11.02.2017 Berliner Morgenpost

Raus aus der Opferrolle

von Jens Hungermann

Mobbing ist gemein und hat viele Facetten. Es findet sich am Arbeitsplatz, in der Schule, im Internet – und es kann krank machen. Doch man kann sich wehren

Alles beginnt scheinbar harmlos. Ein neues Projekt, ein neues Team, neue Gesichter. Bernhard Meyer* mag seinen Job in der Baubranche. Er hat Spaß an seiner Arbeit und am Miteinander mit Kollegen. Der Mittfünfziger aus der Nähe von Oranienburg ahnt nicht, dass er wenige Monate später nur noch ein Schatten seiner selbst sein wird. Gesundheitlich angeschlagen, mit Selbstzweifeln hadernd.

Für das, was ihm widerfährt, gibt es einen Fachbegriff. Bernhard Meyer kommt er zunächst gar nicht in den Sinn. Er wundert sich bloß. Wieso im Meeting plötzlich zwei der neuen Kollegen lachen, als er den Raum betritt. Weshalb sie hinter seinem Rücken tuscheln. Warum sie ihn einige Wochen später dann nicht mal mehr grüßen. Als wäre er Luft.

Bernhard Meyer ist irritiert und ratlos. Er spürt Blicke auf sich. Feindseligkeit. Wichtige Aufgaben im Unternehmen, die sonst er zugeteilt bekommen hätte, erhält nun einer der neuen Kollegen. Meyer wird nicht einmal mehr gefragt. "Man wahrt die Form", erinnert sich der Brandenburger. "Aber es ist, wie wenn man als Fußballspieler auf der Ersatzbank sitzt und der Trainer sieht einen an. Und man weiß: Der lässt dich nicht spielen. Wieder nicht. Nie."

Meyer grübelt, er fühlt sich zunehmend unter Druck. Und unter Druck beginnt er auf der Arbeit, Fehler zu machen. Nach und nach nimmt seine Kraft ab. Meyer wird dünnhäutig, er wird krank. Sein Bruder und seine Freunde registrieren die Veränderungen an ihm. Ihre besorgten Nachfragen wischt er beiseite. "Ich dachte immer, ich kann das im Privatleben hinter mir lassen. Doch ich täuschte mich." Erst als er beginnt, sich am Arbeitsplatz Notizen über das Verhalten des einen Kollegen zu machen und als er diese einige Wochen später studiert und mit Freunden über seine missliche Lage spricht, kommt Bernhard Meyer jäh die Erkenntnis: Das ist Mobbing – und er ist das Opfer.

Lange Zeit war er wie gelähmt

Ab dem Moment geht alles recht schnell. Meyer meldet sich bei der "Mobbingberatung Berlin-Brandenburg" an. Endlich sucht er Hilfe. "Als Herr Meyer das erste Mal zu uns in die Beratungsstelle kam, befürchtete ich, er schafft die letzten Treppenstufen nicht mehr alleine", erzählt Monika Hirsch-Sprätz von der Mobbingberatung. Gut ein halbes Jahr ist das jetzt her. Neben der Stabilisierung der Gesundheit durch Ärzte folgte in der Beratungsstelle die Aufarbeitung der Mobbingsituation. "Obwohl er lange Zeit nicht die Kraft dazu gehabt hatte und wie gelähmt gewesen war, packt Herr Meyer seine Situation nun an."

Selbst Monika Hirsch-Sprätz ist beeindruckt, wie rasch es in diesem Fall mit ihrem Klienten aufwärts ging. Die erfahrene Mediatorin leitet der unabhängigen Einrichtung in der Uhlandstraße in Wilmersdorf, die 2000 gegründet wurde. Angeboten werden sowohl Einzel- und Gruppenberatungen als auch Online-Beratungen, Chats und Videokonferenzen für Betroffene. Auch Behörden und Unternehmen werden besucht. 65 bis 70 Anfragen erhält das professionell geschulte Team der Beratungsstelle pro Woche – von Angestellten ebenso wie von Führungskräften, Studierenden, Auszubilden-

den oder Schülern mit ihren Eltern. Kaum eine größere Behörde oder ein Unternehmen, meint Monika Hirsch-Sprätz, in dem das Phänomen kein Thema sei. Und: "Die Tendenz ist seit Jahren immer noch steigend."

Zahlen geben ihr recht. Offiziellen Schätzungen zufolge sind rund 1,8 Millionen Menschen in Deutschland von Mobbing am Arbeitsplatz betroffen oder schon einmal betroffen gewesen. Der Deutsche Gewerkschaftsbund taxiert den auf Mobbing zurückzuführenden volkswirtschaftlichen Schaden auf jährlich 15 bis 25 Milliarden Euro.

Angriff auf die Gesundheit

Mobbing ist an keine Hierarchie gebunden und quasi klassenlos. Es findet zwischen Kollegen ebenso statt wie zwischen Vorgesetzten und Untergebenen, zwischen Beamten, Arbeitern, Angestellten, Studenten, Schülern. Mobbing – das bedeutet, gezielt und systematisch mit Intrigen, Schikanen, Beleidigungen und Benachteiligungen konfrontiert zu werden.

Mobbing ist ein Angriff auf die psychische Gesundheit eines Menschen. Zu den möglichen Folgen gehören Bluthochdruck, Magenkrämpfe, Angstzustände, Panikattacken, Kopfschmerzen und mehr. Es kann die Hölle für den Betroffenen bedeuten – und die Hölle, wusste schon Jean-Paul Sartre, "das sind die anderen".

So wie für den Berliner Benoit Delpierre*, Angestellter in einem deutschen Großkonzern. Durch eine Umstrukturierung hatte der Mittvierziger seine frühere Führungsposition verloren. Delpierre – geboren in Afrika, Hautfarbe schwarz, verheiratet mit einer schwerbehinderten Frau – war Teamleiter und der einzige Ausländer in seiner Abteilung. Seine beiden Vorgesetzten terrorisierten ihn gezielt. Hier ein demütigender Zettel auf der Toilette ("Welcher Ausländer hat denn hier gesch...?"), dort eine Manipulation seiner Daten. Und im neuen Büroraum wurde Delpierre bewusst an einen Beistelltisch so eng mit dem Rücken zur Tür gesetzt, dass ihm beinahe jedes Mal, wenn diese sich öffnete, die Klinke in den Nacken schlug. Über Monate ging das so. Interne Beschwerdeversuche versandeten.

Jahrelanger Kampf

Erst mit Hilfe der "Mobbingberatung Berlin-Brandenburg" gelang es Delpierre, sich aus der üblen Lage zu befreien. Briefe an den Aufsichtsrat des Unternehmens waren ebenso nötig wie öffentlicher Druck auf den Arbeitgeber. Der Verlauf zog sich über Jahre mit hoher psychischer, finanzieller und körperlicher Belastung.

Ratgeber-Literatur für Mobbing-Opfer gibt es zuhauf. Die Sachbücher tragen Titel wie "Die Masken der Niedertracht", "Der Arschloch-Faktor" oder "Von Psychopathen umgeben". In ihnen geht es meist um Strategien, wie Betroffene mit Mobbing umgehen sollten. Die Ansätze sind sehr unterschiedlich. Der Psychotherapeut Holger Wyrwa, der seit 20 Jahren unter anderem Mobbing-Opfer therapiert, rät in seinem Buch "Mobbt die Mobber: So setzen Sie sich erfolgreich zur Wehr" (Goldmann Verlag, 6,95 Euro) dazu, die Täter mit ihren eigenen Waffen zu schlagen: "Haben Sie keine Skrupel, nehmen Sie keine Rücksicht. Denn niemand hat sie Ihnen gegenüber."

Doch wer schützt vor den Angreifern, die ihre Opfer schikanieren – durch Intrigieren oder Beleidigen, durch Drohungen oder Telefonterror, durch absichtliches Ignorieren oder subtiles Herabwürdigen? Der Gesetzgeber jedenfalls nicht ernsthaft, meinen Kritiker wie Argeo Bämayr.

Unzureichender Opferschutz

"Obwohl die Verletzung der Psyche schlimmer und nachhaltiger als die Verletzung des Körpers sein kann, in Form des Suizids sogar tödlich verlaufen kann, stellt die psychische Gewalt keine Straftat der Körperverletzung dar", kritisiert der Coburger Facharzt für Neurologie, Psychiatrie und Psychotherapie auf seiner Website "mobbingsyndrom.de". Zivil- und arbeitsrechtlich könne Mobbing zwar verfolgt werden. Jedoch: "Die erfolgreiche Umsetzung ist kompliziert und daher bisher nur selten gelungen."

Auch Klaus-Dieter May ärgert das Fehlen eines Straftatbestands Mobbing in Deutschland. Der Reinickendorfer gründete vor 18 Jahren die Online-Initiative "mobbing-web.de". Einmal jährlich wird seit 2007 ein "Anti-Mobbing-Award" vergeben, und zu Mays Aktion "Deine Stimme gegen Mobbing?" haben etliche Bundesbürger Statements beigetragen. Unter ihnen Prominente wie der Regierende Bürgermeister von Berlin Michael Müller und Bundesfamilienministerin Manuela Schwesig. Mobbinghandlungen als Tatbestand im Strafrecht mit Schadensersatzmöglichkeiten aufzunehmen, würde allen Mobbern und Unternehmen "ein klares 'Stopp dem Mobbing – Stopp der Menschenrechtsverletzungen'" vermitteln, appelliert May in seinem Blog "Mobbing, Recht & Politik".

Tatsächlich sind andere europäische Länder wesentlich weiter als Deutschland, was den Schutz vor Mobbing betrifft. Knapp ein Dutzend haben spezielle Gesetze erlassen, unter ihnen Frankreich, Schweden, Finnland, Norwegen, Dänemark und die Niederlande. Hierzulande versandeten Initiativen erfolglos. Zuletzt wies der Petitionsausschuss des Deutschen Bundestags im Februar 2016 einen Vorstoß mit dieser Begründung ab: Als "Mobbing" bezeichnete Verhaltensweisen seien nach geltendem Recht bereits jetzt strafbar. Etwa mithilfe der Straftatbestände Körperverletzung, Beleidigung, üble Nachrede oder Verleumdung. Dass selbst viele Fachanwälte vor komplizierten Klagen wegen Mobbing zurückscheuen (siehe Interview), blieb unberücksichtigt.

Wo liegen die Ursachen?

"Wir haben in Deutschland keine Strategie und keine konsistente Gesetzgebung, die auf Mobbing anwendbar ist", sagt die Sprecherin für Arbeitnehmerrechte der Fraktion Bündnis 90/Die Grünen im Bundestag, Beate Müller-Gemmeke. "Wir haben das Allgemeine Gleichbehandlungsgesetz. Aber dieses ist immer nur im Bezug auf jeweilige Merkmale anwendbar. Also etwa, wenn ich diskriminiert werde, weil ich Frau bin, weil ich eine Behinderung habe, weil ich Ausländerin bin, et cetera. Mobbing kann durch ein solches Merkmal entstehen, muss aber nicht. In der Regel fußt es eher auf anderen Ursachen in der Arbeitswelt."

Ist es womöglich Folge einer zunehmend leistungsorientierten Gesellschaft? Beate Müller-Gemmeke meint: "Es kommt darauf an. Den Boden bereiten für Mobbing können sehr wohl Stress, Überforderung, ein schlechtes Betriebsklima oder auch schlechte Personalführung und unklare Strukturen in einem Unternehmen. In einem Betriebsklima mit Raum für Wertschätzung, mit klaren Strukturen und in dem das individuelle Arbeitspensum und die -geschwindigkeit einigermaßen harmonieren, dort kommt Mobbing seltener vor."

Der letzte – und bislang einzige – offizielle "Mobbing-Report" der (seinerzeit rot-grünen) Bundesregierung stammt aus dem Jahr 2002. Bereits damals hieß es, sogar rund 11,3 Prozent der Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer in Deutschland seien in irgendeiner Form von Mobbing betroffen. "Es ist unverständlich, warum die Politik sich des Themas nicht stärker annimmt", kritisiert Beate Müller-Gemmeke. Ein neuer Report ist aus ihrer Sicht längst überfällig.

Peinliche Dokumente im Internet

Zumal auf der Hand liegt, dass sich Mobbing seit 2002 teilweise verlagert hat und noch schlechter kontrollierbar ist – im Internet nämlich.

Das World Wide Web bietet schier unendliche Freiheit. Und es birgt gleichzeitig Gefahren. Auf die Frage "Gibt es jemanden in deinem Bekanntenkreis, der schon mal per Handy oder im Internet fertig gemacht wurde?", antwortet in einer repräsentativen Umfragereihe unter Jugendlichen jeder dritte Befragte. mit "Ja". Auf die Frage "Und ist dir das selbst auch schon mal passiert?" erwidern acht Prozent aller Jugendlichen mit "Ja". Das sind 500.000 Jugendliche in Deutschland.

Der Fachbegriff heißt "Cyber-Mobbing", und die Vielfalt des Phänomens ist frappierend. Gemobbt wird etwa durch das Verbreiten von Gerüchten und Verleumdungen via WhatsApp, Facebook, SMS, Mail oder in Chats. Oder durch Bloßstellen, etwa so: "Haha, guckt mal auf dem Foto, wie besoffen Julia letztes Wochenende war!" Einmal in der (Netz-)Welt, sind peinliche Dokumente und Gerüchte kaum mehr zu tilgen.

Jugendliche frühzeitig dafür zu sensibilisieren, darum geht es der EU-Initiative "klicksafe", die beginnend mit dem "Safer Internet Day" am Dienstag eine "Stopp-Mobbing-Woche" ausrief. Und auch Werner Colberg ist in dieser Hinsicht aktiv. Seit gut 25 Jahren arbeitet der Berliner als Sozialarbeiter an der Bettina-von-Arnim-Schule in Reinickendorf. Im November 2012 haben dort Eltern, Lehrer, Sozialpädagogen und Schüler die Arbeitsgruppe "Cyber-Mobbing ist nicht cool" gegründet. Mithilfe von Selbstverpflichtungen, der verbindlichen Aufnahme von Projektunterricht in Klasse 7 zum Thema und mit Fortbildungen soll dort, im Märkischen Viertel, dem Phänomen präventiv begegnet werden.

Die Frage, wie man miteinander umgeht

Seit kurzem kann Colberg dank der Unterstützung des Landesinstituts für Schule und Medien Berlin-Brandenburg LISUM eine Gruppe von rund zehn Schülern der Jahrgangsstufen 8, 9 und 10 zu "Digitalen Helden" ausbilden. Bedeutet: Diese 13- bis 16-Jährigen sollen als Multiplikatoren ihre Mitschüler über Fragen aufklären wie "Wo fängt Cyber-Mobbing an?", "Was ist mein Recht am eigenen Bild?" oder "Wie gehe ich mit Beleidigungen via WhatsApp-Gruppe um?"

"Ich habe in meinem eigenen Freundeskreis schon erlebt, wie man zum Beispiel über Snapchat Leute megakrass fertig machen kann", erzählt die angehende "Digitale Heldin" Fermesk, 15. Aylin, 16, weiß: "In manchen Schulen gibt es Lehrer, die keine Ahnung von Cyber-Mobbing haben und denen es sogar egal ist. Das ist traurig. Die sagen: 'Kümmert euch selber!'" Florian, 14, glaubt: "Wenn wir dieses wichtige Thema in den Klassen gut präsentieren, werden uns unsere Mitschüler zuhören."

Werner Colberg, der Sozialarbeiter, sagt: "Es geht letztlich um die Frage: Wie gehen wir miteinander um? Ein respektvoller Umgang untereinander ist am wünschenswertesten – und das, was manchmal am schwierigsten sein kann." Im Cyberspace wie im echten Leben.

Klaus Seifried kennt das. Bis August 2016 war er Leiter des Schulpsychologischen und Inklusionspädagogischen Beratungszentrums Tempelhof-Schöneberg. Aus Erfahrung sagt der Schulpsychologiedirektor a.D.: "In einem Frühwarnsystem sind als allererstes die Mitschüler gefragt. Sie können als Erste beobachten, wenn ein Mitschüler geärgert wird. Wir versuchen deswegen, Schüler dafür zu sensibilisieren, dass sie einschreiten, wenn einem Mitschüler Mobbing droht." Der Erfolg dabei hänge auch vom sozialen Klima in der jeweiligen Klasse und in der Schule ab.

Mobbing beginne oft mit kleinen Gesten. Zum Beispiel, wenn einem Mitschüler ständig die Mütze vom Kopf gezogen werde. Der Täter probiere aus, wie weit er gehen kann.

Sich offenbaren - so schnell wie möglich

Wie aber können sich Kinder und Jugendliche gegen Mobbing zur Wehr setzen? "Der erste Schritt ist Abgrenzen und Nein sagen. Erfährt der Täter gleich eine klare Gegenreaktion, lässt er es vielleicht bleiben. Deswegen trainieren wir mit Mobbing-Opfern, sich zu wehren, ein Stück weit konfrontativ zu sein – natürlich nicht, indem sie eine Prügelei beginnen, sondern indem sie deutlich sagen: 'Lass das!'" Helfe das nicht, sei ein nächster Schritt nötig, sagt Diplom-Psychologe Seifried: "Sich offenbaren, so schnell wie möglich. Gegenüber den Eltern, dem Klassenleiter oder dem Erzieher. Das tun die meisten Mobbing-Opfer unter Schülern aber nicht. Sie schämen sich, weil sie denken, es liegt an ihnen."

So wie Sebastian* aus Zehlendorf. An seinen Fall erinnert sich Klaus Seifried noch genau: sehr gute Leistungen in der Schule, Einzelkind, ein bisschen verhätschelt zwar von seinen Eltern, aber sehr lernwillig. Der Junge war leicht übergewichtig. Im Sportunterricht wurde er ausgegrenzt, dann zunehmend auch außerhalb von Mitschülern herumgeschubst. Das Mobbing nahm zu, und es rief psychosomatische Folgen hervor: Bauchschmerzen, Kopfschmerzen, Unwohlsein. Immer öfter wollte Sebastian morgens zu Hause bleiben, klagte über Krankheiten, und die Mutter deckte den Wunsch. Bis der Junge gar nicht mehr zur Schule ging.

Später wurde er auch in der Kinder- und Jugendpsychiatrie behandelt, weil er eine massive Angstsymptomatik entwickelt hatte. Seifried erzählt: "Wir haben dann mit dem Kind und seinen Eltern gearbeitet, Einzel- und Gruppenunterricht angeboten und ihn schrittweise wieder an schulischen Alltag gewöhnt. Über ein Schulprojekt wurde der Junge letztlich erfolgreich wieder integriert." Zwei Jahre lang war Sebastian nicht zur Schule gegangen. Ein Extrembeispiel, betont der Psychologe, wo viele Komponenten zusammengekommen waren. Darunter auch "eine Überfürsorge der Eltern, die dafür gesorgt hatten, dass Ängstlichkeit quasi anerzogen wurde".

Es trifft alle Schichten und Regionen

Dass es in Großstädten wie Berlin an Schulen ruppiger zugeht als anderswo, glaubt Seifried nicht: "In einer Großstadt ballen sich natürlich soziale Problemfälle. Es gibt ganze Regionen, die sozial abgleiten – Gesundbrunnen, Neukölln-Nord. Ich denke aber, dass Phänomene wie Mobbing in allen gesellschaftlichen Schichten und auch außerhalb von Städten vorkommen. Mobbing gibt es beispielsweise auch an Gymnasien. Dort läuft es dann aber häufig subtiler ab."

Insgesamt, findet Seifried, tue Berlin "sehr viel" gegen Mobbing an Schulen: "In unserer Stadt kommen auf einen Schulpsychologen circa 5000 Schüler. Der Bundesdurchschnitt liegt bei 1:8600." Jedoch: Internationale Standards liegen bei 1:1000 bis 1:2000.

Die Senatsverwaltung für Bildung, Jugend und Familie verweist auf Nachfrage nach Maßnahmen unter anderem auf den kostenfreien "Anti-Mobbing-Koffer" für alle Berliner Schulen. Er enthält Materialien und Informationsbroschüren für eine Projektwoche, die in Berlin in der Regel in den fünften und sechsten Klassen stattfindet. "Darüber hinaus legen viele Schulen eigenverantwortlich die Prävention von Mobbing für sich als schulischen Schwerpunkt fest. Stellvertretend dafür steht die Verankerung des fächerübergreifenden Themas 'Gewaltprävention' im neuen Rahmenplan", erklärt Beate Stoffers, Sprecherin der Senatorin für Schule.

Die Verletzungen bleiben

Zu den komplizierten Eigenheiten von Mobbing sowohl in Schulen als auch am Arbeitsplatz zählt, dass es keine eindeutigen Täter- und Opferprofile gibt. Auch wenn offenkundig vor allem sensible und besonders intelligente Menschen rasch feststellen, wenn sie systematisch gemobbt werden. Die Annahme "wenn ich nur oft genug geschlagen worden bin, hört das schon auf" erweist sich in der Regel als Trugschluss. Pauschallösungen gibt es ebenso wenig. Wie notierte der deutsche Aphoristiker Gerhard Uhlenbruck einmal so treffend? "Mobbing: Erst stellt man die Leute in den Schatten – und dann wirft man noch ein schlechtes Licht auf sie."

Das Mobbing-Opfer Bernhard Meyer konnte sich mithilfe der "Mobbingberatung Berlin-Brandenburg" aus seiner elenden Lage am Arbeitsplatz befreien. Er fand die Kraft, seinen Vorgesetzten umfassend über die Schikanen gegen sich zu informieren, und wurde innerhalb des Unternehmens versetzt. Mit den Kollegen, die ihn gemobbt haben, hat er inzwischen nichts mehr zu tun. Er sieht sie nicht einmal mehr. Das erleichtert ihn.

Doch gänzlich abgehakt ist das Erlebte nicht, wird es auch nie sein. In manchen Momenten kommen die Erinnerungen hoch, oder, wie Mediatorin Monika Hirsch-Sprätz sagt: "Es können kleine Trigger sein, die einen Flashback auslösen."

Bis heute weiß Bernhard Meyer nicht, warum einer seiner Arbeitskollegen das Mobbing gegen ihn initiiert hat. "Eigentlich", sagt er nachdenklich, "war das ein unheimlich netter, freundlicher Typ." So kann man sich täuschen. Sich selbst – und andere. In einem aber sieht Meyer nun ganz klar: "Heute würde ich viel früher Hilfe in Anspruch nehmen. Ich kann nur jedem, der in eine ähnliche Lage gerät, raten es zu tun."

*Namen von der Redaktion geändert