

Von Mobbing und gemobbt werden, wenn du als Opfer von Mobbing warst oder gewesen bist und zum Mobber wirst. Das ist ein spannendes Thema, mit dem ich mich seit zwei Wochen sehr intensiv auseinandersetze. Es hat den ganzen Raum für mich eingenommen und ich hatte jetzt schon einige Versuche unternommen, diese Podcast-Folge aufzunehmen, denn dieses Thema beschäftigt mich sehr.

Aber ich nehme dich gerne mit auf die Reise und schenke dir ein paar Erkenntnisse. Also sei gespannt, nach einem kleinen Intro geht es weiter, also bleib dran. Achso, und bitte hol dir auch gleich nochmal ein Blatt Papier und einen Bleistift, denn das wirst du nämlich gleich brauchen. Also, sei gespannt, bis gleich.

FlowerPower-Podcast – Vom Ja-Sager zur Führungskraft deiner Persönlichkeit. Der Podcast für mehr Leichtigkeit, Selbstwert und Integrität. Lerne dich abzugrenzen und deine Führungseigenschaften freizusetzen.

Mobbing findet zu jeder Zeit statt und überall auf dem Planeten und in jeder Lebenslage. Und es ist ein ganz bescheuertes Gefühl, muss ich sagen.

Selbst in der Schule ging es bei mir schon los, in der Grundschule mit der Sehschwäche. Und damals gab es noch keine Brillen, die so in Mode waren und meine Seh-, meine Brillenstärke war auch schon sehr auffällig, auch mit den milchigen Rändern. Und was machen Kinder schon in der Schule? Sie hänseln.

Und ja, heute heißt es Mobbing. Wie fühlt man sich denn? Verraten, verkauft und bloßgestellt und nackt und nichts wert. Und selbst in der Sexualität, das, was mich seit zwei Wochen ja auch sehr extrem beschäftigt, wie wird man gemobbt? Indem vielleicht jemand auf einen jemanden zukommt und sagt, ich kenne dich, ich kenne deine Eltern und ich werde dich bei deinen Eltern outen.

Das ist eine Form der Erpressung und das ist auch im Sinne, in meiner Wahrnehmung ist es auch Mobbing. Und das ist der Auslöser gewesen, darüber mal nachzudenken, was richten wir denn damit überhaupt an? Schon allein das Coming Out ist eine sehr angstreiche Unternehmung. Das klingt sehr steril, aber ich kenne diese Ängste.

Wie werden die Eltern darauf reagieren? Wie werden die Großeltern darauf reagieren? Werden sie dich verstoßen? Es sind all diese Ängste, die bei einem Coming Out mit einhergehen. Und wenn man noch nicht geoutet ist und dann noch in einer Beziehung ist, ja, wie geht man denn darum? Beeinflusst das auch die aktuelle Beziehung? Ja, sie beeinflusst die aktuelle Beziehung. Und das ist auch, womit ich in den letzten zwei Wochen ganz schön mitgearbeitet habe.

Auch in mir hat es ganz viel gearbeitet. Denn ich lebe in einem Land, ja, hier auf Bali ist es sehr recht entspannend, aber im restlichen Teil Indonesiens durch die Religion ist es nicht so, dass man offen diese Sexualität leben kann. Und da kam mir auch wieder die Frage, wenn du als Mobbing-Opfer bist und gleichzeitig auch ein Mobber wirst, wenn du anfängst, mit dem Finger auf jemanden zu zeigen.

Und gewisserweise ist genau das auch in meinem Leben sehr oft passiert. Ich hatte eine damalige Beziehung, die auch aus dem Ausland kam, die Person, und hatte ja in Deutschland Germanistik studiert und hatte auch schon deutsche Freunde. Und ich hatte dann in meiner schon geouteten Arroganz mir gesagt oder ihn quasi erpresst mit meinem Handeln, wenn du hier in Deutschland lebst, dann möchte ich das auch gerne öffentlich tun.



Und ich möchte keine Beziehung unterm Tisch führen, wo unterm Tisch Händchen gehalten wird und es verheimlicht wird. Und das ist quasi so eine indirekte Erpressung ohne die Bedürfnisse und die Verhaltensweisen einer anderen Kultur zu berücksichtigen, habe ich mich genau über diese Bedürfnisse meines ehemaligen Partners gestellt. Und das ist eine Form der Erpressung und auch eines Mobbing.

Hey, du bist nicht so wie ich, aber ich will, dass du genauso bist wie ich. Das ist eine sehr undienliche Geschichte und das ist mir jetzt auch nochmal in dieser Weise nochmal wieder begegnet. Aber was passiert denn überhaupt beim Mobbing? Was mache ich denn überhaupt, wenn ich zum Beispiel sage und ich zeige jetzt den Finger auf dich und sage, du bist schuld daran, dass ich mich so fühle? Naja, erst mal die Handhaltung, der Zeigefinger, der auf dich zeigt.

Und dann die restlichen drei Finger, die auf mich zeigen. Was sagt denn das überhaupt aus, wenn man das mal reflektiert? Drei Finger zeigen auf mich. Das heißt, es sagt doch mehr über mich aus, weil es ja mich betrifft.

Ich habe ja in dem Moment eine Herausforderung, eine emotionale Herausforderung, wobei der andere doch gar keine Schuld daran hat. Denn ich bin ja für meine Gefühle zu jeder Zeit verantwortlich. Ich kann niemanden für meine Gefühle verantwortlich machen, auch wenn der andere mich gerade vielleicht verletzt hat.

Aber um die Verantwortung zu übernehmen und auch wieder in der Kraft der Selbstliebe zu sein. Denn das ist das, was ich als Erkenntnis aus all dem herausgezogen habe, dass das alles ein Aspekt der Selbstliebe ist, wenn jemand auf dich hinzukommt und anfängt zu mobben oder dich zu erpressen, dann zu entscheiden, diese Person gehört nicht in meinem Leben und ich blocke diese Person, ich zeige diese Person an und ich melde diese Person. Sei es entweder in den sozialen Medien, auf Facebook kannst du jemanden melden oder du zeigst diese Person polizeilich an.

In Deutschland ist das sogar dein gutes Recht und da solltest du auch keine Angst und keine Scheu vorhaben, denn es geht ja in erster Linie um dich und du musst dich auch schützen. Leider ist das heutzutage noch so. Aber wie geht man jetzt mit so einem Mobbing um, mit so einem Gefühl? Wie kommt man da raus? Wie kommt man wieder in seine Kraft? Und das ist das, worüber ich mir auch immer Gedanken gemacht habe, dass ich doch eigentlich auf einem guten Weg bin.

Und die Basis all dessen ist die Selbstliebe. Guck mal, wenn du schon entscheiden kannst, dass diese Person nicht zu dir gehört, ist es ein Aspekt der Selbstliebe. Du schützt dich und sagst für dich und grenzt dich schon mal von dieser Person ab und gibst auch dieser Person keine Macht mehr.

Denn das ist ja auch ein Machtspiel. Nämlich anhand dieses Beispiels, wenn ich sage, du bist schuld daran, dass ich mich so fühle, gebe ich ja quasi Macht an dich ab und du hast dann die Macht über mich. Und das ist das, was wir ja nicht wollen.

Wir wollen ja die Macht. Also ich will ja die Macht über mich haben und über mein Leben. Ich will mein Leben ja lenken.

Und da gibt es eine Technik, ein Tool, das ich ganz gerne mit in diese diese Podcast Folge mit reinnehmen will. Deshalb brauchst du nämlich jetzt auch den Stift und das Blatt Papier. Bitte schreibe dir folgende drei Sätze auf und was du vielleicht tun kannst.



In der Psychologie ist es so, wir arbeiten viel mit Bildern. Der Mensch arbeitet milder mit Bildern. Wenn ich dich jetzt frage, wie heute Morgen dein Handtuch ausgesehen hat, hast du sofort ein Bild vor Augen, richtig? Welche Farbe? Welche Kontur? Wie hat es sich angefühlt? Das heißt, du hast ein plastisches Bild vor Augen und über diese folgenden drei Sätze, die ich gleich sage, gibt es noch eine weitere Ebene, und zwar die ein Unterbewusstsein mit den Schwächen zu tun hat.

Schwächen in Form von, ja, wenn ich mich präsentieren muss, wenn ich vor einer großen Gesellschaft eine Rede halten muss. Ist das schon mal eine Schwäche? Wie werden die reagieren? Man bekommt Angst und das ist eine Schwäche. Und dann veriegelt man sich und macht sich ganz klein, anstatt darüber hinwegzugehen und die Schwäche zu einer Stärke zu machen.

Bloß, wie macht man eine Schwäche zu einer Stärke? Ja, das ist eine Technik, die ich dir jetzt gerne mit an die Hand geben möchte. Wenn du diese Schwäche ein Bild gibst, stell dir doch einfach mal mit geschlossenen Augen diese Situation vor. Du sprichst vor einer großen Gesellschaft und bekommst Angst.

Diese Emotion hol mal aus dir heraus und stell sie mal vor dich vor, also wenn du die Augen zuhörst, stell sie einfach mal vor dich, diese Emotion, diese Angst. Und dann stellst du plötzlich diese Angst mal neben dich und dann sagst du folgende drei Sätze und die darfst du jetzt gerne mit aufschreiben und du kannst auch gerne immer diese Stelle wiederholen, um es dann richtig aufzuschreiben. Also der erste Satz heißt Ich achte dich.

Der zweite Satz heißt Ich respektiere dich. Und der dritte Satz Aber es ist mir scheißegal, was du über mich denkst. Und das kannst du dir jetzt gerne nochmal aufschreiben und das kann auch in Wir-Form heißen, denn dein Schatten und dein Schatten kann aussehen wie sonst was, wie du es dir gerade vorstellst oder das, was dir gerade vor deinem geistigen Auge zum Vorschein kommt.

Es kann ein Fabelwesen sein, ein Tier, ein Superheld, ein Taschentuch oder auch du selbst. Genau das Bild, das vor deinem geistigen Auge erscheint, ist das richtige Bild. Und wenn du das neben dich stellst, diesen Schatten und ihr beide spricht gemeinsam, genau diese drei Sätze und diese Situation sich vorzustellen, erzeugt eine innerliche Emotion und das immer mal wiederholt, gibt einem wieder die Kraft in ganz vielen Situationen.

Und das war genau bei mir das Gleiche. Und es hat mir so viel geholfen in so vielen Situationen, wo ich das Gefühl hatte, da treten Menschen über meine Grenze, auch in Form von Mobbing, von Kritik. Kritik kann auch als Mobbing stattfinden, es sei denn, die Kritik ist sinnvoll und ist dienlich und das ist das, was wir hier unterscheiden dürfen in der Selbstliebearbeit, die Emotionen herauszufiltern, ist diese Kritik, die gerade an mich herangetreten wird, ist die dienlich, tut sie meiner Arbeit oder dem, was ich tue, ist es dienlich, kann ich es korrigieren oder nicht.

Und das ist immer dieses Zwischenspiel, aber immer in diesem Aspekt der Selbstliebe zu sein. Und wenn man diesen Schritt geht oder diese drei Sätze sich immer in gewissen Situationen hervorhebt, ist es ein Aspekt der Selbstliebe. Selbstliebe ist nicht in dem Sinne, wo ich mir jeden Tag in den Spiegel sage, ach, ich sehe heute wieder aber schön aus und sage es mir jeden Tag und muss mich auch jeden Tag so fühlen, muss jeden Tag verliebt durch die Gegend laufen wie auf Wolke Sieben.



Nein, das ist es nicht. Es ist allein das Handeln, wie gehe ich mit mir um? Schon allein diese drei Sätze ist eine Form der Abgrenzung. Und so behältst du die Macht und der andere hat seine dunkle Macht behalten und sie kann nicht mehr an dir herandocken und dich beeinflussen.

Ich könnte stundenlang über Mobbing sprechen und ich weiß, dass es vielen Menschen eine Herausforderung ist, über Emotionen zu sprechen und über diese reflektorische Arbeit. Und das möchte ich mit dem Podcast gerne anbieten, Mut zu machen, mit sich selbst zu beschäftigen. Und wenn dir diese Folge gefallen hat und du möchtest gerne weitere Informationen haben, connecte dich gerne mit mir auch auf Instagram, Lars-Blumenstein und finde dort weitere Informationen.

Abonniere diesen Kanal, um keine weitere Folge zu verpassen und so kannst du weiter in die Kraft gehen und dich weiter bringen in deinem Leben. Denn darum geht es ja, dass du dich weiterbringst und nicht dastehen bleibst, wo du jetzt gerade vielleicht bist. Und ich freue mich, dich auch in der nächsten Folge wieder begrüßen zu können und bis dahin wünsche ich dir eine wunderschöne Zeit und denke immer daran, du bist geliebt.

Egal wie du aussiehst, was du machst, was du bist, egal was, du bist zu jeder Zeit geliebt. Und somit wünsche ich dir eine wunderschöne Zeit, also bis dahin, tschüss. Wenn dir diese Folge gefallen, dann speichere dir diese Folge in deine Bibliothek.

Um keine weitere Folge zu verpassen, folge diesen Kanal und aktiviere die Glocke.

