

Mobbing und seine Folgen

Personalberater begegnen immer wieder Mobbingopfer, die auf der Suche nach einer neuen Stelle sind. Nicht selten berichten diese Kandidaten offen von haarsträubenden Erlebnissen. Mobbing ist ein nicht zu unterschätzendes Thema, welches nicht nur den Einzelnen, sondern ganze Teams nachhaltig beschäftigt. Im Folgenden ein Interview mit dem Spezialisten Dr. Pablo Hagemeyer*.

Judith Oldekop, Contaplus: Welche Auswirkungen kann Mobbing auf einen Angestellten haben?

Dr. Pablo Hagemeyer: Der Dauerstress führt über kurz oder lang zu anhaltenden körperlichen Beschwerden wie diversen Schmerzzuständen, Magen- und Darmproblemen, Essstörungen etc.

Diese Zustände werden von vielen Betroffenen nicht mehr als blosser Folge von Stress, sondern als neue Bedrohung – diesmal von innen her – empfunden. Dass schwächt das angeschlagene Selbstwertgefühl noch mehr.

Bei entsprechender Veranlagung können sich von hier aus eine Hypochondrie oder ernsthafte psychosomatische Störungen entwickeln. Manche Fälle führen in eine handfeste Depression. Bei schleichendem Verlauf kommt es oft zu einem allmählichen Auszehrungsprozess, einem so genannten «Burnout-Syndrom».

Depressive Zustände und Angsterkrankungen nach Mobbing sind nach meiner Erfahrung oft wesentlich langwieriger und schwieriger zu behandeln und stellen daher ein erhebliches gesundheitspolitisches und volkswirtschaftliches Problem dar.

Welchen Grund gibt es für Mobbing, und was kann unternommen werden, um es im Keim zu ersticken?

Das Mobbingopfer erlebt Mobbing als systematische Benachteiligung oder Sabotage, die aus Sicht des Gemobbten folgende Ziele haben kann:

- seine Leistungsfähigkeit zu vermindern, sein Beschäftigungsverhältnis in Frage zu stellen,
- ihm das Gefühl zu vermitteln, er sei ein Störfaktor oder schuld an Missgeschicken

- seine soziale Integration zu stören und ihn zu isolieren,
- sein soziales Ansehen zu vermindern – zum Beispiel mit Rufmord.

Diesen Annahmen können der Vorgesetzte oder eine Vertrauensperson entgegenwirken, indem sie rechtzeitig in ein offenes Gespräch Klärung suchen. Sollte das nicht ausreichen, ist eine Supervision durch einen Therapeuten oder Coach für das gesamte Team sinnvoll.

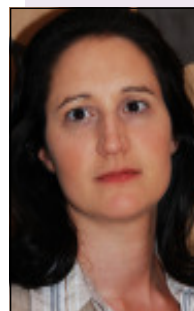
Abzuraten ist von einem sofortigen Arbeitsplatzwechsel, denn das Mobbingopfer nimmt seine Selbstwertproblematik zum nächsten Arbeitsplatz mit. Es sollte also die Chance nicht verstreichen lassen, sondern aktiv am Lösungsprozess teilnehmen.

Mobbing-Prävention ist in einem aufgeklärten, transparenten Team möglich. Strukturelle Veränderungen, etwa vertikale Hierarchien in horizontale zu verändern oder Teams in kleine Gruppen aufzusplitten, sind alleine nicht ausreichend. Die Fälle sind immer personenbezogen und müssen einzeln analysiert werden. Dann erst kann eine seriöse Empfehlung abgegeben werden.

Wie kann der Betroffene ein Mobbing-Erlebnis hinter sich lassen, um sich einem neuen Job mit neuen Perspektiven zu stellen?

Bei schweren Reaktionen bleibt eine psychiatrische Behandlung oft nicht aus. Was auch eine gute Seite hat, denn so hat der Betroffene die Chance, sich mit seinem Selbst, seiner Biographie und Persönlichkeit auseinanderzusetzen. Das kann durchaus die Chance für einen deutlichen Wendepunkt im Leben bedeuten, was auch neue Perspektiven öffnet.

Bei leichten Fällen ist es hilfreich, sich eine Auszeit zu gönnen, eine Kurzzeittherapie beim Psychotherapeuten zu machen und Entspannungsverfahren zu trainieren. Auch Sport sowie Nahrungsumstellung können helfen, den Tagesrhythmus zu verbessern, um so das Selbstwertgefühl wieder zu festigen. Danach kann die Suche nach einer neuen Stelle mit guten Perspektiven Schritt für Schritt in Angriff genommen werden.



Judith Oldekop ist Projektleiterin der Contaplus AG und u. a. zuständig für die Bereiche Marketing und Kommunikation. Sie hat in Deutschland und Spanien Jura studiert und ist seit 2003 als Personalberaterin in der Contaplus-Gruppe tätig. · Der veb.ch und Contaplus AG, die grösste schweizerische Spezialistin für Personalberatung im Finanz- und Rechnungswesen, sind in einer engen Partnerschaft verbunden: In wesentlichen Bereichen ihrer Tätigkeiten treten Contaplus und der veb.ch gemeinsam auf. Contaplus ist vertreten in Basel, Bern, Fribourg, Genf, Lausanne, Luzern, Neuenburg, Olten, St. Gallen und Zürich sowie in Deutschland, Grossbritannien, Italien, Spanien und Schweden.

■ veb.ch

** Dr. Pablo Hagemeyer, studierte Medizin in Bochum, Madrid, London und München. Er promovierte am Pathologischen Institut der Universität Bochum und war Stipendiat am Max-Planck-Institut für Psychiatrie in München. Seit 2002 ist er in Weiterbildung zum Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie an der Psychiatrischen Klinik Garmisch-Partenkirchen.*