



Mobbing – „Einen toten Hund tritt man nicht“

Von *Andrea Schichel*

Erstellt am 28 Jan 2013 - 13:48

Mobbing – „Einen toten Hund tritt man nicht“

Der Begriff Mobbing ist ein Schlagwort unserer Zeit und wer noch nicht Opfer eines oder mehrerer sogenannter Mobber wurde, der kann von Glück reden, dass ihm dies bislang erspart geblieben ist. In schwere psychische Beschwerden, Depressionen, Angststörungen und zahlreiche andere körperliche oder seelische Nöte, ja sogar in den Suizid, werden viele Gemobbte getrieben, sofern sie sich nicht adäquat wehren können.

Der Name Mobbing stammt aus dem Englischen und bedeutet soviel wie schikanieren, über jemanden herfallen, angreifen und bedrängen. Schon dadurch wird klar, dass der oder die gemobbte sich allerhand gefallen lassen müssen. Wer hier nicht stark genug ist, der leidet heftig.

Mobber und Gemobbte

Wer bei sich selbst feststellt, dass er offensichtlich gemobbt wird, der sollte sich zunächst einmal fragen, was der Grund hierfür sein könnte. Ist es Schwäche, ist es Stärke oder sind es gar andere Faktoren, die dazu geführt haben, dass man Opfer von Mobbern geworden ist?

Diese Frage ist nicht immer leicht zu beantworten, spielen hier doch häufig zahlreiche Motive eine Rolle. Jedoch ist es explizit wichtig zu wissen, an welchen Punkt das Dilemma begonnen hat.

Die Ursachen von Mobbing

Mobbing findet in den meisten Fällen am Arbeitsplatz statt. Hier werden Kollegen systematisch ausgegrenzt, verleumdet, bloßgestellt und oftmals auch völlig ignoriert. Konkurrenzdenken und fehlende persönliche Beziehungen mit einhergehender fehlender Empathie lassen sich als Ursache für Mobbing am Arbeitsplatz schnell feststellen.

Anders verhält es sich hingegen, wenn Mobbing im privaten Bereich stattfindet. Mobbing in der Familie oder im Freundeskreis wiegt in der Regel wesentlich schwerer, denn hier kommen häufig noch große menschliche Enttäuschungen hinzu.

Mobbing im privaten Umfeld hat andere Gründe als die, die im beruflichen Bereich erkennbar werden. So gut wie immer liegen die Probleme wesentlich tiefer und sie zu durchschauen fällt daher doppelt schwer.

Klassische Mobbingopfer und Ausnahmen

Alle Mobbing-Opfer haben in der Regel eines gemeinsam: sie sind anders als die anderen. Sie fallen auf, positiv oder negativ, und sie tanzen sprichwörtlich gerne auch mal aus der Reihe.

Diese Andersartigkeit ist jedoch ebenfalls differenziert zu sehen. Viele Opfer wirken schwach und bieten daher eine gute Angriffsfläche für Schikanen. Andere wiederum wirken stark und dominant und ziehen dadurch Ärger an. Es gilt also zu überlegen, was die Mobber provoziert haben könnte.

Die Gefühle der Schikanierten



Wer in den Strudel des Mobbings geraten ist, der kommt hier nur sehr schwer wieder hinaus.
Die Gegner sind meist gnadenlos und ein Ende der Schikanen scheint es nicht zu geben.
Doch wer ausgegrenzt wird, der leidet.

Dieses Leiden schlägt sich in der Regel auf die Psyche nieder und der Antrieb für die Aufrechterhaltung des täglichen Lebens schwindet mehr und mehr.
Ständige Grübeleien über das Warum zehren an den Nerven und rauben sämtliche Kräfte. Wer noch nie unter Schlafstörungen gelitten hat, der wird spätestens jetzt davon befallen und liegt oft nächtelang wach und denkt nach. Verständlicherweise fällt dann auch die Arbeit am nächsten Tag schwer, denn zum einen haben die Grübeleien zu keinem Ergebnis geführt, sondern nur noch mehr Kräfte verbraucht, und zum anderen fehlt jetzt die dringend benötigte Ruhephase.
Kann der Betroffene jedoch keine Ruhe finden und kreisen die Gedanken immer nur um dieses eine Thema, so kommt schnell auch die Frage nach dem Sinn des Daseins auf.
Und wer ohnehin schon als psychisch labil einzustufen ist, der möchte nun gerne einfach entfliehen.

Gruppenmitglieder sind stark

Keine Frage, in einer Gruppe ist der einzelne Mensch stark, fühlt er sich doch von den anderen verstanden und unterstützt. Betroffene, die Opfer von Ausgrenzungen und/oder Intrigen wurden, werden daher meist gleich von mehreren attackiert, haben selbst jedoch häufig niemanden, der hinter ihnen steht.
Mit dem Rücken zur Wand müssen sie über sich ergehen lassen, was auf sie einprasselt.
Skrupel oder Unrechtsempfinden lässt sich kaum mehr feststellen, und so brechen häufig selbst langjährige kollegiale oder freundschaftliche Verhältnisse schnell in sich zusammen wie ein Kartenhaus.

Gespräche führen

Wer Opfer von Intrigen, Boshafigkeiten oder eines anderen Mobbing-Verhaltens wurde, der versucht in der Regel, die Situation zu entschärfen und sucht entsprechend meist auch das Gespräch oder drückt auf andere Art und Weise aus, dass die Lage verbessert werden sollte.
Auch ein vollständiger Rückzug aus dem Umfeld, bis hin zur Kündigung des Arbeitsplatzes, ist hier häufig festzustellen.

Gespräche führen meist nur bedingt zu einem Erfolg, denn die einzelnen Täter wollen weiterhin in der Gruppe bestehen und nicht mit dem Opfer sympathisieren.
Das wiederum hat zur Folge, dass sich die Gruppe nun noch mehr festigt, während das Opfer immer weiter nach außen getrieben wird. Ein Teufelskreis!

Nur Opfer oder selbst Schuld?

Die Schuld alleine auf die Täter zu schieben ist in der Regel aber genauso falsch, wie von der ausschließlichen Unschuld der Opfer auszugehen. Meist haben auch die Opfer Fehler gemacht, sich unangemessen verhalten, falsche Signale gesetzt oder andere Menschen vor den Kopf gestoßen. Ob dies beabsichtigt war oder nicht, spielt dabei keine Rolle. In der Regel bekommen sie keine Chance mehr. Die Kollegen haben sich in entgegengesetzte Richtung positioniert, langjährige Freunde haben sich abgewandt und Familienangehörige und Verwandte strafen mit Nichtachtung oder setzen unwahre Gerüchte in die Welt.

Charaktereigenschaften der Opfer

Natürlich gibt es viele Mobbingopfer, die prädestiniert dafür zu sein scheinen, in die Fänge der Täter zu gehen. Sie sind schwach und hilflos und bieten sich daher als geeignetes Ziel bestens an. Aber auch die, die eher als stark, dominant und zielstrebig gelten, bieten häufig eine geeignete Zielscheibe für derartiges Verhalten, denn hier spielt auch der Neidfaktor



Mobbing – „Einen toten Hund tritt man nicht“

Veröffentlicht auf medcom24 (<https://www.medcom24.de>)

oftmals eine große Rolle. Neid beispielsweise auf das bisher Erreichte, auf das finanzielle Einkommen, auf den Job, auf den Partner, auf das Aussehen, auf den Mut, auf die Konsequenz oder auch auf die Geradlinigkeit. Die Liste ließe sich noch um einiges erweitern.

Bietet das Opfer dann zu irgendeinem Zeitpunkt eine Schwäche, ist es beispielsweise gerade nicht mehr mutig, hat es finanzielle Probleme oder ist anderweitig angeschlagen, so wird sofort angegriffen und die eigene Unzulänglichkeit auf das Opfer projiziert. Die Täter stehen nun mental über dem Opfer und nutzen ihre Chance gnadenlos.

Doch, und das sollte sich jeder vor Augen führen, der aus einem dieser Gründe Opfer von Intrigen, Verleumdungen, Illoyalität, Schikanen, Ignoranz und Boshaftigkeit wurde:

„Einen toten Hund tritt man nicht!! (Dale Carnegie-Sorge Dich nicht, lebe)

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 2 Dez 2021 - 02:47): <https://www.medcom24.de/node/17247>