

Viernheim



HEUTE IN VIERNHEIM

Politik

Die Viernheimer SPD-Bundestagsabgeordnete **Christine Lambrecht** ist von 6 bis 9 Uhr am OEG-Bahnhof vor Ort und informiert über das Programm der SPD.

Die **CDU Viernheim** informiert vor Ort am Pennymarkt im Bannholzgraben von 17 bis 20 Uhr über die Bundtagswahl informieren. Die CDU möchte mit interessierten Bürger bundespolitische Themen diskutieren.

Schule

Die **Schiller-Schule** veranstaltet einen Aktionstag zum Thema **"gesundes Frühstück"**. Hierzu finden den ganzen Vormittag über in den Klassen verschiedene Aktionen statt.

Weltrekord

Anlässlich der deutschlandweiten **"Faien Woche"** findet ein bundesweiter Weltrekordversuch statt: Insgesamt 100.000 Tassen fair gehandelten Kaffees von 10 bis 11 Uhr auszuschenken. Im **Viernheimer Welt-Laden** am Apostelplatz sollen ebenfalls von 10 bis 11 Uhr **50 Tassen fair gehandelten Kaffees** an den Mann bzw. die Frau gebracht werden.

Jubiläum

Landrat a.D. **Norbert Hofmann** und Bürgermeister **Matthias Baaß** stellen das **Festprogramm des 20-jährigen Jubiläums der Stadtbücherei** in den **Scheunen**. Der Geburtstag wird am kommenden Mittwoch, 30. September, in der Stadtbücherei gefeiert.

Kunst

In der **Rathaus-Galerie** beginnt heute die sehenswerte Ausstellung des Malers **Jurij Galusinskij**.

Genuss

Um guten Wein, um Genuss und Gaumenkitzel geht es ab 18 Uhr bei der bundesweiten Aktion der Weinfachhändler **"Die Nacht der guten Weine"** in der „Viernheimer Vinothek in der Mühle“ im Hof und im Kellergewölbe edle Tropfen bei guter Livemusik und am späteren Abend mit einer Bauchtanzvorführung der „Blüten des Orients“ zu feiern.

Frauen

Die **Frauenbeauftragte** veranstaltet von 18 bis 22 Uhr gemeinsam mit dem **Familienbildungswerk** einen **Kreativtag für Frauen** unter dem Titel **"Just for you: Herstellen von „Nanas“** im Familienbildungswerk. Kursgebühr: 42 Euro + 5 Euro Material.

Tiere

Ein **Tiersegnungsgottesdienst** findet um 18.30 Uhr vor der **Michaelskirche** statt.

Tanzen

Ein **Volkstanzabend** ein sogenannter **"Bal Folk"** von 19 bis 22 Uhr im Treff in Bahnhof statt.

Konzert

Die **Städtische Musikschule** lädt von 19 bis 21 Uhr zu einem **Konzert der Streicher-Klasse** in die Kulturscheune ein. Eintritt frei.

Vereine

Der **Förderverein Haus des Lebens** führt um 19.30 Uhr einen **gemütlichen Abend** mit Bildern vom Emsland-Ausflug im Gemeindesaal von St. Hildegard durch.

Haben Sie einen neuen Termin, auf den wir hinweisen sollten? Sagen Sie uns per E-Mail Bescheid! redaktion@viernheimertageblatt.de

◆ Zahl des Tages

20

Seit 20 Jahren befindet sich die Stadtbücherei in den Scheunen. Grund genug für einen Rückblick. **Seite 4**

Konflikt- und Mobbingberaterin Anka Kampka über Strategien gegen Konflikteskalation am Arbeitsplatz

Mobbing kann jeden treffen

VON UNSEREM MITARBEITER OLIVER HÖFLICH

Viernheim (oh) – Rund 1,5 Millionen Menschen erleben jeden Tag in der Bundesrepublik Psychoterror am Arbeitsplatz. Viele dieser Betroffenen, aber auch Vorgesetzte und Kollegen, stehen oftmals hilflos vor diesem Problem. Mobbing-Betroffene werden gekündigt oder sind durch die langen Quälereien am Arbeitsplatz arbeitsunfähig geworden.

Mobbing ist was anderes als die alltäglichen Konflikte und Streitigkeiten. Und: Das Thema ist keineswegs neu. Mobbing war schon immer ein Problem in der Arbeitswelt. Mit der zunehmenden Verschärfung von Leistungsdruck und Konkurrenz im Betrieb jedoch ist es wieder besonders aktuell geworden. Die Konflikt- und Mobbingberaterin Anka Kampka informierte am Donnerstagabend im Pfarrheim St. Marien über Strategien gegen Konflikteskalation und Psychoterror am Arbeitsplatz.

◆ THEMA DES TAGES

Mobbing ist keine Kleinigkeit, sondern eine sehr ernste Sache mit manchmal weitreichenden Konsequenzen – für den betroffenen Mitarbeiter, aber auch für das Unternehmen. Auch als von Mobbing Betroffener heißt es zunächst „Kühlen Kopf bewahren!“, um sich nicht selbst ins Unrecht zu setzen. „Mobbing kann jeden treffen, gleich welches Alter, Geschlecht, Berufsstand, Umfeld. Ebenso wenig spielen Verhalten, Persönlichkeitsstruktur oder Bildungsstand eine Rolle“, erklärt Anka Kampka. Dumme Sprüche, leere Floskeln und wohl dosierte Beleidigungen gehören zum Berufsalltag wie die Wespen zum Hochsommer – ihr Nutzen ist nur schwer nachvollziehbar, ihre Wirkung auf die Stimmung fatal. „Zu verbalen Attacken neigen in erster Linie Menschen, die nicht souverän in sich ruhen und emotionale Probleme haben“, sagt Anka Kampka. „Schlagfertigkeit: Gefahr erkannt – Gefahr gebannt“ heißt der Lösungsansatz.

Verbale Schlagfertigkeit beweisen

Jedes Gesprächsthema, egal wie nüchtern es auf den Tisch kommt, ist von den Gefühlen der Spre-



Die Mobbingberaterin Anka Kampka informierte im Pfarrheim St. Marien über Strategien gegen Psychoterror am Arbeitsplatz. Foto: wind

chenden durchdrungen. Während man selbst glaubt, völlig sachlich miteinander zu kommunizieren, toben im Hintergrund Unsicherheiten, Eitelkeiten, Imponiergehabe und Trotz.

„Humor-Taktik“ ist die Königsdisziplin

Wer einen verbal angreift und dabei unter die Gürtellinie schlägt, will nicht siegen, sondern besiegen. Man muss auf der gleichen Ebene kontern, um zu zeigen: Mit mir kannst du das nicht machen. Nicht nur für das Wohlbefinden, auch für das berufliche Weiterkommen sei es wichtig, dass man sich nicht abübeln oder über den Mund fahren lässt. Schließlich geht es darum, das eigene Gesicht und auch die Position in der Öffentlichkeit zu bewahren. Einigen Zeitgenossen wurde die seltene Gabe der Schlagfertigkeit in die Wiege gelegt, der Rest der Menschheit ärgert sich tag- und wochenlang über Verbalattacken. Die Königsdisziplin ist zweifellos die „Humor-Taktik“. Rhetoriktrainer führen zu diesem Thema gerne Winston Churchill an. „Wenn ich Ihre Frau wäre, würde ich Ihnen Gift in den Kaffee schütten“, sagte während einer Abendgesellschaft Lady Astor zu ihm. „Wenn ich Ihr Mann wäre, würde ich ihn

trinken“, antwortete Churchill. Egal wie man sich präsentiert: Der Schlagfertige riskiert eine Menge. Er kann daneben hauen, sich blamieren und unangenehm auffallen.

Zur Person

Anka Kampka ist gelernte Verwaltungsfachangestellte und Autorin eines im August 2008 veröffentlichten Ratgeberbuches „Keine Angst vor Mobbing“, in dem sie Lösungsansätze aus der Praxis bietet. Sie besitzt zirka 25 Kilometer südlich von Mainz eine Praxis. Kampka befasst sich seit 1997 mit dem Thema Mobbing. 1999 hat sie ehrenamtlich das Netzwerk der Mobbing- und Selbsthilfegruppen Deutschland übernommen. „Als ich selbst mehrere Jahre gemobbt wurde, musste ich die schmerzhaften Erfahrungen machen, dass es nur wenig Hilfe und Unterstützung für einen von Mobbing Betroffenen gibt. Die zuständigen Stellen, an die mich gewandt habe, erlebte ich oft als hilflos und überfordert. Mir war klar, dass hier etwas nicht stimmt. Mein ausgeprägter Gerechtigkeits-sinn hielt mich davon ab, es so weiter geschehen zu lassen. Ich will etwas aktiv verändern. Daher biete ich eine Beratung, die über die üblichen Grenzen der Gespräche hilft. Ich will etwas „vor Ort“ bewegen und verändern.“



Wohltätigkeitslauf: 2000 Euro für die Lebenshilfe

Viernheim (oh) – Seit 17 Jahren findet jeweils am Samstag nach dem Innenstadtfest der von der Interessengemeinschaft der Langstreckenläufer (IGL) veranstaltete Wohltätigkeitslauf statt. Mit den Erlösen aus den zurückliegenden Läufen konnte unter anderem der Bau des Johannes-Schrey-Hauses für Menschen mit geistiger Behinderung der Lebenshilfe Viernheim erheblich

gefördert werden. Auch in diesem Jahr darf sich die Lebenshilfe über eine beachtliche Geldsumme freuen. Dank Sponsorengeldern, Bewirtung und Startgelder spült der 17. Wohltätigkeitslauf 2.000 Euro in die Kassen der Lebenshilfe. Der Erste Vorsitzende der Lebenshilfe, Robert Miltner, zeigte sich am Donnerstag bei der Spendenübergabe, die im Rahmen der Sportstunde der

Lebenshilfe in der Turnhalle der Nibelungenschule vollzogen wurde, überglücklich. „Ein großes Dankeschön für die konstante Unterstützung.“ Mit den zusätzlichen Mitteln werden die laufenden Kosten bezahlt sowie unter anderem neue Sportgeräte angeschafft. Auch das Musikprojekt wird vom Erlös des 17. Wohltätigkeitslauf profitieren.

Foto: Wind

◆ Hintergrund

14 Tipps gegen Mobbing

1. Lassen Sie nichts einreißen
Kleine Sticheleien gehören nicht zur Tagesordnung, sondern sind unprofessionell. Wehren Sie sich auch bei kleinen „Unverschämtheiten“ unverzüglich und stellen Sie gegebenenfalls Missverständnisse klar, die dazu geführt haben.

2. Führen Sie ein Mobbing-Tagebuch

Dokumentieren Sie alle Mobbing-Vorfälle schriftlich und gegebenenfalls mit Bild, Datum, Uhrzeit, Ort, Zeugen und Anwesenden. Das erleichtert Ihnen später das Nachvollziehen des Mobbing-Verlaufs und belegt die Mobbing-Dauer.

3. Halten Sie Ihre Hände sauber

Nur weil die Anderen mobben, müssen Sie das noch lange nicht. Nicht zurückmobben! Keine Gegenpartei aufstellen! Dies löst den Konflikt nicht, sondern erschwert eine Konfliktbewältigung.

4. Klären Sie Missverständnisse

Ein Beispiel: Nehmen wir an, Sie sind neu in der Firma. Dort wird die Frau X. nicht zum Essen mitgenommen, sondern bleibt mittags an ihrem Platz. Sofort greifen Sie ein und fordern, dass man Frau X nicht derart mobben soll. – Gute Absicht! Nichtsdestotrotz kann es sein, dass Frau X gerade eine Diät macht und deswegen nicht mitkommt. Verschaffen Sie sich immer zuerst ein genaues Bild der Situation.

5. Nicht in die Ecke drängen lassen

Viele Opfer schweigen aus Scham und werden durch ihr nichts tun schnell wieder zu Opfern. Das muss nicht sein. Statt immer zu reagieren, können sie die Initiative ergreifen.

6. Beschweren Sie sich

In Folge des Paragraph 84 Absatz eins Satz eins Betriebsverfassungsgesetz können Sie sich (möglichst frühzeitig bei Ihrem Vorgesetzten beschweren, oder – falls der Vorgesetzte der Mobbler ist beim Arbeitgeber/der Personalabteilung. Auch der Betriebsrat ist Ihr Ansprechpartner (Paragraph 85 Absatz eins Betriebsverfassungsgesetz

7. Achten Sie auf das Timing

Auf ein Gespräch über Mobbing-Vorwürfe in der eigenen Abteilung hat sicherlich kein Vorgesetzter Lust. Daher ist es wichtig den „richtigen Moment“ zu erwischen.

8. Greifen Sie Ihren Ansprechpartner nicht an!

Die Wahrscheinlichkeit, dass jemand sich für sie einsetzt, den Sie angreifen ist eher gering. Also lassen Sie es. Formulieren Sie Ich-Botschaften. Diese bestehen aus drei Sätzen, die mit „Ich“ beginnen: Sachliche Schilderung der Situation, wie Sie sie beobachtet haben. Vermutete Folge/Langzeitwirkung der Beobachtung. Einfluss auf Ihre dadurch emotionale Befindlichkeit.

9. Schildern Sie die Folgen

„Ich habe ein Magengeschwür so dick wie eine Walnuss und tue seit drei Wochen nachts kein Auge zu.“ ist überzeugender als „Ich will Ihnen sagen, dass Herr Y ein Mobber und Sie sind auch einer, wenn Sie nicht helfen.“

10. Belassen Sie es nicht bei einem Gespräch.

Sollte eine erste Beschwerde nichts bringen. Gehen Sie notfalls so oft zum Betriebsrat, bis der Ihr Anliegen ernst nimmt. Sollte die Ansprechperson langfristig beschwerdenresistent bleiben, nehmen Sie einen neutralen Beobachter (Zeuge) mit hinzu.

11. Sprechen Sie sich aus.

Sei es bei einer Selbsthilfegruppe, bei einer Beratungsstelle, beim Hausarzt, beim Pfarrer, bei Freunden und Bekannten. Das hilft.

12. Argumentieren Sie auch im Interesse der Firma

Machen Sie deutlich, wie sehr Mobbing der Firma schadet und unnötig "Wind aus den Segeln" nimmt.

13. Schützen Sie Schwächere

Hacken Sie nicht auf Schwächeren rum, die sich nicht wehren können. Die sind ohnehin genug gestraft. Schwächere, die von Ihnen geschützt werden sind langfristig dankbar. Wegschauen gilt nicht. Praktizieren Sie Zivilcourage: alles andere ist der Weg des schwachen Menschen. Hinzu kommt: Wenn Sie sich für Dritte stark machen, zeigen Sie, das man mit Ihnen so etwas nicht machen kann.

14. Nicht vorschnell sein!

Bezeichnen Sie nicht gleich jeden sofort als Mobber. Das wäre ein schwerer Vorwurf (üble Nachrede), da von Mobbing erst gesprochen wird, wenn Mobbing-Handlungen regelmäßig und über mehrere Monate hinweg statt gefunden haben.

Walter Wohlfart

mehr als nur Lack

Ihr Spezialist für:

Karosserie und Lackierarbeiten	Autoglas Scheiben- Schnelldienst	Beschriftungen und Werbebanner
--------------------------------------	--	--------------------------------------

**Dina-Weißmann-Allee 3
68519 Viernheim
Telefon: 06204 / 69 34**