

Psychische Störungen: Otto Berg und Ludwig Gunkel beraten seit 25 Jahren Opfer von Mobbing

# Was kränkt, das macht krank

„Gesund in Serie“ – unter diesem Motto beleuchtet Hallo München wöchentlich Themen der Medizin. Aktuell richten wir den Blick auf die Psyche. Nicht selten führt Mobbing am Arbeitsplatz zu Angststörungen oder Depressionen. Wer dafür besonders anfällig ist und wie man Schikane am besten begegnet, erklären ein Betroffener und ein Experte hier.

GESUNDHEIT IN SERIE

Otto Berg (78) wird die Zeit kurz nach der Deutschen Einheit wohl nie vergessen. Damals arbeitete der Waldtruderer im Außendienst bei einer Bauparkasse. Bis eine schwere Augenkrankheit ihn aus der Bahn warf, er monatelang pausieren musste – und nach der Genesung vom Vorstand permanent für schlechte Zahlen gegängelt wurde. „Ein Betriebsrat sagte mir, dass mich die Firma wohl loswerden will, weil ich mit 50 einen verstärkten Kündigungsschutz hatte“, erinnert sich Berg. Seine Kündigung kam zwei Jahre später. „In den Kleidern steckt’s mir aber bis heute, dass ich einfach weggeschmissen wurde.“ Was Berg damals erlebt hat, hilft ihm aber auch bis heute. Denn seit 25 Jahren ist er die Stimme der „Mobbing Beratung München“, jeden Dienstag und Donnerstag leiht er am Hilfefon Menschen, die bei der Arbeit Schikane erleben, sein Ohr. „Es ist unser Erfolgsrezept, dass unsere Ehrenamtlichen selbst Erfahrung mit Mobbing haben“, sagt Psychologe Ludwig Gunkel (65), der 1993 die Beratung mitgegründet hat. Etwa 1000

Kontakte im Jahr knüpft die Initiative über die Hotline, Mediationen und Konfliktberatungen. Mobbing – das als unfaire oder kränkende Handlung über einen längeren Zeitraum definiert wird – tritt den Gründern zufolge in allen Branchen auf. „Ohne gesundheitliche oder psychische Probleme kommt man aus einer Mobbingssituation eigentlich nicht heraus“, meint Gunkel. „Krankheiten entwickeln sich dort, wo man am meisten angreifbar ist.“ Während einige Magen-Darm-Beschwerden, Rückenschmerzen oder Schweißausbrüche entwickeln, geht es vielen anderen an die Psyche. Sie werden passiv, schränken Kommunikation und Essen ein oder isolieren sich sozial. „Ich habe in den 25 Jahren auch einige Suizide miterlebt“, erinnert sich Berg. Er selbst versteckte sich nach seiner Kündigung ein halbes Jahr lang in seinem Haus. „Ich ging nur noch am Wochenende raus, damit die Nachbarn nicht merken, dass ich arbeitslos bin.“



Bei Anruf Hilfe: Seit 25 Jahren beraten der Betroffene Otto Berg (re.) und Psychologe Ludwig Gunkel Mobbingopfer aus ganz Deutschland. Foto: Ebert-Adeikis

Ludwig Gunkel zufolge treten infolge von Mobbing insbesondere Angststörungen, Süchte oder Depressionen auf, bei Männern auch Aggressionen. Oft steigere man sich im Laufe der Zeit auch immer mehr in die Schikane hinein. Darum appelliert der Psychologe daran, sich dem Mobbing so schnell wie möglich aktiv

zu stellen. „Sonst kann sich die Krankheit verselbständigen und chronisch werden.“ Eher introvertierte Menschen entwickeln darum meist mehr Probleme als extrovertierte. „Spätestens, wenn Sie Erlebnisse auch nach der Arbeit oder nachts beschäftigen, sollten Sie sich Hilfe holen“, so Gunkel. „Je labiler man

psychisch ist, desto schwerer wird es schließlich auch, einen Neuanfang wie einen Jobwechsel zu wagen.“ Romy Ebert-Adeikis

Das Mobbingtelefon erreicht man dienstags von 15 bis 18 Uhr und donnerstags, 9 bis 12 Uhr, unter 60 60 00 70.

## Vier Tipps zum Umgang mit Mobbing am Arbeitsplatz

- **Rechtzeitig reagieren:** „Es ist wichtig, Konflikte bei der ersten Gelegenheit anzusprechen“, sagt Psychologe Ludwig Gunkel. Zuerst sollte man sich an den Mobber wenden, gegebenenfalls auch mehrfach. „Erst wenn da nichts passiert sollten sie zum Vorgesetzten, Betriebsrat oder Personalchef gehen.“
- **Unterstützung suchen:** Gemeinsam ist vieles leichter, auch der Gang zum Chef. Man sollte sich aber gut überlegen, ob Kollegen dafür die richtigen Ansprechpartner sind. Denn diese riskieren damit gegebenenfalls ihren Job. Die „Mobbing Beratung München“ ist eine gute Alternative.
- **Vorfälle dokumentieren:** Wer kränkende Situationen festhält, kann vor anderen besser damit argumentieren. Das kann etwa mit einem Tagebuch geschehen. Dabei ist es wichtig, das Erlebte so konkret wie möglich zu schildern: Wer hat wann was gesagt? Und wer konnte der Unterhaltung zuhören?
- **Kündigung nicht überstürzen:** „Man sollte sich fragen, ob man alles getan hat, um den Konflikt zu verbessern, bevor man kündigt“, rät Gunkel. Er empfiehlt zudem, vorher fachkundigen Rat einzuholen: Damit kann man eventuell Abfindungen, Schmerzensgeld oder Entschädigungen erwirken.



**DEGIV**  
DIE GESELLSCHAFT FÜR  
IMMOBILIENVERRENTUNG

Immobilie verrenten und sorgenfrei das Leben im Ruhestand genießen.

Nächster kostenloser Informationstag zum Thema Verrentung von Immobilien am 13. 12. und am 20. 12. 2018!  
**Jetzt Termin sichern!\***  
Tel. 089/206 02 1335 oder [www.degiv.de](http://www.degiv.de)

\*Aufgrund beschränkter Kapazität bitten wir um vorherige Terminvereinbarung und freuen uns auf Ihr Kommen!

