



GOLDMANN
Lesen erleben

Buch

Mobbing, das ist Psychoterror am Arbeitsplatz, der den Betroffenen das Leben zur Hölle macht und sich nicht selten auf die Gesundheit niederschlägt. Die Folgen: psychische Probleme, gesundheitliche Schäden, Arbeitsunfähigkeit bis hin zum Suizid. In den meisten Fällen stehen die Opfer den Mobbern wehrlos gegenüber, denn deren üble Methoden sind nur schwer zu beweisen, und nicht immer sind Arbeitgeber willens und fähig, die Betroffenen zu schützen.

Dr. Holger Wyrwa, selbst schon Opfer von Mobbingattacken und heute in der Mobbingberatung tätig, stellt Gegenmobbing-Strategien vor, mit denen Sie sich wirkungsvoll zur Wehr setzen können – und so die Mobber mit ihren eigenen Waffen schlagen! Fallgeschichten und praktische Lösungsansätze bereiten optimal auf die psychologische Kriegsführung vor und geben das nötige Selbstvertrauen.

Autor

Dr. Holger Wyrwa ist promovierter Erziehungswissenschaftler, Vertragspsychotherapeut, Supervisor, Coach sowie Leiter des Instituts für berufliche Fort- und Weiterbildung (IBF). Seine Tätigkeitsbereiche sind unter anderem Coaching, Persönlichkeitsentwicklung, Mitarbeiterführung und Mobbingberatung. Der Autor wurde selbst eineinhalb Jahre lang gemobbt und hat sich erfolgreich dagegen zur Wehr gesetzt.

Außerdem von Holger Wyrwa im Programm

Mobbing – nicht mit mir!  auch als E-Book erhältlich)

Dr. Holger Wyrwa

Mobbt die Mobber!

So setzen Sie sich gekonnt zur Wehr

GOLDMANN

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden vom Autor und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.

Dieses Buch ist bereits in ähnlicher Form unter der Titelnr. 16804
im Goldmann Verlag erschienen.

Für Bärbel



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

8. Auflage

Vollständige Taschenbuchausgabe September 2017

Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Neumarkter Str. 28, 81673 München

Copyright © 2003 der Originalausgabe

Kreuz Verlag in der Verlag Herder GmbH, Freiburg

Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München

Umschlagmotiv: FinePic®, München

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

KW · Herstellung: IH

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-17684-7

www.goldmann-verlag.de

Besuchen Sie den Goldmann Verlag im Netz



Inhalt

Es kann jeden treffen	13
Teil 1: Die Mobbingfalle – Wie Menschen systematisch unterdrückt werden	19
»Die Hilflosigkeit ist das Schlimmste!«	21
Mobbing – Psychoterror ohne Grenzen	36
<i>Ein Phänomen unserer Zeit</i>	36
<i>Wie Menschen systematisch unterdrückt werden</i>	38
Was ist Mobbing?	38
Worin unterscheidet sich Mobbing von gewöhnlichen Konflikten?	45
Was sind die Ursachen für Mobbing?	48
Wer mobbt wen?	50
Was sind die Auswirkungen von Mobbing auf einen Betrieb und auf die Gesellschaft?	51
Was sind die psychischen und physischen Folgen von Mobbing?	52

Die konventionelle Art, sich zu verteidigen	56
Sprechen Sie mit dem Mobber bzw. der Mobberin!	57
Schalten Sie eine Clearing-Stelle ein!	60
Wenden Sie sich an die Geschäftsführung, falls Ihnen niemand hilft!	60
Suchen Sie einen Rechtsbeistand auf!	60
Rechtliche Möglichkeiten	61
Kündigung	61
Teil 2: Anleitung zum Überleben –	
Die Gegenmobbing-Strategien	63
Worauf Sie sich einlassen, wenn Sie sich zur	
Wehr setzen	65
Die Psyche der Gemobbten	74
Die Psyche der Mobber	81
Die Mobbing- und Widerstandsanalyse	95
<i>Ihre persönliche Mobbinganalyse</i>	96
<i>Ihre persönliche Widerstandsanalyse</i>	104
Grundlagen der psychologischen Kriegsführung	110
Regel 1: Planung	114
Regel 2: Aktion	117
Regel 3: »Skrupellosigkeit«	118
Regel 4: Selbstbeherrschung	119
Regel 5: Agitation	121
Regel 6: Geduld	122
Regel 7: Entschlossenheit	124

Die Gegenmobbing-Strategien	125
Die Schutz-Strategien	126
Strategie Nr. 1: Legen Sie den Schwerpunkt auf Ihr Privatleben!	126
Strategie Nr. 2: Überdenken Sie Ihre Lebensziele!	132
Strategie Nr. 3: Erkennen Sie Ihren eigenen persönlichen Wert!	136
Strategie Nr. 4: Geben Sie den Wunsch auf, rehabilitiert zu werden, wenn niemand daran Interesse hat!	139
Strategie Nr. 5: Nehmen Sie sich eine Auszeit, wann immer Sie eine solche benötigen!	144
Die Angriffs-Strategien	147
Strategie Nr. 6: Lassen Sie sich niemals von Angst oder Hass überwältigen!	147
Strategie Nr. 7: Machen Sie sich bewusst, dass Sie im Kampf gegen den Mobber auf sich allein gestellt sind!	151
Strategie Nr. 8: Sichern Sie sich bei allem, was Sie tun, ab!	157

Strategie Nr. 9:

Analysieren Sie die Persönlichkeitsstruktur
Ihres Gegners und nutzen Sie gezielt
dessen Schwächen! 160

Strategie Nr. 10:

Outen Sie den Mobber in aller Öffentlichkeit
als Mobber! 169

Strategie Nr. 11:

Üben Sie Selbstbeherrschung, seien Sie stets höflich
und zeigen Sie unter keinen Umständen Schwäche! 174

Strategie Nr. 12:

Nehmen Sie den Mobber nicht ernst, und nehmen
Sie ihm dadurch die Macht, die er bisher
über Sie hatte! 182

Strategie Nr. 13:

Provozieren Sie den Mobber, um ihn zu verunsichern
und ihn zu Fehlern zu verleiten! 185

Strategie Nr. 14:

Machen Sie den Mobber lächerlich, um ihn zu
veranlassen, weitere Fehler zu begehen! 200

Strategie Nr. 15:

Machen Sie Fehler, die keine sind, um den Mobber
in eine Falle zu locken! 209

Strategie Nr. 16:

Erforschen Sie das Vorleben des Mobbers
und suchen Sie systematisch nach Fehlern! 214

Strategie Nr. 17: Nutzen Sie die natürliche Angst der Institution vor der Öffentlichkeit!	218
Strategie Nr. 18: Suchen Sie gezielt nach »Leichen im Keller« Ihres Arbeitgebers!	223
Die Zusatz-Strategien	227
Strategie Nr. 19: Wenn Sie von mehreren Personen gemobbt werden, nehmen Sie sich zunächst den Stärksten vor!	227
Strategie Nr. 20: Spielen Sie Ihre Gegner gegeneinander aus!	232
Ausblick – Die Macht der Zuversicht	238
Quellenverzeichnis	241
Literaturverzeichnis	242
Adressen von Mobbing-Beratungsstellen	243
Register	247

In unserer heutigen Zeit müssen wir wieder lernen,
unsere Angelegenheiten selbst in die Hand zu nehmen,
für unser Schicksal selbst verantwortlich zu sein.

Wir dürfen uns nicht der Illusion hingeben,
dass andere sich für unsere Ziele und Bedürfnisse
engagieren und uns wirklich helfen wollen.

Weder Kollegen noch Arbeitgeber noch Staat.

Es kann jeden treffen

Mobbing, das ist Psychoterror am Arbeitsplatz – die systematische Zerstörung von Menschen, die psychisch wie physisch an dem enormen Druck, den Vorgesetzte oder Kollegen auf sie ausüben, zerbrechen. Wer mobbt, kämpft mit den übelsten Methoden. Und die Opfer stehen in vielen Fällen den Mobbern wehrlos gegenüber. Denn der Psychoterror am Arbeitsplatz ist nur schwer zu beweisen, und nicht immer sind Arbeitgeber willens und dazu fähig, ihrer Fürsorgepflicht nachzukommen und die Betroffenen zu schützen. Über zwei Millionen Menschen sind in Deutschland von Mobbing betroffen. Etwa 1,5 Millionen Erwachsene und zwischen 500.000 und 750.000 Kinder und Jugendliche.

Es gibt keinen Schutz vor Mobbing. *Es kann jeden treffen. Jederzeit.* Deshalb ist es unerlässlich, auf Mobbingattacken vorbereitet zu sein. Nehmen Sie das Schicksal in die eigene Hand, wenn niemand Ihnen hilft, und warten Sie nicht auf ein Wunder. Denn das wird nicht geschehen.

Viele Mobbingopfer werden mit ihren Problemen alleine

gelassen. Konventionelle Lösungen helfen häufig nicht. Im schlimmsten Fall werden die Opfer eines solchen Psychoterrors regelrecht in den Selbstmord getrieben. Aber allein schon das systematische Verbreiten von Gerüchten, Angriffe auf das berufliche und soziale Ansehen, das Erzwingen von sinnlosen Arbeitsleistungen oder solchen, die weit unter dem Können des Gemobbten liegen, das Lächerlichmachen der Person reichen aus, um die psychische und physische Gesundheit eines Menschen stark zu beeinträchtigen und ihn so nachhaltig zu schwächen.

Von Mobbing betroffen zu sein bedeutet, mit zum Teil brutalster psychischer Gewalt konfrontiert zu werden – etwas, was für viele Menschen in unserer »zivilisierten« Welt kaum vorstellbar ist. Und doch ist es allergewöhnlichste Alltagsrealität.

In der Beratung von Mobbingopfern erzählten mir Betroffene von ihren Gefühlen der Hilflosigkeit und Ohnmacht. Nicht zuletzt dieser Umstand führt in vielen Fällen dazu, dass Menschen psychisch und physisch nachhaltig erkranken.

Ich selbst wurde über eineinhalb Jahre lang intensiv und exzessiv gemobbt. Doch obwohl mir niemand half, habe ich mich dabei nie hilflos und ohnmächtig gefühlt. Denn ich habe mich auf eine Weise zur Wehr gesetzt, die der üblichen Vorgehensweise in solchen Fällen nicht entspricht: Nachdem ich bemerkte, dass ich mit friedlichen Mitteln die Auseinandersetzung am Arbeitsplatz nicht beenden konnte, setzte ich die Mittel ein, die die Mobberin gegen mich eingesetzt hatte. Ich ging also zum Gegenmobbing über – und

konnte so meine Gesundheit und meine Selbstachtung erhalten. Meinen Arbeitsplatz behielt ich nicht – obwohl es möglich gewesen wäre –, allerdings wurde mir eine der höchsten Abfindungen zugesprochen, die in der Institution, in der ich gearbeitet hatte, jemals gezahlt wurde.

Im Folgenden werde ich Ihnen 20 Strategien vorstellen, mit denen Sie sich in aktuellen oder auch künftigen Situationen wirkungsvoll gegen Mobber zur Wehr setzen können, *wenn alle herkömmlichen Verteidigungsmöglichkeiten versagt haben.*

Die meisten der hier vorgestellten Strategien habe ich selbst erfolgreich angewandt. Andere habe ich in meiner Beratungspraxis mit Mobbingopfern passend für ihre jeweilige Situation entwickelt.

Schlagen Sie die Mobber mit ihren eigenen Waffen! Haben Sie keine Skrupel, nehmen Sie keine Rücksicht. Denn niemand hat sie Ihnen gegenüber. Machen Sie sich stets bewusst: Es geht um Ihr Leben, um Ihre Gesundheit, um Ihre berufliche und auch private Zukunft. Je schneller Sie dies begreifen, umso eher werden Sie dazu in der Lage sein, sich zu schützen und sich effektiv zur Wehr zu setzen. So traurig und bedauerlich es auch ist und so sehr es auch Ihrem Verständnis von Humanität widersprechen mag: Beim Mobbing kann es in der Regel nur einen Sieger und einen Verlierer geben.

Im besten Fall zwingen Sie den oder die Mobber mit Ihrer systematischen Gegenwehr in die Knie. Im realistischen Fall holen Sie psychisch, physisch, finanziell, beruflich das Beste für sich heraus und schützen sich dabei wirkungsvoll vor ge-

sundheitlichen Schäden. Im schlechtesten Fall bleibt alles so, wie es ist.

Ich möchte Ihnen nichts vormachen. Wer den oder die Mobber mobbt, hat kein einfaches Leben. Aber als Mobbingopfer haben Sie das schon lange nicht mehr. Das normale Leben gehört ein für alle Mal der Vergangenheit an. Von nun an befinden Sie sich sozusagen im Krieg. Wer diese Formulierung übertrieben findet, der lese die folgenden Kapitel über das Mobbing und die daraus resultierenden psychischen und psychosomatischen Folgen sorgfältig durch. Danach werden Sie der gleichen Meinung sein.

Im Kapitel »Die Hilflosigkeit ist das Schlimmste!« (s. S. 21 ff.) werde ich kurz zwei Mobbingschicksale schildern: die allmorgendliche Verfassung eines Gemobbten auf dem Weg zu seinem Arbeitsplatz, und meine eigene Fallgeschichte, die das gesamte Buch in Form von Beispielen durchziehen wird. Anhand meiner persönlichen Erfahrungen werde ich Sie durch dieses Buch führen und Ihnen detailliert die Gegenmobbing-Strategien vorstellen und erläutern.

Im folgenden Kapitel »Mobbing – Psychoterror ohne Grenzen« (s. S. 36 ff.) erhalten Sie eine kurze Einführung ins Thema Mobbing, die deutlich machen wird, mit welcher berechnenden Grausamkeit Mobber zu Werke gehen.

Im zweiten Teil des Buches werden die Gegenmobbing-Strategien dargelegt. Hier werden die Psyche der Gemobbten und der Mobber unter die Lupe genommen, deren Kenntnis wichtig ist, um die Strategien wirkungsvoll einsetzen zu können.

Dem folgen eine Analyse Ihrer eigenen beruflichen Situa-

tion, falls Sie bereits ein Mobbingopfer sein sollten, und eine Widerstandsanalyse Ihrer Person, damit Sie sich optimal auf die Auseinandersetzungen vorbereiten können, sollten Sie zu den Gegenmobbing-Strategien greifen wollen.

Im Anschluss daran erhalten Sie eine Einführung in die psychologische Kriegsführung. Hier stelle ich Ihnen das PASSAGE-Prinzip vor, das auf sieben Grundregeln der psychologischen Kriegsführung basiert, die Sie beim Einsatz der Strategien unbedingt beachten müssen.

Schließlich werden Ihnen 20 Gegenmobbing-Strategien vorgestellt, die Ihnen – mittels Beispielen und praktischen Analysen – eine Fülle von umsetzbaren Anregungen bieten, damit Sie sich gegen Ihre Unterdrücker am Arbeitsplatz erfolgreich zur Wehr setzen können.

Dieses Buch ist seit der Erstveröffentlichung 2003 in zahlreichen Auflagen erschienen. Als ich es schrieb, ging ich nicht davon aus, dass es sich so viele Jahre auf dem Büchermarkt halten würde. Und sich sehr wahrscheinlich auch noch für einen langen Zeitraum halten wird. Zum einen ist es gut, dass dieses Buch existiert und Lesern die Möglichkeit eröffnet, sich unkonventionell zur Wehr zu setzen, wenn die konventionellen Hilfen versagen. Zum anderen ist es bedauerlich und traurig, weil es auf erschreckende Weise deutlich macht, dass von Mobbing Betroffene nach wie vor mit ihrem Problem weitgehend alleine gelassen werden.

Zur Schreibweise:

Natürlich sind in diesem Buch sowohl Männer als auch Frauen angesprochen. Der einfacheren Lesbarkeit halber wurde jedoch auf die Schreibweise -in/-innen verzichtet.

Teil 1

Die Mobbingfalle – Wie Menschen systematisch unterdrückt werden

»Die Hilflosigkeit ist das Schlimmste!«

Es ist 7.55 Uhr. Herr Sebald sitzt in seinem Auto. Er blickt auf das Firmengebäude, in dem er arbeitet. In fünf Minuten beginnt sein Arbeitstag. Er verbringt diese fünf Minuten in seinem Wagen. Der Gedanke, zu früh an seinem Arbeitsplatz zu sein, ist ihm unerträglich. Für ihn bedeuten diese fünf Minuten fünf Minuten zusätzliche Freiheit. Die Zeit genießen kann er jedoch nicht. Immer wieder sieht er auf die Uhr. Jede Sekunde, die verstreicht, bringt ihn seinem Vorgesetzten näher.

Frank Sebald, 38 Jahre, Vater von zwei Kindern, Besitzer eines Eigenheims, das noch lange nicht abgezahlt ist, starrt auf die Uhr. Sein Magen krampft sich zusammen. Seit Wochen schon hat er Probleme damit. Früher gelegentlich. Jetzt fast ununterbrochen. An die Schmerzen hat er sich schon fast gewöhnt. Auch, dass in Situationen wie dieser sein Herz und sein Puls rasen.

Die fünf Minuten sind um. Langsam steigt Herr Sebald aus seinem Wagen. Drei Minuten wird er zu spät kommen.

Mindestens. Die Stechuhr ist unerbittlich. Aber das ist Herrn Sebald gleichgültig. Vielleicht wird er es schaffen, die drei Minuten nachzuarbeiten oder besser die anderthalb Stunden, die sich mittlerweile auf seinem Zeitkonto angesammelt haben. Aber er glaubt es nicht.

Acht Minuten hat er insgesamt gewonnen. Acht Minuten, in denen er nicht von seinem Vorgesetzten schikaniert werden kann. Manchmal fängt dieser ihn schon vor seinem Büro ab, macht eine abfällige Bemerkung oder gibt ihm einen Arbeitsauftrag, der in der vorgegebenen Zeit nicht zu bewältigen ist.

In Panik denkt Herr Sebald daran, was wohl heute auf ihn zukommen wird, was sich sein Chef wohl diesmal ausgedacht haben mag, um ihn zu demütigen. Ständig kreisen seine Gedanken um diese Befürchtung. Er kann sich ihnen nicht entziehen. Sie sind immer da. Sie sind in seinem Kopf und drehen dort ihre Runden. Schon wenn er am Morgen aufwacht nach einer unruhigen Nacht, seit einiger Zeit mit Albträumen durchsetzt, gilt sein erster Gedanke seinem Vorgesetzten.

Die Schmerzen in seinem Magen werden heftiger. Er nimmt eine Tablette.

Herr Sebald tritt durch die Empfangshalle. Es ist 8.03 Uhr. Der Pförtner sieht nicht auf. Früher hat er ihn immer begrüßt. Seit Wochen tut er es nicht mehr. Herr Sebald regt sich darüber nicht mehr auf. Er hat keine Kraft mehr dazu. Und seine Kraft muss er einteilen, um den Tag zu überstehen. Er steigt in den Fahrstuhl. Wie soll er reagieren, wenn er auf sei-

nen Vorgesetzten trifft? Seiner Frau hat er einige Ideen dazu am Frühstückstisch erzählt. Doch die hört kaum noch hin, wenn er von seiner Arbeit spricht. Sie kann es nicht mehr hören.

Der Gang über den Flur bis zu seinem Büro wird zur Qual. Sein Vorgesetzter ist nirgendwo zu sehen. Herr Sebald ist erleichtert. Für den Moment. Denn jeden Augenblick kann die Tür zum Büro seines Chefs aufgehen. Doch heute geschieht dies nicht.

Der Gang ist lang. Er strahlt bereits eine Bedrohung aus, die Herr Sebald nicht in Worte fassen kann. Was früher so vertraut und harmlos war, macht ihm jetzt Angst. Seine Magenschmerzen werden schlimmer. Er blickt hinter sich, ob sein Vorgesetzter auftaucht oder ein Kollege, der, sobald er ihn entdeckt, schnell wieder in seinem Büro verschwindet.

Es sind nur noch wenige Schritte bis zu seinem Arbeitsplatz. Vielleicht ist sein Chef krank, denkt Herr Sebald, und diese Hoffnung gibt ihm Kraft. Er hofft es jeden Morgen. Seit fast vier Jahren. Vergeblich.

Herr Sebald steht vor seiner Bürotür. Hastig nimmt er seinen Schlüssel aus der Manteltasche, den er die ganze Zeit fest umklammert hatte. Der Schlüssel ist vom Schweiß seiner Hand glitschig und fällt zu Boden. Dieser bedeutungslose Vorgang löst ein Gefühl der Verzweiflung in ihm aus. Er möchte schreien. Vor Wut, vor Enttäuschung, vor Angst, dass genau in diesem Moment sein Vorgesetzter auf den Gang tritt. Vielleicht hat dieser auch das Fallen des Schlüssels gehört, obwohl das unmöglich ist. Er stellt sich nun vor, dass

sein Chef glauben könnte, er, Sebald, sei noch nicht da, und damit könnte er sich in seinem Büro für eine Weile sicher fühlen. Der Gedanke ist dumm. Herr Sebald weiß das. Doch er hält sich trotzdem an ihm fest.

Leise steckt er den Schlüssel ins Schloss und öffnet die Tür. Dann schließt er sie ebenso leise hinter sich. Er ist erleichtert. Er hat es geschafft. Die Krämpfe in seinem Magen lassen ein wenig nach. Er durchsucht seinen Schreibtisch, ob etwas verändert ist. Aber er findet kein Anzeichen dafür, dass sein Schreibtisch durchsucht wurde. Vor ein paar Tagen erst fand er in einer Schublade einen Zettel. Auf dem stand geschrieben: »Du kaputte Sau«. Voller Empörung war er zur Geschäftsleitung gelaufen. Die hatte ihn nicht einmal empfangen. Die Sekretärin hatte ihn aufgefordert, mit dem Zettel zu seinem Vorgesetzten zu gehen.

Herr Sebald setzt sich auf seinen Stuhl. Er blickt auf die Uhr. Es ist 8.10 Uhr. Er weiß nicht, wie er die nächsten acht Stunden überstehen soll.

So oder in ähnlicher Weise ergeht es täglich Menschen, die an ihrem Arbeitsplatz von Vorgesetzten oder Kollegen gemobbt werden. Denen Dinge angetan werden, die sich Außenstehende kaum vorstellen können. Man sieht es im Fernsehen, wie Schauspieler in einer Serie gegeneinander intrigieren. Man lehnt sich gemütlich in seinem Sessel zurück und genießt das Schauspiel, das sich vor den Augen entfaltet. Einem selbst kann nichts passieren, und was dort auf dem Bildschirm geschieht, ist reine Fiktion.

Ganz anders, wenn man plötzlich selbst Teil einer Inszenierung ist und damit vom Betrachter eines Schauspiels zum Opfer einer Tragödie wird. Manchmal über Nacht. Manchmal schleichend über Wochen und Monate. Man ist Opfer, den Psychoattacken einer oder mehrerer Personen ausgeliefert. Es ist nur eine Frage der Zeit, bis sich in diesem Menschen Ohnmacht ausbreitet. Wie sagte noch ein Mobbingopfer in einem gemeinsamen Gespräch: »Die Hilflosigkeit ist das Schlimmste!«

Als ich selbst vor einigen Jahren gemobbt wurde, begriff ich die Welt nicht mehr. Eine Reaktion, die jedes Mobbingopfer nachvollziehen kann. Von einem Augenblick zum anderen verändert sich die Arbeitswelt. Gerade ist man noch ein geschätzter Mitarbeiter und plötzlich das genaue Gegenteil davon.

Bevor ich gemobbt wurde – und dieser Prozess dauerte über eineinhalb Jahre an –, war meine Einstellung zu Mitmenschen durch Vertrauen und Offenheit geprägt. Vielleicht waren es Blauäugigkeit, Naivität, mangelnde Erfahrung, die mich dazu veranlassten zu glauben, dass der zwischenmenschliche Umgang von Fairness und Respekt getragen werde. Ich musste jedoch lernen, dass dem nicht (immer) so ist. Als ich gemobbt wurde, musste ich erkennen, dass eine friedliche Koexistenz zwischen Menschen zwar anzustreben, aber nicht immer realisierbar ist.

In der Zeit des Mobbings habe ich Seiten an mir kennengelernt, die mir bislang verschlossen waren. Ich habe das