



Presseinformation

Die ECA – European Coaching Association warnt vor

Mobbing als Volkssport

- schädlich für Gesundheit und Wirtschaft -

Der Arbeitsplatz wird für viele Menschen immer häufiger auch zum persönlichen Kriegsschauplatz. Immer mehr Arbeitnehmer kommen mit Mobbing in Berührung. Laut dem aktuellen Mobbing-Report, einer Repräsentativ-Studie der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin, beläuft sich die momentane Zahl der Mobbingbetroffenen in Deutschland auf über eine Million Erwerbstätige. Angaben des Bundesministeriums für Arbeit und Soziales (BMAS) zufolge sind es sogar 1,5 Millionen Arbeitnehmer, die unter Mobbing leiden. Vor diesem Hintergrund lässt sich schon fast zynisch von einem „Volkssport Mobbing“ die Rede sein.

Die Hemmschwelle für Grenzüberschreitungen sinkt, nicht zuletzt durch mangelnde soziale bzw. psychosoziale Kompetenz von Menschen. Das Internet trägt auch dazu bei, Menschen unentdeckt zu mobben bzw. zu stalken.

Mal schnell jemanden „dissen“: Nacktfotos, Hass-Kommentare und beleidigende Videos verbreiten sich im Netz schnell. Und deshalb hat auch eine aktuelle Umfrage des Internetverbands Bitkom festgestellt: Jeder achte Deutsche hat Angst vor Mobbing im Internet.

Bernhard Juchniewicz, Präsident der ECA (European Coaching Association) und Dipl.-Pädagoge, berät seit Jahrzehnten erfolgreich Unternehmen, Vorstände, Führungskräfte und Teams und ihre Angehörigen, in außergewöhnlichen Belastungssituationen. Bernhard Juchniewicz warnt vor der Bagatellisierung des Phänomens „Mobbing“ und ruft zur Wachsamkeit auf. Mobbing trifft oftmals diejenigen, denen es ohnehin schwer fällt, Grenzen zu setzen und die dazu neigen, Fehler erst einmal bei sich zu suchen. Treffen die „Mobber“ auf eine geringe Gegenwehr, fühlen Sie sich in ihrem Tun bestätigt und setzen ihr übles Gebaren fort. „Ursachen für Mobbing gibt es unzählige“, so Juchniewicz. „Schon immer wurden Menschen systematisch in Interaktionen – Kommunikation – Emotion aus Beziehungen ausgegrenzt. Die Psychodynamik der Ausgrenzungen von Menschen und Gruppen sind oft sehr zufällig, irrational und oft nicht kontrollierbar, wenn ein Mensch diese diskriminierende Sanktion erfährt.“

ECA European Coaching Association e.V.

Postfach 24 02 39 | D-40091 Düsseldorf | Ruf: +49 (0)2 11 - 32 31 06 | Fax: +49 (0)2 11 - 32 87 32

Mail: office@european-coaching-association.com | www.european-coaching-association.com

ECA President – Chairman Bernhard Juchniewicz



Mobbing kann Menschen jeden Lebensalters treffen und ist nicht schichtspezifisch.

Das Perfide am Mobbing sind aber auch die unzähligen Gesichter, mit denen Mobbing sich zeigt. Das geht vom derben Witz auf Kosten eines Arbeitskollegen bis hin zur Verleumdung oder der Sabotage einer Arbeitsleistung. Nicht zu unterschätzen (Studien zufolge sogar ein Drittel aller Fälle) ist auch das Mobbing durch Vorgesetzte, auch Bossing genannt.

Unternehmen und Organisationen müssen ihre Kommunikationskultur überprüfen, denn Mobbing und Mobber haben in einem intakten Unternehmensumfeld weniger Chancen. Neben dem persönlichen Schaden für das Mobbingopfer, das nicht selten erkrankt und arbeitsunfähig wird, entstehen Unternehmen und Organisationen, die nicht entschieden gegen Mobbing vorgehen, ebenfalls große Schäden. „Unternehmen, die es zulassen, dass Mitarbeiter durch Mobbing ein Fall für den Psychiater werden, handeln ihrem Mitarbeitern und dem eigenen Unternehmen gegenüber fahrlässig, so Juchniewicz.

Mobbing hat Juchniewicz schon am eigenen Leib erfahren müssen. Er hat sich gewehrt (per Gericht) und gewonnen. Hier einige Ratschläge für Betroffene:

Wie reagiere ich rechtzeitig?

„Reagieren Sie nicht nur, sondern tun Sie etwas. Ein Aussprechen des Unwohlseins oder der Verwunderung im Beisein des Verursachers, am Besten noch vor Dritten, hilft erst Mal herauszufinden, was da vorgeht. Wenn man aber dabei auf eine Mauer des Schweigens trifft, sollte man den Gang zum nächsten Vorgesetzten oder Betriebsrat nicht scheuen. Klare Grenzen setzen – und zwar rechtzeitig - verhindert Schlimmeres. Sie selbst müssen aktiv werden. Machen Sie sich klar, dass nur Sie selbst Ihre Situation verändern können. Suchen Sie sich Hilfe! Und zwar sowohl im Unternehmen als auch ausserhalb. Suchen Sie einen Coach auf, mit dem Sie die Situation reflektieren können.“

Wie kann ich mich vor den psychischen Belastungen daraus entstehenden Krankheiten (wie z.B. Burn-Out) schützen?

„Das Problem muss auf den Tisch gebracht werden, die Situation muss aufgearbeitet werden. Kollegen und auch der Vorgesetzte sollte möglichst zügig informiert werden, bevor es zu Krankschreibungen und Arbeitsausfall oder gar Kündigung kommt. Wenn Sie sich dabei ertappen, sich schuldig zu fühlen oder erhöhten Arbeitseinsatz zu zeigen sind Sie schon auf dem besten Weg in die Burn Out-Falle. Lösungen



im Alleingang funktionieren meist nicht. Überlegen Sie gemeinsam mit Vertrauten, welche Auswege aus der Situation es für Sie gibt. Lernen Sie in Zielen und in Alternativen zu denken, dann legen Sie die Opferhaltung ab. Neben der Konfrontation mit dem Mobber, gibt es vielleicht noch die Möglichkeit, das Zimmer zu tauschen oder vielleicht die Abteilung zu wechseln?

Welche Schritte kann ich gehen bei Cybermobbing?

Bei Verleumdungen im Internet die betreffenden Stellen „sichern“, Den Webseitenbetreiber um Löschung der Daten im Netz bitten und um die Sicherung der Absenderdaten und gleichzeitig die Polizei informieren. Man kann Unterlassungsansprüche erwirken oder wegen Beleidigung (oder weiterer möglicher Straftatbestände) eine Strafverfolgung aufnehmen lassen.

Das Internet verliert nichts und vergisst nichts. Deshalb ist auch hier entschiedenes Handeln wichtig. Von selbst verschwinden Internet-Diffamierungen nicht und sie können sich in Windeseile multiplizieren und weiterverbreiten, Das genau ist die Absicht von Cybermobbern. Falls Sie den oder die Täter kennen: praktizieren Sie auf keinen Fall: wie du mir, so ich dir. Ein Coach (gerne vermittelt durch die ECA) kann helfen, damit souverän umzugehen und sich aus der Mobbingsituation zu lösen: sowohl im Internet als auch im realen Leben!

Kontakt ECA:

Christel Juchniewicz
European Coaching Association e. V.
Postfach 240239
40091 Düsseldorf
Tel. +49 (0)211 8368209
Fax +49 (0)211 328732
office(at)european-coaching-association.com

Pressekontakt:

Medienarbeiten.de | Medienmiezen GmbH
Manuela Waller, Online-PR
Staakener Str.19, 13581 Berlin
Tel: +49 (0)30 33890488
E-Mail: office(at)medienarbeiten.de
www.medienarbeiten.de
www.medienarbeiten.de/blog/