

Mobbing trieb ihn fast in Tod

«Ich glaubte, dass ich wertlos bin»



Markus Mann

Quelle: © ERF

Schon als Kind wird Markus Mann gemobbt. Die grausamen Hänseleien rauben ihm jede Selbstachtung und machen aus seinem Leben einen Albtraum. Auch als Erwachsener lähmt ihn seine Menschenfurcht. Dann erinnert er sich an den Glauben seiner Kindheit...

In meiner Schulzeit wurde ich stark gemobbt. Die anderen verachteten, schikanierten und beleidigten mich. Immer wieder wurde ich geschubst, angespuckt und verprügelt. Ich wurde immer unsicherer, bekam grosse Angst vor anderen Menschen und verlor jegliches Selbstwertgefühl.

Dem Tod so nah

Einmal, als ich aus dem Schulbus stieg, bewarf mich wieder jemand mit Schneebällen. Dabei geriet ich auf die Strasse, vor ein Auto. Der Aufprall war so heftig, dass es mich mehrere Meter weit schleuderte, danach schwebte ich in Lebensgefahr. Ich war so schwer verletzt, dass man mich nicht ins nächste Krankenhaus transportieren konnte. Eineinhalb Stunden rangen die Rettungsärzte auf der Strasse um mein Leben. Alle Gesichtsknochen waren gebrochen, ich hatte mehrere Zähne verloren, hatte einen Schädelbruch, die Lunge war verletzt, die Milz gerissen, ein Bein gebrochen. Der Unfallpolizist sagte zu meinen Eltern, dass jetzt nur noch beten hilft. Meine Mutter, eine gläubige Christin, schrie am Strassenrand zu Gott und als mein Zustand einigermaßen stabil war, wurde ich per Rettungs-Hubschrauber in die Klinik nach Basel geflogen.

Doch Gott hörte das Gebet meiner Eltern und tat ein unglaubliches Wunder. Nachdem ich in den OP-Saal geschoben und in ein künstliches Koma versetzt wurde, konnten die Ärzte plötzlich nichts mehr finden. Ausser eines Kieferbruchs und drei ausgeschlagener Zähne, fehlte mir nichts. Der leitende Rettungssanitäter konnte es nicht fassen, das war unmöglich! Sicherheitshalber liessen mich die Ärzte noch zwölf Stunden unter Narkose. Doch es blieb dabei. Und auch mein Gehirn hatte trotz des starken Aufpralls keine Schäden genommen.

Das Mobbing geht weiter

Nur durch ein Wunder hatte ich überlebt, aber das Mobbing ging weiter. Durch den Kieferbruch musste ich eine Zahnsperre tragen und hatte lange eine grosse Zahnücke. Die Hänseleien verletzten mich tief und schüchtern mich weiter ein. Ich konnte mich nicht dagegen wehren. Ich war verzweifelt.

Auch nach der Schule wurde ich weiter gemobbt. Ich hatte inzwischen eine solche Angst vor Menschen, dass mir schwindelig wurde, wenn ich mit Vorgesetzten oder Fremden sprechen musste. Ich dachte, ich würde mein Bewusstsein vor Angst verlieren. Dazu kam, dass mein Ausbilder sehr fordernd und verletzend war, ich konnte ihm nicht genügen. Mein Selbstmitleid wuchs. Oft schaute ich in den Spiegel, sah meine rot verweinten Augen, meine Narbe, meine Zahnücke und es kam mir vor als könnte ich niemals aus dem Teufelskreis der Verletzungen ausbrechen. Meine extreme Menschenfurcht trieb mich schliesslich in die Arbeitslosigkeit.

Der Absturz

Über vier Jahre lang war ich arbeitslos, aber ich kam nicht auf die Idee, eine Therapie zu machen. Stattdessen versuchte ich, meine seelischen Verletzungen mit Alkohol, Zigaretten und Haschisch zu betäuben. Als das nichts mehr half, stieg ich um auf harte Drogen und war sofort süchtig. Sie lösten ungekannte Glücksgefühle in mir aus. Ich sass im tiefsten Loch und fühlte mich wie im Himmel. Es war mir egal, ob ich durch die Drogen meinen Verstand verlor, ich hasste mich und mein Leben. Ich war gefangen in meinem Käfig der Angst, der Verletzungen und der Sucht.

Eines Nachts hörte ich in mir eine Stimme, die sagte: «Wirf LSD ein und stürze dich von dem Turm. So ist es am Einfachsten. Du wirst nie mehr von den Drogen loskommen. Und wenn, steckst du wieder in deiner Angst fest.» Ich wusste, dass der Teufel zu mir spricht, aber ich wusste auch, dass er Recht hatte. Kein Mensch konnte mir da raushelfen. Gleichzeitig erinnerte ich mich an Gott und die Wunder, die er in meinem Leben getan hatte. Ich spürte: Wenn mir einer helfen kann, dann er.

Ein ganz neuer Weg

Ich schloss mich einer christlichen Gemeinde an und konzentrierte mich komplett auf Gott. Nach und nach begriff ich, dass Jesus wirklich der Weg, die Wahrheit, das Leben – und die einzige Lösung für meine Probleme ist. Ich traf eine Entscheidung für Jesus, tat Busse und kehrte von meinen falschen Wegen um. Und tatsächlich erfüllte mich mit dieser Entscheidung ein Friede, den niemand auf der Welt geben kann. Ich spürte, dass Gott meine Schuld vergeben hat und mit ihm an meiner Seite drehte sich mein Leben um 180 Grad. Je mehr ich mich für Gott öffnete, umso mehr begegnete ich ihm spürbar.

In einem Gottesdienst sagte der Pastor, er habe den Eindruck, dass hier jemand sei, der in einer Sackgasse steckt und nicht weiter weiss. Aber er könne sehen, wie Gott ihn herausnimmt und an einen neuen Platz stellt, wo er sich frei bewegen kann. Einige Tage später bekam ich einen neuen Job. Meine Menschenfurcht war immer noch so gross, dass ich vor Angst zitterte. Aber mit Gott ging ich Schritt für Schritt in die Freiheit. Immer wenn eine Stimme in mir sagte: «Das kannst du nicht. Keiner mag dich!», schlug ich die Bibel auf und konterte diese Gedanken mit der Wahrheit Gottes: «Ich bin geliebt. [Ich vermag alles durch den, der mich stark macht.](#)» So veränderte sich allmählich mein Denken und dadurch auch mein Leben.

Heute bin ich komplett frei von Ängsten und Sucht. Ich bin glücklich verheiratet und habe drei Kinder. Gott hat mir meinen Wert gezeigt und einen Sinn im Leben geschenkt. Dafür bin ich Gott unendlich dankbar.

[Zum Videobeitrag von «Mensch, Gott!» mit Markus Mann](#)

Dieser Beitrag erschien im September 2022 auf Jesus.ch.

Zum Thema:

[Den Glauben entdecken](#)

[Mobbing-Opfer: Wenn die Vergangenheit ihre Kraft verliert](#)

[Trotz Mobbing und Scham: Sue Corl: «Ich bin wunderbar gemacht»](#)

Datum: 11.05.2026

Autor: Miriam Hinrichs

Quelle: Jesus.ch / ERF.de (Mensch, Gott!)

Tags

[ERlebt](#)

[Bildung und Schulen](#)

[Versöhnung](#)

[Jugendliche](#)