JOHANNA SAND

**"Frauen gehören in die Küche,
die Küche in den Keller,
der Keller unter Wasser."**

MOBBING-TAGEBUCH
mit Fakten und Tipps
für Betroffene

Johanna Sand

MOBBING-TAGEBUCH mit Fakten und Tipps für Betroffene

**"Frauen gehören in die Küche, die
Küche in den Keller, der Keller unter
Wasser."**

An ihrem Arbeitsplatz herrscht Krieg. Die selbstbewusste Frau Anfang vierzig arbeitet im Management eines Automobilkonzerns, als sich mit einem Personalwechsel in ihrem Umfeld das Grauen in den Berufsalltag schleicht. Herr X, erst Kollege, später Vorgesetzter, will sie mit aller Macht vernichten.

Inhaltsverzeichnis

[Vorwort](#)

[Prolog](#)

[Freitag 8.30 Uhr – mein schwarzer Freitag](#)

[Fakten – der Mobbingreport 2002](#)

[Noch 974 Tage oder 32 Monate](#)

[Rückblick – der Knacks](#)

[Fakten – am Anfang steht ein Konflikt](#)

[Arbeitsalltag](#)

[Rückblick – funktionieren](#)

[Noch 517 Tage oder 17 Monate – Körpersignale](#)

[Rückblick – ist es Mobbing?](#)

[Noch 446 Tage – Termin bei der Mobbing-Beratung](#)

[Rückblick – agieren statt reagieren](#)

[Eine imaginäre Glasscheibe](#)

[Suche nach Verbündeten](#)

[Fakten – der Mantel des Schweigens](#)

[Auf in den Kampf!](#)

[Noch 439 Tage – Herr X wird Generalsekretär](#)

Noch 421 Tage - Termin mit dem Vorstandsvorsitzenden

Rückblick - im Rausch der Macht

Noch 400 Tage - das jährliche Personalgespräch

Noch 396 Tage - Anruf des Vorstandsvorsitzenden

Noch 390 Tage - Herr X wird mein Vorgesetzter

Rückblick - die Schlinge zieht sich zu

Noch 382 Tage - Aufbruch

Warten, das Ziel im Blick

Noch 354 Tage - eine neue Perspektive

Noch 351 Tage - Licht am Ende des Tunnels

Rückblick - Stolz und Rückgrat

Noch 337 Tage - funktionieren und agieren

Noch 289 Tage - Schreiben an Herrn X mit Kopie an
Vorstände

Noch 281 Tage - lautes Schweigen

Rückblick - Überlebensinstinkt

Noch 261 Tage - die Bombe ist geplatzt

Noch 260 Tage - im Spinnennetz der Personaler

Mitarbeitergespräche und Mehrarbeit

Noch 257 Tage - Konfrontation mit Herrn X

[Noch 242 Tage - spurlos verschwinden](#)

[Noch 232 Tage - das System und seine Helfer](#)

[Noch 229 Tage - Termin mit dem Personalleiter
Management](#)

[Noch 225 Tage - mein schwarzer Freitag](#)

[Noch 222 Tage - Bürogefängnis](#)

[Noch 221 Tage - Zeit totschiagen](#)

[Noch 219 Tage - Freistellung](#)

[Leben im Zwischenraum](#)

[Noch 197 Tage - die Eröffnung des Museums](#)

[Rückblick - von langer Hand geplant](#)

[Noch 193 Tage - der Aufhebungsvertrag](#)

[Noch 45 Tage - Unterzeichnung des Aufhebungsvertrags](#)

[0 Tage - es ist vorbei](#)

[Epilog](#)

[Meine TIPPS für Betroffene](#)

[Impressum](#)

Vorwort

„Macht ohne Missbrauch verliert ihren Reiz.“

Paul Valéry, französischer Philosoph

Bei Gesprächen im Freundeskreis kamen wir auf das Thema Mobbing und ich erzählte von meinem Mobbing-Tagebuch, wo ich seinerzeit meine persönlichen Erfahrungen niedergeschrieben habe. Nachdem eine Freundin diese Aufzeichnungen gelesen hatte, schrieb sie mir folgende Worte: „... ich finde es erschütternd ... irgendwie gehört es veröffentlicht ... es würde aber kaum was ändern.“

Ihre Worte gingen mir nicht mehr aus dem Kopf. Ich wollte wissen, wie die Lage heute, im Jahr 2022, ist. Auf der Webseite des „Bundesministeriums für Arbeit und Soziales“ gab ich erst „Mobbing“ und dann „Mobbing am Arbeitsplatz“ ein. Das Ergebnis: null Treffer und kein Verweis an eine andere Organisation oder kompetente Stelle. Das fand und finde ich immer noch empörend!

OK, dachte ich, dann schaust Du mal, ob es seit dem ersten Mobbing-Bericht 2002, der von der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (www.baua.de), herausgegeben worden war, einen aktuellen Mobbingreport gibt. Gibt es nicht. Ein kleiner Ratgeber aus dem Jahr 2010 ist das Aktuellste. Und der Mobbing-Report von 2002 ist weder in der Suche noch im Archiv zu finden. Die Suche im Netz nach „Mobbing-Report 2002“ ist da erfolgreicher.

Seit mehr als zwei Jahrzehnten existiert Mobbing am Arbeitsplatz und ist offensichtlich auch heute noch ein Tabuthema. Kompetente Hilfsangebote für Betroffene sind schwer zu finden, Termine beim Psychologen mit langen Wartezeiten verbunden.

Jedes Mobbing-Opfer kostet das betroffene Unternehmen und die Volkswirtschaft einen hohen sechsstelligen Betrag. Ein qualifizierter Mitarbeiter oder eine qualifizierte Mitarbeiterin geht verloren, ärztliche Behandlungen müssen von der Allgemeinheit gezahlt werden, in den Betrieben leiden Motivation und Betriebsklima.

Die Mobbenden kennen keine Grenzen. Sie zerstören Menschen und Existenzen. Mobbing ist Krieg am Arbeitsplatz. Jeden und jede kann es treffen. Egal welche Hierarchie oder Position. Es gibt keine Regeln.

Mich hat es vor einigen Jahren erwischt. Ich bin mit dem sprichwörtlichen Knick in der Karriere davongekommen, musste mich von meinem Arbeitsplatz und Arbeitgeber trennen. Das Mobbing hat mehr als zwei Jahre gedauert, doch dank aus heutiger Sicht viel zu spät wahrgenommener Hilfe konnte ich aus der Opferrolle heraustreten, habe agiert statt reagiert und meinen Mobber unter Druck gesetzt. So bin ich nicht zerbrochen und habe meinen Weg gefunden.

Mit diesem Buch möchte ich Betroffenen sagen: Ihr seid nicht allein. Die Fakten sollen Euch helfen, zu verstehen, was gerade mit Euch passiert. Und last but not least sollen die Tipps Euch helfen, Euren Weg zu finden. Wehrt Euch!

Mai 2022

Prolog

Ich hätte nie gedacht, dass mir so etwas passieren könnte. Ich war von meinem Vater von klein auf zu Selbstständigkeit, Selbstbewusstsein und Eigenverantwortung erzogen worden. Ich hatte eine gute Schulbildung mit Auslandsaufenthalt und ein Hochschulstudium erfolgreich abgeschlossen. Anfang vierzig, fast zwanzig Jahre Berufserfahrung in unterschiedlichen Branchen und Strukturen, Einsatzbereitschaft und professionelles Arbeiten hatten mich ins mittlere Management eines Automobilkonzerns gebracht. Und ich war dabei, einen Lebensraum zu verwirklichen. Doch dann stürzte mein Leben von einem Moment auf den anderen ein.

Freitag 8.30 Uhr - mein schwarzer Freitag

In der wöchentlichen Projektbesprechung hat mich mein Vorgesetzter - ich nenne ihn Herr X - gerade von meinen Aufgaben entbunden: „Sie können gehen.“ Am Besprechungstisch sitzen rund ein Dutzend Kollegen. Mein Inneres zittert. Ich brauche meine ganze Kraft, damit dieses Zittern nicht nach außen dringt. Der Grat zwischen Stolz und Verzweiflung ist in diesem Moment sehr, sehr schmal. Was ich dann tue, tue ich automatisch und ohne zu überlegen. Ich stehe auf, bedanke mich bei den anwesenden Kollegen für die Zusammenarbeit und wünsche ein schönes Wochenende. Es ist, als würde ich eine Rolle spielen, mich selbst von außen beobachten. Als ich die Tür schliesse, weiß ich, dass es keinen Weg mehr zurückgibt. Ich gehe aufs nächste Klo, betätige die Wasserspülung und heule los.

Dann rufe ich meinen Anwalt an, der mich seit einigen Wochen beratend begleitet. Er hat mich entsprechend sensibilisiert. Jetzt bloß keinen Fehler machen! Darauf wartet Herr X doch nur. Um 9.18 Uhr schicke ich ein Fax an den für mich zuständigen Mitarbeiter der Personalabteilung.

Sehr geehrter Herr ...,

wie Sie beiliegendem Schreiben entnehmen können, hat mich Herr X heute schriftlich von meinen Aufgaben am