

Kapitel III: Aufbau des Selbstvertrauens beim Mobbing-Opfer

Bei Schülern mit gutem Selbstvertrauen gehen von mir befragte Lehrkräfte davon aus, dass diese Schüler ein besseres Sozialverhalten und mehr Interesse an ihrer schulischen Leistung zeigen als diejenigen, die über ein mangelndes oder unrealistisch übersteigertes Selbstvertrauen verfügen. Sie sagen außerdem: „Neigen Schüler zu sozial auffälligem Verhalten, zeigen sie häufig auch schlechte Schulleistungen.“

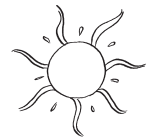
Viele Menschen glauben, dass der soziale Status der Familie, Reichtum sowie das eigene Aussehen und gute Bildung vor Mobbing schützen können, da all dies ja Selbstvertrauen gibt – dem ist jedoch nicht so.

Schüler, die gemobbt werden, haben teilweise ein gutes Sozialverhalten, sind sehr empfindsam und zeigen gute Schulleistungen. Die Herkunftsfamilie kann behütend, unterstützend, gebildet oder wohlhabend sein. All diese Attribute schützen ein Kind nicht vor Ausgrenzung. Durch die Mobbing-Handlungen wird diesen jungen Menschen mehr und mehr das eigene Selbstvertrauen genommen. Ihre Schulleistungen werden nachlassen, ihre Freizeitaktivitäten reduzieren sich.

Es ist also für Mobbing-Opfer sehr wichtig, ihre innere Balance (erneut) zu finden und Selbstvertrauen aufzubauen. Jeder fehlgeschlagener Versuch, sich zu wehren oder durchzusetzen, führt zu noch größerer Unsicherheit und Angst. Die Sicht auf die Welt verzerrt sich. Kleinste Gesten der Mitschüler, auch wenn sie positiv gemeint waren, werden nur noch negativ gedeutet. Mobbing-Opfer konzentrieren häufig alle Schulerlebnisse auf Misserfolg und negative Aspekte. Hier gilt es, mit einer neuen Sichtweise auf die Mitschüler aus dem Teufelskreis auszubrechen. Dies kann gezielt trainiert werden.

Aus der Praxis:

Ein gemobbter Schüler bekam von der Schulleitung und von seinen Eltern den Auftrag, jeden Tag mit genauer Zeit- und Personenangabe in einem Tagebuch einzutragen, was ihm Negatives angetan oder gesagt wurde. Er setzte sich also in jeder Pause hin und schrieb ein Protokoll, statt die Chance zu nutzen, mit anderen Jugendlichen Kontakt aufzunehmen. Mit der Zeit protokollierte er nicht nur, welche negativen Dinge ihm zugestoßen waren, sondern auch, wer mit wem schlecht umgegangen war. Er konzentrierte sich also den ganzen Schultag lang auf Bösartigkeiten und nahm keine positiven Gesten und Worte mehr wahr. Sie waren quasi ausgeblendet. Abends wurde er von den Eltern angehalten, genauestens Bericht zu erstatten und wurde an all die negativen Situationen noch mal erinnert. Mit diesen Gefühlen legte er sich ins Bett. Er litt stark darunter. Es konnte nur noch gegengesteuert werden, indem er ab sofort nur noch die positiven Gesten und Worte der Mitschüler beobachtete und aufschrieb.



Um erfolgreich mit anderen Menschen in Kontakt treten zu können, sollten Mobbing-Opfer auch die Leistungen der anderen wertschätzen können. **Meine Beobachtungen zeigen, dass Mobbing-Opfer, die besonders gute Noten in der Schule haben, häufig andere Schüler mit ihren Stärken nicht wertschätzen.** In diesem Kapitel geht es darum, dass ein Mobbing-Opfer sein Selbstvertrauen durch **Selbstliebe** aufbauen muss, um wieder zu einer inneren Balance zu finden, doch sollte dabei etwas Wichtiges beachtet werden: Selbstliebe lässt sich klar von Egoismus und Narzissmus abgrenzen. Egoisten denken nur an sich selbst. Narzissten ist ebenfalls der Eigennutz wichtiger als das Gemeinwohl. Doch ein sich selbst liebender Mensch bemüht sich, **seine Wünsche und Bedürfnisse mit seinem Umfeld, also in diesem Fall mit seinen Mitschülern, in Einklang zu bringen.**

Die sogenannten Streber

Die nachfolgenden Übungen sind bewusst so aufgebaut, dass erst mit der **eigenen Wertschätzung** begonnen wird und es dann mit der **Wertschätzung von anderen** weitergeht. Nur, wenn ich

Kapitel III: Aufbau des Selbstvertrauens beim Mobbing-Opfer

gelernt habe, mich selbst zu lieben und anzunehmen, kann ich auch andere Menschen wertschätzen. Abbau von Mobbing lässt sich am besten erreichen, wenn gerade bei diesem Modul Schule, Zuhause und soziales Umfeld miteinander kooperieren.

Wichtig ist auch Ihr eigenes Verhalten. Die Schüler beobachten und imitieren Sie genau. Sind Sie im Umgang mit Schülern respektvoll und signalisieren Wertschätzung, dann werden Sie erleben, dass auch die Schüler andere mit Worten und Gesten anerkennen.

Wenn Lehrer Mobbing unterstützen

Lehrkräfte können mit ihrem Verhalten Mobbing auch ungewollt entstehen lassen. Es reichen schon achtlose Bemerkungen à la: „Das ist mal wieder typisch für dich, schon dein Bruder war nicht dazu fähig,“ oder Gesten wie mit der Hand Argumente des Mobbing-Opfers wegwischen oder jedes Mal mit den Augen rollen und sich kopfschüttelnd wegrehen, wenn es mal wieder etwas sagt, was nicht den Erwartungen der Lehrkraft entspricht. So etwas interpretieren manche Jugendliche einer Klasse so, dass der Lehrer ihnen die Erlaubnis für Mobbing-Handlungen erteilt hat. Und dann gibt es natürlich auch die Lehrer, die Schüler bewusst mobben. Im Folgenden finden Sie ein Beispiel, wie es tatsächlich vor vielen Jahren in einer deutschen Schule abgelaufen ist:

„Meine bitterste Erfahrung war nicht, bei Geburtstagen übergangen zu werden oder keine Freunde zu haben. Es war ein Spruch eines Lehrers, der mir in Deutsch eine Fünf gab mit dem Kommentar: **„Ich tue dir damit einen Gefallen, deinen Platz zu finden. Ausländer gehören nicht aufs Gymnasium. Behinderte können ja auch nicht beim 100-Meter-Lauf gewinnen.“** (Spiegel Special Nr. 1/2008 S. 74) Ausspruch von Ekin Deligöz, Diplom-Verwaltungswissenschaftlerin; sie sitzt für die Partei „Bündnis 90/Die Grünen“ im Bundestag.

Die nachfolgenden Übungen können:

- von den gewählten Coachs/Helfern zusammen mit dem Mobbing-Opfer,
- von einer Selbstbehauptungsgruppe, in der mehrere Schüler an einer Schule Selbstvertrauen lernen wollen, oder
- mit dem Mobbing-Opfer allein

durchgeführt werden. Sie sind so gestellt, dass sie von mehreren Personen durchgeführt werden können, doch kann das Mobbing-Opfer die Aufträge auch allein (unter Ihrer Anleitung) für sich erarbeiten.

Einführung:

Unterstützen Sie das Mobbing-Opfer bei dieser Auflistung

- 1) Lassen Sie die Jugendlichen ihre erlernten Fertigkeiten – die sie ein wenig besser als andere beherrschen – reflektieren und darüber erzählen. Ermutigen Sie die Jugendlichen, die zusätzlichen Fertigkeiten (im handwerklichen, musischen, künstlerischen und sportlichen Bereich) weiterhin auszubauen und bereiten dann eventuell anschließend in Absprache mit dem Mobbing-Opfer und der Schulleitung eine kleine Präsentation in der Klasse vor.

Dies können sein:

- eine kleine Kunstaustellung
- Vorführung der sportlichen Leistungen, wie die Teilnahme an einem Wettkampf
- eine kleine Modenschau mit eigenen Modellen
- Vorführung eines Musikstücks
- das selbst reparierte Moped
- eine besonders gut formulierte Geschichte

Kapitel III: Aufbau des Selbstvertrauens beim Mobbing-Opfer



Übung 2: Verantwortung – Erlaubnisse

Material: DIN-A4-Blätter mit Rechenkästchen, bunte Stifte, Tesakrepp

Zeit: 15 Minuten

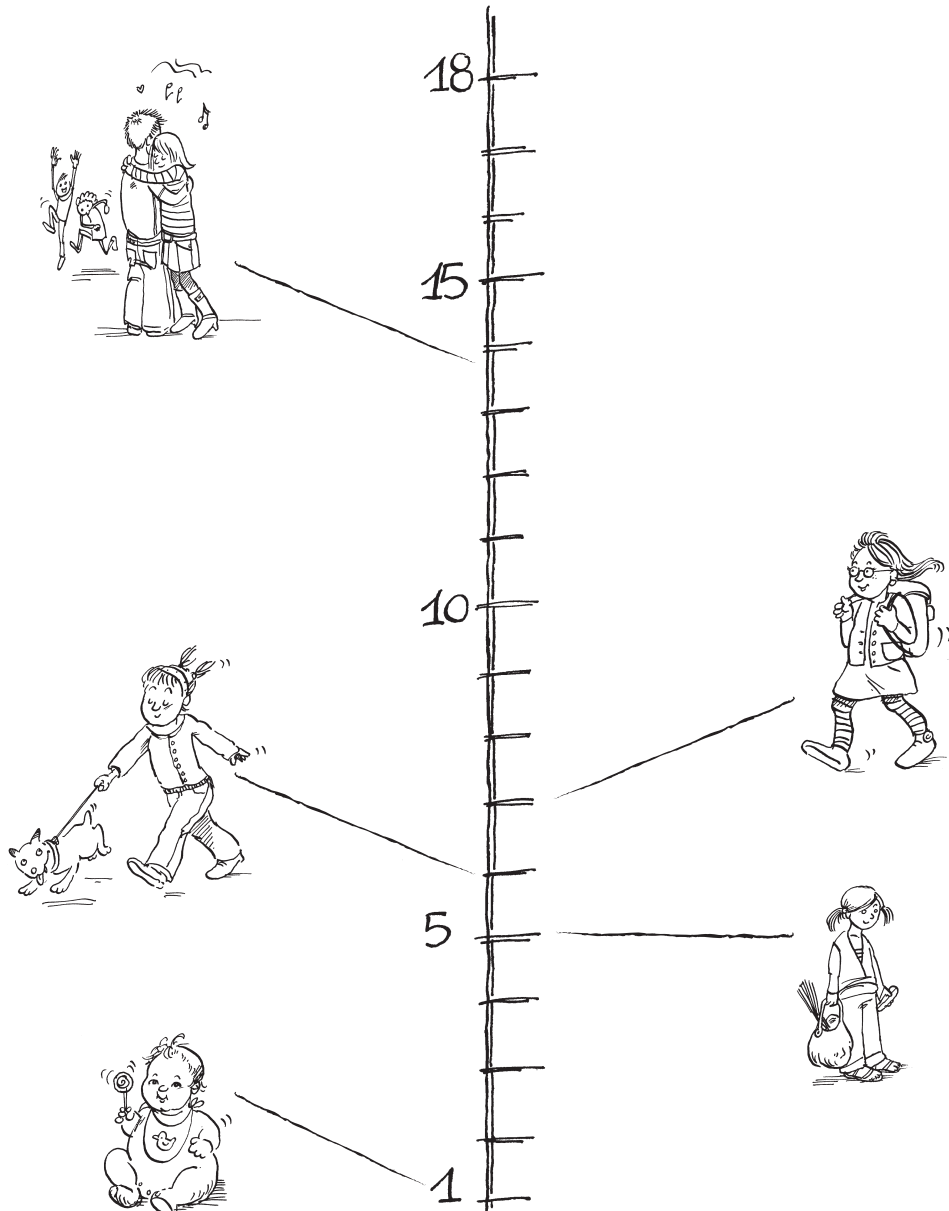
Ziel: Bewusstmachung, dass mit jeder neuen Verantwortung das Selbstbewusstsein steigt

Erklärung:

„Zeichne eine Zeitleiste von 0 für deine Geburt bis jetzt und versuche, dich zu erinnern, in welchem Alter dir was erlaubt wurde. Hier geht es nicht nur darum, was deine Eltern dir wann erlaubt haben, denke auch an Nachbarn, Freunde, die Schule, den Freizeitclub oder Sportverein. Trage alles ein, was du schon einmal für andere erledigen durftest, wie Babysitten, Hund des Nachbarn ausführen, alleine mit anderen Jugendlichen in Urlaub fahren, Bankgeschäfte erledigen, das erste Mal zu einer Party gehen etc.

Du kannst Symbole für das jeweilige Ereignis zeichnen, der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.“

Beispiel:



Kapitel VI: Anleitungen zur Selbstbehauptung



Mobbing-Opfer haben oft keine Meinung oder sie behalten diese für sich. Mitschüler ärgern sich darüber, weil sie so keine Zuordnung treffen können. Sie wissen nicht, wie sie diesen Schüler einordnen sollen. Das Mobbing-Opfer macht sich durch sein Schweigen verdächtig.

Eine mögliche Erklärung für dieses Verhalten von Mobbing-Opfern ist, dass sie sich zu Hause nicht äußern dürfen, in der Familie keine Kommunikationskultur vorhanden ist oder dass sie nicht ernst genommen werden. Sie glauben schließlich von sich selbst, dass ihre Meinung ja doch keinen interessiert. Ermutigen Sie Mobbing-Opfer, sich über das Tagesgeschehen zu informieren und über Themen, die viele Jugendliche interessieren.

Fragen Sie im Gespräch mit Mobbing-Opfern öfter mal nach deren Meinung zu aktuellen Geschehnissen und hören Sie einfach nur ernsthaft zu, ohne gleich in eine Diskussion einzusteigen.

Folgende Übung kann spielerisch helfen, Meinungen zu entwickeln:

Übung 5: „Stell dir vor, es bietet dir jemand Alkohol an und du willst nicht.“

(besser durchzuführen mit mehreren Personen, die im Kreis stehen)

Zeit: 15 Minuten

Ziel: Bewusstwerdung, was Körperhaltung, Mimik und Stimme bei anderen auslösen und Erkennen, mit welcher Haltung man eindeutig ist und ernst genommen wird

Körperhaltung
Stimme
Mimik =
wichtig für Mobbing-
Opfer.

Geben Sie folgende Sätze im Kreis an die Person, die rechts von Ihnen steht, weiter. Diese gibt den Satz genauso weiter: Haltung, Mimik und Stimme müssen beibehalten werden, sodass alle Schüler diesen Satz mit der entsprechenden Körperhaltung für sich empfinden und bei anderen beobachten können.

„Stell dir vor, ein Freund bietet dir heimlich Alkohol an und du willst nicht. Zu dieser Situation probieren wir jetzt verschiedene Reaktionen aus.“

Runde 1: Schauen Sie auf den Boden. Sagen Sie mit flüsternder Stimme „Ich habe jetzt keine Lust, vielleicht später mal“ und schwanken Sie unsicher mit dem Oberkörper hin und her. Das machen jetzt alle nach.

Runde 2: Schauen Sie ärgerlich und schreien Sie: „Bist du bescheuert? Du weißt doch, dass ich nicht trinke, also was soll das?“ Das machen jetzt alle nach.

Runde 3: Stehen Sie aufrecht und schauen Sie Ihrem Nachbarn fest in die Augen. Sie sprechen mit klarer Stimme: „Nein, danke, ich möchte keinen Alkohol trinken.“ Das machen jetzt alle nach.

Auswertungsfragen:

Wie habt ihr den Unterschied in der Äußerung wahrgenommen,

- wenn ihr die Haltung selbst eingenommen habt?
- wenn sie euer Nachbar eingenommen hat?

Und:

- Welche Haltung ist am überzeugendsten?