

# Was hilft bei Mobbing?

## Inhalt

1. Was ist Mobbing? _____	1
2. Wo liegen Lösungen? _____	1
3. Wie kommt es zu Mobbing: Ursachen _____	1
3.1 Mobbing kann über Konflikte entstehen _____	1
3.2 Rivalität (Konkurrenz) gehört zu den Hauptursachen von Mobbing _____	2
4. Wie lässt sich <i>vernünftig</i> mit Konflikten und schwierigen Situationen umgehen? _____	3

## 1. Was ist Mobbing?

Mobbing kann sich ergeben, wenn Menschen an anderen Personen Merkmale oder Eigenarten wahrnehmen, die ihnen nicht passen, die sie als unangenehm, unbequem etc. erleben. Häufig richtet sich Mobbing gegen Personen, die nicht dem Vertrauten, Üblichen entsprechen, die Einwände (Kritik) äußern, Forderungen stellen, Schwierigkeiten bereiten, sich nicht bereitwillig den Vorstellungen und Erwartungen anderer unterordnen: gegen Vernünftige, Quer- und Andersdenkende, Außenseiter, Oppositionelle, auch Kranke, Schwache, Behinderte, Kriminelle.

Mobbing *äußert* sich in unterschiedlichen Formen: Menschen werden gemieden oder weggegrault, etwa indem man sie nicht mehr grüßt, den Kontakt mit ihnen vermeidet, sie unfreundlich behandelt, sie angreift, bekämpft, ihnen das Leben schwer macht. Dabei werden unterschiedliche Mittel *von Kriegsführung* verwendet. Dazu gehört, diese zu schädigen und zu schwächen, zu benachteiligen und auszuschließen („Du gehörst nicht mehr zu uns“). Oft wird versucht, sie eigenen Vorstellungen und Wünschen anpassen zu wollen, etwa über *Sanktionen* wie Bedrohung, Belehrung, Bestrafung, Nötigung, Erpressung, bis hin zu Folter und Mord.

## 2. Wo liegen Lösungen?

- Es werden sogenannte „schwarze Schafe“ angezeigt, etwa als „die Mutti“ aller Probleme. Diese „schwarzen Schafe“ werden bekämpft, anstatt zu schauen, wie man besser vorgehen kann.
- Bestrafung oder Ausschluss aus der Gemeinschaft hilft nicht, da das die Ursachen der Probleme weiter bestehen lässt und alles immer schlimmer werden lässt. Zu Eskalationen kann es kommen, wenn man sich zur eigenen Durchsetzung Verbündete sucht.
- Die beste Lösung besteht in einem verständnisvollen, akzeptierenden (= *menschenwürdigen*) Umgang. Jeder Mensch hat ein Recht darauf, von allen anderen ernst genommen und respektiert zu werden. Es geht also um soziale Integration, um Inklusion, um friedliches Mit- oder Nebeneinander.

## 3. Wie kommt es zu Mobbing: Ursachen

### 3.1 Mobbing kann über Konflikte entstehen

Viele Menschen haben zu wenig gelernt, wie *menschenwürdiger* Umgang gelingen kann. Sie kennen nur, dass sie tun sollten, was andere von ihnen wollen. Und dass sie dafür oder dagegen sein können. Dabei bleiben oft ihre Herzgefühle und ihr Gerechtigkeitsempfinden auf der Strecke.

Unter derartigen *diktatorischen* Gegebenheiten, wo Gehorchen, Befolgen, sich unterzuordnen erwartet wird, kann *befriedigendes* eigenständiges Problemlösen nicht erlernt werden. Denn hier ergibt sich oft ein Tauziehen: Sich durchzusetzen, zu siegen oder zu unterliegen, nachzugeben – und damit unzufrieden zu sein, darunter zu leiden. Das ist keine gute Lösung, denn es kann krank machen und zur Verzweiflung führen. *Demokratisch* kann nur sein, was das Allgemeinwohl *nachhaltig* unterstützt.

Notwendig ist, möglichst gut (konstruktiv) mit Konflikten umgehen zu lernen und zu können – sowohl mit den eigenen inneren Konflikten (Entscheidungsschwierigkeiten) als auch mit den Konflikten, die sich im Umgang mit Mitmenschen ereignen – auch angesichts normaler persönlicher Entwicklungs-krisen (inneren Sorgen, Ängsten). Dazu können Trainingsverfahren verhelfen sowie psychotherapeutische Unterstützung.<sup>1</sup> Gutes Bewältigen von Schwierigkeiten stärkt das Selbstbewusstsein.

Wenn man mit eigenen Kräften miteinander keine befriedigenden Lösungen finden kann, können Vermittler helfen, sich auf Befriedigendes zu einigen. Dazu gibt es Streitschlichter, Sachverständige, Berater, Therapeuten, Rechtsanwälte, Richter, Diplomaten. In dringenden Fällen kann man sich an Sorgentelefone wenden.

Wo und wenn man mit eigenen Kräften miteinander keine befriedigenden Lösungen finden kann, sollte man Vermittler einschalten, die helfen können, sich auf Befriedigendes zu einigen: Diplomaten, Sachverständige, Berater, Therapeuten, Rechtsanwälte, Richter.

### **3.2 Rivalität (Konkurrenz) gehört zu den Hauptursachen von Mobbing**

Gemäß der Gesundheitsdefinition der UN-Weltgesundheitsorganisation (WHO) ist „Geschwisterrivalität“ bzw. jede innere Tendenz, das Wohl von Geschwistern sowie von anderen Menschen zu bedrohen und zu schädigen, eine *seelische Krankheit* (Diagnose: ICD-10 F 93.3: Emotionale Störung mit Geschwisterrivalität)<sup>2</sup>: Kinder können dazu neigen, Geschwister zu quälen und auch umzubringen, wenn sie sich diesen gegenüber *vermeintlich* (aber nicht immer tatsächlich *gerechtfertigt*) als *benachteiligt* empfinden. Solche Tendenzen können eine psychotherapeutische Behandlung erforderlich machen bzw. rechtfertigen. Die biblische Geschichte zu Kain und Abel (Gen 4.1-16) veranschaulicht eindrucksvoll in beispielhafter Weise eine derartige Rivalitätssituation.<sup>3</sup>

Darauf bezogene Behandlungsmaßnahmen dienen der Schadensminimierung bzw. der Vorbeugung gegenüber eskalierenden Schädigungen: Wer nicht oder zu wenig wahrnimmt, dass und wie er mit seinem Handeln andere bedroht und schädigt, der benötigt zweckmäßige Informationen und Anleitungen, um sich *so* verhalten zu können (zu lernen), dass von ihm möglichst nicht weitere allzu destruktive Wirkungen gegenüber anderen Menschen und auch sich selbst gegenüber ausgehen.<sup>4</sup>

Verbreitet ist die Vorstellung, dass *Rivalität* bzw. *Konkurrenz* etwas sei, was zu Leistungssteigerungen und Qualitätsverbesserungen beitragen *kann*. Dies erweist sich im Rahmen *rein spielerisch-sportlicher* Wettbewerbe durchaus als zutreffend, allerdings nur

---

<sup>1</sup> Thomas Kahl: Der politisch-gesellschaftliche Nutzen der Achtung der Würde des Menschen sowie von Psychotherapie/Coaching. [www.imge.info/extdownloads/NutzenDerWuerde.pdf](http://www.imge.info/extdownloads/NutzenDerWuerde.pdf)

<sup>2</sup> [https://de.wikipedia.org/wiki/Emotionale\\_Störungen\\_des\\_Kindesalters](https://de.wikipedia.org/wiki/Emotionale_Störungen_des_Kindesalters)

<sup>3</sup> <https://de.wikipedia.org/wiki/Kain>

<sup>4</sup> Thomas Kahl: Verletzungen der Würde des Menschen und Maßnahmen der Prävention gegen eskalierende Gewalt. Wie menschliches Versagen zu Terrorismus und dem Weltuntergang führen kann. <http://www.imge.info/extdownloads/VerletzungenDerWuerde.pdf>

insoweit, wie man sich generellen Fairnessregelungen verpflichtet fühlt und sich danach ausrichtet, anstatt diese etwa anhand von Tricks und Dopingmitteln zu unterlaufen.<sup>5</sup>

#### 4. Wie lässt sich *vernünftig* mit Konflikten und schwierigen Situationen umgehen?

Fairnessregelungen wurden erfunden, um gutes Zurechtkommen miteinander möglichst leicht werden zu lassen, auch angesichts schwierigster Umstände. So entstanden die *Spielregeln* bei Gesellschaftsspielen sowie bei Mannschaftsspielen im Sport, und in Anlehnung daran auch Gesellschaftsverträge als Grundlage *demokratischer* Staatsverfassungen, etwa der *Contrat social* 1760-1762 von Jean-Jaques Rousseau und die maßgeblich von Thomas Jefferson geprägte Verfassung von Virginia 1776. Darauf beruht unter anderem auch das deutsche Grundgesetz in seiner Fassung von 1949.

Wer eine möglichst leicht nachvollziehbare, also verständliche, Formulierung für das sucht, was die *Menschenrechte* aus der Sicht der Zeit der Aufklärung sowie der davon geprägten Organisationen der Vereinten Nationen (UNO, UNESCO, WHO usw.) beinhalten und fordern, der kann sich *beispielhaft* an dem orientieren, was die Straßenverkehrsordnungen in weltweiter Übereinstimmung mit dem *kategorischen Imperativ* Kants zu fairem Umgang (Fairness) besagen: Es ist genauso vorsichtig, einfühlsam und rücksichtsvoll mit anderen Menschen umzugehen, wie man selbst von diesen behandelt werden möchte. Dabei sind Schädigungen soweit wie möglich zu vermeiden. § 1 der Straßenverkehrsordnung lautet:

- (1) Die Teilnahme am Straßenverkehr erfordert ständige Vorsicht und gegenseitige Rücksicht.
- (2) Jeder Verkehrsteilnehmer hat sich so zu verhalten, dass kein anderer geschädigt, gefährdet oder mehr, als nach den Umständen unvermeidbar, behindert oder belästigt wird.

Der Inhalt von § 1 gilt als Grundregel – oder auch als „Grundgesetz“ – für jegliche Art *vernünftigen* Verkehrs von Menschen miteinander. Er gehört zu den allgemein bekannten Formulierungen dessen, was im angelsächsischen Rechtsverständnis und Sprachraum als *fundamental law* bezeichnet wird. Darauf beruht das globale Rechtsordnungskonzept der Vereinten Nationen<sup>6</sup> und deren gesamte Arbeit. Das sollte in Deutschland allgemein bekannt sein und überall berücksichtigt werden: Für das Wohl aller Menschen lässt sich sorgen, indem deren vernünftige Selbststeuerung gefördert wird. Wer anstatt im *Frieden* in der Überlegenheit anderen gegenüber und im *Sieg Heil* sucht, hat Wesentliches noch nicht gelernt.

Dass man am besten *so* miteinander umgeht, ist schon seit Jahrtausenden bekannt. Bereits 539 v. Chr. entstand unter Kyros dem Großen, König von Persien, die erste Charta der Menschenrechte.<sup>7</sup> Weitgehend zeitgleich formulierten in China Lao Tze (ca. 604 -531 v. Chr.) und Konfuzius (551 – 479 v. Chr.), Buddha (563 – 483 v. Chr.) in Indien und Sokrates (469 – 399 v. Chr.) in Griechenland für ihre Zeitgenossen Handlungsrichtlinien, die in ihrem Nutzen den Menschen- und Grundrechten entsprechen. Vermutlich entstanden die ältesten Empfehlungen dazu am Berg Sinai. Bekannt wurden diese als „Zehn Gebote“ (Buch Mose,

---

<sup>5</sup> [https://www.deutschlandfunk.de/erster-fussballverband-vor-155-jahren-gegruendet.871.de.html?dram:article\\_id=431539](https://www.deutschlandfunk.de/erster-fussballverband-vor-155-jahren-gegruendet.871.de.html?dram:article_id=431539)

<sup>6</sup> Thomas Kahl: Initiativen zur Unterstützung der globalen Rechtsordnung der Vereinten Nationen. Vortrag anlässlich der Mitgliederversammlung der Deutschen Gesellschaft für die Vereinten Nationen (DGVN) e.V. in Stuttgart am 15. Oktober 2017 <https://youtu.be/0aswL5B2l-w> Damit ergab sich die Website [www.globale-ordnung.de](http://www.globale-ordnung.de)

<sup>7</sup> Eine Zusammenfassung der Geschichte der Menschenrechte. Der Kyros-Zylinder (539 v. Chr.) <http://de.humanrights.com/what-are-human-rights/brief-history/>  
<http://de.humanrights.com/what-are-human-rights/brief-history/declaration-of-human-rights.html>

Levitikus 19, 11-18). Jesus von Nazareth benutzte für das, worum es bei gutem Umgang geht, revolutionär politische Worte, die den damaligen Machthabern nicht gefielen:

„Ihr wisst, dass die Herrscher ihre Völker niederhalten und die Mächtigen ihnen Gewalt antun. So soll es nicht sein unter euch; sondern wer unter euch groß sein will, der sei euer Diener; und wer unter euch der Erste sein will, der sei euer Knecht, so wie der Menschensohn nicht gekommen ist, dass er sich dienen lasse, sondern dass er diene und gebe sein Leben zu einer Erlösung für viele.“ (Mt. 20, 25-28).

Die *Hingabe*, die Moslems für geboten halten, entspricht dem Verhalten Jesu:

„Das arabische Wort *Islām* (*islām* / إسلام) leitet sich als Verbalsubstantiv von dem arabischen Verb *aslama* („sich ergeben, sich hingeben“) ab und bedeutet mithin „Unterwerfung (unter Gott)“, „völlige Hingabe (an Gott)“. ... Die eigentliche Bedeutung von *Muslim* ist also „derjenige, der sich (Gott) hingibt“. Im deutschsprachigen Raum wird dieser Begriff auch als *Moslem* wiedergegeben.“<sup>8</sup>

Indem Herrschende die Würde von Menschen durch Ungerechtigkeit, Machtmissbrauch und Gewaltanwendung missachten und verletzen, lösen sie körperliche, seelische und geistige Erkrankungen, Kriminalität, soziale Konflikte, Unruhen, Proteste, terroristische Aktionen<sup>9</sup> und Fluchtbewegungen (Migration) aus. Anstatt die Ursachen gesellschaftlicher Missstände im *eigenen* menschenunwürdigen Handeln zu sehen und zur Achtung der Menschenrechte überzugehen, neigen sie dazu, andere als Täter zu ermitteln und zu verurteilen. Dieses Vorgehen verschlimmert alles. Hilfreich ist stets *ordnendes* Denken und Handeln: So wie es rücksichtslos-brutale Juden, Christen und Moslems gibt, so gibt es auch Juden, Christen und Moslems, die sich konsequent an den Menschenrechten orientieren. Wozu jemand gehört, beruht vor allem auf der *persönlichen* Bildung und Ethik.

---

<sup>8</sup> <https://de.wikipedia.org/wiki/Islam>

<sup>9</sup> Thomas Kahl: Verletzungen der Würde des Menschen und Maßnahmen der Prävention gegen eskalierende Gewalt. Wie menschliches Versagen zu Terrorismus und dem Weltuntergang führen kann.

[www.imge.info/extdownloads/VerletzungenDerWuerde.pdf](http://www.imge.info/extdownloads/VerletzungenDerWuerde.pdf)

Thomas Kahl: Der politisch-gesellschaftliche Nutzen der Achtung der Würde des Menschen sowie von Psychotherapie/Coaching. [www.imge.info/extdownloads/NutzenDerWuerde.pdf](http://www.imge.info/extdownloads/NutzenDerWuerde.pdf)