

7 Der Mythos von der Selbsthilfe

oder

Warum das Opfer Mobbing nicht allein bewältigen kann.

Wenn ein Mensch großen Belastungen ausgesetzt ist, ist ein gutes Bewältigungsvermögen unerlässlich. Aber manchmal reicht auch die beste Ausstattung nicht aus.

Bewältigungsfaktoren	und ihr Wert unter Mobbing-Beeinträchtigung
Gute physische und psychische Konstitution	Mobbing erzeugt Stress. Psychosomatische Symptome entstehen. Die Psyche wird geschwächt, es fällt schwer, klug zu reagieren.
Selbstvertrauen	Selbstvertrauen nährt sich von der Einsicht in die Welt. Dieses wird aber gerade vom Mobbing in Frage gestellt und attackiert. Sicherheit bietet nur noch die Person, die die Macht hat, das Mobbing einzustellen. Allein schon die Angst vor weiteren Angriffen verunsichert die betroffene Person.
Ansehen bei anderen	Beim Gemobbten nimmt das Ansehen rapide ab. Das Opfer beginnt zu verzweifeln und gleitet in ein Verteidigungsverhalten hinein, das die Umgebung als unangenehm empfindet. Das Opfer wird stigmatisiert.
Soziale Unterstützung in der Umwelt	Die Psyche wird dadurch geschwächt, dass nun die Bestätigung der eigenen Person durch andere ausbleibt.
Die Fähigkeit, sich in der Gesellschaft zu orientieren	Das Opfer weiß in seiner verunsicherten Lage nicht, wohin es sich wenden soll, weil sich alle bisherigen Kontakte als nicht vertrauenswürdig erweisen.

- Kennzeichnend ist, dass das Opfer zusehends vereinsamt. Mobbingopfer geraten verstärkt unter Stress und reagieren manchmal heftig.

Diese Reaktionen werden dann als Beleg für die eigene ablehnende Haltung herangezogen.

Dadurch entsteht ein Kreislauf, aus dem weder Täter noch Opfer ohne Hilfe von außen herauskommen.

Ein Mythos ist es zu sagen, das Opfer „hätte doch ... machen können“.

Die Möglichmacher wollen, als vermeintlich Unbeteiligte, lediglich ihre Rolle gut verstecken.

In Wahrheit identifizieren sie sich lieber mit den (starken) Tätern als mit dem (schwachen) Opfer.