

# „Psychoterror? Mobbing!“

17. Januar 2013  
A. Nikolaides



**Soul food**  
20 Minutes for Your Mind

**14 Uhr**  
im Stehkonvent des  
neuen Seminargebäudes

**Termine & Themen**

- 18.10.2012**  
Wo soll ich bloß anfangen?
- 22.11.2012**  
Suchtfaktor Internet?
- 20.12.2012**  
Ausgebrannt...
- 17.01.2013**  
Psychoterror? Mobbing!

[www.fetz.org](http://www.fetz.org)  
weitere Informationen



## BEGRIFFSKLÄRUNG UND DEFINITION

- *to mob* = *aufwiegeln, (tätlich) angreifen, anpöbeln, attackieren*
- vom lateinischen „mobile vulgus“= Mob = aufgewiegelte Volksmenge, Pöbel, unorganisierte Massenansammlung aggressiver und trieb enthemmter Menschen“
- ursprünglich aus der Verhaltensforschung (Konrad Lorenz, 1963): Gruppenangriffe von Tieren auf einen Fressfeind oder anderen überlegenen Gegner

## BEGRIFFSKLÄRUNG UND DEFINITION

- heute : Gesamtheit systematischer Feindseligkeiten am Arbeitsplatz
- seit Anfang der 90er Jahre in Deutschland in der Diskussion
- Sticheleien, Feindseligkeiten, kleine Gemeinheiten und wahrgenommen oder tatsächliche Benachteiligungen am Arbeitsplatz
- Zapf (1999): „Unter Mobbing versteht man, dass jemand am Arbeitsplatz von Vorgesetzten, Kollegen und manchmal auch von Untergebenen drangsaliert; schikaniert oder gezielt benachteiligt wird.“  
(horizontales vs. vertikales Mobbing)

## HEINZ LEYMANN

- deutsch-schwedischer Arbeitspsychologe
- Anfang der 80er Jahre in Schweden Projekt zur Konfliktforschung am Arbeitsplatz von Leymann und KollegInnen durchgeführt
- explorative Interviewstudie

## HEINZ LEYMANN: MOBBINGDEFINITION

Der Begriff Mobbing beschreibt

- **negative kommunikative Handlungen,**
- die gegen **eine Person gerichtet sind** (von einer oder mehreren anderen) und die
- **sehr oft** und über einen **längeren Zeitraum** (über ein halbes Jahr oder länger und mindestens einmal pro Woche) hinaus vorkommen und
- damit die Beziehung zwischen **Täter und Opfer** kennzeichnen.

## 45 MOBBINGHANDLUNGEN NACH LEYMANN

### *I. Angriffe auf die Möglichkeit, sich mitzuteilen:*

- Der Vorgesetzte schränkt die Möglichkeit ein, sich zu äußern.
- Man wird ständig unterbrochen.
- Kollegen schränken die Möglichkeit ein, sich zu äußern.
- Anschreien oder lautes schimpfen.
- Ständige Kritik an der Arbeit.
- Ständige Kritik am Privatleben.
- Telefonterror.
- Mündliche Drohungen
- Schriftliche Drohungen
- Kontaktverweigerung durch abwertende Blicke oder Gesten.
- Kontaktverweigerung durch Andeutungen, ohne dass man etwas direkt ausspricht.

### *II. Angriffe auf die sozialen Beziehungen:*

- Man spricht nicht mehr mit dem/der Betroffenen.
- Man lässt sich nicht ansprechen.
- Versetzung in einen Raum weitab von den Kollegen.
- Den Arbeitsplatzkollegen/innen wird verboten, den/die Betroffenen anzusprechen.
- Man wird ‚wie Luft‘ behandelt.

## 45 MOBBINGHANDLUNGEN NACH LEYMANN

### *III. Angriffe auf das soziale Ansehen:*

- Hinter dem Rücken des Betroffenen wird schlecht über ihn gesprochen.
- Man verbreitet Gerüchte.
- Man macht jemanden lächerlich.
- Man verdächtigt jemanden, psychisch krank zu sein.
- Man will jemanden zu einer psychiatrischen Untersuchung zwingen.
- Man macht sich über eine Behinderung lustig.
- Man imitiert den Gang, die Stimme oder Gesten, um jemanden lächerlich zu machen.
- Man greift die politische oder religiöse Einstellung an.
- Man macht sich über das Privatleben lustig.
- Man macht sich über die Nationalität lustig.
- Man zwingt jemanden, Arbeiten auszuführen, die das Selbstbewusstsein verletzen.
- Man beurteilt den Arbeitseinsatz in falscher oder kränkender Weise.
- Man stelle die Entscheidungen des/der Betroffenen in Frage.
- Man ruft ihm/ihr obszöne Schimpfworte oder andere entwürdigende Ausdrücke nach.
- Sexuelle Annäherungen oder verbale sexuelle Angebote.

## 45 MOBBINGHANDLUNGEN NACH LEYMANN

### *IV. Angriffe auf die Qualität der Berufs- und Lebenssituation:*

- Man weist dem Betroffenen keine Arbeitsaufgaben zu.
- Man nimmt ihm jede Beschäftigung am Arbeitsplatz, so dass er sich nicht einmal selbst Aufgaben ausdenken kann.
- Man gibt ihm sinnlose Aufgaben.
- Man gibt ihm Aufgaben weit unter seinem eigentlichen Können.
- Man gibt ihm ständig neue Aufgaben.
- Man gibt ihm ‚kränkende‘ Arbeitsaufgaben.
- Man gibt dem Betroffenen Arbeitsaufgaben, die seine Qualifikation übersteigen, um ihn zu diskreditieren.

### *V. Angriffe auf die Gesundheit:*

- Zwang zu gesundheitsschädlichen Arbeiten.
- Androhung körperlicher Gewalt.
- Anwendung leichter Gewalt, zum Beispiel, um jemandem einen ‚Denkzettel‘ zu verpassen.
- Körperliche Misshandlung.
- Man verursacht Kosten für den/die Betroffene/n, um ihr/ihm zu schaden.
- Man richtet physischen Schaden im Heim oder am Arbeitsplatz des/der Betroffenen an.
- Sexuelle Handgreiflichkeiten.



## „TOP 10“ DER BELIEBTESTEN MOBBINGHANDLUNGEN (NACH KNORZ UND ZAPF, 1995)

- Platz 1**      Hinter dem Rücken wird schlecht über jemanden gesprochen
- Platz 2**      Abwertende Blicke oder Gesten
- Platz 3**      Kontaktverweigerungen durch Andeutungen
- Platz 4**      Falsche oder kränkende Beurteilungen der Arbeitsleistungen /  
Man wird "wie Luft" behandelt
- Platz 5**      Gerüchte werden verbreitet ständige Kritik an der Arbeit
- Platz 6**      Vorgesetzte schränken Äußerungsmöglichkeiten ein
- Platz 7**      Entscheidungen werden in Frage gestellt
- Platz 8**      Man bekommt Arbeitsaufgaben weit unter dem Können zugeteilt
- Platz 9**      Man wird lächerlich gemacht /  
Man spricht nicht mehr mit den Betroffenen
- Platz 10**    Ständige Unterbrechungen, KollegenInnen schränken die  
Äußerungsmöglichkeiten ein

## MOBBING VS. BULLYING

- „**Bullying**“ (im deutschen Sprachraum auch „Mobbing“) als spezielles Muster von aggressivem Verhalten, das häufig als eine Form von schulischer Gewalt auftritt.
- Dabei werden **SchülerInnen** über einen längeren Zeitraum von einem oder mehreren TäterInnen belästigt, geschlagen, verspottet oder absichtlich ausgegrenzt, wobei die TäterInnen körperlich oder sprachlich stärker als die Opfer sind (vgl. Olweus 2006)

# ZAHLEN DEUTSCHLAND: MOBBING-REPORT

Schriftenreihe der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin

- Forschung -  
Fb 951

B. Meschkutat  
M. Stackelbeck  
G. Langenhoff

**Der Mobbing-Report**  
Eine Repräsentativstudie für die  
Bundesrepublik Deutschland

<http://www.baua.de/cae/servlet/contentblob/682700/publicationFile/46973/Fb951.pdf>

## AUSWIRKUNG VON MOBBING:

- Stressbedingte gesundheitliche Folgen
  - körperliche Beschwerden und Erkrankungen
  - psychische Probleme und Erkrankungen
- Berufliche Folgen:
  - sinkende Arbeitsmotivation, Arbeitsleistung, Arbeitszufriedenheit
  - „innere Kündigung“
  - Gefährdung des Arbeitsplatzes
- soziale und persönliche Folgen:
  - Rückzug
  - Einschränkungen in Freizeitgestaltung

## PSYCHOSOMATISCHE BESCHWERDEN:

- Schlafstörungen
- Migräne und Spannungskopfschmerzen
- Schweißausbrüche
- Kreislaufprobleme
- Herzbeschwerden
- Magen- und Gallenbeschwerden
- Ohrensausen (Tinnitus)
- Erschöpfungszustände
- allgemeine Störungen des vegetativen Nervensystems

## PSYCHISCHE BESCHWERDEN:

- Konzentrationsprobleme, Gedächtnisstörungen
- Selbstzweifel, Selbstunsicherheit
- Depressionen, Antriebslosigkeit, Weinkrämpfe
- Gefühle der Verzweiflung, Selbsttötungsgedanken
- paranoide Zustände, Verfolgungswahn
- Übersensibilität (Empfindlichkeit)
- gereizte, aggressive Stimmungen
- Angststörungen
- Hektik, Rastlosigkeit
- Alpträume
- Sucht/ Substanzmissbrauch

## HANDLUNGSMÖGLICHKEITEN



**Maßnahmen je nach Eskalationsstufe unterscheiden!**

**Möglichkeiten, Chancen und Gefahren für den konkreten Fall prüfen!**

**Hilfe suchen (z.B. Betriebsrat, Studienberatung..)**

**So früh wie möglich reagieren!**

**!** Belästigung kann sich in verschiedenen Verhaltensweisen von Kollegen und Vorgesetzten zeigen. Bitte geben Sie zunächst an, ob Sie die folgenden belästigenden Verhaltensweisen bei Ihrer Arbeit zur Zeit erleben / in der letzten Zeit erfahren haben.

Belästigendes Verhalten		stimmt gar nicht	stimmt überwiegend nicht	stimmt eher nicht	stimmt eher	stimmt überwiegend	stimmt genau
1.	Bei meiner Arbeit ... werden mir sinnlose Aufgaben zugewiesen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2.	... erhalte ich Arbeitsaufgaben, die weit unter meinem Können liegen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3.	... spricht mich						
4.	... will mich						
5.	... macht mich						
6.	... wird mich						
7.	... werde ich						
8.	... wird mir gedroht.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9.	... werden Gerüchte über mich verbreitet.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10.	... wird hinter meinem Rücken schlecht über mich geredet.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11.	Ich werde durch solches Verhalten von Vorgesetzten belästigt.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12.	Ich werde durch solches Verhalten von Kolleginnen / Kollegen belästigt.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13.	Wie häufig im Monat erfahren Sie solche belästigenden Verhaltensweisen zur Zeit?	_____ 					
14.	Seit wie vielen Monaten erfahren Sie regelmäßig solche belästigenden Verhaltensweisen?	_____ 					

für Screeningzwecke / Selbsttest:  
 TMKS (Trierer-Mobbing-Kurz-Skala)



## Wohin sich wenden?

- Betriebsrat / Personalrat / Beschwerdestelle
- Uni: AStA / psychosoziale Beratungsstelle
- <http://www.mobbing-rechtshilfe.de>
- Mobbing Line NRW: [www.mobbingline.nrw.de](http://www.mobbingline.nrw.de)



**0211-8371935** oder **01803 100 113**

**Beratung:** Mo.-Do. 16:00 - 20:00 Uhr

**Allgemeine Serviceauskünfte** (z.B. die Nennung geeigneter Beratungsstellen): Mo.-Fr. 8:00 bis 18:00

# Wohin sich wenden?

Ministerium für Arbeit,  
Integration und Soziales  
des Landes Nordrhein-Westfalen



[www.mais.nrw.de](http://www.mais.nrw.de)

[www.netzwerk-der-mobbingselbsthilfegruppen-deutschland.org](http://www.netzwerk-der-mobbingselbsthilfegruppen-deutschland.org)

[www.mobbing-web.de](http://www.mobbing-web.de)

# Wohin sich wenden?

Mobbing – Beratungsstelle für Betroffene der AOK Rheinland

Machabäerstr. 19-27

50668 Köln

Telefon: 0221/161 82 03 (Frau Christel Hoyer) oder

Telefon: 0221/161 82 04 (Herr Thomas Schmidt)

## Wohin sich wenden? - Psychotherapie

- [www.bptk.de/service/therapeutensuche.html](http://www.bptk.de/service/therapeutensuche.html)
- [www.ptk-nrw.de](http://www.ptk-nrw.de)
- <http://www.christoph-dornier-stiftung.de/>
- Zentrale Informationsbörse Psychotherapie (ZIP) , Köln: Herr Friedhelm Deppe 0221-77636711
- <http://www.kvno.de/20patienten/40zip/index.html>