

Mobbing

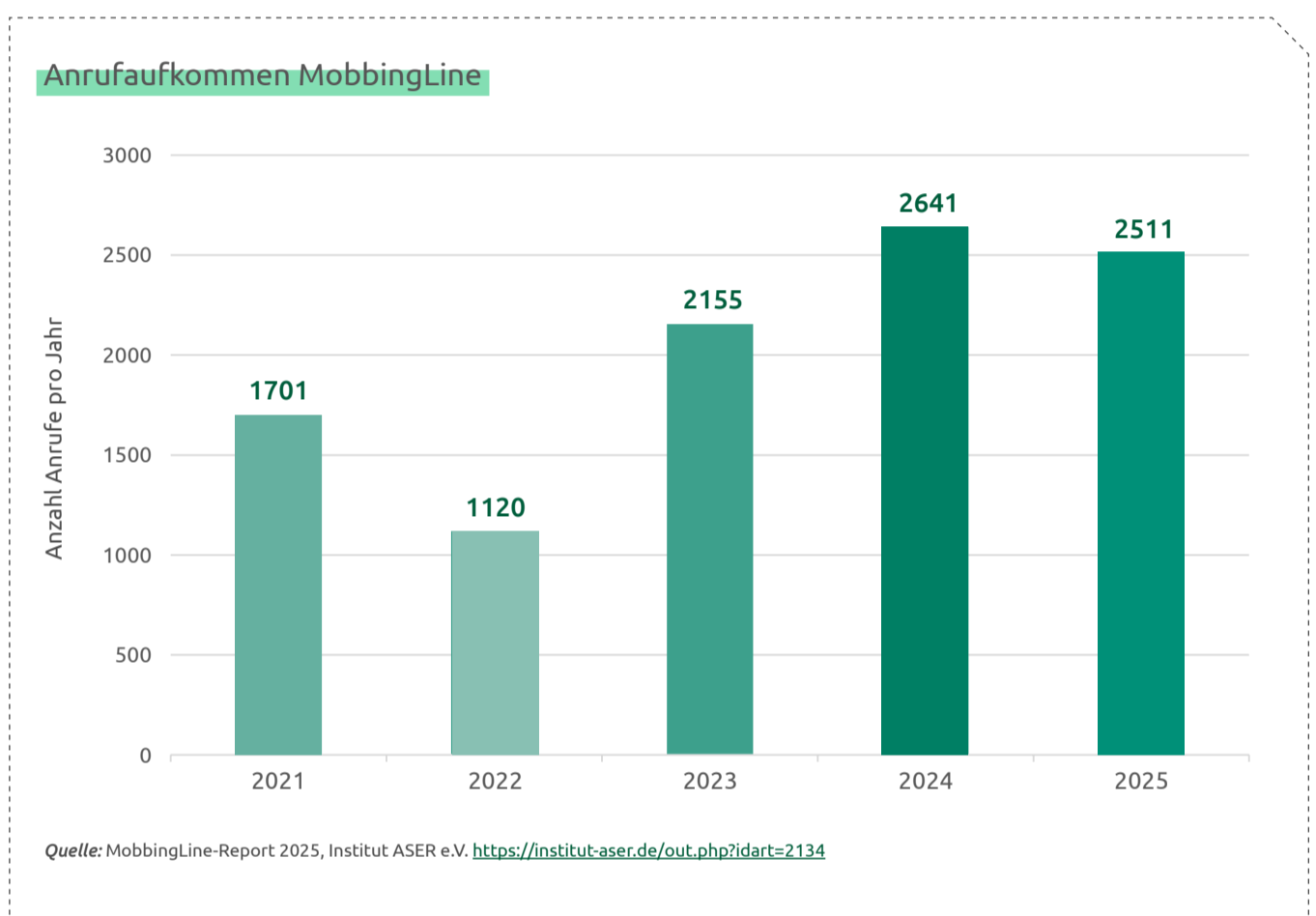


Grafik des Monats März 2026

Seit über 20 Jahren betreut das Institut für Betriebliche Gesundheitsförderung der AOK Rheinland/Hamburg das **Mobbingtelefon der AOK Rheinland/Hamburg**. Jeden Dienstag zwischen **14:00 und 20:00 Uhr** stehen unter **0221 27180 200** oder **040 20 23 42 09** Psychologinnen und Psychologen für eine kostenlose und anonyme Beratung rund um das Thema Mobbing zur Verfügung.

Die AOK Rheinland/Hamburg ist darüber hinaus seit 2002 Partner der **MobbingLine NRW** unter der Federführung des Ministeriums für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen. Die Hotline mit der Rufnummer 0211 8371911 bietet Betroffenen von Montag bis Donnerstag zwischen 16:00 und 20:00 Uhr eine niederschwellige Beratung zum Thema Mobbing; dienstags wird die MobbingLine von den Beraterinnen und Beratern des BGF-Instituts der AOK Rheinland/Hamburg betreut.

Die MobbingLine bietet Betroffenen die Möglichkeit, erste Strategien im Umgang mit Mobbing zu entwickeln, darüber hinaus werden bei Bedarf weitere Hilfsangebote vermittelt. Das Anrufaufkommen der MobbingLine NRW ist in den letzten fünf Jahren unverändert hoch:



Mobbing bezeichnet Spezialfälle von (Arbeitsplatz-)konflikten, welche gewisse Eigenschaften aufweisen (Kolodej, 2017):

- Systematische Schikane, also wiederholt auftretende Benachteiligung gegenüber einer Person oder Personengruppe
- Es wird versucht, Betroffene innerhalb des Systems zu isolieren
- Es besteht ein Machtungleichgewicht zwischen den Beteiligten. Diese Konflikte sind oft länger anhaltend und können bei den Betroffenen verschiedene Beschwerden auslösen. Diese können psychischer Natur sein – wie z.B. Konzentrations- und Schlafprobleme - oder sich beispielsweise körperlich in Form von Herz-Kreislauf- oder Magen-Darm-Beschwerden manifestieren. Die Anrufenden plagt oft ein Gefühl der Machtlosigkeit. Oft fühlen sie sich im Betrieb nicht gesehen oder es besteht der Eindruck, dass „alle unter einer Decke stecken“.

Das ist verständlich, es gibt jedoch einige Ansätze, um Bewegung in die Situation zu bringen (Kolodej, 2017). Beispielsweise kann es ein konstruktiver Ansatz sein zu überlegen, wie das Machtgefälle ausgeglichen werden kann. Das kann gelingen, indem Dritte (wie z.B. Betriebsarzt/-ärztin, weitere Kolleginnen/Kollegen, Betriebsrat oder andere Personen in Führungspositionen) einbezogen werden.

Ein weiterer Ansatz kann die Stärkung eigener Ressourcen sein, um der Situation gelassener begegnen und negative Konsequenzen abpuffern können. Dabei kann es hilfreich sein, sich z.B. zu fragen: „*Wo und wie gelingt es mir zu entspannen? Welche Menschen in meinem sozialen Netzwerk könnten wichtige Hilfestellung im Umgang mit der Situation haben? Habe ich schon einmal etwas Vergleichbares bewältigt und wie ist mir das gelungen?*“

Es empfiehlt sich auch, ein Mobbingtagebuch zu führen, in dem Vorkommnisse, Uhrzeit, Datum, Beteiligte und – falls vorhanden – Beweise dokumentiert werden. Überlegen Sie, auch wenn es unangenehm sein mag, was ihr Anteil an der Situation ist. Es geht bei der Frage nicht um Schuld, sondern um Einflussmöglichkeiten. Das Einnehmen der reinen Opferrolle führt oft zur Selbstentmündigung und zu noch mehr subjektiver Hilflosigkeit. Letzten Endes kann es auch um die Abwägung gehen „*Lohnt sich der Kampf oder ist für mich die Suche nach neuen beruflichen Perspektiven die gesündeste Lösung?*“

Wichtig ist außerdem: Halten Sie auch als nicht Betroffene/-r die Augen offen und zeigen Sie Solidarität und Zivilcourage, wenn Sie mitbekommen, dass jemand gemobbt wird. Nur 4 % der Befragten gaben an, schon einmal aktiv an Mobbing beteiligt gewesen zu sein (youGov, 2021). Der Anteil der Menschen, die Mobbing verwerflich finden, aber dennoch wegschauen, ist vermutlich deutlich größer.

Quellen:

Kolodej, C. (2017). *essentials: Psychologische Selbsthilfe bei Mobbing: Zuversicht, Vertrauen, Veränderung*.

YouGov. (2021, 31. März). *Fast jeder dritte Deutsche hat schon einmal Mobbing am Arbeitsplatz erfahren*. YouGov Deutschland.

<https://yougov.de/economy/articles/35000-jeder-dritte-deutsche-hat-schon-einmal-mobbing-am-?utm=>