



## MONATSTHEMA September

# DIE FRAGE DER SCHULD

Mobbing ist ein ernst zu nehmendes Thema, welches physische als auch psychische Auswirkungen auf die Betroffenen haben kann – und es kann in den verschiedensten sozialen Räumen entstehen, denn die Austragungsorte kennen keine Grenzen: «Sobald Menschen in einer Situation zusammenkommen, besteht das Risiko für Meinungsverschiedenheiten und Konflikte», erklärt Benjamin Krexha, Chefspsychologe und Mitglied der Geschäftsleitung PDGR. Doch sind nicht alle Konflikte gleich Mobbing: Meinungsverschiedenheiten gehören zum Leben dazu und sollen diskutiert und Lösungen gefunden werden. Mobbing hingegen sind Handlungen, bei der eine Person die andere auf persönlicher Ebene schikaniert, demütigt oder verletzt. Mobbing entwickelt sich teilweise schleichend und über einen längeren Zeitraum. Dies gilt es frühzeitig

und aktiv zu unterbinden. Doch warten Betroffene manchmal lange damit, sich Hilfe zu holen oder neigen dazu, die Schuld an die ihnen widerfahrenen psychischen oder physischen Taten bei sich zu suchen: «Häufig geht das Mobbing schon so lange, dass sich niemand erinnern kann, wie es begonnen hat. Wenn doch, dann ist es manchmal nur eine Kleinigkeit», so Krexha. «Wichtig ist, dass sich Betroffene bewusst werden, dass sie nicht Schuld tragen.» Die Gründe für Mobbing sind häufig vielschichtig und unterschiedlich. Die Kultur des Miteinanders in der jeweiligen sozialen Situation, z.B. an der Schule, lassen das Verhalten der Täter zu. So kann es beispielsweise sein, dass Unternehmen mit starken hierarchischen Strukturen ein Klima begünstigen, in dem Machtmissbrauch und Unterdrückung toleriert oder sogar gefördert werden. Eine Kulturänderung kann hier aktuellen und künftigen Betroffenen helfen.

«Als ersten Schritt sollten die Betroffenen in ihrem Umfeld das Gespräch suchen, sich Hilfe holen und so die Aufmerksamkeit auf das Mobbing zu lenken. Je mehr Leute sich dem Mobbing bewusst werden, umso grösser ist die soziale Unterstützung für die Betroffenen.» Bei Fällen von Mobbing oder Bossing (wenn die Vorgesetzten das Mobbing betreiben) bieten auch Fachstellen Hilfe an. Mit Sensibilisierungsmassnahmen für Mitarbeitende und Führungskräfte kann langsam eine Null-Toleranz-Politik gegenüber Mobbing geschaffen werden: «Jede und jeder kann etwas zu einer Kultur beitragen, wo Mobbing kein Platz hat», so Krexha.

[pdgr.ch/monatsthema](http://pdgr.ch/monatsthema)



**Dr. med. Rahul Gupta**  
Ärztlicher  
Direktor, EP



**Dr. med. Elisabeth Seiwald-Sonderegger**  
Leitende Ärztin



**Maurizio Biondo**  
Bereichsleiter Schule



**Myriam Keller**  
Leiterin UE Ressourcen, MGL



**Benjamin Krexha**  
Chefspsychologe



**Edina Annen**  
Junior Consultant



**Laura Barandun**  
Leiterin PZ Davos



**Hanim Kurt**  
Dipl. Sozialpädagogin HF

### FACHBEITRÄGE SEPTEMBER

**5. – 8. September 2023**

Beitragsreihe auf TV Südostschweiz

**13. September 2023**

Ratgeber «Bündner Zeitung» und  
«Bündner Woche»

**15. September 2023**

Ratgeber «Fegl Official» und  
«Davoser Zeitung»

**25. September 2023**

Thementag Radio Südostschweiz