

Mobbing und Selbstwirksamkeit

Starke Kinder mobben nicht

Der angemessene Umgang mit Mobbing kann auch die Selbstwirksamkeit erhöhen

Wer kennt nicht das gute Gefühl, wenn einem etwas gelungen ist? Wie können Kinder strahlen, wenn sie einem etwas Selbstgefertigtes überreichen, und sie dafür dann auch noch eine positive Resonanz erfahren? Mit wie viel Energie setzen sich Menschen bisweilen für eine Idee ein? Alles Beispiele für das menschliche Bedürfnis nach **Selbstwirksamkeit**, woraus sich u.a. Selbstwertgefühl und Selbstbewusstsein nähren. Im Zusammenhang mit **Mobbingprozessen** spielen dieses Bedürfnis und diese Kompetenzen eine entscheidende Rolle. Umso wichtiger ist es, angemessen zu reagieren, wenn Mobbing bekannt wird. Wird ein Mobbingvorfall angemessen gelöst, steigt auch die Selbstwirksamkeitserfahrung.

Was ist Mobbing?

Nicht jedes Ärgern, nicht jede empfundene Ungerechtigkeit und nicht jeder Spaß unter Kindern und Jugendlichen ist Mobbing, bisweilen sind die Grenzen allerdings fließend.

Von **Mobbing** ist auszugehen, wenn eine oder mehrere Personen wiederholt, gezielt und absichtlich schikaniert werden. Es geht um **körperliches Angen** wie Schubsen, stolpern lassen, am Ranzen ziehen bis zu Erpressen un-

ter Androhung von Gewalt oder Ausziehen. Es geht um **verbale Attacken** (Beleidigungen bezüglich persönlicher Gegebenheiten oder Eigenschaften der Person oder auch deren Bezugspersonen). Das Ziel solchen Handelns ist die soziale Herabstufung, Demütigung und Ausgrenzung anderer oder einfach nur die Belustigung auf Kosten anderer Menschen.

Diese Vorkommnisse sind kein neues Phänomen. Neu ist allerdings die digitale Variante – **Cybermobbing**, mit all den Möglichkeiten der neuen Kommunikationstechnologie. Mobbing macht Druck, Angst, lässt schlecht schlafen, lässt die Leistungsfähigkeit schwinden, macht Lebensunlust und mehr.

Warum wird gemobbt?

Kinder und Jugendliche, die solche Dinge tun, holen sich einen Teil ihrer Stärke, indem sie andere schwächen, quälen oder ihnen Angst einflößen, oft wollen sie bei anderen durch ihr Tun Ansehen gewinnen. Bei Mobbing handelt es sich also um eine untragbare Form von Selbstwirksamkeit bei oft **geringem echten Selbstwertgefühl**, bei **wenig selbst erfahrener Empathie** und bei machtbetontem oder vernachlässigendem (auch psychisch) Elternhaus.

Wer wird gemobbt?

Betreffen kann es jeden. Es reicht aus, irgendwie anders zu sein (Brille, Dialekt, begabter sein, Gang...) und als schwächer wahrgenommen zu werden. Auslösendes ist oft nicht nachvollziehbar. Es gibt Betroffene, die eher stille Menschen sind. Es gibt aber auch Betroffene, deren Sein bei den Tätern irgendwie Anlass gibt, sich provoziert zu fühlen. Attackiert werden oft Mädchen und Jungen, deren Selbstwertgefühl eher zu wenig ausgebildet ist und die wenig Strategien haben sich abzugrenzen, zu schützen oder zu stärken.

Die Schuld liegt nie beim Betroffenen. Niemand darf, warum auch immer, fertig gemacht werden.

Komplexe Prozesse

Mobbingprozesse spielen sich nie nur zwischen Täter und Opfer ab. Es gibt immer Personen, die aus ähnlichen Motiven wie die Täter mitmachen. Andere machen aus Angst, die nächste Zielscheibe zu sein, mit. Darüber hinaus gibt es die stillen Dulder, ebenfalls aus vielfältigen Motiven. Auch Verteidiger bzw. Sympathisanten für die Betrof-



Barbara Waidmann bei einem LERNEN FÖRDERN Seminar



Beispiele aus der Arbeitsgruppe Konflikte beim Seminar 2014 in Rummelsberg zum Thema „Ausgrenzung“
Fotos: Andrei Fischer

fenen gehören zum System, die aber oft nicht die richtigen Mittel kennen, um einzuschreiten bzw. sich aus falsch verstandener Loyalität unter Gleichaltrigen keine Unterstützung von außen holen.

Umgang mit Mobbing

Kommt ein Mobbingprozess ans Licht, gilt es, dem Betroffenen uneingeschränkt Gehör und Glauben zu schenken. Oft bedeutet das Beschämung, Kränkung, große Traurigkeit, viel Hilflosigkeit, aber auch Wut, sich nicht wehren zu können bzw. sich nicht rechtzeitig zur Wehr gesetzt zu haben, anzunehmen – auch wenn vieles bisweilen schwer nachzuvollziehen ist.

Es gibt keinerlei Legitimation, jemanden zu triezen. Deshalb darf auch zu Beginn nicht nach Anteilen des Opfers geforscht werden. Es gilt, das schädigende Tun zu stoppen. Allerdings müssen alle Schritte mit dem Betroffenen besprochen und abgesprochen werden. Ebenso müssen Schutzmöglichkeiten organisiert werden: Wer wird beispielsweise wann mit einbezogen? Wer kann unterstützend sein? Wer ist technisch versiert genug, digitale Verläufe zu stoppen? ...

Es gilt, den Betroffenen in kleinen Schritten aus dem Gefühl der Hilflosig-

keit zu holen bzw. ihm wieder Zugang zu seiner Selbstwirksamkeit zu geben, und ihn aus der Einsamkeit zu holen.

Es reicht auf keinen Fall, die Täter zu stellen und zu bestrafen und eventuell zu entfernen. Es reicht auch nicht, das Opfer aus der Situation zu nehmen (z.B. Schulwechsel). Die Wahrscheinlichkeit, dass die Prozesse weitergehen oder neu aufflackern (mit anderen Personen bzw. an anderen Orten) wäre hoch, wenn die Hintergründe nicht aufgearbeitet sind. Alle Beteiligten brauchen Zugang zu konstruktiveren Verhaltensweisen.

Die Betroffenen brauchen Entlastung, Rückhalt, Schutzräume (z.B. in den Pausen), u.U. Auszeiten und Unterstützung, Wünsche zu entwickeln. Ihnen tun unbelastete neue Menschen, neue Hobbys, neue Orte gut. Manchmal ist ein Haustier Gold wert. Bisweilen brauchen sie Unterstützung, an den Auslösern zu arbeiten (z.B. Körpergeruch, Gewicht, Kleidungsstil). Manche brauchen Beratung, adäquat Kontakte zu Gleichaltrigen zu pflegen. Viele brauchen die Chance zu lernen, sich besser abzugrenzen, Nein zu sagen, Konflikte konstruktiv zu lösen. Manchmal sind therapeutische Hilfen nötig, um Ängste, Panik etc. zu überwinden.

Die Täter brauchen klare Rückmeldung über die Untragbarkeit ihres Tuns, auch

über die Strafbarkeit ihrer Handlungen. Ihnen muss klar werden, dass es unter Umständen auch strafrechtliche Folgen geben kann. Denn körperliche/psychische Gewalt, Waffen, Rassismus, strafbares Tun im digitalen Netz können juristische Konsequenzen nach sich ziehen. Dennoch braucht es auch die Chance der Versöhnung und Wiedergutmachung. So muss den Tätern vermittelt werden, dass ihre Handlungen verwerflich sind, aber nicht sie als Personen. Mittelfristig brauchen auch Täter die Gelegenheit, sich als „wertvoll“ zu erfahren, ohne andere zu unterdrücken, zu beschämen etc. Manchmal brauchen sie die Gelegenheit, nachzureifen, was soziales Verhalten und Empathiefähigkeit angeht.

Die Gruppe hat ein Problem, deshalb braucht sie Gelegenheiten, ihr Zusammenleben für alle tragbar zu entwickeln. Dazu können zum Beispiel die Beschäftigung mit Menschenrechten bezogen auf das Verhalten in der Gruppe, Gruppenregeln, Sozialtraining, ein gemeinsames Projekt oder ähnliches zählen – alles, was den Zusammenhalt und die gegenseitige Achtsamkeit fördert.

Opfereltern, allerdings auch **Tätereltern**, tut oft der Austausch und die Beratung in der Begleitung ihrer Kinder gut.

Fazit

Mobbing ist eine komplexe Angelegenheit und gerade deswegen gibt es keine allgemeingültigen Vorgehensweisen. Die Erwachsenen müssen überlegt und abgestimmt auf die aktuellen Ereignisse die nötigen Schritte wählen. Die Kinder und Jugendlichen müssen in die Verantwortung genommen werden. Geschulte Lehrkräfte, Schulsozialpädagogen, Bildungs- und Erziehungsberatungsstellen können um ihr Know-how angefragt werden. Die Chance, dass Mobbing auftritt, verringert sich, wenn folgende Punkte beachtet werden:

- Kinder, die sich wertgeschätzt fühlen, denen etwas zugetraut wird, die Zuneigung unabhängig von Leistung kennen, die „Nein“ sagen dürfen, die in der Lage sind, Mitgefühl zu zeigen bzw. auch einmal zu verzichten, sind **weniger gefährdet**, gemobbt zu werden bzw. zu mobben.
- Kinder, die ihre Bedürfnisse äußern dürfen (ohne den Anspruch, alle erfüllt zu bekommen) und gelernt haben, für sie einzustehen, **sind gestärkt**.
- Kinder, die Freundschaften haben und geübt sind, in Gruppen aktiv zu sein, **sind besser gegen Anfeindungen gefeit**.
- Gespräche zu diesem Thema ohne konkreten Anlass bieten Gelegenheit, Strategien für den Ernstfall vorzubereiten. Wer mit seinen Kindern Gemeinsamkeiten pflegt, wer die Spiel- und Klassenkameraden kennt, wer sich dafür interessiert, was seine Kinder machen, ist mit ihnen in gutem Kontakt, der für kritische Zeiten nötig ist.
- Kinder brauchen das Gefühl, mit allem, was sie beschäftigt, ein offenes Ohr zu finden. In der Pubertätszeit werden die Eltern oft durch andere Erwachsene oder Gleichaltrige als Erstadressaten abgelöst.
- Kinder brauchen es, dass ihre Eltern über die digitalen Möglichkeiten



und Aktivitäten ihrer Kinder im Bilde sind. Sie können somit auf Gefährdungen hinweisen oder bei unangenehmen Erfahrungen gemeinsam für Abhilfe sorgen.

Diese Punkte steigern das Selbstwertgefühl, das Gefühl der Selbstwirksamkeit. Sie steigern die Zufriedenheit von Kindern, aber auch das friedliche Zusammenleben mit anderen.

Dipl.-Psychologin
Barbara Waidmann
Tübingen

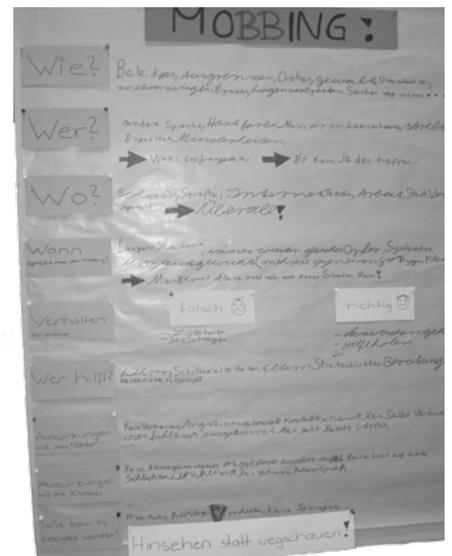
Literatur

J.-J. Eckardt: **Mobbing bei Schulkindern**. Urania Verlag

Mit vielen konkreten Informationen zu Intervention und Prävention, sowie Literaturliste und Hilfsanlaufstellen.

ajs Kompaktwissen: **Cybermobbing**
www.ajs-bw.de, zu bestellen unter:
<http://www.ajs-bw.de/shop/catalogue/index.asp?wag=Medienerziehung>

Eine kurze Zusammenfassung der Grundlagen nicht nur für Cybermobbing und Hinweise für Beratung, Unterricht, Fortbildung.



Viele Jugendliche haben schon Mobbing Erfahrungen gemacht. Auch deshalb ist Mobbing immer wieder ein wichtiges Thema in den Arbeitsgruppen der LERNEN FÖRDERN Seminare. Hier Ergebnisse aus den Jahren 2013 und 2014