



ICH MACH DICH FERTIG

... und du erduldest das. So sind wir verbunden.
Eine gestalttherapeutische Sicht auf Mobbing.

VON **BIANCA OLESEN**

Mobbing ist ... Ich versuche zu ergründen, welches Adjektiv mein Empfinden zu diesem Phänomen am stimmigsten trifft. *Unfassbar, erschütternd, erschreckend* – das käme meinem Erleben recht nahe. Doch mit einem Wort lässt es sich gar nicht beschreiben. Und ich spüre: Ich bin traurig.

Wenn Klienten in meiner Praxis von ihren Mobbing-Erlebnissen berichten, können sie ihre Gefühle nicht länger kontrollieren. Das betrifft Opfer wie Täter, wenn wir diese beiden Antipoden einmal für diesen scheinbaren

Widerspruch bemühen wollen. Diese Menschen sind dann überwältigt von Schmerz, Wut, Traurigkeit, Ohnmacht, Verachtung, Hass und Einsamkeit. Und ich erinnere mich an mein Entsetzen immer dann, wenn ich mit Führungskräften arbeite und erlebe, wie gleichgültig oder verächtlich sie von Mobbing-Situationen unter ihren Mitarbeitern erzählen. Und wie sie jede Führungsverantwortung dafür ablehnen. Obwohl sie längst zu Mittätern geworden sind und – unbewusst oder heimlich – ihren eigenen Sadismus ausagieren.

Ich erinnere mich an die Qualen, von denen Kinder erzählen, die in der

Schule Opfer der Mobbing-Attacken ihrer Mitschüler, treffender wohl: Gegenschüler, oder Lehrer wurden. Und an die Ohnmacht von Müttern, nur in begrenztem Umfang helfen zu können. Ich erinnere mich nicht zuletzt auch an mein eigenes Erleben während meiner Schulzeit und den Versuch, mich lieber unsichtbar zu machen als mich dem psychischen Terror auszusetzen. Das war ein Irrweg. Heute weiß ich weshalb.

Das geborene Opfer

Wie kann es geschehen, dass einer oder sogar viele gemeinsam einen

anderen psychisch und physisch vernichten, ohne dass sie Mitgefühl empfänden oder sich das Gewissen regte? Und wie kann es geschehen, dass Menschen sich so behandeln lassen, sich dafür noch schuldig fühlen und sich schämen – und oft schweigen?

In meiner Herkunftsfamilie hatte ich gelernt, mich anzupassen. Nichts mehr zu brauchen und zu wünschen, um meinem Umfeld nicht zu viel zu werden und die Zugehörigkeit nicht zu riskieren. Dafür habe ich u. a. den Kontakt zu mir abgebrochen und gelernt mich leer zu machen, sodass ein jeder seine Erwartungen in mich hineinprojizieren konnte. Jedem das Mädchen zu präsentieren, das er gerne sähe, es allen recht zu machen, wurde meine größte Fähigkeit. Alles zu tun für Zugehörigkeit. Das geborene Opfer gewissermaßen.

Mobbing funktioniert, weil einer gelernt hat, sich ganz leer zu machen und sich auf diese Weise zur Projektionsfläche für andere macht. Und Mobbing entsteht, wenn er auf einen trifft, der Gefühle wie Neid, Eifersucht, Hass, Missgunst und Rache ungehemmt ausagiert, anstatt sie zu integrieren. Mobbing entsteht, wenn diese beiden sich – unbewusst – finden, „um dieses Spiel miteinander zu spielen“, wie Eric Berne sagen würde. Ich mache dich fertig und du erduldest das. So sind wir verbunden.

Es ist ein Spiel, in dem keiner bekommt, was er wirklich braucht.

Wozu also tun Menschen das?

Schauen wir für eine Annäherung an diese Frage auf das Menschenbild der Gestalttherapie. Sie sieht den Menschen als ein bedürfnismotiviertes, soziales Wesen, das fähig ist,

- seine Bedürfnisse wahrzunehmen,
- für deren Befriedigung sowie für die daraus erwachsenden Gefühle Verantwortung zu übernehmen
- und auf diese Weise mit anderen verbunden zu sein.

Diese Art des Soseins und Daseins nennt die Gestalttherapie *Kontakt*. Wie der Mensch dabei zunächst mit sich, also konkret mit seinen eigenen

Bedürfnissen, verbunden ist, wird mit dem sogenannten *Kontaktzyklus* wie folgt beschrieben:

Wahrnehmung: Ein Bedürfnis tritt in den Vordergrund der Selbstwahrnehmung: „Das brauche ich!“

Orientierung: Wie befriedige ich dieses Bedürfnis?

Aggression: Einverleiben und Assimilieren des begehrten Objektes. Auch: Hingabe an das emotionale Erleben.

Nachspüren: Integration der sinnlichen Erfahrung. Integration des emotionalen Erlebens.

Beruhigung: Das befriedigte Bedürfnis rückt wieder in den Hin-

tergrund der Wahrnehmung. Ein neues Bedürfnis kann nun in den Vordergrund treten.

in Kontakt ist und damit allein bleibt. Vielleicht deshalb, weil seine Bezugspersonen überfordert sind oder selbst gelernt haben, unangenehme Gefühle zu unterdrücken. Und wenn es zur Erfahrung des Kindes gehört, dass seine Bedürfnisse und Wünsche missachtet oder mit Liebesentzug, Ausgrenzung oder Schlägen bestraft werden.

Das Kind ist darauf angewiesen, dass es in seiner Autonomie und seinen Bedürfnissen gesehen wird und dass es zugleich lernt, Grenzen zu wahren. „*Ich verstehe, dass du empört bist, mein liebes Kind, und auch empört liebe ich dich. Und du bekommst den Lolli nicht, denn der ist (jetzt) nicht*

Wir gestalten unsere Begegnungen auf Basis gelernter Rollen.

Im idealen Fall lernt ein Mensch im Verlauf seines Werdens, seine eigenen Bedürfnisse auf eine solche Weise zu befriedigen, dass er sich damit nicht über die Bedürfnisse anderer stellt. Idealerweise werden also weder eigene noch fremde Bedürfnisse zurückgehalten oder missachtet, sondern es wird respektvoll miteinander „verhandelt“. Die Gestalttherapie beschreibt mit Kontakt also sowohl die Verbundenheit mit sich selbst als auch die Verbundenheit mit anderen. Und sie postuliert Kontakt als das tiefste Grundbedürfnis des Menschen.

tergrund der Wahrnehmung. Ein neues Bedürfnis kann nun in den Vordergrund treten.

Fataler Kontaktverlust

Was bedeutet das für den Umgang mit Mobbing?

Wird der Kontaktzyklus in frühesten Erfahrungen mit wichtigen Bezugspersonen unterbrochen, lernt der junge Mensch um. Zum Beispiel wenn das Kind mit seinem Gefühl der Traurigkeit und seinem Bedürfnis nach Trost

gut für dich.“ Wenn der Mensch erfährt, dass er nicht selbstverständlich mit den eigenen Bedürfnissen in Kontakt sein darf und dass er von seinen Bezugspersonen keine bedingungsfreie Liebe erfährt, braucht er ein alternatives, bedürfnisfreies Beziehungsmuster, um die Zugehörigkeit zu sichern. Denn er konnte als Kind ja nicht sagen: „*Mama, wenn du mit meinem Ärger nicht so umgehen kannst, dass ich psychisch unverletzt bleibe, dann suche ich mir eine andere Mutter!*“

Das Dilemma löst die Psyche so: Sie beginnt, „riskante“ Gefühle und Bedürfnisse von der bewussten Wahrnehmung abzukoppeln. Diese Bedürfnisse und Gefühle sind zwar durchaus noch da und für Außenstehende zuweilen offensichtlich, doch sie entziehen sich der Selbstwahrnehmung. Stattdessen rumoren sie vielleicht im Untergrund, um wieder bemerkt, befriedigt und gelebt zu werden.

Was wir nicht wahrnehmen, wozu wir keinen Kontakt mehr haben, das können wir auch nicht in den Kontakt zu anderen einbringen. Und wir haben so schlussendlich gar keinen „echten“ Kontakt mehr zu anderen, ▶



Abb. 1: Was ich fühle und brauche und was du fühlst und brauchst spielt in diesem Rollenspiel keine Rolle.



Abb. 2: Du bist alle, die mein Selbst verletzt haben. Aber du bist schwach, dich kann ich besiegen. An dir kann ich meinen Rachedurst stillen, meinen Sadismus ausagieren.



Abb. 3: Ich nehme wahr, dass ich nicht das bekomme, was ich wirklich brauche. Das ist unangenehm, und das will ich nicht fühlen. Und ich weiß nicht, WIE ich das bekomme, was ich wirklich brauche. Ich weiß nicht einmal, WAS ich wirklich brauche. Dafür verachte ich mich. Ich führe Krieg gegen mich selbst.



Abb. 4: Das Alte geht nicht mehr. Ich muss mich davon verabschieden. Ich traure. Das Neue geht noch nicht, denn ich weiß noch nicht, wie es sein wird.

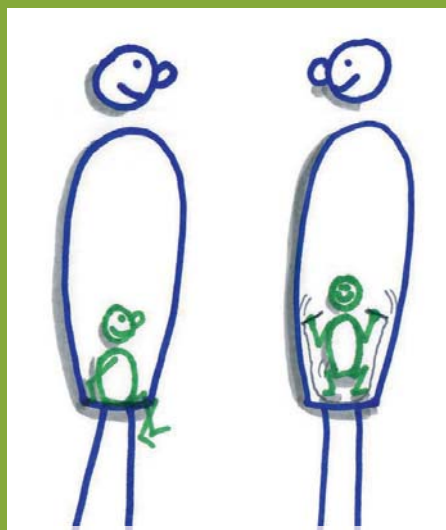


Abb. 5: Ich brauche, was ich brauche, und fühle, was ich fühle. Du brauchst, was du brauchst, und fühlst, was du fühlst. So begegnen wir uns und lassen uns auf das ein, was daraus entsteht.

sondern gestalten unsere Begegnungen z. B. auf der Basis gelernter Rollen. Von Fritz Perls stammt das Modell der „Tiefungsebenen“, vorstellbar als Schichten, mit denen wir uns im Laufe unserer Entwicklung umhüllen und durch die hindurch wir uns im Kontakt zu uns und zu anderen bewegen.

Das Modell der Schichten

Rollenspiel (Role Layer, siehe Abb. 1): Sie befindet sich an der Oberfläche. Dort zeigen wir Verhaltensweisen den Erwartungen entsprechend, die wiederum durch unsere Vorstellungen von bestimmten Rollen definiert sind. Wir bleiben dort ohne wirklichen Kontakt zum anderen oder zu uns selbst. In der Therapie erlebe ich z. B., dass Klienten mir nur kurz von freudigen Ereignissen erzählen, um dann schnell zu problematischen Inhalten zu wechseln, weil sie glauben, nur mit schwierigen, problematischen Facetten in die Therapie kommen zu dürfen.

Das verletzte Kind (Hurt Child, siehe Abb. 2): Dort reagieren wir aus kindlichen Erfahrungen emotionaler Verletzung heraus. Wir wehren echten Kontakt ab, statt uns einzulassen, und zwar um nicht erneut gedemütigt, beschämt oder missachtet zu werden.

Im besten Fall gibt es auch ein freies, unbeschwertes, geliebtes und liebendes Kind in uns. Wir könnten es das „Whole Child“ nennen. Mit diesem Kind in uns würden wir weder Mobbing-Opfer noch Mobbing-Täter werden.

Engpass (Impasse, siehe Abb. 3): In dieser Schicht spüren wir, dass wir weder im Rollenspiel noch als verletztes Kind bekommen, was wir wirklich brauchen. Doch unser wahres Bedürfnis ist uns noch immer nicht klar. Und auch nicht, wie wir damit in Kontakt kommen. Weil dieser Zustand von „Ich weiß nicht, wie ...“ für uns unangenehm ist, kämpfen wir mit Macht gegen das Erleben von Hilflosigkeit, Unsicherheit und Ohnmacht an, anstatt mit diesen Gefühlen, mit uns und mit anderen in Kontakt zu sein.

Todesschicht (Death Layer, siehe Abb. 4): Wenn wir schließlich nicht

mehr kämpfen können oder wollen und vom Tun ins Sein übergehen, kann das Alte, der Kontakt im Rollenspiel oder aus dem verletzten Kind, in uns „sterben“ und etwas Neues entstehen. Das Neue ist von seiner Qualität her als unsere natürliche Fähigkeit in uns angelegt: Kontakt von Selbst zu Selbst. Doch zuerst erleben wir den Verlust von etwas. Und weil das Alte, Sterbende so vertraut und „eingespielt“ war, verursacht sein Verlust, obgleich es keine wahre Befriedigung brachte, Angst und Schmerz.

Explosion (Life Layer, siehe Abb. 5): Wir bemerken, dass etwas Neues wie von selbst entstanden ist. Eine selbstverständliche Weise, mit dem eigenen Bedürfnis und mit anderen in Kontakt zu sein. Das heißt: ein Bedürfnis (wieder) wahrzunehmen, Verantwortung für seine Erfüllung zu übernehmen und damit in die Welt zu gehen. Der Zufriedenheit nachzuschmecken und dafür dankbar zu sein. Die Grunderfahrung lautet hier: Ich erlebe mich auch mit meinem Bedürfnis als zugehörig zu anderen.

Was ist also Mobbing?

Mobbing kann nur da geschehen, wo sich zwei verletzte Menschen begegnen, die gelernt haben, dass ihr Bedürfnis nach Kontakt nicht sein durfte. Und die sich nun mit dem andern im Rollenspiel begegnen („Ich tue, was von mir erwartet wird“) oder als verletztes Kind („Bevor ich erneut verletzt werde, verletze ich“). Da ist also einer, der sich für das Rollenspiel ganz leer macht. Und einer, der in dieser Begegnung die Chance erkennt, sein Autonomiestreben durchsetzen zu können, indem er mit ungezügelter, kindlichem Sadismus all seine Wut über die Ablehnung seines Selbst auslebt. Beide passen gewissermaßen wie Schlüssel und Schloss zusammen. Und sie gestalten unbewusst miteinander eine Mobbing-Situation, weil sie in vertrauten, schmerzlichen Beziehungsmustern feststecken, in denen sie sich nicht anders begegnen können.

Einen kindlichen Sadismus, den wir nicht integriert haben, tragen wir alle in uns. Oder wer von uns hat noch niemals über einen anderen gelästert?

Wie kann Mobbing unterbrochen werden?

Indem einer die Verantwortung für diesen Prozess übernimmt. Und da die Betroffenen mitten im Beziehungskrieg und eingespielt in ihren grausamen Interaktionen sind, kann nur ein Außenstehender die Interaktion unterbrechen.

Wer eine solche Verantwortung übernimmt, trägt auch ein Risiko. Denn eingefahrene Beziehungsmuster stellen

produktiv. Ich will hier nur den Unterschied verdeutlichen zwischen einer gewählten Außenseiterposition und einer gewählten Opferposition. Wir können immer beide Pole der macht-basierten Beziehungsgestaltung belegen: Dominanz und Unterwerfung. Flexibel passt sich unsere Psyche dem Gegenüber an. Wir sind beides: Täter und Opfer.

Mobbing-Schauplatz Nummer eins sind übrigens unsere Schulen (z.B. Forsa-Umfrage im Auftrag der Techniker Krankenkasse, 2015). Das sind Ballungsräume unfertiger, nicht vollständig integrierter junger Menschen, die der Führung ihrer Impulse bedür-

Schulen sind Ballungsräume unfertiger junger Menschen.

immer eine Form sozialer Sicherheit dar. Es ist in höchstem Maße paradox. Denn wenn wir von Mobbing sprechen, meinen wir, dass einer aus der sozialen Gruppe ausgeschlossen wird. Bei näherem Hinsehen stimmt das gar nicht: Würde einer ausgeschlossen, dann gehörte er schlicht nicht mehr dazu, würde übersehen werden.

Da guckt man alte Schul-Fotoalben und denkt plötzlich: *Huch, wer ist das denn?* Und wenn man den Namen in der Bildunterschrift gefunden hat: *Ach, den hatte ich ganz vergessen. Der ist mir nie so richtig aufgefallen.* An Mobbingopfer erinnern wir uns. Und auch an die Täter. Denn das war eine stabile Gemeinschaft. „Wir quälen, du erduldest“ ist der Leitsatz der Gruppe. Der Außenstehende ist auf seine Weise damit zufrieden. Das Mobbingopfer hingegen will dazugehören, macht sich dafür abhängig von den Tätern.

Wir sind beides

Nichts davon will ich hier als gut oder schlecht, als richtig oder falsch bewerten. Meines Erachtens ist das in Mobbing-Situationen auch kontra-

fen. Und zwar weil sie den psychischen Reifungsprozess erst noch abschließen müssen: sich mit sich selbst zu füllen, für ihre Bedürfnisse einzustehen und Gefühle von Neid, Eifersucht, Hass, Missgunst und Rache zu integrieren. Und es wäre gut, Lehrer wie auch Führungskräfte zu befähigen in Mobbing-Umfeldern Verantwortung zu übernehmen und Schulen zu Lernfeldern für Entwicklung und Kontakt umzugestalten.

Wir sind soziale Wesen, dafür gemacht und ständig bestrebt, Verbundenheit in Autonomie zu erleben. Es geht da nicht um richtig oder falsch, gut oder schlecht, gewinnen oder verlieren, erfolgreich sein oder scheitern. Es geht darum, in Kontakt zu sein. Mit dem anderen. Und mit uns selbst. ◀◀



Zur Autorin

Bianca Olesen

ist Heilpraktikerin für Psychotherapie, Gestalttherapeutin DVG, Trainerin und Coach mit eigener Praxis in Solingen.