

& Nachbarschaft

der Alltag Qual wird!

Missgunst statt Mitleid im Job



Mutig: Peter Z. spricht offen über sein Leid. Aufgeben kommt für ihn nicht infrage

Scheidung, Sorgerechts-Streitigkeiten, Ärger im Job – bei Peter Z. kam eins zum anderen. „Die Probleme in der Familie haben dazu geführt“, erzählt der 52-Jährige, „dass ich mich in der Arbeit nicht mehr richtig konzentrieren konnte.“ Plötzlich rutschte der Münchner im Leistungs-Ranking seiner Firma immer weiter nach unten. Aber: Statt Mitgefühl bekam der ITler jede Menge Missgunst zu spüren. „Ich wurde richtig an den Rand gedrängt, von den Kollegen blöd angeschaut oder gleich völlig ignoriert“, sagt er.

Irgendwann hatte der Münchner das Gefühl, nur noch nutzlos zu sein. Seine Stelle? Wurde gestrichen. „Ich bin eine Zeit lang nur noch in die Arbeit gegangen, um Löcher in die Luft zu starren.“ Alle Vermittlungsversuche, die der 52-Jährige bislang unternommen hat, versandeten. E-Mails blieben unbeantwortet, Gespräche führten ins Leere – „oder fanden gar nicht erst statt“. Aufgeben will der Münchner allerdings nicht. Denn: „Mobbing geht an die Substanz“, sagt er, „nicht nur seelisch, sondern auch körperlich.“



Expertin warnt: „Die Opfer leiden oft ihr Leben lang!“

Mobbing ist überall – und mittlerweile sogar schon an Grundschulen Alltag. Die Psychologin Agnes Jänsch (38) steht Betroffenen und deren Eltern bei. Im tz-Interview erklärt sie, weshalb sich Betroffene oft schwertun, über ihr Leiden zu sprechen. Und: Welche Rolle die sozialen Netzwerke spielen.

Frau Jänsch, Mobbing – was ist das eigentlich?
Agnes Jänsch: Mobbing ist eine Form von Gewalt, die gezielt und wiederholt über einen längeren Zeitraum hinweg ausgeübt wird, um eine Person aus der Gemeinschaft auszuschließen. Der Betroffene kann sich in der Regel nicht selbst aus der Situation befreien. Wird nichts gegen das Mobbing unternommen, kann das schwerwiegende Folgen haben.

Welche denn?
Jänsch: Mobbing schädigt nicht nur das Selbstbewusstsein der Betroffenen, sondern auch deren Selbstwertgefühl. Außerdem haben Mobbing-Opfer häufig mit Angstzuständen und Depressionen zu

kämpfen. Diese können wiederum in Selbstmordgedanken gipfeln.

Es heißt, junge Mobbing-Opfer leiden ihr Leben lang – stimmt das?
Jänsch: Wenn zum Zeitpunkt des Mobbing nichts unternommen wurde, kann das durchaus sein. Studien besagen, dass etwa jeder vierte Betroffene im Erwachsenenalter noch mit den Folgen seiner Mobbing-Erfahrung zu kämpfen hat.

Mobbing findet oft im Verborgenen statt – wie lassen sich Betroffene entdecken?
Jänsch: Jede Form von auffälliger Verhaltensänderung kann ein Hinweis sein. Genauso wie somatische Symptome. Mobbing-Opfer werden oft von Schlafstörungen geplagt. Auch Bauchschmerzen oder Übelkeit können auf Konflikte hindeuten.

Welche Rolle spielen die sozialen Netzwerke?



Psychologin und Mobbing-Expertin Agnes Jänsch

Jänsch: Durch WhatsApp, Facebook und Co. haben Mobbing-Opfer kaum mehr Möglichkeiten, sich Freiräume zu schaffen. Sie nehmen das Erlebte quasi von der Schule, vom Arbeitsplatz mit nach Hause.

Warum fällt es Betroffenen so schwer, offen über ihr Leid zu sprechen?
Jänsch: Oft spielt die Angst, die gegenwärtige Situation noch zu verschlimmern, eine wesentliche Rolle.

Was sollten Betroffene Ihrer Meinung nach tun?
Jänsch: Trotz aller Unsicherheit: Das Wichtigste ist, aus der Einsamkeit auszubrechen. Das gelingt in der Regel am besten, wenn man einen guten Freund oder ein Familienmitglied an seiner Seite hat. Ist die erste Hürde genommen, gilt es, gemeinsam die nächsten Schritte zu planen. Ganz in Ruhe.

Fotos: Achim Schmidt (4), Shutterstock (4), sbz

V-MARKT

einfach besser einkaufen

Münchens größte Verbrauchermärkte.
Die VIELFALT macht den UNTERSCHIED!

Angebote gültig bis Mittwoch, 17.04.2019

Montag bis Samstag 7–20 Uhr geöffnet

Knüller Metzgerei

Schweine-Halssteaks
natur oder gewürzt
100 g

0,39

Frische Münchner Weißwurst
die bayrische Spezialität
100 g

0,49

Franken Brunnen Mineralwasser
versch. Sorten, je 12 x 1,0-Liter-Kiste
1 l = 0,37

4,44 ~~4,99~~
Sie sparen 11 % + Pfand 3,30

Rauch Happy Day-Säfte und Nektare
je 1-Liter-Packung

PROBIERPREIS 0,99 ~~1,89~~
Sie sparen 47 %

Rosenmehl Spezialmehle
verschiedene Sorten z.B. Spätzlemehl
je 1-kg-Packung

0,99
Sie sparen mind. 44 %

Maggi Ravioli
verschiedene Sorten
je 800-g / 810-g-Dose
1 kg = 1,24 / 1,22

0,99 ~~1,99~~
Sie sparen 50 %

Caro Landkaffee
je 200-g-Dose
100 g = 0,94

1,88 ~~2,79~~
Sie sparen 32 %

Milka Schokolade
verschiedene Sorten
je 81-g – 100-g-Tafel
100 g = 0,50 – 0,62

0,50 ~~0,95~~
Sie sparen 47 %

Mutti Polpa Tomaten fein gehackt
400-g-Dose
2 + 1 Dose gratis
je Packung
1 kg = 1,49

1,79 ~~2,49~~
Sie sparen 28 %

Ültje Erdnüsse
verschiedene Sorten
je 190-g-200-g-Dose
100 g = 0,73 / 0,70

1,39 ~~1,99~~
Sie sparen 30 %

Abgabe in haushaltsüblichen Mengen. Angebote solange der Vorrat reicht. Irrtum vorbehalten. Abbildungen = Modellbeispiel. * = gluten- und laktosefrei