der Arbeitswelt

In der fünften und letzten Phase erfolgt die Ausgrenzung aus der Gruppe und der Ausschluss aus der Arbeitswelt. Das Opfer wird gekündigt oder muss wegen Krankheit seine Arbeitsstelle verlassen. Depressionen, Obsessionen, Suchtmittelmissbrauch und/oder Persönlichkeitsstörungen bis zum Suizid sind auf persönlicher Ebene die Auswirkungen der letzten Phase, in der das Opfer endgültig in eine Pariasituation gerät. (Kholodej 1999, 98)

"Seelische Gewalt liegt immer dann vor, wenn jemand psychisch unterworfen wird, sei es, um ihn zur Kündigung zu bewegen und aus einer Firma auszuschließen, sei es, um ihn zu vernichten. Dahinter steht eine böartige Freude, die Lust, einem anderen zu schaden, ihn als Nichts zu behandeln, seiner Würde zu berauben, ihn dort zu treffen, wo es am meisten weh tut. Ziel ist keineswegs, den oder die Betreffende/n zu besserer oder effizienterer Arbeit anzustacheln, im Gegenteil, oft entzieht man ihm oder ihr die Arbeitsmittel, die Unterlagen, zuweilen auch unverzichtbare Informationen und die nötige Ausstattung. Dieses Gefühl der völligen und grundlosen Entwertung, die Erfahrung von äußerster Respektlosigkeit kann manche um den Verstand bringen, viele fallen in Depressionen, und gesundheitliche Schäden sind fast immer die Folge."

Quelle: Katalog C.H. BECK Herbst 2002, S. 13 zu Marie-France Hirigoyen, Wenn der Job zur Hölle wird. Seelische Gewalt am Arbeitsplatz und wie man sich dagegen wehrt. München 2002

## Mobbingtest

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

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

### 1a. In Bezug auf Ihre Kontakte

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

### 1b. 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

### 1c. Ihnen wird Kontakt auf folgende Weise verweigert:

- abwertende Blicke oder Gesten mit negativem Inhalt
- Andeutungen, ohne daß man etwas direkt ausspricht
- nichts von all dem

### 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 Arbeitskollegen wird verboten mit Ihnen zu sprechen
  - Sie werden wie Luft behandelt
  - schriftliche Drohungen
  - nichts von all dem
-

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

- Sie bekommen keine Arbeitsaufgabe zugewiesen, Sie sind ohne Beschäftigung in der Arbeit
- Sie bekommen sinnlose Arbeitsaufgaben zugewiesen
- Sie werden für gesundheitsgefährdende Arbeitsaufgaben eingesetzt
- Sie erhalten Arbeitsaufgaben, die weit unter Ihrem Können liegen
- Sie werden ständig zu neuen Arbeitsaufgaben eingeteilt
- Sie erhalten „kränkende“ Arbeitsaufgaben
- nichts von all dem

### 4. Angriffe auf Ihr Aussehen

- 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 Schimpfworte oder andere Ausdrücke nach
- Man macht sexuelle Annäherungen oder sexuelle Angebote in Form von Worten
- nichts von all dem

### 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 Denkkzettel 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 all dem

#### **Auswertung:**

Wenn Sie eine oder mehrere der in den Fragen 1 bis 5 angeführten Handlungen erleben und dies mindestens einmal in der Woche und mindestens über ein halbes Jahr hinweg geschieht, 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, dem Personalrat, Ihrer Frauenbeauftragten oder der/dem Vertrauensfrau/-mann der Schwerbehinderten, Ihrem Hausarzt oder einem Coach.

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

#### **BOSSING – wenn der Chef mobbt:**

Bossing ist eine psychische Aggression eines Chefs gegen eine Person im eigenen Betrieb. In der Regel wird die schikanierte Person krank, muss Gehaltskürzungen in Kauf nehmen und genau das machen, was der Chef oder die Chefin letztlich will, nämlich kündigen!

Bossing ist eine besondere Form des Mobbings, bei dem ebenfalls Psychoterror am Arbeitsplatz ausgeübt wird. Beim Bossing ist es der Vorgesetzte, der mobbt.

- Das Opfer wird vor dem Team öffentlich lächerlich gemacht.
- Der ungeliebten Person wird Arbeit gegeben, die nicht bewältigt werden kann.
- Dem Team wird signalisiert, dass die Person zum Abschied frei gegeben worden ist ("Den dürft ihr rauskeln!").
- Der Chef entzieht der Person Privilegien (z.B. den direkten Zugang zu wichtigen Stellen), schikaniert, demütigt, unterstellt Fehler, drangsaliert, stichelt, entzieht Informationen. (Wird aber weiter nach alten Instruktionen gearbeitet, so hat dies negative Folgen).

---

#### **Hilfe für Mobbing-Opfer**

Mobbing ist heute ein akutes Problem. Inzwischen gibt es auch zahlreiche Selbsthilfegruppen und Kontaktadressen, die Ihnen weiterhelfen können. Hier eine kleine Auswahl (ohne Gewähr):

<http://www.mobbing-zentrale.de/www.mobbingwerkstatt.de>

[http://www.dgb.de/themen/mobbing\\_09.html](http://www.dgb.de/themen/mobbing_09.html) Bundesarbeitsgemeinschaft gegen Mobbing,

Tel.: 0 23 05 / 3 23 28

Netzwerk der Mobbing-Selbsthilfegruppen, Tel.: 0 61 36 / 7 60 88 35

Verein gegen psychosozialen Stress und Mobbing, Tel.: 06 11 / 9 57 03 81

---