



**„Babywatching“
stärkt Empathie**

Frankfurt – Wenn Kinder im Alter zwischen drei und elf Jahren Mütter im Umgang mit ihren Babys beobachtet, stärkt das ihre Empathiefähigkeit, besagt eine zweijährige Untersuchung des Psychoanalytikers Karl Heinz Brisch in Kindergärten in Frankfurt. Durch ihre Beobachtung konnten sich die Kids besser in andere einfühlen, die Sprachentwicklung verbesserte sich und auch Aggressionen und Angststörungen nahmen ab.

**Glaube hilft bei
Jobverlust**

Jena – Gottesdienstbesuche können helfen, besser mit einem Jobverlust zurechtzukommen. Das ergab eine Langzeit-Studie der Universitäten Jena und Amsterdam mit 5446 Menschen, die bis zu drei Jahren ohne Arbeit waren. So war bei denjenigen, die einmal pro Woche an einer religiösen Veranstaltung teilnahmen, ein Jahr nach Beginn der Arbeitslosigkeit die Lebenszufriedenheit nur halb so stark zurückgegangen wie bei denjenigen, die keinen Gottesdienst besuchten.



**Weniger Mahlzeiten
bedeuten
mehr Bauchfett**

Ohio (USA) – Wird auf eine Mahlzeit verzichtet, wird der durch die vorherige Mahlzeit aufgenommene Zucker in Fett umgewandelt und im Bauchbereich gespeichert. Das wiesen Forscher der Ohio State University in Versuchen mit Mäusen nach. Durch das Fasten wurde weniger Insulin, das den Zucker eigentlich abbauen soll, abgegeben. Um den Zucker aus den Blutbahnen zu bekommen, wandelt ihn der Körper in Fett um.

Mobbing macht den Chef arm

Die Opfer von Schmäh-Attacken zahlen oft mit ihrer Gesundheit, die Mobber vernachlässigen ihre Arbeit, am Ende zahlt die Firma für alle drauf. Wie viel, hat ein Mediator berechnet

Eine Freundin erzählte mir, dass sie ständig von einem Kollegen im Großraumbüro laut und unsachlich kritisiert wird. Für sie bedeutet das: schlaflose Nächte, Stress und seelisches Leid. Doch auch für ihren Chef haben die ständigen Kränkungen Folgen: Ihn kosten solche Attacken richtig Geld.

VON ANTONIA GIESE

Meine Freundin ist Mobbingopfer und damit nicht allein. Laut einer Studie der Betriebskrankenkasse ktpBKK Essen sind 15 Prozent der Berufstätigen am Arbeitsplatz bereits gemobbt worden. Nach dem Institut für Automation und Kommunikation Magdeburg passiert das besonders häufig durch das Vorenthalten von Information (63 Prozent), wenn Kollegen vor anderen schlecht gemacht werden (62 Prozent) oder Lügen verbreiten (56 Prozent).

Was das finanziell für ein Unternehmen bedeuten kann, hat Dr. Alexander Insam (39), Mediator und Partner der Wirtschaftsprüfungsgesellschaft KPMG, ausgerechnet: „Ein Mobbingfall, der über dreieinhalb Jahre dauert, kostet etwa 450 000 Euro.“ Dabei ging Dr. Alexander Insam von einem Durchschnittsunternehmen aus, in dem 12 Personen, wie Betriebsrat und Abteilungsleiter, in das Geschehen verwickelt waren. „Heutzutage ist der Arbeitsalltag so streng getaktet, dass relativ wenig Puffer für Unvorhergesehenes bleibt. Tritt eine Störung auf, wie etwa ein Mob-

So viel kostet Mobbing

| | |
|-------------------------------------|---------------------|
| Personalwechsel | 140 000 Euro |
| Krankheits-/Fehltag | 7500 Euro |
| Zeitaufwand für Mobbing-Attacken | 150 000 Euro |
| Neugewinnung von Kunden/Lieferanten | 6000 Euro |
| Mängel bei der Arbeit | 30 000 Euro |
| Entgangene Aufträge | 5000 Euro |
| Organisation von Gesprächen | 30 000 Euro |
| Abfindung und Gerichtskosten | 65 000 Euro |
| Gesamtkosten | 433 500 Euro |

bingfall, entstehen sofort Verzögerungen und damit hohe Kosten für den Arbeitgeber.“ Ein Krisengespräch in der Küche, das ständig ungute Gefühl am Schreibtisch oder gar Krankheitstage, weil der psychische Druck zu groß ist – das alles kann teuer werden.

Im Einzelnen heißt das: Weil ein Mitarbeiter das Team verlassen muss und der Vertrag aufgehoben wird, entstehen Personalwechselkosten von 140 000 Euro, hinzu kommen Krankheits- und Fehltag in Höhe von 7500 Euro, sowie die verlorene Arbeitszeit, die der Täter mit Mobben verbirgt. Das sind im Schnitt 30 Prozent der Dienstzeit, umgerechnet etwa 150 000 Euro. Insgesamt summieren sich die Kosten auf fast eine halbe Million Euro in drei Jahren, wie die Tabelle oben zeigt.

Doch wie kann ein Chef dem entgegenwirken? „Menschen sind keine Maschinen, bei denen per Knopfdruck Probleme gelöst werden. Die emotionale Ebene ist viel zu komplex, um nur einen Weg parat zu haben. Ich rate Unternehmen daher: Je mehr Perso-

nal im Betrieb, desto mehr muss ich auch in Konfliktmanagement, etwa in Mobbing- oder Gleichstellungsbeauftragte, investieren. Bereits eine Investition von fünf Prozent der Personalkosten zahlt sich aus.“ Als großen Treiber der Konflikte sieht der Anwalt das Internet, denn durch die schnelle Kommunikation entstehen ebenso schnell Missverständnisse. Konflikte sind dadurch programmiert. Besonders, wenn interne Mails im großen Verteiler verschickt werden, kann es zur rasanten Verbreitung von Informationen kommen. Jemanden dabei ausgrenzen, Falschaussagen teilen oder öffentlich bloßstellen ist damit noch leichter als auf zwischenmenschlicher Ebene.

Die gute Nachricht: Die wenigsten erstarren in ihrer Rolle als Mobbingopfer. Die neueste Studie vom Bündnis gegen Cybermobbing zeigt, über zwei Drittel der Betroffenen wechseln ihren Job und kehren den ungeliebten Kollegen aktiv den Rücken zu. Das plant auch meine Freundin.

7 Tipps, die gegen Mobbing helfen

1 Mobbing-Tagebuch mit den Punkten „Wann, Was, Wie“ führen. „Beim dritten Eintrag gehen Sie damit zum Betriebsrat oder Mobbingbeauftragten“, rät Job-Coach Karin Beck-Sprotte (48).

2 Bei einer Betriebs-sportmannschaft

anmelden. Das Team wird Ihnen bei der nächsten Attacke den Rücken stärken.

3 Beschwerde morgens einreichen. Dann haben Chef, Betriebsrat oder Personalabteilung den Kopf frei und können besser folgen.

4 Mit den Großen verbünden. Der zwei Meter große Kollege nimmt Raum ein und gilt dadurch als ernstzunehmenderer Gegner.

5 Stärke ausstrahlen. Ein aufrechter Gang und entspannte Schultern signalisieren innere Gelassenheit.

6 Seelenreinigung am Abend. Lesen Sie positive Romane, Comics oder schauen Sie Komödien, das muntert auf.

7 Sofort zum Chef, wenn Eigentum wie etwa das eigene Auto, Kleidung oder Schreibtischmaterial mutwillig zerstört wird.

Manchmal sind die Kollegen schuld, wenn das Leben kopfsticht

