

HOW TO SURVIVE



MOBBING



**Wenn Schule zu einem Ort der Angst wird.
Eine Betroffene erzählt, wie sie den Weg aus der Hölle fand!**

MICHELLE BREY

SCHWARZKOPF & SCHWARZKOPF

Michelle Brey

HOW TO SURVIVE MOBBING

Wenn Schule zu einem Ort der Angst wird.
Eine Betroffene erzählt, wie sie den Weg aus der Hölle fand!

SCHWARZKOPF & SCHWARZKOPF

INHALT

Vorwort:	
Mobbing? Ich? Auf gar keinen Fall!	7
Kapitel 1:	
Was ist Mobbing?	13
Kapitel 2:	
Wie entwickelt sich Mobbing?	27
Kapitel 3:	
Cybermobbing und seine Facetten	43
Kapitel 4:	
Niemals schweigen!	57
Kapitel 5:	
Welche Rolle Mitläufer und Außenstehende spielen ...	65
Kapitel 6:	
Ein ganz »normaler« Schultag	79
Kapitel 7:	
Die Rolle der Familie	85
Kapitel 8:	
Lehrer und ihre Rolle bei Mobbing	99
Kapitel 9:	
Geläufige Irrtümer	115

Kapitel 10:	
Die Frage nach dem »Warum?«	125
Kapitel 11:	
Warum es nicht möglich ist, Mobbing zu ignorieren ..	135
Kapitel 12:	
Wie man gegen Mobbing vorgehen kann	145
Kapitel 13:	
Schulwechsel: ja oder nein?	155
Kapitel 14:	
Wie man es schaffen kann, Mobbing zu überstehen ..	165
Kapitel 15:	
Gute Noten trotz Mobbing?	181
Kapitel 16:	
Auswirkungen und Folgen von Mobbing	189
Kapitel 17:	
Manchmal findet alles ein ganz unscheinbares Ende ..	197
Kapitel 18:	
Es wird immer ein Teil der Geschichte bleiben	205
Kapitel 19:	
Das ist der Sinn, der dahintersteckte	211

Für meine Familie und meine Freunde. Diejenigen, die immer hinter mir standen und stehen – ob nah oder fern. Freundschaft bedeutet nicht, sich gegenseitig jeden Tag zu sehen, sondern füreinander da zu sein, wenn es wirklich darauf ankommt.

Und an all die Kinder und Jugendlichen, die dasselbe erleben oder erlebt haben: Nur weil Menschen einem vereinzelt das Gefühl geben, nicht dazuzugehören oder in eine Gruppe nicht hineinzupassen, bedeutet das nichts Schlechtes. Ändert euch nicht, weil andere das von euch verlangen.

Wer einen nicht so akzeptieren kann, wie man ist – mit all den Ecken und Kanten, die jeder von uns hat –, der ist es einfach nicht wert. Seid mutig und passt euch nicht an, sondern geht euren eigenen Weg und folgt euren Träumen, egal was andere davon denken.

MOBBING? ICH? AUF GAR KEINEN FALL!

Ich war in der Unterstufe eines Gymnasiums, als Schule für mich eine vollkommen neue Bedeutung annahm. Leistungsnachweise wie Schulaufgaben oder unvorhergesehene Ausfragen waren für mich plötzlich nicht mehr der Grund, abends im Bett vor Nervosität nicht einschlafen zu können. Es war eine Gruppe von Mitschülern, die mir das Leben für mehrere Monate schwer machte und es mir nicht ermöglichte, mich selbst erfolgreich dagegen zur Wehr zu setzen. Ich habe damals nicht anerkennen wollen, dass das, was passiert, wirklich Mobbing ist. Denn zu dieser Zeit hatte ich nicht die leiseste Ahnung, was sich hinter diesem Begriff alles verbirgt. Nie zuvor hatte ich mich damit auseinandergesetzt, oder besser gesagt: Es war nie nötig gewesen, mich damit auseinanderzusetzen. Bis zu diesem Schuljahr.

Mobbing? Ich? Auf gar keinen Fall! Und manche Menschen mochten damals bestreiten, dass es Mobbing war. Doch mit welchem Wort hätte man es sonst beschreiben sollen? Es wurden Gerüchte verbreitet, mir wurden Beschimpfungen an den Kopf geworfen, und die Ausübung der Attacken blieb nicht auf Dauer verbal. All das steigerte sich von Tag zu Tag und schien einfach kein Ende mehr nehmen zu wollen. Der Gang in die Schule kostete mehr und mehr Überwindung. Ausschlaggebend waren die Attacken, doch sicherlich auch die Gewissheit, dass ich immer, wenn etwas passierte, auf mich alleine gestellt war.

»Ignoriere es doch einfach!«, forderte man mich in der Schule auf. Und vielleicht mag es sich einfach anhören, wenn man Mob-

bing nie an eigener Haut erfahren musste. In der Theorie sind viele Dinge immer ziemlich einfach und in der Praxis dann häufig nicht umsetzbar. Doch zu Mobbing gehören nicht nur Mobbing-Täter. Auch Mitläufer, die mitmischen und sich aktiv beteiligen, und Außenstehende, die sich passiv verhalten und dennoch ihren Teil zum Mobbing beitragen, indem sie zusehen oder es ignorieren, spielen eine große Rolle.

Es war für mich eine Zeit, in der ich lernte, was Freundschaft wirklich bedeutet. Auf dem Schulgelände musste ich mich irgendwie alleine durchboxen, wenn etwas vorfiel. Ein ständiges Gefühl von Beobachtetwerden und Angst, das schon am Abend vor dem nächsten Schultag wieder aufkam. Der Gedanke, die Schule oder die Klasse zu wechseln, war ständig präsent. Dennoch tat ich es nicht, sondern vertraute mich meinen Eltern an und versuchte mit ihrer Hilfe, das Beste aus der Situation zu machen. Mich unterkriegen lassen? Die Schule wechseln und damit den Mobbing-Tätern womöglich sogar einen Gefallen tun? Keine Option.

Mama und Papa taten ihr Möglichstes, rannten von einer Lehrersprechstunde zur nächsten und versuchten, die Lehrkräfte zum Handeln zu bewegen. Denn schließlich sind sie es, denen Eltern vertrauensvoll die Aufsichtspflicht in der Schule übertragen, während Eltern selbst in der Schule nicht anwesend sein können.

Wenn die Schule durch Mobbing zu einem Ort von Angst wird. Wenn die Schule durch das Handeln von einigen wenigen und durch das Nichtstun und Zuschauen der anderen zu einem Ort wird, an dem man eigentlich nicht den Großteil seiner Jugend verbringen möchte. Und doch muss man Tag für Tag für Tag dorthin zurück, wo einem eine Gruppe das Leben zur Hölle macht? Das sollte die Schule nicht sein. Für niemanden.

Ich habe das Mobbing ausgehalten, überstanden, dagegen angekämpft, und *nicht ich* habe die Schule letzten Endes verlassen. Ein Jahr nachdem das Mobbing in der Mittelstufe endgültig zu Ende war, begann ich, meine Geschichte für mich ganz persönlich auf

Papier zu bringen und habe auf diese Weise damit teilweise abgeschlossen. Mit dem Abschlusszeugnis in der Hand machte ich viele Jahre später drei Kreuze, denn *endlich* hatte ich die Schulzeit und vielmehr das Mobbing hinter mir gelassen.

Erst zu diesem Zeitpunkt, viele Jahre nach dem Mobbing und einem ganz besonderen Moment, konnte ich einen endgültigen Schlusstrich unter alles ziehen. Heute möchte ich meine Geschichte erzählen, um – hoffentlich – anderen damit helfen zu können. Ich will kein Mitleid, einst vor vielen Jahren einmal gemobbt worden zu sein. Ich möchte viel mehr auf die Problematik Mobbing, die an Schulen heutzutage leider alltäglich ist, aufmerksam machen.

In diesem Buch werden zahlreiche Situationen nacherzählt, die vielfach auf wahren Begebenheiten beruhen, allerdings zum Schutze der betreffenden Personen anonymisiert wurden. Das Aussehen und etwaige Charakterzüge sind frei erfunden und stimmen nicht mit der Realität überein. Eventuelle Übereinstimmungen mit lebenden oder verstorbenen Personen sind nicht beabsichtigt, sie wären rein zufälliger Natur. Meine gesamte Geschichte, die ich hier erzähle, lehnt sich lediglich an wahre Begebenheiten an. Mir geht es keineswegs darum, jemanden an den Pranger zu stellen oder irgendjemandem nachträglich die Schuld zuzuweisen. Für mich ist die Vergangenheit passé.

Mobbing wird es immer geben. Doch wer es schafft, einer negativen Sache etwas Positives abzugewinnen, der kann auch gegen das Mobbing gewinnen. Deshalb werde ich in diesem Buch auch den Mobbing-Tätern nicht viele Worte widmen, sondern mehr über die Themen schreiben, die einen interessieren können, wenn man selbst oder das eigene Kind gemobbt wird.

Ich möchte meine Erlebnisse, Empfindungen und Gefühle nicht unter den Tisch fallen lassen, um ein Zeichen – und nur ein Zeichen – gegen Mobbing zu setzen. Auch die folgenden Theorie-Kapitel lehnen sich an meine Erfahrungen an und werden untermauert von ausgewählten literarischen Werken. Dabei kann ich sicherlich

nicht alle Themen abdecken – doch hoffentlich sind für dich, liebe Leserin und lieber Leser, die wichtigsten dabei.

Das Herzensanliegen, das hinter diesem Buch steckt und der Sinn und Zweck dessen sein sollte, ist es, für das Thema Mobbing zu sensibilisieren und so gut wie möglich aufzuklären. Ich wollte in diesem Buch nicht mit Zahlen um mich werfen oder von hundert verschiedenen Studien erzählen. Ich wollte ein Buch schreiben, das ich selbst damals, als ich gemobbt wurde, vielleicht auch gelesen hätte. Ein Buch, in dem Theorie zum Thema zwar eine Rolle spielt, Erfahrungen und Erzählungen von Erlebnissen aber überwiegen, weil das viel näher am Mobbing-Geschehen ist. Wenn ich es schaffe, dass dieses Buch nur einem einzigen Elternteil oder Kind hilft, dann habe ich mein Ziel schon erreicht.

In manchen Momenten würde ich die Erinnerung an meine Erlebnisse gerne löschen. Denn es gab viele Situationen, in denen ich gerne einfach im Erdboden versunken wäre – sei es vor Scham, Traurigkeit oder Enttäuschung. Es war eine Zeit, in der man mir Stück für Stück mein Lächeln nahm. Es war eine Zeit, in der ich mich oft fragte: warum ich? Warum können Menschen sich so verhalten? Und eine Zeit, in der ich erst lernen musste, dass ich an dem, was mir widerfuhr, keine Schuld trage.

Doch es ist ein Teil meiner Geschichte. Einer Geschichte voller »ups and downs«, über die ich heute – viele Jahre später – lächeln kann, weil das Mobbing für mich ein Ende nahm.

Diese Geschichte hier findet jedoch keines, denn sie erstreckt sich weit über diese Mobbing-Zeit hinaus. Denn auch mit diesem Buch, das ich schreiben und veröffentlichen darf, setzt sie sich auf positive Art und Weise fort. Ich bin durch diese Zeit geworden, wer ich heute bin, und damit bin ich den Großteil der Zeit eigentlich ziemlich zufrieden ;). Jahre später erlebte ich Momente, von denen ich nicht einmal gewagt hatte zu träumen. Momente, die mir mein Lächeln und Selbstvertrauen Stück für Stück zurückgaben. Ich kann

mich glücklich schätzen, dass ich so viele unglaublich tolle, ehrliche Menschen an meiner Seite habe – ob fern oder nah.

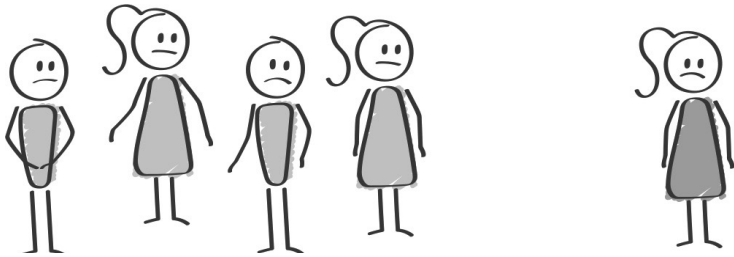
Wer immer du bist, der das hier gerade liest, ob Lehrer, Eltern, Schüler, Mobbing-Opfer oder Täter. Niemand (!) hat es verdient, gemobbt zu werden. Mobbing darf weder totgeschwiegen noch unter den Teppich gekehrt werden. Schaut nicht weg, sondern schreitet ein und macht die Schule dauerhaft für jeden zu einem Ort, an dem man in Ruhe und Frieden mit seinen Freunden beisammen sein und lernen kann.

Jede schwere Zeit geht einmal vorüber, und jedem hilft etwas anderes. Vielleicht hilft dir ja dieses Buch und meine Geschichte ein kleines Stückchen weiter.

Setzen wir gemeinsam ein Zeichen gegen Mobbing.

Eure Michelle

WAS IST MOBBING?



Ein Jahr war vergangen, in dem ich in der Schule sprichwörtlich durch die Hölle ging, bis ich es wagte, das Wort »Mobbing« das allererste Mal in den Mund zu nehmen. Nicht selten lag ich abends wach im Bett und konnte die Gedanken einfach nicht stoppen. Auch an diesem einen Abend konnte ich wieder einmal nicht einschlafen. Nervosität und bittere Zweifel hielten mich wach. Mein Herz klopfte so beängstigend schnell. *Was, wenn mir nicht die richtigen Worte einfallen? Wenn ich beginne, vor mich hin zu stottern? Hoffentlich fange ich nicht an zu weinen.*

Doch was all das trotzdem überragte, war ein Gefühl von Hoffnung. Die Hoffnung, auch in der Schule Unterstützung zu finden und all dem endlich ein Ende zu setzen.

»Du schaffst das«, sagte Mama in der Früh und nahm mich in den Arm. »Genauso wie wir es gestern besprochen haben, hörst du?«, sprach sie mir zuversichtlich zu und drückte mich noch einmal fest. Nicht nur ich hatte damals Hoffnung, sondern auch Mama. Der Moment, vor dem ich so großen Bammel hatte, war für das Ende der sechsten Stunde vorhergesehen. Kurz bevor die nächste Pause zwischen den Stunden startete, beendete unser Lehrer den

Unterricht, und ich verließ das Klassenzimmer. So als wäre es gerade gestern passiert, sehe ich mich heute den Gang mit weichen Knien und langsamen Schritten entlanggehen.

Wie in Zeitlupe spielte sich damals vor meinem geistigen Auge ab, was schon alles vorgefallen war. Die Attacken gegen mich. Die Tränen, die in der Schule und zu Hause geflossen waren. Es waren Bilder, die ich oft sah. Bilder, die mich verunsicherten und zweifeln ließen. »Du bist im Recht«, versuchte ich mir selbst gut zuzureden und verbannte sie aus meinem Kopf, bevor ich zur Aula kam, in der ich mit einer Lehrkraft verabredet war. Zögernd stand ich vor der geschlossenen Tür. Irgendetwas in mir ließ mich verharren, und ich brachte es nicht fertig, die Tür zur Aula aufzudrücken. »Reiß dich zusammen!«, sagte ich ganz leise streng zu mir selbst. Noch ein Jahr zuvor hätte ich mich nicht so angestellt, wäre selbstbewussten Schrittes durch diese Tür getreten und auf die Lehrkraft zugegangen. Doch seit einem Jahr war eben vieles nicht mehr so, wie es früher einmal gewesen war. Ich hatte mich verändert, weil sich mein Umfeld mir gegenüber verändert hatte. Ich war eingeschüchtert, still, in mich gekehrt und fühlte mich in der Schule nicht wohl.

Schließlich nahm ich mir ein Herz, drückte die Tür auf und betrat die Aula. Ich sah die Lehrkraft bereits an einem der Tische sitzen und in irgendwelchen Unterlagen blättern. Die fast schwarzen Haare hingen ihr ins Gesicht, und sie schien nicht viel größer als ich zu sein. Ich war ihr schon öfter begegnet, und Mama hatte schon einige Male mit ihr telefoniert, um eine Verbesserung der Situation herbeizuführen. Die Tür fiel zu, die Lehrkraft sah auf, erblickte mich und lächelte. »Na, da bist du ja!«, rief sie.

Ich versuchte, das Lächeln zu erwidern, während ich auf sie zuschritt, doch meine Wangen zitterten so fürchterlich dabei. »Hallo«, stieß ich mit krächzender Stimme hervor.

»Setz dich, du bist ja leichenblass«, sagte sie und zog mir einen Stuhl von einem anderen Tisch her. Ich hatte sie nicht im Unterricht und kannte sie nur vom flüchtigen Sehen in den Gängen dieser

Schule. Es gab damals Lehrkräfte bei uns, die als eine Art Vertrauenslehrer agierten, wenn es sich um Themen wie diese handelte. Ich rückte mir den Stuhl zurecht und ließ mich darauf nieder.

Stille. Sie saß mir gegenüber, legte die Hände auf die Unterlagen und fragte, was sie für mich tun könne. »Ich ... ähm ...«, begann ich und senkte nervös meinen Blick. »Konzentrier dich«, forderte mich eine Stimme tief in mir auf, und kurz darauf sprudelten die Worte minutenlang nur so aus mir heraus.

»Was sich hier abspielt, ist Mobbing, und ich möchte, dass es endlich aufhört!«, fand ich klare Schlussworte. Den Glücksbringer, den ich in dieser Zeit immer bei mir trug, drückte ich fest in meiner Hand.

Ich hatte *das* Wort gesagt, und es hatte so viel Überwindung gekostet. Gleichzeitig fühlte ich eine riesige Last von meinen Schultern abfallen. »Mobbing?«, war die Frage, die postwendend zurückkam und ein Blick, den ich keineswegs deuten konnte. »Mobbing?«, wurde die Frage erneut wiederholt, und mir lief es dabei kalt und heiß abwechselnd den Rücken hinunter.

»Mobbing«, hatte ich verunsichert erwidert und dennoch versucht, meiner Aussage mehr Nachdruck zu verleihen. Wieder herrschte Stille. Man hätte eine Stecknadel fallen hören können. Die große Uhr der Aula tickte, und mit jedem weiteren Tick-Tack wurde mein Puls schneller und schneller. In diesem Moment stand die Lehrkraft auf und ging langsam zu der Glastür, die in den Innenhof des Gebäudes führte.

»Was ist schon Mobbing?«, hörte ich die Lehrkraft mit einer so ruhig scheinenden Stimme murmeln, während sie hinaussah. Dann wandte sie sich mir wieder zu. »Willst du das wirklich Mobbing nennen? Wir wollen das mal nicht gleich so drastisch ausdrücken.«

Ich starrte sie an, und wenn ich nicht zuvor schon leichenblass gewesen wäre, wäre ich es in diesem Augenblick vermutlich geworden. Sie sah mich noch immer an und wartete auf eine Antwort. »Ich ...«, begann ich zu stammeln. »Willst du das wirklich Mobbing

nennen?«, fiel sie mir sofort ins Wort, und es schien, als würde all die Last, die zuvor von mir abgefallen war, sich mit dem doppelten Gewicht wieder aufladen.

Was mache ich hier nur?, fragte ich mich selbstzweifelnd. *Das kann doch nicht sein, bitte nicht!*, sprangen meine Gedanken hin und her. Es fühlte sich an, als säße ich im falschen Film. Ich muster- te sie von oben bis unten und konnte ihre Reaktion nicht ansatzwei- se verstehen. Mit ihrer Frage, ob ich das wirklich Mobbing nennen wollte, schien sie das, was ich tagtäglich erlebte, kleinzureden.

Ich war sprachlos. Wie reagiert man auf so eine Situation, in der man sich sehnsüchtig Hilfe erwartet und keine erhält? Es war eines von vielen niederschmetternden Gesprächen, die ich damals führte, um mich zur Wehr zu setzen. Denn alleine war das zu dem damaligen Zeitpunkt nicht mehr möglich.

»Ich glaube, das hier führt zu nichts«, beendete die Lehrkraft das Gespräch abrupt, als ich keine Reaktion zeigte, sondern sie nur wei- terhin anstarrte. Mit einer Handbewegung gab sie mir zu verstehen, dass ich gehen konnte, und mit einem Ruck stand ich von meinem Stuhl auf und ging. Mit dem Gong zur Pause verließ ich die Aula beinahe fluchtartig und wusste nicht wohin mit mir. Ratlos stand ich draußen auf dem Schulhof, irrte ziellos umher, bis ich mich auf eine Bank setzte und die Hände vors Gesicht schlug. *Was ist schon Mobbing?*, echote eine spöttisch klingende Stimme in meinem Kopf. »Witzig«, murmelte ich ironisch.

Ich konnte den Begriff »Mobbing« nicht definieren. Und selbst wenn ich es damals gekonnt hätte, wäre das keine Garantie dafür gewesen, dass sich wirklich auch etwas verändert hätte. Die Frage danach schien so entscheidend zu sein und ließ Gefühle in mir hochkommen, die mir die Kehle zuschnürten. Es war all das, was ich lange verdrängt hatte, um es nicht zu nahe an mich herankom- men zu lassen.

Gedanken wie: »Du wirst gar nicht gemobbt! Du bist einfach nur zu schwach!« Gefühle, die mir sagten: »Du trägst ganz alleine

die Schuld daran, gemobbt zu werden!« Es fühlte sich an, als wollten die Menschen mir einreden, dass all das, was ich in der Schule durchstehen musste, nur eine Kleinigkeit sei, und ich konnte nichts entgegenen. Denn ich war auf Reaktionen wie die eben geschilderte nicht vorbereitet.

Und wie es innerhalb dieses einen Jahres schon vorgekommen war und es noch das ein oder andere Mal der Fall sein sollte, fühlte ich mich in der Schule alleingelassen. Alleingelassen von den Personen, die mir meines Erachtens in den konkreten Situationen hätten helfen können. Und immer und immer wieder sollte mir dieses Gefühl der Hilflosigkeit den Boden unter den Füßen wegziehen.

Irgendwann, als sich das Mobbing dem Ende entgegen neigte und es für mich dennoch nicht ersichtlich war, erwartete ich alles, nur eines nicht mehr: Unterstützung. Und oftmals kam es mir so vor, als wollten sie alle nur eines sagen, doch trauten es sich nicht, dies auch auszusprechen: »Mobbing an unserer Schule? Niemals. Hier doch nicht. Hier mögen sich alle.«

Friede, Freude, Eierkuchen. Was wäre das für eine Welt, in der das wirklich so wäre? Leider gibt es vermutlich keine Schule, in der das Thema Mobbing keine Rolle spielt. Während ich noch auf dieser Bank saß und die nächste Unterrichtsstunde schon begonnen hatte, kramte ich meinen Glücksbringer wieder hervor. Es war ein kleiner, silberner Anhänger, der den Anfangsbuchstaben meines Namens zeigte, und ich hielt ihn in meiner Hand und starrte ihn an, als würde ich eine Antwort erwarten. Eine Antwort darauf, was Mobbing eigentlich war. Oft scheint es so, als müsste wirklich etwas Schlimmes passieren, damit die Menschen auf Mobbing aufmerksam werden. Ich hatte damals keine Schürfwunden oder ein blaues Auge. Die Wunden saßen zu dieser Zeit viel tiefer und waren, wie es das Mobbing manchmal für Unbeteiligte ist, unsichtbar. Denn Mobbing verletzt oft auch seelisch und nicht nur physisch.

Als ich mir viele, viele Jahre später schließlich den Kopf zerbrach, wie ich mein Buch aufbauen wollte, war das für mich einer

dieser Schlüsselmomente. Die Ignoranz, die Menschen an den Tag zu legen scheinen – und damit spreche ich über Mobbing im Allgemeinen und nicht über meine konkrete Geschichte –, um Mobbing scheinbar totzuschweigen. Für mich ist es unbegreiflich, wie fremd wir Menschen uns werden können, wenn wir uns etwas schlicht nicht eingestehen oder etwas nicht wahrhaben wollen und deshalb gegen unsere eigenen Prinzipien verstoßen.

Mobbing ist wohl ein Phänomen, das viele nicht verstehen können, wenn sie es nicht am eigenen Leib haben erfahren müssen. Auch deshalb habe ich die Entscheidung getroffen, meine Geschichte nicht unter den Tisch fallen zu lassen, sondern offen und ehrlich davon zu erzählen. Denn auch ich wusste nicht ...

WAS IST MOBING?

›Das ist kein Mobbing. Das sind harmlose Konflikte zwischen Schülern, die sich von selbst regeln. Typisch für Kinder in diesem Alter.« Mit solchen und ähnlichen Sätzen, die einen zur schieren Verzweiflung bringen können, werden Mobbing-Opfer und deren Eltern oftmals konfrontiert.

Um auf eine solche Aussage sachlich reagieren zu können, ist es wichtig, die Definition von Mobbing zu kennen. Was genau ist Mobbing? Wo wird die Grenze durchbrochen, und in welchen Fällen ist tatsächlich von Mobbing zu sprechen? Auch für Lehrer spielt diese Definition eine zentrale Rolle. Einerseits, um Mobbing innerhalb einer Klasse zu erkennen – was sich oft als sehr schwierig darstellt – und andererseits, um angemessen auf Mobbing reagieren zu können.

DIE SPRACHLICHE HERKUNFT

Das Wort ›Mobbing‹ stammt ursprünglich aus dem Englischen und lässt sich vom Substantiv ›mob‹ (Horde, Mob, **Bande**) und vom Prädikat ›to mob‹ (herfallen über, **belagern**) ableiten. Um Mobbing im englischsprachigen Raum anzusprechen, nutzt man das Substantiv ›bullying‹ (Tyrannisieren, Drangsalieren, Anwendung von Druck, **Mobbing**) oder das Prädikat ›to bully‹. Der Mobbing-Täter ist im englischsprachigen Raum unter dem Substantiv ›bully‹ bekannt.

DIE BETEILIGTEN PERSONEN: IM FOKUS – DIE TÄTER

In Mobbing-Fällen wird zwischen mehreren beteiligten Personen und Personengruppen unterschieden. Auf der einen Seite steht das sogenannte Mobbing-Opfer. Nicht immer muss es sich hierbei ausschließlich um eine einzelne Person handeln. Auch eine Gruppe kann das Ziel von Mobbing-Attacken werden.

Auf einen Irrtum, der besonders häufig zu hören ist, möchte ich bereits an dieser Stelle eingehen. Nicht wenige Menschen vertreten die Meinung, dass äußere Merkmale, das Aussehen, die Herkunft, der Charakter oder Ähnliches dafür ausschlaggebend sind, gemobbt zu werden. Eine Meinung, die sich fälschlicherweise leider in so manchen Köpfen festgesetzt hat. Mobbing-Opfer kann jedoch, unabhängig von diesen Faktoren, prinzipiell jeder werden. Hierauf wird in Kapitel 10 näher eingegangen.

Dem Mobbing-Opfer gegenüber stehen ein oder mehrere Mobbing-Täter. Sie »sind Personen, die Mobbing initiieren, veranlassen oder ausüben«. ¹ Auch verstehen es Mobbing-Täter, die Schuld-Frage auf das Mobbing-Opfer zu schieben und Ausreden für ihre Taten zu finden: »Das ist typisch für Mobbing: Die Täter suchen die Schuld für ihre Taten beim Opfer. Und die Täter sind meist Weltmeister

darin, die Gewalt, die sie ausüben, zu rechtfertigen.«² Gegenüber verantwortlichen Personen, wie beispielsweise Lehrkräften, agieren sie zumeist äußerst höflich, zuvorkommend und in ihrem Verhalten gegenüber den Klassenkameraden für Lehrkräfte unauffällig.

Mobbing-Täter verstehen es, das Mobbing Schritt für Schritt aufzubauen, ihren Freundeskreis mit in das Geschehen zu ziehen, sowie Druck und Gruppenzwang aufzubauen. Dadurch definiert sich Mobbing als gruppendynamischer Prozess. Denn nicht wie es oftmals auf den ersten Blick den Anschein erwecken mag, sind nur Täter und Opfer in einen Mobbing-Prozess involviert, sondern auch Mitläufer und Außenstehende. Daraus lässt sich schließen, dass nicht nur einzelne Schüler, sondern in der Regel die gesamte Klasse in die Vorgänge involviert ist.³ Weitere Außenstehende in einem Mobbing-Fall stellen die Lehrer der Klasse und die Eltern der Täter, des Opfers und der Mitläufer dar.

Aus diesen Gründen kann Mobbing nie als Problem zwischen zwei einzelnen Schülern kleingeredet werden, sondern sollte immer als Prozess betrachtet werden, an dem mehrere Personen beteiligt sind. Demzufolge wird Mobbing auch in der Literatur als »soziales Phänomen«⁴ bezeichnet. Eine letzte Gruppe, die immer häufiger ins Gespräch kommt, ist die sogenannte »Gruppe der Täter-Opfer«⁵. Diese Gruppe definiert sich über Personen, die einerseits selbst bereits Opfer von Mobbing waren, darauffolgend aber auch als Täter in Erscheinung getreten sind.

DIE MERKMALE VON MOBING

In vielen Büchern wird geschrieben, dass bei Mobbing von vornherein zwei unterschiedlich starke Individuen aufeinandertreffen. Dies ist beispielsweise der Fall, wenn sich mehrere Mitläufer um einen Täter geschart haben und das Mobbing-Opfer von keinerlei Seite (Außenstehende, Lehrkräfte) Hilfe erfährt. Zum Zeitpunkt eines

solchen gerade beschriebenen Vorgangs ist das Mobbing bereits in vollem Gang.

Meiner Meinung nach muss das nicht immer der Fall sein. Zumindest war es bei mir so, dass sich erst durch das Mobbing die Kräfteverhältnisse zwischen mir und den Mobbing-Tätern verschoben haben. Meines Erachtens ist es in vielen Fällen so, dass erst das Mobbing dafür sorgt, dass ein einzelnes Opfer einem einzelnen Täter oder einer Tätergruppe samt Mitläufern unterlegen ist. Dies lässt sich beispielsweise auf die Entwicklung von Mobbing (Kapitel 2) zurückführen. Denn Mobbing entwickelt sich so schleichend und häufig im Verborgenen, sodass es einem selbst oft gar nicht möglich ist, die Absicht der sich häufenden Attacken in einen Zusammenhang zu bringen.

Mobbing-Täter können dem Opfer gegenüber physisch, psychisch und/oder emotional überlegen sein. Mobbing definiert sich demnach darüber, dass das Opfer dem Täter unterlegen ist, weil es sich aus bestimmten Gründen nicht verteidigen kann und nicht imstande ist, alleine einen positiven Ausweg aus der Situation zu finden. Es herrscht »ein asymmetrisches Machtverhältnis zu Gunsten der Täter und zu Lasten der Opfer.«⁶

Anders als beispielsweise ein Streit, der oftmals schnell beigelegt werden kann, ist Mobbing eine langlebige Angelegenheit. Es handelt sich um einen Prozess, der sich schleichend entwickelt und anfangs oft unentdeckt bleibt.

Zudem erstrecken sich die Vorfälle über einen längeren Zeitraum hinweg und laufen nicht selten so im Verborgenen ab, dass Lehrkräfte keine Chance haben, das Mobbing als solches zu identifizieren. Die Attacken gegen das Mobbing-Opfer häufen sich mit fortschreitender Zeit und steigern sich in ihrem Härtegrad.

Ein weiteres Merkmal, das meines Erachtens nicht außen vor gelassen werden sollte, ist, dass beim Mobbing systematisch ein klares Ziel verfolgt wird: Dem Mobbing-Opfer, das meist willkürlich ausgewählt wurde, soll – seelisch und/oder physisch – Schaden

zugefügt werden. So schrieb Heinz Leymann, Diplompsychologe und Mobbingforscher: »Es ist augenscheinlich, daß Mobbing darauf abzielt, einen Menschen zu manipulieren. Man kann die Kommunikation mit dem Opfer manipulieren oder sein Ansehen oder die Arbeitssituation. In allen drei Fällen steht die Menschenwürde des Opfers auf dem Spiel.«⁷ Eine weitere zutreffende Umschreibung in Bezug auf die Kennzeichen von Mobbing, die Martin Wolmerath in seinem Buch *Mobbing. Rechtshandbuch für die Praxis* benutzt, »ist die Verbundenheit der einzelnen Handlungen durch ein unsichtbares ›Band‹.«⁸

Er vergleicht die Thematik Mobbing dabei mit einer Perlenkette, was die Handlungen in ihrer Gesamtheit in ein anschauliches Bild bringt: »Ist die einzelne Perle noch relativ unbedeutend, so wächst der Wert der Kette mit der zunehmenden Zahl weiterer Perlen, wobei der Faden die Verbindung zwischen den einzelnen Perlen herstellt.«⁹ Das bedeutet im Kontext: Eine einzelne Handlung ist unbedeutend. Häufen sich diese Handlungen bzw. Attacken mit der Zeit, gewinnen diese – wie die sich häufende Anzahl der Perlen – an Bedeutung. Verbunden durch ein »unsichtbares ›Band‹«¹⁰, wie Wolmerath es nennt, muss man erst einmal erkennen, dass die Attacken nicht zufällig, sondern oftmals systematisch erfolgen und aufeinander aufbauen. Auch wenn die eben genannten Merkmale immer identisch sind, sollte es vermieden werden, alle Mobbing-Fälle über einen Kamm zu scheren oder miteinander zu vergleichen. Die Vorfälle folgen nicht immer starr einem bestimmten Muster, sondern unterscheiden sich von Fall zu Fall und variieren in ihren Erscheinungsformen.

Weitere Unterschiede lassen sich in der Entwicklung, der Dauer, dem Wiederholungsgrad der Attacken und der Anzahl der Beteiligten finden. Von Bedeutung ist auch die Art und Weise, wie verantwortliche Erwachsene die Vorfälle handhaben, wenn es ihnen entweder möglich ist, diese selbst zu erkennen, oder sie darüber in Kenntnis gesetzt werden. Es macht einen großen Unterschied,

ob Verantwortliche zu Beginn eines Mobbing-Vorfalles eingreifen oder erst dann, wenn sich das Mobbing schon in einem Stadium befindet, in dem es wesentlich schwieriger ist, etwas auszurichten.

Einen weiteren wichtigen Aspekt stellt die Täter-Opfer-Beziehung dar: Verfügen die Täter über ein besonderes Wissen über ihr Opfer, weil sie vielleicht einst sogar befreundet waren oder kennen sie sich eigentlich nur flüchtig?

DIE MÖGLICHEN ERSCHEINUNGSFORMEN VON MOBING

Mobbing ist sehr vielfältig in seinen Erscheinungsformen. So verbirgt sich hinter diesem Begriff nicht eine einzelne Handlung, sondern eine gesamte Bandbreite. Es müssen nicht immer körperliche Handlungen (»Physisches Mobbing«¹¹) sein, die das Mobbing-Opfer verletzen. Auch Worte (»Verbales Mobbing«¹²) können dem Opfer zusetzen. Ein weiterer Punkt ist sogenanntes »Relationales Mobbing«¹³, also Mobbing, das sich negativ auf die Beziehungen des Opfers auswirkt. Hiermit gemeint ist »das Angreifen und Zerstören sozialer Beziehungen, der sozialen Zugehörigkeit und Akzeptanz«.¹⁴

Eine weitere Form von Mobbing, die sich im Zuge der sich über die Jahre immer weiter fortschreitenden Digitalisierung entwickelt hat, stellt das sogenannte Cyber-Mobbing dar. Hierauf wird in Kapitel 3 ausführlicher eingegangen.

Zu Mobbing zählen demnach unter anderem folgende Taten: Hinzufügen von Verletzungen/körperliche Angriffe, Ausschluss bei Gruppenarbeiten/Spielen in der Pause, jemanden lächerlich machen, über jemanden hinter seinem Rücken herziehen, Verleumdungen, mündliche/schriftliche Demütigungen, Anspielungen/Provokationen, Beleidigungen, Beschimpfungen, Lustig-Machen über persönliche Merkmale, Bedrohung, Erpressung, Bloßstellung,

Anstacheln anderer zu aggressiven Taten gegen einzelne Personen, Unter-Druck-Setzen von Freunden des Mobbing-Opfers, Beschädigung und Diebstahl von persönlichen Gegenständen.

Des Weiteren »lässt sich Mobbing anhand der Interaktionsform in direktes und indirektes Mobbing unterteilen.«¹⁵ So spricht man von direktem Mobbing, wenn der Täter dem Opfer direkt gegenübertritt und ihm beispielsweise persönliche Beleidigungen an den Kopf wirft. Geschieht das Mobbing auf indirekte Art und Weise, so agieren der oder die Täter oft im Verdeckten, sodass das Mobbing-Opfer im Ungewissen darüber bleibt, wer tatsächlich für die Vorfälle verantwortlich ist. Ein Beispiel hierfür wären Zettel, die mit Beleidigungen gespickt ihren Weg durch die ganze Klasse machen. Demnach zeichnet sich indirektes Mobbing auch stark dadurch aus, dass der Täter es versteht, andere Klassenkameraden/innen in die Taten zu involvieren, sie anzustiften und/oder zu manipulieren.

An dieser Stelle kommen die sogenannten Mitläufer ins Spiel. Sie »unterstützen den Täter und schützen ihn.«¹⁶ Wobei angemerkt werden muss, dass oftmals nur sehr schwer zu ermitteln ist, wer in einem Mobbing-Vorfall der Haupttäter ist und wer sich »nur« als Mitläufer beteiligt. Auch Außenstehende tragen ihren Teil zum Mobbing bei, auch wenn sie sich nicht aktiv beteiligen. Immerhin gehören sie zu der Gruppe, die sich des Mobbings gegenüber einer einzelnen Person bewusst ist, sich dennoch passiv verhält, vielleicht sogar zuschaut und nicht eingreift. Auf die Rolle der Mitläufer und Außenstehenden wird in Kapitel 5 näher eingegangen.

WO LIEGT DIE GRENZE? WAS IST MOBBING?

Als ich begann, dieses Buch zu verfassen, sammelte ich für kurze Zeit verschiedene Zeitungsartikel zum Thema Mobbing. Eine Aussage des Ex-Profi-Boxers Axel Schulz im Interview mit der AZ trifft den Nagel meiner Meinung nach auf den Kopf, wenn es darum

geht, eine Grenze zu definieren: »Die Grenze ist für mich dort, wo die Attacken systematisch werden, wo es nicht immer mal einen anderen erwischt, sondern sich gezielt Opfer gesucht und fertig-gemacht werden. Wenn Menschen und Seelen zerstört werden, das ist Mobbing.«¹⁷

Erinnern wir uns an die relativierenden Kommentare zu einem Mobbingfall zurück, die doch dem ein oder anderen häufig mal über die Lippen kommen: »Das ist kein Mobbing. Das sind harmlose Konflikte zwischen Schülern, die sich von selbst regeln. Typisch für Kinder in diesem Alter.« Gerade aktuell scheint Mobbing so allgegenwärtig zu sein wie vielleicht nie zuvor. Dabei haben sich schon vor Jahrzehnten Psychologen hingesezt, den Begriff Mobbing definiert und versucht, über Mobbing aufzuklären. Über Mobbing-Fälle, die Suizid nach sich zogen, wird nicht erst seit gestern berichtet.

Doch Mobbing ist ein Thema, mit dem man sich meist nur dann beschäftigt, wenn es einen selbst betrifft. Unter Mobbing leiden nicht nur Kinder, auch in der Arbeitswelt ist es ein Thema, das beschäftigt. Einen Konflikt oder einen Streit mit Mobbing gleichzusetzen – ob in der Schule oder in der Arbeit – oder dieses Argument gar zu nutzen, um Mobbing kleinzureden, ist Unsinn. Ein Konflikt entsteht in der Regel spontan, hat keinen systematischen Charakter, verfolgt kein Ziel und ist in seiner Natur nicht von langer Dauer. Die beiden Parteien sind in der Regel gleichstark. Aus jedem Konflikt kann jedoch Mobbing entstehen.

Dies gilt beispielsweise auch für gewalttätiges Handeln und aggressives Verhalten. Auch hier können sich zwei gleichstarke Personen gegenüberstehen, das Verhalten und Handeln muss nicht über einen längeren Zeitraum kontinuierlich vonstatten gehen und muss vorerst kein höheres Ziel verfolgen, weil es beispielsweise aus einem Affekt heraus entsteht.

Demnach lässt sich Folgendes schlussfolgern: »Mobbing ist immer aggressives Verhalten, aber nicht jede Form aggressiven Verhaltens ist auch gleich Mobbing. Mobbing ist immer ein Ausdruck

von Gewalt, jedoch nicht jede Form von Gewalt ist immer auch gleich Mobbing.«¹⁸

Wichtig ist also zusammenfassend: Aus Konflikten, Streitigkeiten, Gewalt, aggressivem Verhalten und allen weiteren Taten wird erst dann Mobbing, wenn diese Vorfälle über einen längeren Zeitraum, systematisch und mit der Absicht, jemandem seelischen und/oder physischen Schaden hinzuzufügen, erfolgen.