**Erschütterung im Fundament: Mobbing**

Kurz: Mobbing ist furchtbar. Es kommt sehr häufig vor in vielen Lebensbereichen. Wirksam wird Mobbing durch seine sehr subtile, verborgene Struktur. Darum ist Aufklärung extrem wichtig – für Opfer, Mitläufer und Täter. Allein das Wissen, wie Mobbing funktioniert ist enorm hilfreich, um gelingende Kommunikation und Beziehungen zu ermöglichen.

Ein Mensch der mobbt, weiß nämlich oft nicht was er oder sie tut.

Ein Mensch der gemobbt wird, weiß nicht genau, was warum mit ihm oder ihr geschieht.

Information und Aufklärung bricht der zerstörenden Kraft des mobbings die Spitze ab. Zugleich ermächtigt sie das Mobbing-Opfer, die schlimmen Erfahrungen in wegweisende Lernerfahrungen und Reifungsprozesse zu verwandeln.

Der reife Umgang mit Mobbing hat etwas mit Bildung zu tun. Verstehen die Betroffenen das Prinzip des Mobbings, stellt sich ein „Aha-Effekt“ oft ein.

Wenn dieser Aha-Effekt sich einstellt, ist mehr als die Hälfte der Problemlösung erreicht und tägliche Lebensqualität und -freude wiedergewonnen.

Es bedeutet persönliche, seelische Arbeit, Mobbing zu verstehen. Es verändert Lebenseinstellungen, Kommunikation, Beziehungen und dadurch das ganze Leben.

1. **Traumapädagogische Hinweise zum Verständnis des Mobbings:**
   1. **Konzept des guten Grunde**

Menschliches Verhalten ist nicht sinnlos oder absurd. Es hat jeweils einen guten Grund. Das bedeutet nicht, dass das jeweilige Verhalten besonders hilfreich und gut sein muss. Es bedeutet lediglich, dass es die beste Verhaltensvariante darstellt, die im Moment zur Verfügung steht.

Aus dieser Grundprämisse ergeben sich zwei Folgerungen:

* + 1. Es kommt darauf an, neugierig zu sein. Wenn ein Verhalten nicht verstanden wird, ist das Nicht-Verstehen ein Ansporn, die Gründe hierfür herauszufinden. Dies benötigt oftmals Lust zum detektivischen Gespür.
    2. Es kommt darauf an, den guten Grund wertzuschätzen. Dieser gute Grund soll bewahrt – und auf einem anderen Weg als das problematische Verhalten im Auge behalten werden.

Dies gilt auch für das Mobbing: Dass Menschen mobben hat einen guten Grund. Dieser Grund ist sinnvoll und nicht unbedingt böse. Es ist möglich, den genauen Grund herauszufinden und ihn zu einem Handlungsziel zu machen. Dieses Ziel soll dann auf Wegen erreicht werden, die für alle Beteiligten hilfreich und angenehm sind.

Vernunft, Rationalität ist eine Art „sicherer Ort“, weil sie hilft, Orientierung zu finden und zu verstehen. Im Idealfall erhöht diese Ressource auch die Bandbreite der konstruktiven Verhaltensmöglichkeiten. Verstehen hat ein therapeutisches Potential.

Regel: Ein problematisches Verhalten ist eine versuchte Problemlösung – am falschen Ort zur falschen Zeit mit den falschen Menschen.

* 1. **Anschluss**

Jeder Mensch ist in der Regel dadurch entstanden, dass Mann und Frau miteinander geschlafen haben. Er ist das Ergebnis von Beziehung und Begegnung.

Babys brauchen Beziehung, Berührung, Blickkontakt zu ihrem Leben genauso wie Muttermilch und Fürsorge.

Dies setzt sich im Leben eines Menschen in veränderter Form fort: ohne Bindung, Beziehung oder einen irgendwie gearteten Anschluss ist Leben für ihn von seinen grundlegenden biologischen Voraussetzungen nicht möglich. Dies setzt sich in den seelischen und sozialen Bereichen seines Lebens fort. Der Mensch braucht Anschluss, sonst stirbt er oder gerät zumindest in eine Traumareaktion. Bindungsverlust führt in die „traumatische Zange“ (Michaela Huber).

Weil das Bedürfnis nach Anschluss eine biologisch und psychisch festgelegte Grundkonstante unseres Lebens ist, sind Menschen gegebenenfalls lieber in unguten Beziehungen als in gar keiner.

Mobbing ist dabei das systematische Unmöglich-Machen von Anschluss. Der Weg dazu ist die Ausgrenzung, Entwürdigung, Herabsetzung, Stress durch Dauerkritik, permanenter Forderung von unmöglichen zu erbringenden Leistungen und alle Formen von Entwertung. Neben dieser psychischen Gewalt können auch Formen expliziter, körperlicher Gewalt treten.

Anschluss kann auch bedeuten, dass Menschen eine Beziehung zu spirituellen Inhalten (Gott, Engel u.dgl.) haben. Dies ist eine sehr hilfreiche Beobachtung, wenn im realen sozialen Leben kein wertschätzender Anschluss möglich ist. Auf diesem (spirituellen) Weg kann auch bei real stattfinden Mobbing das Opfer „sichere Orte“ aufsuchen.

* 1. **Trauma**

**Ein Trauma entsteht, wenn ein extrem bedrohliches Ereignis, das nicht ausgehalten werden kann, eintritt und zugleich weder Kampf noch Flucht möglich ist und ebenso kein Anschluss vorhanden ist.**

Das Gefühl der Bedrohung ohne Anschluss kann eine Traumareaktion auslösen und in der Folge eine posttraumatische Belastungsstörung nach sich ziehen. Dabei können auch alle Traumafolgereaktionen wie Amnesie und Dissoziationen auftreten. Das Opfer „schaltet ab“ und kann nicht mehr angemessen mit der Situation und den auftretenden Gefühlen umgehen. Dies begünstigt wiederum, die Opferrolle in Mobbing-Prozessen einzunehmen.

1. **kulturhistorische Hinweise zum Verständnis des Mobbing: Das Sündenbock-Motiv**

In allen Kulturen spielen Opferhandlungen eine Rolle. Mit ihrer Hilfe wird im Allgemeinen etwas unternommen, das die Gemeinschaft stärkt und zugleich nicht wirklich vernünftig ist.

Der Preis der psychischen, sozialen und körperlichen Gewalt ist hoch – besonders für das Opfer bzw. die Opfergruppe aber letztendlich auch für die gesamte Gesellschaft.

Die Aufgabe der Humanisierung der Umgangsformen einer Gesellschaft durchzieht alle Stufen vom einzelnen Menschen bis zum gesamten Staatsgefüge. Darum gehört das Thema Mobbing nicht nur in die individuelle Beratung sondern in die öffentliche und aufgeklärte Diskussion.

1. **Hilfe**
   1. **Anschluss nutzen**

Mobbing-Opfer brauchen Anschluss:

Freunde und Freundinnen, die einfach an der Seite des Opfers stehen und wertschätzende Bindung vermitteln

* In der Klassengemeinschaft
* Im Arbeitsleben durch vertrauenswürdige Interessensvertretungen
* Durch Gewaltenteilung im politischen Prozess
* Durch Empathie in therapeutischen Prozessen.
  1. **Rationalität in Anspruch nehmen**

Mobbing-Opfer sollen verstehen können, warum sie in die unangenehme und psychosozial gefährliche Situation kommen. Dadurch erhöht sich ihre Kreativität, darauf sachgemäß reagieren zu können. Zugleich entlastet sie das Verständnis, dass sie nicht selbst „schuld“ sind an dieser Situation.

Mobbing-Täter können verstehen, dass ihr narzisstisches Dominanzverhalten nicht das eigentliche Motiv ihrer Aggression ist, sondern ebenfalls das Bedürfnis nach Gemeinschaft.

Mobbing-Mitläufer werden sich selbst als Handelnde wahrnehmen, die bewusste Entscheidungen treffen können, wo und mit wem sie Anschluss suchen.

Rationalität wird ihrer Selbstfindung dienen.

* 1. **Wertschätzung aufbauen**

Je geringer eine Kultur der Wertschätzung in einer Gruppe ausgeprägt ist, umso bedürftiger ja geradezu süchtig werden die Gruppenmitglieder im Hinblick auf Entlastung und gleichzeitigem Anschluss an die „peer-group“. Die Kultur der Wertschätzung ist der Königsweg zur Vermeidung von Mobbing. Sie stellt eine allgemein menschliche Aufgabe dar.

* 1. **Gruppenregeln klären und beachten**

Mobbing-Prozesse basieren auf Regelverletzungen, die von der Gruppe nicht sanktioniert sondern belohnt werden. Hier ist die Gruppenautorität (Lehrer, Eltern, Vereinsvorsitzender, PfarrerIN, Staat u.dgl.) gefragt, die (wertschätzenden und friedensstiftenden) Gruppen regeln zu verteidigen.

* 1. **Transparenz schaffen**

Mobbing nutzt undurchsichtige Argumentationen und Behauptungen und wendet sie gegen das Opfer. Dabei ist jede Form von Transparenz konfliktmindernd, praktischer Opferschutz und eine friedensstiftende Aufklärung (s.a.o. die Ausführungen zur Rationalität)

1. **Abschließende Thesen:**

Das Problem des Problems ist nicht die Schwierigkeit des Problems an sich. Vielmehr sind die **eingeschränkten Verhaltensmöglichkeiten** die eigentliche Misere für Opfer, Täter und Mitläufer.

Durch Aufklärung soll und kann die **Bandbreite der Verhaltensmöglichkeiten** erweitert werden.

**Mobbing-Pädagogik** hat therapeutischen Wert für alle Beteiligten.

Frank Witzel im September 2015