

Newsletter

Familie

Mobbing in der Familie

Die meisten von uns haben den Begriff Mobbing im Arbeitsalltag oder in der Schule sicherlich schon mehrmals gehört. Mobbing nimmt zu: In Deutschland leiden derzeit etwa 1,5 Millionen Menschen täglich unter dieser Form der psychischen Gewalt. Aber Mobbing ist kein Phänomen, das nur im Arbeits- oder Schulalltag beobachtet werden kann. Inzwischen sprechen Experten auch von Mobbing in der Familie. Die Betroffenen, aber auch Verwandte und Freunde sind oft hilflos und wissen nicht wie sie reagieren sollen.

Dieser Newsletter informiert Sie über die verschiedenen Aspekte von Mobbing. Neben gezielter Aufklärung zu den verschiedenen Formen des Mobblings sowie ersten Anzeichen, gibt er Ihnen Tipps zum Umgang mit Mobbing im Arbeitsalltag.

Mobbing – was ist das eigentlich?

Mobbing, auch als Bullying bekannt, beschreibt nichts Neues: Man versteht darunter das Anpöbeln oder Fertigmachen einer Person in Form von offener oder versteckter Gewalt über einen längeren Zeitraum hinweg. Es endet meist in sozialer Ausgrenzung und beinhaltet verbale und / oder physische Gewalt.

Mobbing ist allerdings nicht mit einem einmaligen Streit oder Konflikt zu verwechseln. Per Definition werden Mobbingopfer mindestens einmal wöchentlich und über einen längeren Zeitraum von mehr als 6 Monaten unqualifiziert angegriffen. Die Zahlen von Mobbing in der Familie sind nur schwer zu erfassen. Unterschiedliche Quellen geben jedoch ähnliche Werte wie beim Mobbing am Arbeitsplatz an. Und diese Zahlen sind erschreckend: Laut einer Studie werden bis zu 4 von 100 Mitarbeitern ständig am Arbeitsplatz gemobbt – Tendenz steigend.

Laut einer repräsentativen Umfrage der Frauenzeitschrift „freundin“ haben 33 % der befragten Frauen und 26 % der Männer bereits Psychoterror oder Mobbing in einer Beziehung erlebt.

Was unterscheidet einen „normalen“ Familienkonflikt von Mobbing?

Jeder von uns kennt Konflikte und Streitsituationen im Familienalltag. Das tägliche Zusammenleben, unterschiedliche Meinungen und Ansichten usw. führen zu kleinen und großen Meinungsverschiedenheiten. Durch die emotionale Bindung innerhalb der Familien fallen zum Einen die Hemmungen und man sagt etwas, was man Außenstehenden vielleicht nicht in so direkter Art und Weise sagen würde. Zum anderen verletzen Kommentare und Aussagen von Familienmitgliedern vielleicht auch mehr, weil wir nicht damit rechnen, dass unsere Familie oder unser Partner uns verletzen möchte.

Erste Anzeichen erkennen und frühzeitig reagieren

Mobbing geschieht nicht von einem Tag auf den anderen, sondern ist meist ein schleicher Prozess.

Dieser Prozess kann in mehrere Phasen unterteilt werden und beginnt mit einem Konflikt. Dieser Konflikt wird dann häufig aus Angst oder Missverständnissen nicht beseitigt und „schwelt“ weiter.

Nicht aus jedem Konflikt entsteht zwangsläufig Mobbing, aber mangelnde Einsicht, fehlende Kompromissbereitschaft der Beteiligten oder auch aggressive Kommunikation kann aus einem kleinen Konflikt eine große, sehr persönliche Auseinandersetzung machen. In Folge tritt der ursprüngliche Auslöser immer weiter in den Hintergrund.

Persönliche Gefühle motivieren einen Beteiligten dazu, den anderen emotional anzugreifen und machen ihn damit zum Täter. Im Gegensatz dazu reagieren Opfer mit Rückzug, Misstrauen oder manchmal auch Aggression. Die Betroffenen rutschen durch ihr Verhalten oder das Verhalten der Täter (ungewollt) in eine Außenseiterrolle. So kann es sein, dass innerhalb einer kurzen Zeit ein glückliches (Ehe-) Paar zu einem unglücklichen wird und eine Art Rosenkrieg entfacht wird.

Es gibt verschiedene Möglichkeiten und Modalitäten, wie Mobbing ablaufen kann. In der Tabelle sehen Sie, welche **Bereiche und Formen** Mobbing annehmen kann.

Angriff auf....	Beispiel
....die Möglichkeit sich mitzuteilen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Anschreien und Schimpfen. ▪ Ständiges Unterbrechen sowie Kritik am Handeln. ▪ Abwertende Gesten, Blicke oder Andeutungen. ▪ Mündliche Drohungen.
....soziale Beziehungen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ignorieren und wie „Luft“ behandeln, anschwärzen. ▪ Nicht Miteinbeziehen, Ansprechen oder Ausgrenzen. ▪ Schlecht über die Familie reden. ▪ Permanente Erreichbarkeit verlangen.
....das Ansehen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Hinter dem Rücken schlecht über Einen reden. ▪ Vor Dritten schlecht über Einen reden.

....das Ansehen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Falsche Gerüchte in Umlauf bringen. ▪ Imitation des Ganges, der Sprache etc. und darüber abfällige Bemerkungen machen. ▪ Offene Verdächtigung über die psychische Gesundheit des Mobbingopfers. ▪ Herablassende Spitznamen geben. ▪ Belustigungen. ▪ Vorschreiben, was man in Gesellschaft sagen oder anziehen darf.
....die Lebensqualität	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Zuweisung immer neuer Aufgaben, die entweder sinnlos, über- oder unterfordernd sind. ▪ Permanentes Einreden von Schuldgefühlen.
....die Gesundheit	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Sexuelle Übergriffe. ▪ Androhung von Gewalt. ▪ Körperliche Übergriffe. ▪ Zerstörung persönlicher Gegenstände

Die Übergriffe finden über einen längeren Zeitraum statt und führen zu einer Art Teufelskreis: Das ohnehin schon verunsicherte Opfer verhält sich anders als sonst (Rückzug, Misstrauen etc.), Täter und andere Familienmitglieder fühlen sich dadurch teilweise motiviert und vollziehen bewusst oder unbewusst Mobbinghandlungen und das Opfer zieht sich immer weiter zurück.

Newsletter

Familie

Aber wie kann es überhaupt zu Mobbing kommen?

Wissenschaftler sind inzwischen zu dem Schluss gekommen, dass Mobbing nur auf „günstigem“ Nährboden entstehen kann. Das bedeutet, dass das **Familienklima** und die **Streitkultur** Auswirkungen haben können. Daher ist es wichtig, eine gesunde Konfliktlösungs- und Streitkultur zu entwickeln und den Kindern vorzuleben. Denn viele Eltern vergessen im Streit häufig, dass sie auch in diesen Situationen Vorbilder für ihre Kinder sind. Wenn von vornherein eine klare, gewaltfreie Kommunikation in der Familie gelebt wird, kann Mobbing nur schlecht entstehen. Wir haben hierzu Literatur auf der letzten Seite für Sie zusammengestellt.

Es gibt unterschiedliche Ursachen und Theorien zur Entstehung von Mobbing. Zum einen kann Mobbing, durch ein fehlendes oder schlechtes **Konfliktlösungsverhalten** entstehen. Wenn man nicht gelernt hat, sich zu streiten und danach zu vertragen, kann man mit diesen Situationen nur schwer umgehen. Daraus resultierende Kränkungen und Gefühle wie Abwertung oder Bedrohung können dazu führen, dass das Gegenüber versucht sich durch Demütigung oder Herablassung aufzuwerten. Ein Teufelskreis entsteht.

Zum anderen entsteht Mobbing häufig durch enttäuschte oder falsche **Erwartungen**. Dies geschieht in der Regel unbewusst – der Partner erfüllt die Erwartungen nicht und der Andere lässt die deswegen empfundene Enttäuschung an ihm oder ihr aus.

Der Münchner Psychoanalytiker und Paartherapeut Wolfgang Schmidbauer hat sieben Thesen zum Mobbing in der **Partnerschaft** aufgestellt, die ebenfalls Aufschluss über die Entstehung von Mobbing geben:

1. Mobbing entsteht aus Abhängigkeit.
2. Durch die Abhängigkeit entstehen Illusionen.
3. Paare versuchen, Mobbing zu vermeiden, indem sie sich zurückziehen.
4. Der Partner mit der besseren (meist beruflichen) Rückzugsmöglichkeit erklärt

sich zum Opfer und blockiert damit alle weiteren – auch positiven – Entwicklungen.

5. Die Kinder werden miteinbezogen – teilweise als Rückzugsmöglichkeit, teils auch als Verbündete.
6. Menschen, die mobbing-gefährdet sind, ziehen sich an.
7. Mobbing in der Liebe kann entstehen durch:
 - Störungen bzw. Überlastungen in der Verarbeitung von Kränkungen in der Kindheit und Jugend z.B. durch traumatische Erfahrungen o.ä..
 - Kompensation dieser erfahrenen Verletzungen durch ausgeprägtes Leistungsverhalten und Perfektionsismus.
 - Störungen in der Verarbeitung von Konflikten und Aggressionen.
 - Gestörtes Einfühlungsvermögen.
 - Unfähigkeit, die Schwächen des Partners zu erkennen und / oder sie zu akzeptieren.

(Quelle: Schmidbauer, Mobbing in der Liebe, Goldmann Verlag, 2009, siehe Literaturtipps)

Folgen von Mobbing

Mobbing kann zu schwerwiegenden Folgen bei den Opfern führen. Neben physischen Schädigungen, wie Verletzungen, entstehen vor allem meist **psychische Schäden**. Oft leiden Mobbingopfer an einem zerstörten Selbstbewusstsein oder haben ein erhöhtes Risiko eine Psychose zu entwickeln. Die Auswirkungen können sich auch durch psychosomatische Störungen wie Alpträume, Bauchschmerzen, Appetitlosigkeit oder Schlafstörungen äußern.

Auch Unkonzentriertheit oder Leistungsrückgang können Folgen des Mobbings sein. Die Opfer ziehen sich oft aus ihrem sozialen Umfeld zurück und sind von Ängsten oder sogar Depressionen geplagt. Schätzungen besagen, dass etwa 90 % der Mobbingopfer an psychischen oder physischen Beschwerden leiden.

So können Sie sich wehren

Mobbing hat verschiedene Ursachen und vielfältige Ausprägungen. Wir möchten Ihnen eine kurze Liste mit möglichen, ersten Anzeichen für „drohendes“ Mobbing aufzeigen, damit Sie als beteiligte oder außenstehende Person rechtzeitig handeln können.



Mögliche **Anzeichen** für beginnendes Mobbing sind:

- Sie werden ignoriert oder stunden- bis tagelang angeschwiegen und „wie Luft“ behandelt.
- Sie werden ständig gedemütigt und herablassend behandelt.
- Kleine Fehler und Versäumnisse werden überdramatisiert und ständig kommentiert.
- Ihnen werden wichtige Informationen vorenthalten.

Wenn Sie von Mobbing betroffen sind, ist es falsch, sich einfach in die Opferrolle zu fügen. Sie können aktiv werden und etwas dagegen tun!

Hier sind einige **Tipps und Tricks**:

- Sprechen Sie Ihr Familienmitglied offen darauf an, warum er oder sie sich so verhält. Am Besten tun Sie dies zuerst unter vier Augen, um die Person nicht unnötig bloßzustellen. Eine ruhige und sachliche Gesprächssituation kann dabei helfen.
- Bei klärenden Gesprächen: Versuchen Sie Ihr Gegenüber nicht durch Beschuldigungen und Unterstellungen sowie Pauschalisierungen und Verallgemeinerungen unter Druck zu setzen – „Du machst

immer.....“ – sondern versuchen Sie vielmehr Ihre eigenen Gefühle und Gedanken zu verbalisieren: „Ich fühle mich von Deinem Verhalten verletzt“.

- Hier können Außenstehende oder Mediatoren helfen, scheinbar auswegslose Situationen zu „retten“ – auch eine Paar- oder Familientherapie kann sinnvoll sein.
- Fragen Sie die Person, warum die Gespräche verstummen, wenn Sie dazu kommen.
- Werden Sie schnell aktiv, je früher Konflikte gelöst werden können, umso eher kann Mobbing vermieden werden.
- Holen Sie sich Unterstützung bei Anderen. Ein stabiles soziales Netz kann Ihnen dabei helfen die bestehende Situation realistischer zu betrachten und bestärkt Sie.
- Sprechen Sie mit anderen Familienangehörigen oder Freunden über das, was Sie beschäftigt und was Ihnen widerfährt.
- Vereinbaren Sie ein Code-Wort, um bei einem zukünftigen Konflikt bereits zu Beginn eine Eskalation zu verhindern. Hier macht es Sinn, ein Wort zu verwenden, das keinen besonderen Sinn und Zusammenhang mit dem Konflikt hat, aber für alle Beteiligten signalisiert „Halt-Stop! Bis hierhin und nicht weiter!“ z.B. Auflauf oder Grütze usw..
- Konflikte und Streitereien innerhalb einer Familie oder Partnerschaft sind normal und sollten daher nicht als „Schlachtfeld der Gefühle“ sondern als Möglichkeit des fruchtbaren Austausches gesehen werden.
- Auch wenn es sicherlich dem Einen oder Anderen schwer fällt: Vertragen Sie sich und versuchen Sie danach zur Tagesordnung überzugehen. Wiederholte Klärungsgespräche können nämlich manchmal dazu führen, den Konflikt erneut aufkeimen zu lassen.
- In einigen extremen und auswegslosen Fällen hilft meist nur eine Trennung – dieser Schritt ist jedoch ein Großer und kann nicht einfach begangen werden. Mit Sicherheit hilft Ihnen Ihr Umfeld bei einer so schwerwiegenden Entscheidung.

Hier finden Sie Hilfe:

Wichtige Adressen, Links und Literaturhinweise

Internet

Homepage mit diversen Links zum Thema Mobbing:

www.mobbing-web.de

Verein gegen psychosozialen Stress und Mobbing e.V.:

www.vpsm.de

Mobbing Scout:

www.mobbingscout.de

Adressen

Netzwerk der Mobbing-Selbsthilfegruppen
An der Oberhecke 21
55270 Sörgeholz
Telefon: 0 61 36 / 760 88 35

Bundesarbeitsgemeinschaft gegen
Mobbing (BAM)
44541 Castrop-Rauxel
Postfach 101 106
Telefon: 0 23 05 / 3 23 28

Literaturhinweise

Nufer S. und Schrader H.,
Wenn Liebe zum Desaster wird: Mobbing in
der Partnerschaft,
Eichborn Verlag, 1. Auflage, 2007,
ISBN: 978-3821856667

Schmidbauer W.,
Mobbing in der Liebe – wie es dazu kommt
und was wir dagegen tun können,
Goldmann Verlag, 2009,
ISBN: 978-3442170777

Rosenberg M.,
Gewaltfreie Kommunikation: Eine Sprache des
Lebens,
Junfermann Verlag, 6. Auflage, 2007,
ISBN: 978-3873874541

Esser A. und Wolmerath M.,
Mobbing; Der Ratgeber für Betroffene und ihre
Interessensvertretung,
Bund Verlag,
ISBN: 3 - 7663 - 3214 - 7

Copyright© 2009 Versicherungskammer Bayern | Alle Rechte vorbehalten.

Dieser Newsletter ist eine kostenlose elektronische Publikation der Versicherungskammer Bayern. Sie erhalten den Newsletter, weil Sie sich dafür registriert haben. Wenn Sie diesen Newsletter nicht mehr erhalten möchten, schicken Sie uns bitte eine entsprechende Nachricht mit Betreff „Abmeldung KHK“ an Newsletter@vkb.de.

Impressum:

Herausgegeben von der Versicherungskammer Bayern, Maximilianstraße 53, 81537 München, www.versicherungskammer-bayern.de