

Auf der Fährte des ominösen Faktor "V"

Wir haben uns lange damit beschäftigt herauszufinden - und unsere Interviewpartnerinnen damit in Erklärungsnotstand gebracht -, ob es so etwas wie einen Veränderungsfaktor gibt, etwas, was dazu geführt hat, sich in Richtung Veränderung zu bewegen. Um es vorweg zu sagen: Wir haben diesen ominösen Faktor, den wir zwischenzeitlich Faktor "V" getauft hatten, in Reinkultur nicht identifizieren können. Bestenfalls gibt es eine Art Aktivitätsfaktor oder Auslösefaktor, der für jede etwas anderes sein kann. Das können äußere Umstände (beispielsweise ein Unfall), ein innerer Druck oder bestimmter Punkt der Kriseneskalation sein.

Eine Krise wirft uns auf uns selbst zurück. Wir werden mit uns auf eine Weise konfrontiert, die wir als von außen aufgezwungen erleben. Wir sind aufgefordert, uns mit Fragen auseinanderzusetzen. Wie ist es um mein Selbstbewußtsein bestellt? Bin ich bereit, Verantwortung für mein Handeln zu übernehmen? Selbstbewußtsein ist nicht gleichzusetzen mit lautem und raumgreifendem Auftreten, es meint vielmehr im wahrsten Sinne des Wortes ein "Sich-seiner-selbst-bewußt-sein", es meint, das, was man in sich selbst vorfindet, anzusehen, ohne es zu bewerten. Denn nur ein solches Selbstbewußtsein versetzt uns in die Lage, Verantwortung für uns und unser Handeln zu übernehmen. Dazu müssen wir aber wissen, auf welches Selbst sich diese Verantwortung eigentlich stützt. Also ist Arbeit am Bewußtsein von sich selbst ein wichtiges Teilchen im Puzzle, aus dem der Faktor "V" sich zusammensetzt.

Die Beschäftigung mit dem Selbstbewußtsein hat viele Facetten, und schließt die wichtige und konstruktive Auseinandersetzung mit Selbstzweifeln mit ein. Und das ist genau der Punkt, an dem Mobbing ansetzt: Hier wird diese Bereitschaft ausgenutzt, was aber letztendlich in eine destruktive Auseinandersetzung führt. Mobbing untergräbt also das Selbstbewußtsein, es werden Selbstzweifelnkörner gesät, die wie Unkrautpflanzen wuchern können. Das geschieht auf eine schleichende, sehr subtile Weise, und wenn wir nicht aufpassen, wird irgendwann dieses Unkraut die Pflanzen der Selbstachtung ersticken. Das kann eben um so leichter geschehen, je weniger wir uns unserer selbst bewußt sind. Je mehr Klarheit wir darüber haben, was uns ausmacht, je mehr wir unsere Werte und Ideale achten und anerkennen, desto mehr können wir auch unterscheiden zwischen Menschen, deren Ziel es ist, unsere Würde zu untergraben und denen, die uns respektieren.

Je später wir also Mobbing gewahr werden, umso eher kann die Saat aufgehen, die Menschen, die uns nicht wohlgesonnen sind, säen. Es macht ganz und gar keinen Sinn, MobberInnen an den Auseinandersetzung mit den eigenen Selbstzweifeln teilhaben zu lassen und ihnen quasi noch bei der Aussaat zu helfen. Und es macht ebenso wenig Sinn, MobberInnen davon überzeugen zu wollen, daß - bildlich gesprochen -- auf unserer Wiese jede Menge Blumen blühen. Genau diese wollen sie gar nicht sehen. Diese Erkenntnis ist vielleicht bitter, hält uns aber davon ab, diesem Bekehrungswahn zu verfallen. Er führt nicht nur in eine Sackgasse, sondern fördert die Mobbing-Dynamik noch zusätzlich.

Auch hier geht es um ein Festhalten und Loslassen. Statt Energie darauf zu verwenden, MobberInnen von unseren inneren Werten zu überzeugen, geht es vielmehr darum, achtsam und liebevoll mit sich selbst umzugehen und davon nicht abzulassen, auch wenn andere uns mit allen Mitteln dazu bringen wollen. Solch ein selbstverantwortlicher Umgang schafft die Voraussetzung, einen positiven Einfluß auf das Geschehen nehmen zu können. Einfluß nehmen wir immer. Es ist ein Trugschluß zu glauben, wir hätten keinen Einfluß, wenn wir uns nur still verhielten und nichts tun. Das geht genauso wenig, wie nicht zu kommunizieren. Aber es gibt zwei Arten von Einflußnahme. Wir können einen Prozeß sowohl positiv als auch negativ beeinflussen, und *darin* liegt unsere Entscheidung.

Nachdruck nur mit Genehmigung des Verlages

Verwendung des Textes und/oder einzelner Passagen nur mit Angabe der Urheberschaft