

# Ausgequetscht wie eine Zitrone

*Eine 42-jährige Frau berichtet, wie sie beinahe am Mobbing-Terror zerbrach*

Von unserer Redakteurin

**Valerie Blass**

Ihr Blick flackert unsicher, ihre Beine kreuzt sie von rechts nach links und wieder zurück, während sie erzählt, was ihr widerfahren ist: Über drei Jahre hinweg wurde die 42-Jährige in ihrem Unternehmen, einem Dienstleister aus der IT-Branche im süddeutschen Raum, gemobbt. Von Vorgesetzten und einem Kollegen. Daran ist sie fast zerbrochen. Seit Monaten ist die große, attraktive Frau krank geschrieben. Irgendwann machte der Körper nicht mehr mit. Erst kamen die Schmerzen in Rücken und Bauch, dann die Schlafstörungen – nichts ging mehr: „Ich fahre jetzt auf den nächsten Pfosten drauf, und dann ist das rum“, erzählt sie von der Verzweiflung, die sie gespürt hat und die sie immer noch nicht loslässt, trotz des Abstands zum Job.

**Terror** Dabei ist lange alles gut. Seit Jahren arbeitet sie schon in dem Unternehmen, größere Konflikte gibt es nie. Bis ihr eine Führungsposition übertragen wird und sie mehr Gehalt von ihrem Vorgesetzten einfordert. Der Terror beginnt: reihenweise abgelehnte Fortbildungsanträge, ständiges Hinterfragen von Reisekostenabrechnungen, keine Rückmeldung zu Urlaubsanträgen.

Dann wird sie degradiert, die Führungsposition wird ihr wieder weggenommen – und sie erfährt das auf dem Flur von Kollegen, nicht von ihrem Chef. Informationen werden ihr vorenthalten, ihr Ansehen wird öffentlich in den Schmutz gezogen wegen Nichtigkeiten, ihr Gesuch

auf eine Teilzeit-Stelle vom Tisch gewischt. „Ich saß morgens auf dem Parkplatz im Auto und habe mich ausgequetscht gefühlt wie eine Zitrone“, sagt die Frau. Auf der Heimfahrt habe sie sich fast übergeben müssen, konnte nicht mehr Autofahren. Trotzdem funktioniert sie weiter, will ihre Pflicht tun, einen guten Job abliefern. Im Gegensatz zu ihrem

Zimmerkollegen, der zwar immer viel Wirbel um alles veranstaltet, aber das mit der Arbeit nicht so ernst nimmt. Auch mit ihm hat sie Konflikte. Er nimmt's leicht und wird von den Kollegen gemocht, sie arbeitet gewissenhaft, weist auf Fehler hin und isoliert sich immer mehr vom Team. Die Ablehnung des Vorgesetzten überträgt sich auf andere, die Frau kommt immer stärker unter Druck, gerät in Rechtfertigungssituationen, bricht heulend am Schreibtisch zusammen.

Wie kann es, wie soll es für sie in ihrem Unternehmen weitergehen nach der langen Auszeit? Das will sie jetzt gemeinsam mit einem Coach herausfinden. „Ich möchte mir drüber klarwerden, ob ich eine Chance habe.“ Ein Vierteljahr Zeit will sie sich dafür geben – und im Coaching auch lernen, „nie wieder in solch eine Situation zu kommen“.

**Handwerkszeug** Dafür brauche sie die ganze Bandbreite an Handwerkszeug, sagt Coach Daniela Stotz. Sie müsse lernen, ganz viele strategische Register zu ziehen – schlagfertig sein oder einen eindeutigen Standpunkt vertreten, ohne Worthülsen – oder sich auch mal dumm stellen, wenn nötig. Und: Sie müsse anerkennen: „Er ist der Boss“ und ihren Chef als solchen akzeptieren, denn sonst merke der das – und das sei fatal für ihr weiteres Verhältnis. Ganz wichtig auch: den privaten Austausch mit Kollegen zulassen, kurze Gespräche auf dem Gang führen, zu Abteilungstreffen gehen und die Arbeit dafür auch mal ruhen lassen. Denn damit werde man für andere nahbar – als Mensch, nicht nur als perfekter Kollege.