

Angreifer erfreuen sich am Leiden

Warum werden Menschen zu Mobbing-Opfern?
Eine Expertin erklärt ihre Theorie

Von unserer Redakteurin
Valerie Blass

Wir laden unsere Feinde ein", sagt Daniela Stotz. Das klingt ungeheuerlich und logisch zugleich: Warum wird ein Mensch zur Zielscheibe von Mobbing-Attacken, und ein anderer wird es nicht? Sind Opfer gar selbst schuld, weil sie mit ihrem Verhalten Täter ermutigen? Stotz, die seit fast 20 Jahren als Coach und Trainerin arbeitet, hat dazu eine klare Meinung. Ja, sagt sie, "Menschen tragen dazu bei, dass sie Opfer werden."

Typen Drei klassische Typen von Mobbing-Opfern hat die 55-Jährige im Laufe ihrer beruflichen Tätigkeit identifiziert: Den Typ mit Helfersyndrom und mangelndem Selbstbewusstsein, der sich anpasst und sich leicht einschüchtern lässt. Häufig sind das Frauen. „Sie glauben an das Gute und rechtfertigen sich noch vor den Tätern.“ Dann den zweiten Typ, der sehr sachorientiert scheint, dadurch manchmal arrogant oder überheblich wirkt – bis hin zur Aggressivität. Das sei ein Typ, der sich aufgrund früherer Kränkungen einen Schutzpanzer zugelegt habe, erklärt Stotz, und der im Grunde sehr sensibel und leicht krankbar sei und eine niedrige Toleranzschwelle habe. Wenn neue Klientinnen zu ihr kämen, sehe sie häufig schon an den verhärtet und kränklich wirkenden Gesichtszügen, wenn sie betroffen seien.

Und dann gebe es noch den Typ Perfektionist, der in allen Bereichen kompetent

wirken wolle und der ständig ein „inneres Angotzflattern“ verspüre. Diese Angst sei der Motor für Perfektionismus. Das Problem: Die Perfektionisten erscheinen unahnbar, dadurch wenig menschlich, und lassen dadurch die Kollegen die eigene Fehlbarkeit besonders stark spüren. Eine Provokation.

Auch was die Täter betrifft, hat Daniela Stotz ihre eigene Typologie erstellt. Da gebe es den „gezielten Angreifer“, der beleidigt, Witze macht, ignoriert und offen abwertet. Noch gefährlicher und gemeiner aber, erklärt die Expertin, seien Angreifer, die verdeckt vorgehen.



Coach Daniela Stotz
Foto: privat

Menschen, die oft „ganz freundlich und hilfsbereit und als total nette Kollegen daherkommen“ und die angreifen, wenn und indem sie eine Bindung zum Opfer schaffen. „Komm-her-Geh-weg-Spiel“ nennt Stotz das oder „Gummiband-Attacke“. Gerade schien noch alles in Ordnung und man wählte sich gut aufgehoben mit dem Gegenüber und dann versetzt er seinem Opfer verbal „einen Stich mit dem Giftstachel“. Ergeht sich in pauschalen Angriffen, nach dem Motto „in Bezug auf die Besprechung habe ich mir etwas anderes von Ihnen vorgestellt“. Oder er „wendet sich im Gespräch innerlich ab“, schaut genervt auf die Uhr, unterbricht ständig, dreht sich weg.

Warum ein Angreifer Terror-Methoden anwendet? „Er wertet sich damit künstlich auf“, sagt Stotz, „er steht im Mittelpunkt, das hilft gegen die eigene Instabilität.“ Schlimmer noch: „Der Angreifer freut sich daran, wenn er das Leiden des gemobbten Menschen sieht. Das motiviert ihn weiterzumachen.“

Ganz egal, um welchen Täter- oder Opfer-Typ es sich handelt, das Resultat ist immer dasselbe: Die Opfer fallen zusammen, verzweifeln, fragen sich „warum ich“? Die Symptome nach einer längeren Leidensgeschichte ähneln sich ebenfalls: Magen- und Gallenbeschwerden, Kopfschmerzen, Schlatlosigkeit, Tinnitus, Rückenschmerzen.

Muster aufdecken Und dann? Ziel eines Coaching-Prozesses sei es, Täter-Opfer-Muster aufzudecken, erklärt die Heilbronnerin. Lange verinnerlichte Strukturen, die zum Teil noch aus der Kindheit stammten, zu verstehen und dann einen anderen Umgang damit zu lernen. „Illusionen über die Welt aufgeben“ nennt Daniela Stotz das. Konkret bedeutet das, dass Opfer eine andere Denkweise, kluge Wortwahl und neues Verhalten lernen müssen, die sie aus ihrer Ecke rausholen. Dazu trainiert die 55-Jährige mit ihren Klienten, macht Perspektivenwechsel und übt Dialoge: etwa mit einem Schlagfertigkeitstraining geschickt zu kontern. Oder Angriffe anders zu gewichten – zum Beispiel eine heftige verbale Attacke nicht als Drama, sondern als Überraschung zu werten. Ein Prozess, der dauert. Monate, vielleicht sogar länger.

Hintergrund

Weitere Anlaufstellen

Es gibt weitere Anlaufstellen in der Region, bei denen sich Experten um Mobbing-Opfer kümmern. Ein gemeinsames Mobbing-Telefon betreiben die Katholische Betriebsseelsorge Heilbronn, der Deutsche Gewerkschaftsbund (DGB) Heilbronn-Franken und das Regionalbüro Heilbronn der Evangelischen Akademie Bad Boll. Es ist zu erreichen unter der Telefonnummer 07131 8888016, und zwar immer montags zwischen 16 und 18 Uhr. Außerdem gibt es eine landesweite Mobbing-Hotline, die von Montag bis Freitag von 8 bis 20 Uhr geschaltet ist. Telefon 01802 6622464. red