

# Wintersemester UKE "Zur Differenzierung psychischer Gewalt"

Handzettel zum Vortrag von Hans-Jürgen Honsa, Salzgitter am 03. 11. 2015:

## **„Die gesundheitlichen Folgen von Mobbing - wie kann ich mich schützen?“**

Wie inzwischen allgemein bekannt sein dürfte handelt es sich bei *Mobbing* nicht um eine Krankheit und damit auch nicht um eine „Berufskrankheit“ wie ein deutsches Gericht bereits festgestellt hat, sodass insoweit Betroffenen Folge-Ansprüche aus dem Arbeitsverhältnis verwehrt bleiben.

Gleichwohl ist aber auch allgemein bekannt, dass *Mobbing* Auslöser für ernsthafte Erkrankungen und schwere psychosomatische Störungen sein kann und in den meisten Fällen auch ist!

### **1. Definitionen „Mobbing“:**

„Bei Mobbing handelt es sich eine fortgesetzte, auf einander aufbauende oder ineinander übergreifende, der Anfeindung, Schikane oder Diskriminierung dienende Verhaltensweise, die nach Art und Ablauf im Regelfall einer übergeordneten, von der Rechtsprechung nicht gedeckten Zielsetzung förderlich ist und jedenfalls in ihrer Gesamtheit das allgemeine Persönlichkeitsrecht (...), die Ehre oder die Gesundheit verletzt. Ein vorgefasster Plan ist nicht erforderlich; Fortsetzung des Verhaltens unter Ausnutzung der Gelegenheiten reicht“  
**Urteil des LAG Thüringen vom 10.04.2001 – 5 Sa 403/00 -**

„Mobbing ist das systematische Anfeinden, Schikanieren oder Diskriminieren von Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern untereinander oder durch Vorgesetzte“ **BAG-Urteil vom 25.10.2007 -8 AZR 593/06-**

### **2. Gesundheitliche Folgen des Mobbing**

Aus diesen Definitionen wird deutlich, dass es sich bei *Mobbing* und in der Form des Angriffs durch den Chef, bei *Bossing*, um mal mehr oder weniger massive Angriffe und damit Gefährdungen der Gesundheit und letztlich sogar des Lebens des Betroffenen handelt. Je nach Dauer und Intensität, also je nach den Einzelumständen des jeweiligen Mobbingfalls, haben wir es aufgrund des durch die permanenten psychosozialen Angriffe in einen Zustand ständiger Alarmbereitschaft versetzten Organismus mit folgenden gesundheitlichen Symptomen und Erkrankungen zu tun:

- Unwohlsein
- Nervosität
- Konzentrationsstörungen
- Kopfschmerzen, Migräne
- Tinnitus
- Magen- und Darmstörungen
- Schlafstörungen, Alpträume
- Angstreaktionen
- Niedergeschlagenheit, Depression
- Immunschwäche, Allergien
- Selbstwertkrisen
- Antriebslosigkeit

- Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko steigt massiv
- Kompensation durch Alkohol-, Medikamenten- und Drogenmissbrauch ...
- Störung des seelischen Gleichgewichts als Folge des Stresses
- Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS) -Als Trauma wird ein Ereignis definiert, das für eine Person entweder in direkter persönlicher Betroffenheit oder indirekter Beobachtung eine intensive Bedrohung des eigenen Lebens, der Gesundheit und körperlichen Integrität darstellt und Gefühle von Horror, Schrecken und Hilflosigkeit auslöst. Ein posttraumatischer Stress umfasst sowohl psychische als auch somatische Symptome, die auf die Konfrontation mit einem Trauma folgen." (in: Möller, Laux, Kapfhammer; 2000)
- Generalisierte Angststörung (Die Angst manifestiert sich bei den Patienten durch körperliche Beschwerden wie Zittern, Herzrasen, Schwindel, Derealisation und Depersonalisation, Übelkeit, innere Unruhe, Unfähigkeit, sich zu entspannen, Hitzewallungen, Muskelverspannungen, Konzentrationsstörungen, Nervosität, Schlafstörungen, Spannungskopfschmerz, Benommenheit, Kribbeln)
- Chronifizierung der psychosomatischen Beschwerden
- Andauernde Persönlichkeitsveränderung durch schwere depressive, obsessive, querulatorische oder paranoide Syndrome
- Gefahr von Amoklauf aufgrund der „Rechtsverweigerung“
- Starke Suizidgefahr!  
(rd. 2000 mobbingbedingte Suizide im Jahr!)

Nach *Bämayr* („Klassifikation des Mobbingensyndroms“, Coburg, 2008) muss bei der Erstellung einer Diagnose bei einem *Mobbing*-Opfer die Krankheitsursache „*Mobbing*“ mit einbezogen werden. *Mobbing* ist Psychoterror und somit eine Abfolge von psychischen Traumata, worauf **jeder** Mensch eine psychische Reaktion zeigt, welche als „Reaktion auf eine schwere Belastung“ (ICD 10 F 43) zu einer gesundheitlichen Schädigung führt. Die gesundheitlichen Folgen von *Mobbing* werden im „Lehrbuch der Psychotraumatologie“ als „kumulative traumatische Belastungsstörung“ beschrieben.

Die Erkrankung eines *Mobbing*-Opfers ist somit kein statischer, sondern ein dynamischer Prozess, der im ICD-10-GM (Die Internationale statistische Klassifikation der Krankheiten und verwandter Gesundheitsprobleme, 10. Revision, German Modification (ICD-10-GM) ist die amtliche Klassifikation zur Verschlüsselung von Diagnosen in der ambulanten und stationären Versorgung in Deutschland. Seit dem 1. 1. 2015 ist die ICD-10-GM in der **Version 2015** anzuwenden. Quelle: dimdi.de) nicht als eigenständige Erkrankung festgestellt wird.

Die Dynamik des *Mobbing* und die Dynamik der hieraus resultierenden Gesundheitsstörung ist die Ursache dafür, dass das *Mobbing*-Opfer erst dann ein relativ einheitliches Krankheitsbild aufweist, wenn die Erkrankung nicht im Querschnitt, sondern im Längsschnitt betrachtet wird (*Bämayr*, ebenda).

### 3. Sofortmaßnahmen für Mobbing-Opfer

- Stress über Angriffe nicht „hineinfressen“!
- Mobber möglichst gleich zur Rede stellen!
- Sympathisanten im Umfeld ermitteln!
- „Rückendeckung“ absichern (z.B. PR/BR)!
- Regelmäßig Tagebuch führen (s.u.)!
- Vertrauten informieren (Klärung!)
- Beratungsangebote / Hotlines usw. nutzen!

### **3.1 Sofortmaßnahmen: Führen eines Mobbing-Tagebuchs**

- **Wer** hat gehandelt?
- **Welche** Personen sind aktiv bzw. als Co-Mobber beteiligt? (Co-Mobber=Ermöglicher)
- **Wo** war das?
- **Wann** und in welchem Zusammenhang? (Möglichst Datum und Uhrzeit angeben)
- **Was** war der Anlass?
- **Was** genau war der Inhalt der Handlung?
- **Welche** Auswirkungen hatte der Vorfall?
- **Wer** kommt als Zeuge in Betracht?
- **Was** haben Sie zur Reduktion/Auflösung von Mobbing unternommen?

### **3.2 Mittel- und langfristige Reaktionsmöglichkeiten des Mobbing-Opfers**

#### **3.2.1 Schaffung einer persönlichen Vision**

Eine Vision ist ein Bild von unserer Zukunft, für das wir uns begeistern können. Sie verhilft uns zu Klarheit und richtungweisenden Denken und Handeln. Dabei kann Stress durchaus ein positiver Begleiter sein. Haben Sie bereits eine Vision? Dann packen Sie sie an! Sind Sie an einem Punkt angelangt, den Sie sich schon immer erträumt haben?

#### **Wie kann ich vorgehen?**

Übung „Bühne des Lebens“ (Serie Antistress-Coach, online focus; focus.de):

- Nehmen Sie sich fünf Minuten Zeit und ein Blatt Papier. Dieses Blatt ist jetzt die Bühne Ihres Lebens. Malen/schreiben Sie alles auf, was Ihnen wichtig erscheint, bis Ihnen nichts mehr einfällt.
- Und nun nehmen Sie ein zweites Blatt Papier. Auf dieses malen/schreiben Sie Ihr „Wunschleben“. So soll Ihr Leben aussehen, wenn Sie glücklich und zufrieden sind.
- Jetzt können Sie die Unterschiede vergleichen. Haben Sie etwas „abgelegt“? Spielt etwas plötzlich keine Rolle mehr, von dem Sie eigentlich glaubten, dass es wichtig für Sie wäre? Ist etwas Wichtiges neu hinzugekommen? Ist die Verteilung plötzlich ganz anders? Dieses Blatt wird in Zukunft Ihr Kompass sein. Orientieren Sie sich daran, wenn Sie Aktionen planen und durchführen.

Das Ergebnis dieser Überlegungen stellt Ihren Kompass, Ihre Vision dar, aus der Sie über 80 % Ihrer Energie zur Erreichung Ihrer Lebensziele generieren können!

#### **3.2.2 Selbsteinschätzung vornehmen – Fremdwahrnehmung abklären – Ziele konkret formulieren**

Haben Sie ein klares Bild von sich und Ihrer Person? Kennen Sie Ihre Stärken aber auch Ihre Schwächen? Wissen Sie, wie Sie auf andere Menschen wirken?

Die Antworten auf diese Fragen sind nicht einfach zu finden, da sie die Fähigkeit zur ehrlichen und selbstkritischen Bestandsaufnahme und –verarbeitung voraussetzen!

Nehmen Sie analog zur o.a. Übung zwei Blätter, auf denen Sie auf dem ersten Blatt Ihre Stärken und auf dem zweiten Blatt Ihre Schwächen notieren! Das Ergebnis dieser Bestandsaufnahme versuchen Sie anschließend mit ein paar guten Freunden hinsichtlich der Fremd-

wahrnehmung zu verifizieren; stimmt diese mit Ihrer überein oder gibt es Differenzen und wenn ja, worin liegen diese?

Versuchen Sie dabei stets die Gründe für die jeweilige Stärke/Schwäche bzw. Fremdwahrnehmung festzuhalten, denn nur so können Sie **konkrete Ziele zur Erreichung Ihrer Vision** für sich formulieren!

Definieren Sie Ihre Ziele (Grobziele) so konkret wie möglich (z.B. „Ich möchte selbstsicherer werden!“) und halten Sie diese schriftlich fest!

Anschließend legen Sie die daraus notwendigen Feinziele fest (z.B. „ich belege bei der VHS einen Kurs zur Entwicklung und Stärkung des Selbstwertgefühls“)

Denken Sie daran, nur realistische Ziele aufzunehmen, die Sie auch in der anvisierten Zeit erreichen können, da sonst der Misserfolg und damit der Frust vorprogrammiert sind!

Bei Erreichung des (Zwischen-) Ziels belohnen Sie sich!

### **3.2.4 Die eigene Einstellung überprüfen!**

Bei dieser Betrachtung werden die Erkenntnisse aus der Forschung zur Stress- und Burnout-Symptomatik zugrunde gelegt, da jeder Mobbingangriff einen entsprechenden Stresspegel bei dem Opfer auslöst, der durch die vermehrte Cortisol- und Adrenalinausschüttung in der Regel zu einem „Tunnelblick“ führt.

Die Grundlagen zur Stressproblematik werden hier als bekannt vorausgesetzt, da sie Gegenstand vielfältiger Abhandlungen in den Massenmedien waren und noch sind.

#### **Wichtig ist hierbei die Erkenntnis, dass Stress stets subjektiv ist!**

Derselbe Vorgang eines unberechtigten verbalen Angriffs eines Chefs löst bei dem einen Mitarbeiter Angst und damit Stress aus und bei dem anderen Mitarbeiter nur ein müdes Grinsen!

Das bedeutet, dass die jeweilige Einstellung des Mitarbeiters zu der jeweiligen Situation die Folgen für die Gesundheit markiert!

Im ersten Fall ist der Mitarbeiter bestrebt, seinen arbeitsrechtlichen Verpflichtungen gerecht zu werden und er nimmt seinen Chef als Autorität wahr!

Im zweiten Fall ist der Mitarbeiter ebenfalls bestrebt, seinen arbeitsrechtlichen Verpflichtungen gerecht zu werden, nur hat er ein differenziertes Bild von seinem Chef und in diesem Fall nimmt er ihn nicht ernst; er schaltet auf „Durchzug“, er hat sich „ein dickes Fell“ angeschafft!

**Wichtig ist daher, die eigene Einstellung zu den belastenden Situationen zu überprüfen!** (z.B. Warum reagiere ich so? Was befürchte ich? Wie realistisch ist diese Befürchtung? Was kann ich dagegen tun?)

### 3.2.5 Die eigenen Ressourcen stärken: Die sieben Säulen der Resilienz

**Resilienz** ist die Fähigkeit, mit Krisen und Schicksalsschlägen besonders gut umgehen zu können. Menschen, die besonders resilient sind, wachsen an Krisen, weil sie aus ihnen lernen. Oder andersherum: Wahre Lebenskunst zeigt sich darin, dass man auch dazu fähig ist, in Grenzen leiden zu können.

#### 1. **Gefühlsstabilität**

Resiliente Menschen besitzen die ausgeprägte Fertigkeit, ihre Emotionen und ihre Aufmerksamkeit zu kanalisieren. So können sie die eigene Gefühlswelt derart steuern, dass hohe Belastungen nicht als Stress, sondern als Herausforderung empfunden werden.

#### 2. **Optimismus**

Resiliente Menschen verallgemeinern bei einer Niederlage nichts. Sie blicken nach vorn: „Dieses Mal hatte ich keinen Erfolg, das nächste Mal klappt es!“ statt: „Ich schaffe es nie!“

#### 3. **Analysestärke**

Resiliente Menschen sind in der Lage, eingefahrene Denkpfade zu verlassen. Ihre Fähigkeit, die Ursachen eines negativen Erlebnisses genau zu identifizieren, zu analysieren und damit zukunftsorientiert umzugehen, ermöglicht ihnen, alternative und oft auch bessere Lösungen zu erkennen.

#### 4. **Realismus**

Resiliente Menschen denken langfristig und entwickeln realistische Ziele. So können sie von temporären Wendepunkten im Leben, wie zum Beispiel dem Tod eines Lieben Menschen oder einem unfreiwilligen Berufswechsel, nicht aus dem Gleichgewicht geworfen werden. So meistern sie Herausforderungen schneller und souveräner.

#### 5. **Handlungskontrolle**

Resiliente Menschen sind nicht gerade impulsiv, sondern vielmehr in der Lage, auf entsprechende Verhaltensanreize kontrolliert und überlegt zu reagieren. Dazu gehört auch, sofortige Belohnungen zugunsten eines höheren Ziels in der Zukunft aufzuschieben – im Fachjargon heißt das Gratifikationsverzicht. Diese Kontrolle ist zugleich eine wichtige Komponente der emotionalen Intelligenz. Durch gezieltes und überlegtes Vorgehen die Handlungskontrolle wiedererlangen und das Gefühl der Fremdbestimmung abstreifen.

#### 6. **Selbstbewusstsein**

Resiliente Menschen glauben an die eigenen Kompetenzen. Statt in die Opferrolle zu schlüpfen und zu jammern, werden sie lieber aktiv. Dank ihres ausgeprägten Selbstbewusstseins sind sie überzeugt, Lösungen zu entwickeln, wodurch sie oft noch das Vertrauen anderer gewinnen.

#### 7. **Kontaktfreude**

Resiliente Menschen kommunizieren gern. Schwierigkeiten versuchen sie erst gar nicht im Alleingang zu lösen, sondern gemeinsam mit anderen Menschen. Dazu suchen sie aktiv Partner, die einführend und unterstützend sind, ihnen Mut machen und an ihre Stärken erinnern. Weil sie zudem die Fähigkeit besitzen, das Verhalten anderer richtig zu deuten, sind sie in der Lage, gute und lang anhaltende Beziehungen im Sinne eines Netzwerkes aufzubauen.

### 3.2.6 Was kann/muss in einer Belastungssituation getan werden?

- Zusammenfassung-

**Kurzfristig:**

- Entspannungstraining (z.B. Yoga, TM, Progressive Muskelentspannung ...)
- Sport (positiv ist Ausdauersport wie z.B. Langlauf, Radfahren, Nordic walking...)
- Positive Selbstgespräche
- Kreative und positive Ablenkung (z.B. Malen, Lesen, Kino, Theater...)

### **Mittelfristig bis langfristig:**

- Veränderung der beeinflussbaren Stressoren durch Analyse (s. Online-Checkliste auf [www.stressnostress.ch](http://www.stressnostress.ch) unter „Ich und Stress“; Auswertung erfolgt gratis nach Ausfüllen; Gesundheitsfördernde Maßnahmen für Person und Betrieb sind auf der Webseite aufgeführt)
- Schaffung einer persönlichen Vision mit persönlichem Zielmanagement
- Mentaltraining
- Gedankliche Umstrukturierung (z.B. „Lohnt sich der Ärger“)
- Durch gezielte Maßnahmen die Handlungskontrolle zurückgewinnen (z.B. Mobbing-Tagebuch, Mobber gezielt ansprechen, Vorgesetzten informieren, PR/BR informieren, Arzt informieren...)
- Netzwerkpflge bzw. –aufbau
- ...

### **3.3 Zum Schluss Tipps für den Umgang mit Problemen:**

#### **Drei Möglichkeiten Beziehungsprobleme anzugehen:**

- 1. Lösen Sie es**
- 2. Leben Sie damit**
- 3. Gehen Sie ihm aus dem Weg**

#### **Drei Dinge, die Sie ändern können:**

- 1. Ändern Sie das System**
- 2. Ändern Sie die andere Person**
- 3. Ändern Sie sich selbst**

**Ich wünsche Ihnen viel Erfolg bei der Anpassung an die jeweilige Situation!**

**(Und wenn alles nicht hilft und bevor man gesundheitlich am Boden liegt, hilft nur der Wechsel der Arbeitsstelle, was häufig sogar neue, bessere Perspektiven eröffnet!)**