

## Psycho-Terror am Arbeitsplatz: Wie gehe ich damit um?



Es beginnt mit kleinen scheinbar harmlosen Sticheleien und kann im schlimmsten Fall in tätlichen Übergriffen enden – Psycho-Terror am Arbeitsplatz hat viele Gesichter.

Das Fatale ist: Viele Auszubildende fürchten oft, dass sie völlig allein mit diesem Problem dastehen. Häufig suchen sie die Schuld bei sich. Vor allem aber trauen sie sich nicht, sich zu wehren aus Angst ihren Ausbildungsplatz zu verlieren. Dies ist jedoch ein großer Fehler, denn Psycho-Terror darf man nicht hinnehmen.

### Was genau ist "Mobbing"?

Klassisches "Mobbing" im Berufsleben betrifft oft Kompetenzentzug oder die Zuteilung sinnloser unattraktiver Arbeitsaufgaben. In der Schule trifft man überwiegend auf das kollektive soziale Ausgrenzen eines Opfers. Aber auch verbale Angriffe wie Demütigung, Gerüchte oder die Androhung körperlicher Gewalt sind keine Seltenheit. Ein neuer Trend kommt aus dem Internet. Mobbing in Social Media Portalen wie Facebook, die VZ-Netzwerke oder wer-kennt-wen ist keine Seltenheit.

### Was sind die Folgen?

"Mobbing" hat weit reichende negative Folgen. Nach wiederholenden Angriffen sind Sie nicht nur immer mehr verunsichert, auch ihr Arbeits- und Leistungsverhalten leidet darunter. Sie geraten schnell in einen Teufelskreis aus dem Sie allein nicht mehr herauskommen. Ihre Motivation sinkt und Sie werden immer angreifbarer. Misstrauen und Nervosität wachsen Tag für Tag. Sie wagen sich kaum noch zur Arbeit zu gehen und werden sogar richtig krank über die Situation.

### Wie schützen Sie sich?

Lassen Sie es nicht so weit kommen. Bereits bei den ersten Anzeichen sollten Sie ihren Kollegen und Klassenkameraden gegenüber ganz klar zum Ausdruck bringen, dass die Grenze überschritten ist. Sollte es einen Rudelführer geben, so sorgen Sie dafür, dass sie ihn unter vier Augen sprechen können. Denn oftmals ist es nur die Gemeinschaft, in der sich Ihre Gegner stark fühlen.

Ziehen Sie sich nicht in ein Schneckenhaus zurück. Suchen Sie sich Vertraute. Auf keinen Fall sollten Sie Angst davor haben, sich jemandem an zu vertrauen. Sind Sie psychischem Terror ausgesetzt so ist es alles andere als petzen. Involvieren Sie falls vorhanden den Betriebsrat, Personalrat oder vertrauensvolle Vorgesetzte und Mitarbeiter. In der Schule gibt es ebenfalls Vertrauenslehrer oder Schulpsychologen an die Sie sich wenden können. Familie und Freunde sollten ebenfalls als Ansprechpartner genutzt werden. Oft haben Mitmenschen im direkten Umfeld ebenfalls solche Erfahrungen gemacht und können Tipps oder Verhaltensvorschläge machen.

Bei "Mobbing" im Internet sollten sie die Täter beim Seitenbetreiber melden. Das ist meist mit nur einem Klick möglich. Die Accounts der Betroffenen werden dann umgehend gesperrt.

Vor allem muss das Signal, im besten Fall frühzeitig, von Ihnen aus kommen. Bereits bei ersten Attacken sollte daher von Ihnen ein klares "bis hier hin und nicht weiter" kommen. Der Täter fühlt sich sonst mit seinen Angriffen gegen Sie bestätigt und dehnt diese weiter aus. Es ist wichtig für Täter zu spüren, dass man nicht alles mit Ihnen machen kann. Setzen Sie daher zeitnah Grenzen.

### **Dokumentieren Sie die Angriffe**

Führen Sie ein Tagebuch. Tragen Sie dort detailliert den Verlauf der Situationen ein. Informationen wie Uhrzeit und Handlung sind dabei wesentliche Bestandteile. Zudem sollten Rahmenbedingungen ebenfalls festgehalten werden. Waren andere Personen beteiligt oder dabei? Gibt es Zeugen? Wo wurde der Angriff verübt? Diese Angaben helfen nicht nur, sich selbst im Klaren über die Ausmaße der Übergriffe zu werden, sondern sind auch hilfreich wenn man sich Dritten anvertraut.

### **Das Wichtigste!**

Wie auch immer Sie mit Psycho-Terror am Arbeitsplatz in Berührung kommen, fügen Sie sich nicht in die Opferrolle. Denken Sie niemals, dass die Kollegen oder Mitschüler schon von selbst aufhören werden. Das werden sie nicht. Machen Sie schnell deutlich, dass Sie sich so etwas nicht gefallen lassen. Vertrauen Sie sich rechtzeitig anderen an und versuchen Sie gemeinsam eine Lösung zu finden.