

Posttraumatische Belastungsstörungen

Emotionaler Brandschutz

Die Folgen von unmenschlicher Führung, verbunden mit unrealistischen Anforderungen, nehmen die Betroffenen, aber auch deren Umfeld, zu Beginn kaum bewusst wahr. Wo liegen die Ursachen, welches sind die Symptome und wie können sich Betroffene schützen?

Von Stephan Siegfried und Claude Keller

«Selbstmord ist billiger als eine Abfindung», betitelt der Wiesbadener Kurier ein Interview zum Thema Mobbing. Tatsächlich gehen gemäss Studien aus Deutschland und Schweden rund 15 bis 20 Prozent der Suizide auf Mobbing am Arbeitsplatz zurück. In der Schweiz wurden dazu bisher keine Zahlen erhoben. Errechnet man jedoch basierend auf diesen Quoten und den Angaben des Bundesamts für Statistik (BFS) die absoluten Zahlen für die Schweiz, so ergibt dies rund 135 Männer und rund 50 Frauen, die aufgrund belastender Situationen im Arbeitsumfeld den Freitod wählten.



Mehr Tote als im Strassenverkehr

Weiter ist davon auszugehen, dass auch stressbedingte Herz-Kreislauf-Störungen häufig auf den beruflichen Kontext zurückzuführen sind. Gemäss einer Studie des SECO verursachen stressbedingte Ausfälle in der Schweiz Kosten in Milliardenhöhe. Exemplarisch sei der Fall des Takotsubo-Syndroms erwähnt, auch Gebrochenes-Herz-Syndrom genannt. Ein solcher Herzstillstand ist nicht wie ein Herzinfarkt in erster Linie genetisch bedingt, sondern wird durch angstbedingte (post-)traumatische Belastungsstörungen hervorgerufen. Daher muss ein Teil der insgesamt über 21 500 pro Jahr durch Herz-Kreislauf-Störungen verursachten Todesfälle auf eine belastende Situation im Arbeitsumfeld zurückzuführen sein. Es ist zu befürchten, dass die Arbeitswelt jährlich erheblich mehr Todesopfer fordert, als jene rund 250 Personen, die pro Jahr im Strassenverkehr ums Leben kommen.

Wo liegen die Ursachen?

Gemäss der aktuellen, weltweit führenden Forschung aus den USA und insbesondere

Sich schützen, bevor es zu spät ist: Mobbing-Opfer werden teilweise in den Suizid getrieben.

Kanada wurde im Rahmen verschiedener Studien in den letzten 15 Jahren ermittelt, dass rund ein Prozent aller Menschen ausgeprägte antisoziale, mithin psychopathische Verhaltensmuster, aufweisen (siehe dazu personalSCHWEIZ Ausgabe 6/2015, S. 6–9). Für viele Erwerbstätige sind diese kaum bekannten, jedoch erklärbaren Wesenszüge Ursache dafür, dass viele Organisationen an Formen der sogenannten Organisationskultur-Pathologien erkranken. Vergleichbar mit der in der Mafia bekannten Omertà, dem Schweigen aus Angst vor Sanktionen, wird in diesen Fällen eine offene und somit ehrliche Kommunikation verunmöglicht. Kritische Stimmen werden mundtot gemacht oder sogar rausgemobbt und angepasste Ja-sager in mittlere Kaderstufen befördert.

Welches sind die Symptome?

Erich Fromm, Psychoanalytiker, Philosoph und Sozialpsychologe, hat folgendes Paradox formuliert: «Die Normalen sind die Kränksten und die Kranken sind die Gesundesten.» Weiter führt Fromm aus:

«Wie glücklich der, der einen Schmerz hat, wenn ihm etwas fehlt. Wir wissen ja, wenn der Mensch keinen Schmerz empfinden würde, wäre er in einer sehr gefährlichen Lage. Aber sehr viele Menschen, also die «Normalen», sind so angepasst, die haben so alles, was ihr eigen ist, verlassen. Die sind so entfremdet, so Instrumente, so roboterhaft geworden, dass sie gar keinen Konflikt mehr empfinden.» Dies führt dann dazu, dass in gewissen Fällen Menschen bei massiven Konflikten ihre Selbstachtung verlieren und unbemerkt instrumentalisiert werden. In vielen Fällen kann sich die eigene Persönlichkeit rasch verändern. Dies äussert sich beispielsweise darin, dass weniger soziale Kontakte gepflegt werden, die Person abgeschlagen wirkt und schneller reizbar ist.

Im beruflichen Umfeld werden Menschen selten dafür ausgebildet, entsprechende Symptome zu erkennen, mit Ausnahme von jenen, die berufsbedingt posttraumatischen Belastungen ausgesetzt sind, wie etwa im Sicherheits- oder im Gesund-



heitswesen. Ohne entsprechende Ausbildung sind die wenigsten in der Lage, entsprechende Gefahren zu erkennen, zu verstehen und damit auch entsprechend umzugehen. Dies kann schleichend zu Depressionen oder Angststörungen führen. Ohne die richtige Hilfe bleibt Betroffenen als einziger Ausweg aus der belastenden Situation leider allzu oft nur der Freitod. So weit muss und darf es nicht kommen.

Wie kann man sich schützen?

Was kann ein Individuum tun, wenn es sich in einem unmenschlichen Arbeitsumfeld wiederfindet und Mobbing ausgesetzt ist? Aktuell geht die Forschung davon aus, dass sich psychopathische Menschen und mit ihnen pathologische Organisationskulturen gar nicht oder, wenn überhaupt, nur extrem langsam verändern können. Das bedeutet für das betroffene Individuum, dass, wenn es sich selbst nicht um seine Gesundheit und sein psychologisches Wohlbefinden kümmert, es niemand anders tun wird. Im Gegenteil: Psychopathische Menschen in Organisationen profitieren bewusst davon, dass sich Menschen instrumentalisieren lassen und sich für sie aufopfern.



Seminartipp

Tatort Arbeitsplatz: Alltagskriminalität bei der Arbeit erkennen und verhindern

Erfahren Sie, wie Sie Mobbing, Betrug, Diebstahl und Wirtschaftsdelikte frühzeitig erkennen und verhindern.

Termine: 7.4.2016 / 6.9.2016

Ort: Zentrum für Weiterbildung
der Universität Zürich

Anmeldung und weitere Informationen:
www.praxisseminare.ch

Handlungsempfehlungen

1. Realistisches Wahrnehmen, Erkennen und Einschätzen der eigenen physischen und psychischen Gesundheit sowie des aktuellen Umfelds: Führung, Kollegen sowie Organisationskultur.
2. Achtsames Wahrnehmen und ehrliches Eingestehen des eigenen emotionalen Zustands.
3. Bewusste Entscheidung, die Verantwortung für sich selber und die eigene physische wie psychische Gesundheit zu übernehmen. Dabei stehen verschiedene Wege offen:
 - a. Über die Situation reden, Meinungen einholen: In der Personalabteilung, mit einem Coach, einem Arzt, mit Freunden, dem eigenen Partner oder einem guten Therapeuten
 - b. Mehr tun von dem, was gut tut: Regelmässig bewegen, Freunde treffen, Dinge tun, die mir Freude machen, genügend schlafen, auf die Ernährung achten, Ferien machen etc.
 - c. Sagen Sie bewusst Ja zu Ihren Bedürfnissen. Sagen Sie aber auch bewusst Nein und grenzen Sie sich innerlich wie äusserlich ab – egal wie schlimm die Situation ist oder sich anfühlt, egal wie gross die Schmach oder die Schande, Sie werden sie überleben!
 - d. Regelmässig Pausen einlegen und durchatmen
 - e. Einen Stellenwechsel erwägen, intern oder extern

Trotz dieser beunruhigenden Tatsachen gibt es eine gute Nachricht: Der menschliche Körper mit seinem Gehirn und seiner Psyche ist hochgradig widerstands- und regenerationsfähig. Sobald das menschliche System bekommt, was es braucht, kann es sich wieder selbst herstellen und zu neuer Stärke gelangen, eine Fähigkeit, die als Resilienz bezeichnet wird. Jeder Mensch verfügt physisch wie auch psychisch über unterschiedliche Energiereserven. So, wie bei einem Marathon ein intensives Training die Ausdauer verbessert, helfen auch im psychosozialen Kontext verschiedene Methoden, den posttraumatischen Belastungsstörungen präventiv entgegenzuwirken. Die oben aufgeführten Handlungsempfehlungen können dabei helfen.

Vorbeugen ist besser als Heilen

Wie der Titel des eingangs erwähnten Interviews suggeriert, ist ein Selbstmord aus rein betriebswirtschaftlicher Sicht für eine Organisation billiger als eine Abfindung oder Aufarbeitung. Für den Betroffenen und sein Umfeld jedoch übertrifft

der wirtschaftliche und vor allem der psychische, teilweise oft lange andauernde posttraumatische Schaden jenen einer Abfindung um ein Vielfaches. Daher ist Vorbeugen auch in diesem Fall besser als Heilen. Dafür nötig sind Aufklärung und Stärkung der Selbstwirksamkeit des Menschen, damit er seine emotionalen Entscheidungskompetenzen mit seinem rationalen Verständnis für sich und sein Umfeld besser in Einklang bringen kann.

Autoren



Stephan Siegfried, Jurist, ist auf Analyse, Beratung und Schulung im Umgang mit «kriminellen Elementen» spezialisiert. Er gründete Anfang 2015 das Beratungsunternehmen 1-prozent GmbH.



Claude Keller ist Physiker, Betriebswirt und Schauspieler. Er ist Professional Certified Coach der International Coach Federation und unterstützt als Coach, Berater und Trainer Individuen und Organisationen.



Mehr dazu im Buch

<http://www.ich-1prozent.ch>