



GOLDMANN
Lesen erleben

Buch

Über zwei Millionen Menschen werden in Deutschland Tag für Tag gemobbt. Kinder, Jugendliche und Erwachsene sind gleichermaßen betroffen. Niemand kann sich davor schützen. Und niemand wird davor beschützt. Was ist los mit unserer Gesellschaft, in der jeder jederzeit der Nächste sein kann? Und warum wehren wir uns nicht und lassen uns so viel gefallen?

Dr. Holger Wyrwa, seit 20 Jahren in der Mobbingtherapie und -beratung tätig, zeigt auf, dass wir nur in der Lage sind, uns angemessen gegen Ungerechtigkeiten aller Art zur Wehr zu setzen, wenn wir die zugrunde liegenden Mechanismen verstehen. Darüber hinaus erläutert er konkrete Strategien, die Betroffenen helfen, Blockaden im Kopf zu lösen und sich selbst zu verteidigen. Damit es endlich heißt: Mobbing – nicht mit uns!

Autor

Dr. Holger Wyrwa ist promovierter Erziehungswissenschaftler, Vertragspsychotherapeut, Supervisor, Coach sowie Leiter des Instituts für berufliche Fort- und Weiterbildung (IBF). Seine Tätigkeitsbereiche sind unter anderem Coaching, Persönlichkeitsentwicklung, Mitarbeiterführung und Mobbingberatung. Der Autor wurde selbst eineinhalb Jahre lang gemobbt und hat sich erfolgreich dagegen zur Wehr gesetzt.

Außerdem von Holger Wyrwa im Programm
Mobbt die Mobber!

Dr. Holger Wyrwa

Mobbing – nicht mit mir!

Warum es jeden treffen kann
Wie man sich wehrt

Mit Cybermobbing

GOLDMANN

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden vom Autor und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags für externe Links ist daher ausgeschlossen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967



Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

1. Auflage

Originalausgabe Januar 2017

Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Copyright © 2017 der Originalausgabe

Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH,

Neumarkter Str. 28, 81673 München

Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

KW · Herstellung: CB

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-17620-5

www.goldmann-verlag.de

Besuchen Sie den Goldmann Verlag im Netz.



Inhalt

Einleitung	13
Teil I: Die Anatomie des Mobbing	23
»Was niemand sieht!« – Ein Tagebuchauszug	25
Analyse eines Massenphänomens –	
Eine Erfolgsgeschichte	29
<i>Vom Ende der Solidarität</i> – Die Faktenlage	29
<i>Ein postmoderner Krieg</i> – Das Arsenal der Zerstörung ...	39
<i>Das Internet lässt grüßen</i> – Die zweite Welle des Psychoterrors	43
<i>Ein ungeschehenes Geschehen</i> – Das Phänomen der Invisibilität	49
<i>Ein Albtraum, der nicht enden will</i> – Die gesundheitlichen Folgen	57
<i>Ein krimineller Akt</i> – Die Grenzen der Gerechtigkeit	71
Menschliches Versagen inklusive – Ein Trauerspiel	76
<i>Die Macht der invisiblen Strukturen</i> – Das Romeo- Dilemma	76
<i>Ohne Wegseher geht es nicht</i> – Der Pilatus-Effekt	86

Teil II: Die Mobbingfalle	91
»Von jetzt auf gleich gehörte ich nicht mehr dazu!« – Eine Gemobbte erzählt	93
Die Verlierer der Zukunft	99
<i>Warum es jeden treffen kann</i> – Das Mobbing-Roulett ...	99
<i>Viagra für das Volk</i> – Die Droge Exklusion	106
<i>Ein kleiner Tod des Lebens</i> – Der Infarkt der Psyche	113
Teil III: Die Welt der Mobber	121
»Warum mir Mobben Spaß machte!« – Ein Mobber outet sich	123
Auf den Spuren des Bösen, erster Akt	129
<i>Warum Ausgrenzung unvermeidbar ist</i> – Die unheimliche Macht des Gehirns	129
<i>Der Wille zur Macht</i> – Das Bedürfnis nach Kontrolle	137
<i>Das Quälen ist des Mobbers Lust</i> – Der Lust-Mobber ...	150
<i>Ene mene mu und raus bist du!</i> – Der Angst-Mobber ...	154
<i>Was du nicht willst, das man dir tu, füg anderen zu</i> – Der Co- und Auftragsmobber	159
<i>Es ist noch kein Mobber vom Himmel gefallen</i> – Der Stress-Mobber	163
<i>Wer anderen eine Grube gräbt, beerdigt gern</i> – Der Macht-Mobber	166
<i>Die Sucht nach Sicherheit</i> – Die Hinterzimmer der Psyche	171

Teil IV: Die Gesellschaft der Mobber	175
»Und plötzlich traten alle zu!« – Eine Gemobbte klagt an .	177
Auf den Spuren des Bösen, zweiter Akt	183
<i>Ein Ort, der nicht zu finden ist</i> – Das geheime Netz der Hyperstrukturen	183
<i>Das Individuum als Wegwerfware</i> – Die Verdinglichung des Menschen	195
<i>Ein Gespinst aus lauter Lügen</i> – Das Zeitalter der Simulation und Dissimulation	203
<i>Freibrief für den Psychoterror</i> – Die Hinterzimmer der Gesellschaft	209
Teil V: Die hohe Kunst der Selbstverteidigung	213
»Warum ich mich wehrte und es mir gut damit ging!« – Ein Gegenmobber berichtet	215
Von der Angst, sein Schicksal in die eigene Hand zu nehmen	224
<i>Warum wir uns so viel gefallen lassen</i> – Das gezähmte Ich	224
<i>Der Gutmensch lässt grüßen</i> – Der Pax-vobiscum-Code .	230
Die Kunst der subtilen Gegenwehr	234
<i>Vom Siegen</i> – Der Kampf ums Überleben	234
<i>Wie man sich wehrt und dabei nicht zum Ungeheuer wird</i> – Die Ethik der Gegenwehr	242
<i>Vom Schachspiel des Mobbings</i> – Die Anleitung zum Widerstand	247

Inhalt

Das Notwehr-Mobbing in der Praxis – Der Fall

Mertensbacher	298
Ausblick: Wo bleibt die Hoffnung?	313
Quellennachweis	319
Literaturverzeichnis	327
Sachregister	341

*All denen gewidmet,
die von Mobbing betroffen sind.*

In einer Gesellschaft, in welcher der Mensch wenig zählt,
in der das Recht des Stärkeren immer weiter um sich
greift, wird der Terror gegen die Psyche zwar moralisch
verurteilt, aber dennoch stillschweigend geduldet.

Diese Widersprüchlichkeit erzeugt ein Klima massiver
Verunsicherung und bringt wieder einmal das Schlimmste
im Menschen zum Vorschein: sich selbst aufzuwerten,
indem andere erniedrigt, abgewertet und ausgegrenzt
werden.

Einleitung

In einer Gesellschaft, in der über zwei Millionen Menschen – Kinder, Jugendliche, Erwachsene – massivstem Psychoterror ausgesetzt sind, läuft etwas grundlegend falsch.

Tagtäglich werden sie rücksichtslos und systematisch von ihren Mitmenschen ausgegrenzt. Ihre psychische und physische Gesundheit wird zerstört. Die Folgen sind katastrophal: Angststörungen, Depressionen, posttraumatische Belastungsstörungen, psychosomatische Erkrankungen. Manchmal bis hin zum Suizid. Geschätzte Zahl für Deutschland: 3000 Tote pro Jahr.

Jederzeit kann es jeden treffen. Niemand kann sich vor Mobbing schützen. Zu vielschichtig und miteinander verwoben sind die Faktoren, die das Mobbing – sei es nun am Arbeitsplatz oder in der Schule – auslösen können: Es reicht aus, attraktiv oder unattraktiv zu sein, intelligent oder weniger intelligent, kompetent oder inkompetent, beliebt oder unbeliebt, erfolgreich oder erfolglos, alt oder jung und, und, und...

Für eine Gesellschaft, die sich als zivilisiert und human bezeichnet, die großen Wert auf ihre sozialen Errungenschaften legt, ist Mobbing ein Phänomen, das diesem Anspruch zutiefst entgegensteht. Obwohl der Terror gegen die

Psyche mittlerweile von der Öffentlichkeit nicht mehr vollständig ignoriert und bagatellisiert werden kann, wird er nur allzu oft noch an den Rand unseres Bewusstseins gedrängt.

Man stelle sich vor, dass in Deutschland Tag für Tag zwei Millionen Menschen auf offener Straße verprügelt werden würden. Ein nicht zu überhörender Aufschrei ginge durch die Republik. Doch beim Mobbing hört man diese Schreie nicht.

Das Problem beim Mobbing ist, dass die davon Betroffenen nicht öffentlich bedroht werden, sondern die Vorfälle hinter den geschlossenen Türen von Schulen und Unternehmen stattfinden.

Der Psychoterror ist kriminell. Er ist reinste Gewalt – und findet dennoch in einem rechtsfreien Raum statt, da Mobbing in Deutschland – im Gegensatz zu anderen Ländern – keinen Straftatbestand darstellt.

Zwei Millionen Betroffene stehen wenigstens zwei Millionen Tätern und Täterinnen gegenüber. Berücksichtigt man, dass fast jeder Mobber Verbündete hat – vor allem im schulischen Umfeld –, kann man wohl mindestens weitere zwei Millionen Menschen den Tätern zuordnen.

Mindestens sechs Millionen Menschen, Täter, Mittäter und Betroffene, sind somit am Mobbing beteiligt.

Hinzuzurechnen wären auch die indirekt Betroffenen – die Partner, die Eltern der Gemobbten –, die nicht vergessen werden sollten. Und aus sechs Millionen Menschen werden so acht Millionen oder mehr.

Würde man auch die indirekt Beteiligten noch hinzu-

rechnen – die Wegseher, ohne die das Mobbing in keiner Gesellschaft existieren könnte –, kämen weitere Millionen hinzu.

Betrachtet man diese Zahlen, nährt sich der Verdacht, es hier mit einem kriegsähnlichen Zustand innerhalb einer Gesellschaft zu tun zu haben. Doch es ist kein Krieg, der mit konventionellen Waffen ausgetragen wird. Die Mobber nutzen nicht ihre Fäuste, auch keine Schuss- und Stichwaffen. Sie benutzen eine viel effektivere Waffe, um Menschen bewusst und nachhaltig zu schädigen, sie zu zerstören und sie damit letztlich ihrer Menschlichkeit zu berauben: die Lüge. Über Zehntausende von Jahren erfolgreich genutzt und immer weiter perfektioniert.

Die Lüge ist ein gängiges Mittel, um ohne Rücksicht auf Einzelne oder die Gemeinschaft eigene Interessen skrupellos durchsetzen zu können. Die Lüge ist die Waffe der Moderne. Sie verschleiert. Sie maskiert. Sie verdunkelt die Wahrheit. In einem verhängnisvollen Mix aus Halbwahrheiten, Gegenbehauptungen, Verkomplizierungen steht man ihr hilflos gegenüber. Denn die systematisch eingesetzte Lüge löst einen Prozess der Invisibilität – der Unsichtbarkeit – aus. Alles, was gesagt und getan wird, kann direkt wieder geleugnet werden.

Die Lüge in diesem Zusammenhang als ein Instrument des Krieges zu sehen fällt vielen zunächst schwer. Zu sehr sind wir noch in dem Gedanken gefangen, dass bei einem Krieg Schüsse fallen und jede Menge Blut fließt. Ein verhängnisvoller Trugschluss. Denn psychische Gewalt steht körperlicher Gewalt in nichts nach. Jede Zeit hat ihre spezielle

Form von Gewalt. Häufig erkennt man ihre Unrechtmäßigkeit jedoch erst dann, wenn sie schon viele Opfer gekostet hat.

In diesem modernen Krieg, in dem die Lüge in all ihren Formen als Taktik und auch als Strategie eingesetzt wird, um Menschen bewusst und gezielt auszugrenzen, muss man noch nicht einmal selbst von Mobbing betroffen sein.

Denn wir stoßen beim Psychoterror zum einen auf die nur scheinbar verborgene Gewalt- und Zerstörungsbereitschaft von Menschen, zum anderen auf ein gesellschaftliches Phänomen: die unter einer dünnen Schicht Humanität verborgene Bereitschaft, Menschen auszugrenzen, um als Gesellschaft bestehen zu können.

Der Terror gegen die Psyche ist somit nur eine Facette von vielen im pathologischen Zwangsverhalten einer Gesellschaft, die Menschen unentwegt in Sieger und Verlierer einteilen muss. Arme, Kranke, Schwache, Arbeitslose, Alte, Migranten werden oft systematisch ausgegrenzt. Sie werden benachteiligt, geschädigt, entmenschlicht. Ihre Ausgrenzung ist keine offensichtliche, sondern durch eine vermeintliche Zugehörigkeit zur Gesellschaft getarnt.

Das betrifft zahlreiche Menschen: Kranke, die aus Kostengründen aus ihrer Krankenkasse vertrieben werden; Versicherte, die keine Unterstützung erhalten, wenn der Ernstfall eingetreten ist, obwohl es ihnen in Verträgen zugesichert wurde; Alte, die als überflüssig betrachtet werden und in Altenheimen unter teils menschenunwürdigen Verhältnissen vor sich hin vegetieren; Verarmte und Arbeitslose, die das Stigma des Schmarotzers tragen, obwohl sie nichts

lieber tun würden, als zu arbeiten; von Mobbing Betroffene natürlich, die ihrer beruflichen, finanziellen und menschlichen Existenz beraubt werden; auf die Ehrlichkeit von Bankern Vertrauende, die um ihre Altersvorsorge betrogen werden; aber auch von Ausgrenzung Bedrohte, die von ihren Arbeitgebern ausgebeutet werden. Allen ist gemeinsam: Ein Mensch wird zum Objekt gemacht, das beliebig hin und her geschoben wird wie eine Schachfigur. Denn Ausgrenzung heißt auch immer: dem Menschen seine Menschlichkeit zu nehmen, ihn zu verdinglichen, ihn seiner Verwirklichungsmöglichkeiten zu berauben und ihn darüber an den Rand der Gesellschaft zu katapultieren.

Doch was sind die Gründe dafür, dass jederzeit jeder Mensch in unserer Gesellschaft den kleinen Tod des Lebens – den Tod der Ausgrenzung – sterben kann? Es ist nicht nur der einzelne »böse« Mensch oder eine Gruppe von »bösen« Menschen, die andere um ihrer Vorteile willen systematisch ausgrenzen. Es ist nicht nur die Gesellschaft, dieses abstrakte Gebilde, das von der Ausgrenzung von Menschen profitiert.

Es ist ebenso die grundlegende Funktion unseres Gehirns: Wir müssen Ordnungen herstellen, eine Tatsache, die unser Denken, Fühlen und Handeln massiv beeinflusst und den Nährboden für Mobbing mit bereitet.

All die Zusammenhänge werden in diesem Buch exemplarisch verdeutlicht am Beispiel des Mobbings. Denn dabei zeigt sich die Ausgrenzung sehr deutlich. Ein Phänomen, das nicht so neu ist: Ein Blick in die Geschichte der Menschheit zeigt, dass Ausgrenzung in ihren verschiedenen Formen im-

mer ein Bestandteil des menschlichen Denkens und Handelns und somit einer jeden Gesellschaft war.

In der jüngeren Geschichte etwa zeigte sich der Hang des Menschen zur Ausgrenzung anderer am verheerenden Beispiel des Nationalsozialismus und des Stalinismus, wo Millionen Menschen aufgrund ihrer Andersartigkeit oder ihrer Inkompatibilität mit dem politischen System systematisch getötet wurden.

Aber nicht nur, dass das Mobbing als neue Form der Ausgrenzung in unserer Gesellschaft aus der Mitte der Gesellschaft heraus geboren wurde und sich wie eine Seuche ausbreitet, ist katastrophal. Ebenso brisant ist der Umstand, dass wir uns gegen sie kaum zur Wehr setzen, wenn wir von ihr betroffen sind. Dass wir anscheinend verlernt haben, unser Schicksal in die eigenen Hände zu nehmen, wenn die angeblichen Mechanismen des Staates zum Schutz seiner Bürger versagen. Wenn niemand mehr bereit und fähig ist zu helfen. Die Verursacher von Ausgrenzung halten sich in dieser Situation für unangreifbar. Solange sie sich im – häufig weitgesteckten – Rahmen gültiger Gesetze bewegen, können sie mittels Lüge ungestraft ihre Spiele mit Menschen spielen. Sie haben sich daran gewöhnt, dass nur sie die Sieger sein können, ganz gleich, was sie tun.

Erst wenn wir bereit sind, uns mit allen denkbaren und zur Verfügung stehenden Mitteln – auch unkonventionellen – zur Wehr zu setzen, haben wir überhaupt eine Chance, aus der Opferrolle herauszutreten.

Es ist ein verhängnisvoller Irrtum unserer Zeit zu glauben, dass jedes Problem mit etwas gutem Willen lösbar sei. Den-

noch geht es in diesem Buch nicht um ein simples Auge-um-Auge-, Zahn-um-Zahn-Prinzip. Wer sich mit Ungeheuern einlässt – so einst der Philosoph Friedrich Nietzsche –, muss zusehen, dass er nicht selbst dabei zum Ungeheuer wird. Aus diesem Grund ist eine Ethik der Selbst-Verteidigung gegen Mobber unerlässlich, wenn es darum geht, sich wirkungsvoll zu verteidigen.

Doch weshalb fällt es uns so schwer zu begreifen, dass wir unser Recht auf Gerechtigkeit auch gegen massiven Druck durchsetzen müssen? Dass wir angesichts eines gesellschaftlichen Systems, das immer weniger Wert auf Menschlichkeit legt und in dem der Einzelne wenig zählt, dabei sind, unser Erbe der Humanität zu verspielen? Sind wir zu einer Gesellschaft von Schafen geworden, die sich von Wölfen – viele davon in Schafspelze gehüllt – fressen lassen?

Das ist die eigentliche Katastrophe des 21. Jahrhunderts: dass wir zu wehrlosen Marionetten geworden sind, die sich widerstandslos zur Schlachtbank führen lassen.

Auf diese Weise geht jede Demokratie zugrunde.

Dem »Wie soll ich mich wehren« sind in diesem Buch vor allem – wenn auch nicht nur – die Voraussetzungen für dieses »Wie« vorgeschaltet. Es ist ein Sachbuch, das durch einen Ratgeberanteil ergänzt wird. Denn ohne die Lösung der uns anerzogenen Blockaden in unseren Köpfen sind und bleiben wir hilflos. Erst durch das Überwinden dieser Blockaden kann es uns gelingen, uns angemessen, druckvoll und ohne falsches Mitleid gegen die Zerstörung unserer Psyche und gegen erlittenes Unrecht zur Wehr zu setzen.

In diesem Buch geht es deshalb darum herauszustellen,

dass wir in einer Gesellschaft leben, die sich hinsichtlich der Ausgrenzung nicht grundlegend von den Gesellschaften der Vergangenheit unterscheidet. Nur die Art, wie es geschieht, hat sich verändert, und bedauerlicherweise ist unser Blick für ebendiesen Wandel noch nicht ausreichend geschärft.

Erst wenn wir diesen Blick verändern, können wir dem Verfall von Menschlichkeit effektiven Widerstand entgegensetzen: mit ausgefallenen Ideen, Einfallsreichtum, der nötigen Entschlossenheit und im Zusammenschluss von Menschen, die sich gegenseitig unterstützen. Denn die Gesellschaft als abstraktes System wird es nicht tun. Zu sehr hat sie sich bereits von ihrer Basis – den Menschen – entfernt, als dass sie dazu noch in der Lage und Verfassung wäre. So braucht sie dringend Impulse von ebendieser Basis, um ihren einmal eingeschlagenen Weg korrigieren zu können.

Während im ersten Teil des Buches das Massenphänomen Mobbing vorgestellt wird, geht es im zweiten Teil darum zu verdeutlichen, dass jedes Kind, jeder Jugendliche, jeder Erwachsene ein Opfer von Mobbing werden kann.

Im dritten Teil wird herausgestellt, was die Motive der Mobber sind und dass diese letztlich alle darin gipfeln, Menschen zu erniedrigen, auszugrenzen und psychisch zu zerstören. Hier ergibt sich – zwar nicht inhaltlich, aber strukturell –, wie noch zu zeigen sein wird, eine Parallele zum Ausgrenzungswahn des Dritten Reiches.

Im vierten Teil des Buches werden die gesellschaftlichen Grundlagen des Mobbings durchleuchtet und als Nährboden für jede Form von Ausgrenzung betrachtet.

Der letzte Teil des Buches ist der Kunst der subtilen Gegenwehr vorbehalten. Ziel ist aufzuzeigen, wie sich Betroffene mittels eines Notwehr-Mobbings auch zur Wehr setzen können, wenn alle bisherigen konventionellen Möglichkeiten gescheitert sind.

Teil 1

Die Anatomie des Mobbings

»Was niemand sieht!« –
Ein Tagebuchauszug

Montag, 6.30 Uhr

Die ganze Nacht schlecht geschlafen. Immer wieder hochgeschreckt. Wieder mehrere Albträume, wie jede Nacht. Kann mich nicht an alle erinnern. Meine Frau schläft im Kinderzimmer. Seit drei Wochen. War meine Idee. Sie denkt, bald dreht er durch. Hat nicht ganz unrecht. Nicht mehr lange. Alles nur noch eine Frage der Zeit.

Sie hat Angst. Um mich. Wenigstens eine. Immerhin. Sie darf mich nicht verlassen.

Heute ist Personalgespräch. Die werden mich fertigmachen. Der Betriebsrat ist feige. Keine Hilfe von dieser Seite zu erwarten. Der Chef und Uli duzen sich.

Ich will aufstehen.

Die Decke ist schwer wie Blei.

Liegen bleiben. Weiterschlafen. Für immer. Das wäre schön. Ich muss aufstehen.

Ich muss.

Natürlich stehe ich auf. Ich tue es immer.

Bleibe ich liegen, ist es aus.

Montag, 7.55 Uhr

Sitze im Wagen. Es ist kalt. Keine Standheizung. Bloß keine Minute zu früh zur Arbeit. Der Zeiger der Uhr. Er macht mich nervös. Er bewegt sich zu schnell. Ich sehe Jan. Er geht auf die Stechuhr zu. Langsam. Ein bisschen Morgenmüdigkeit vielleicht. Aber ausgeschlafen. Ich beneide ihn. Er versteht mich. Sagt er. Glaube ich aber nicht mehr. Helfen wird er nicht. Hat Angst um seinen Job. Kann es verstehen. Hätte ich wohl auch. Vielleicht ist er der Nächste.

Die Uhr zeigt 8.01 Uhr. Eine Minute zu spät zur Arbeit. Bis zur Stechuhr weitere zwei Minuten. Insgesamt drei Minuten. Drehen mir bestimmt einen Strick daraus. Unpünktlichkeit. Jede Kleinigkeit wird vermerkt. Ist mir egal. Ich will da nicht rein. Ich will da nicht rein.

Aber ich muss da rein.

Ich öffne die Wagentür.

Montag, 8.10 Uhr

Der Flur ist leer. Seit dem neuen Chef. Keine Tür-und-Angel-Gespräche mehr. Jeder macht nur noch seine Arbeit. Ich sehe mich um. Kein Chef in Sicht. Manchmal steht er vor meiner Bürotür. Wartet auf mich. Oder seine Sekretärin.

Ich halte die Anspannung kaum aus. Wie ein unendlicher Fluss von Strom rast sie durch meinen Körper.

Die Angst frisst mich an.

Ich beeile mich. Schnell in mein Büro. Tür zu. Aufatmen. Nur kurz.

Ich stehe unter Quarantäne. Niemand redet mit mir. Alle wissen: Ich stehe auf der Abschussliste. Zu alt. Zu ineffektiv.

Leistungshöhepunkt überschritten. Ich bin 45. Was für ein Witz.

Meine Hände zittern. Ich lache. Leise.

Keiner sieht die Verzweiflung. Sie tobt in mir. Keiner will sie sehen.

Montag, 10.00 Uhr

Kein Personalgespräch. Abgesagt. In letzter Minute. Frau Beier teilt es mir mit. Süffisant. Die Götterbotin des Chefs. Teilhaberin der Macht.

Das dritte Mal in diesem Monat. Fühle mich wie vor einem Exekutionskommando. Alle legen auf mich an. Drücken ab. Platzpatronen. Ab zurück in die Zelle. Auf ein nächstes Mal.

Will meine Frau anrufen. Ihr alles erzählen. Ich weiß, sie kann es nicht mehr hören. Ich tue es nicht. Ich verstehe sie.

Versuche, zu arbeiten. Werde mit Arbeit überhäuft. Schaffe das nicht. Die wissen das ganz genau. Wieder ein Grund mehr, mich auszumustern.

Ich schreie. Ganz laut: in mir. Ununterbrochen. Ich kann mich hören.

Schritte auf dem Gang. Ich lausche. Ich kenne diesen Schritt. Er ist es.

Er bleibt stehen.

Hoffnung, dass er abbiegt. Rechts in sein Büro. Tut er nicht. Schritte in meine Richtung. Es ist klar. Er will zu mir. Er will immer zu mir. In wenigen Sekunden klopft er an meine Tür.

Mein Herz schlägt wie verrückt.

Ich setze eine gelassene Miene auf. Ich schreie immer noch.

Er steht vor meiner Tür.

Seine Füße scharren wie ein brünstiges Pferd.

Ich sehe sein Gesicht: grinsende Fettvisage.

Er weiß, dass ich ihn höre.

Er kostet es aus.

Seine Hand hebt sich, ballt sich zur Faust, nähert sich der Tür.

Wenn es dich gibt, Gott: Lass es ihn sich anders überlegen.

Analyse eines Massenphänomens – Eine Erfolgsgeschichte

Vom Ende der Solidarität – Die Faktenlage

Seelische Gewalt ist, ganz gleich für welche Definition man sich entscheidet, eine Gewalt der kleinen Treffer. Man sieht sie nicht, und dennoch wirken sie ungemein zerstörerisch. Jeder Angriff, für sich betrachtet, ist eigentlich nicht schlimm – was die Gewalt ausmacht, ist die Häufung der winzigen Traumata.

Marie-France Hirigoyen, Mobbing

Schon immer in der ereignisreichen, von Gewalt durchzogenen Geschichte der Menschheit gab es eine Form der Gewalt, die eher ein Schattendasein führte. Die zwar nicht sichtbar, aber äußerst zerstörerisch ist. Eine, die einem »elitären« Kreis von Menschen vorbehalten war: Heerführern, Monarchen, Adeligen, Kirchenfürsten, reichen Kaufleuten und Politikern unterschiedlichster Couleur. Diese Form von Gewalt war einer breiten Masse nicht bekannt, weil sie sich auf einer äußerst subtilen Ebene abspielte. Ihre Wirkungsweise hingegen stand der weitverbreiteten physischen Gewalt in nichts nach. Es wurde nur nicht mittels Waffen getötet, sondern mittels mehr oder weniger ausgeklügelter

Pläne, die alle nur ein einziges Ziel hatten: Menschen so zu täuschen, zu verwirren und unter Druck zu setzen, dass sie früher oder später nicht mehr dazu in der Lage waren, ihren eigenen Interessen zu folgen oder sie überhaupt noch zu erkennen. Sie systematisch zu demoralisieren, sie in Fallen zu locken, aus denen es kein Entkommen mehr gab.

Ein Beispiel dafür waren die »*médiance*« (üble Nachrede, Verleumdung), die höfischen Kleinkriege, die Adelige, insbesondere am Hof des französischen Königs Ludwig XV., anwandten, um mit heimtückischen Bosheiten ihre Gegner zu zerstören.¹ Ein anderes Beispiel ist die psychologische Kriegsführung, die von den Zeiten Trojas bis heute eingesetzt wird, um Menschen Dinge vorzugaukeln, die nicht der Wahrheit entsprechen.²

Diese invisiblen – unsichtbaren – Methoden psychischer Gewalt, deren Urform die Intrige ist, haben nichts an Aktualität eingebüßt. Was sich hingegen verändert hat, ist die enorme Ausweitung ihres Aktionsradius. Denn heute sind es nicht ausschließlich die sogenannten Eliten, die einige ihrer Mit-Menschen psychisch zerstören wollen, sondern immer mehr sind es die »ganz normalen Menschen von nebenan«, die ihre Kollegen oder Mitschüler mit Psychoterror überziehen und auf deren Untergang hinarbeiten.

Es ist dem Pionier der Mobbingforschung Hans Leymann zu verdanken, dass er dieses bisher nicht ausreichend beachtete Phänomen in den 1980er-Jahren publik machte.³ So führte er in das wissenschaftliche Denken den Begriff Mobbing ein, der aus dem Englischen (to mob) heraus übersetzt so viel bedeutet wie jemanden bedrängen, ihn anpö-

beln, ihn attackieren.⁴ Letztlich beschrieb Leymann nichts grundlegend Neues. Denn zu allen Zeiten wurden Menschen in Fallen gelockt, systematisch ausgegrenzt und isoliert. Doch neu war, dass das Phänomen namens Mobbing wohl mehr in unseren Gesellschaftssystemen verankert war und ist, als man es sich bis dahin vorstellen konnte.

Nach der dritten europäischen Erhebung der Europäischen Agentur für Sicherheit und Gesundheitsschutz am Arbeitsplatz 2000 sind europaweit circa 12 Millionen Menschen von Mobbing betroffen.⁵ In Deutschland sind es etwa 1 bis 1,5 Millionen Menschen, Erwachsene wohlgemerkt, die von Mobbing betroffen sind.⁶ Und nimmt man Kinder und Jugendliche hinzu – an Deutschlands Schulen werden zwischen 500 000 und 750 000 von ihnen gemobbt –, dann sind wir bei mindestens 2 Millionen Gemobbten.⁷

Das ist eine sehr hohe Zahl. Doch sie täuscht insofern, als sie nur die Betroffenen auflistet. Denn Gemobbte müssen nun einmal von ganz realen Menschen gemobbt werden. Das heißt, dass etwa zwei Millionen Betroffenen mindestens genauso viele Mobber gegenüberstehen. Rechnen wir hinzu, dass es gerade in Schulen nicht nur Einzelmobber sind, sondern Mitmobber beteiligt sind, und auch im Arbeitsbereich nicht immer nur Einzelpersonen sind, die mobben, dann erhöht sich die Zahl auf geschätzte vier Millionen aktiv Mobbende. Darüber hinaus müssen auch die indirekt Betroffenen berücksichtigt werden: Die Partner der Gemobbten, die Familie, die Eltern, die nicht viel weniger leiden als die direkt Betroffenen. Ziehen wir alle diese Zahlen zusammen, kommen wir auf über acht Millionen Menschen, die direkt wie indirekt von Mobbing



Holger Wyrwa

Mobbing - nicht mit mir!

Warum es jeden treffen kann

Wie man sich wehrt

Mit Cybermobbing

ORIGINALAUSGABE

Taschenbuch, Broschur, 352 Seiten, 12,5 x 18,3 cm

ISBN: 978-3-442-17620-5

Goldmann

Erscheinungstermin: Dezember 2016

Über zwei Millionen Menschen sind in Deutschland von Mobbing betroffen – sei es am Arbeitsplatz, in der Schule oder in sozialen Medien. Psychotherapeut und Mobbing-Experte Dr. Holger Wyrwa erläutert, warum es jeden treffen kann, aus welchen Gründen jemand zum Mobber wird und was man dagegen tun kann. Denn wer die Hintergründe versteht, kann aktiv gegen Mobbing vorgehen. Darüber hinaus liefert Wyrwa ganz konkrete Strategien, die Betroffenen helfen, Blockaden im Kopf zu lösen und sich selbst zu verteidigen. Ein Thema, das uns alle angeht!

 [Der Titel im Katalog](#)