

AUS gemobbt

**Anti
Mobbing
Ratgeber**



**von Marcell Engel
& Martin Zovak**

 **Mentoren**
Media Verlag

Inhaltsverzeichnis

VORWORT

KAPITEL 1 – WIE MOBBING ENTSTEHT

MOBBING ENTSTEHT DANN, WENN SICH ETWAS FÜR EINEN NICHT RICHTIG ANFÜHLT

MOBBING GEHT IMMER VON EINER PERSON AUS

BEREITS AUF DIE KLEINEN ANZEICHEN ACHTEN

KAPITEL 2 – DIE ESKALATIONSSTUFEN IM MOBBING

MOBBING FINDET NACH EINEM DREHBUCH STATT

DIE ERSTE STUFE – DAS ANTESTEN

DIE ZWEITE STUFE – DAS MOBBING NIMMT ZU

DIE DRITTE STUFE – ZERSTÖRUNG DES OPFERS

WIE MAN BEI ERSTEN ANZEICHEN VON MOBBING VORGEHEN SOLLTE

KAPITEL 3 – WIRKSAME STRATEGIEN GEGEN MOBBING

DAS AUFTRETEN – NONVERBALE KOMMUNIKATION

DIE STIMME UND DIE VERBALE KOMMUNIKATION

DIE INNERE EINSTELLUNG

WIE SIE MOBBING VERMEIDEN

KAPITEL 4 – CYBERMOBBING

DIE WICHTIGSTE MAßNAHME: AUSSTEIGEN

WENN AUSSTEIGEN KEINE ALTERNATIVE DARSTELLT

WAS SAGT DAS GESETZ ZUM CYBERMOBBING?

KAPITEL 5 – WO SIE IM FALLE VON MOBBING HILFE FINDEN

REDEN HILFT

OFFIZIELLE ANLAUFSTELLEN

WEITERE MÖGLICHKEITEN BEI MOBBING

ZUM SCHLUSS

AUSGEMOBBT – DIE WEBSEITE

Vorwort

Elias wuchs mit seinen drei Geschwistern in einfachen Verhältnissen auf. Seine Familie hatte nur wenig Geld und das sah man ihm an. Er trug keine Markenkleidung, denn seine Mutter kaufte alles im Secondhand-Laden ein. Außerdem war er schüchtern und hatte rotblonde Haare. Genug Gründe für seine Mitschüler, ihn seit der ersten Klasse zu drangsalieren. Während er in der Grundschule täglich gemobbt wurde, nahmen die Anfeindungen gegen ihn in der nächsthöheren Schulstufe noch mehr zu. Teilweise verprügelten sie den ruhigen, introvertierten Jungen so sehr, dass er nicht mehr am Unterricht teilnehmen konnte. Seine Mutter wusste davon, doch sie unternahm nichts, weil Elias sie darum bat. Stattdessen sorgte sie für einen Schulwechsel. Wenige Wochen später ging alles erneut los und der Junge wurde abermals zum Mobbingopfer, wurde bedroht, ausgelacht und musste Geld bezahlen, wenn er nicht verprügelt werden wollte. Diesmal wandte er sich mit seiner Mutter an die Schulleitung, doch diese sagte nur, er müsse selbst lernen, sich durchzusetzen. Hilfe bekam er keine. Elias kämpfte sich durch und er schloss die Schule ab. Mit 21 Jahren beschaffte er sich eine Pistole im Kaliber 9 Millimeter und wenige Tage später erschoss er sich. In seinem achtseitigen Abschiedsbrief schrieb Elias, er möchte nicht in einer Welt voller Grausamkeiten leben und durch das jahrelange Mobbing wurde jegliches Selbstwertgefühl und Hoffnung in ihm zerstört.

Elias ist eines von vielen tausenden Kindern, die täglich in Deutschland Opfer von Mobbing werden. Nach Daten der *Organisation für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung* (OECD) werden in Deutschland knapp ein Viertel der 15-jährigen Schülerinnen und Schüler mehrmals im Monat von ihren Mitschülerinnen und Mitschülern gemobbt. Sechs Prozent sehen sich sogar vielfachem Mobbing ausgesetzt. Psychische Gewalt findet jedoch nicht nur in Schulen statt. Laut Umfragen wurden bereits knapp ein Drittel aller Erwachsenen Opfer von Mobbing am Arbeitsplatz und 38 Prozent aller Jugendlichen werden in Deutschland durchschnittlich mit Cybermobbing im Internet konfrontiert.¹

Mobbing findet überall statt. In Schulen werden Kinder und Jugendliche beispielsweise misshandelt, diese Taten werden auf Video festgehalten, kurz darauf in Videoportale hochgeladen und damit wird das Opfer dann auch noch erpresst. Diese Dinge sind nicht die Ausnahme, sondern sie zählen an deutschen Schulen inzwischen zur Tagesordnung. Mobbing findet jedoch auch am Arbeitsplatz, im Internet und innerhalb der Familie statt. Mobbing geht uns alle an. Deswegen haben wir diesen Kurzratgeber erstellt und wollen damit nicht nur aufklären und Tipps geben, wie man sich gegen Mobbing wehrt, sondern wir möchten vor allem eines: Prävention betreiben und dieses Thema in den Fokus der Öffentlichkeit rücken. Nur dann kann langfristig etwas gegen diese feige und gleichzeitig brutale Form der seelischen Zerstörung unternommen werden.

Wir, das sind Marcell Engel und Martin Zovak. Gemeinsam arbeiten wir seit inzwischen 15 Jahren mit Schulen, Behörden und verschiedenen Organisationen zusammen, um Anti-Mobbing-Programme zu entwickeln und vor allem um Betroffene dabei zu unterstützen, sich Mobbing-Attacken zu entziehen und am besten überhaupt nicht zum Ziel von derartigen Angriffen zu werden. Wir klären aber auch darüber auf, was man konkret unternehmen kann – und sollte – wenn man Zeuge von derartigen Übergriffen wird. Damit sprechen wir nicht nur Lehrer oder

Führungskräfte in Unternehmen an, sondern jeden, der Gewalt an anderen erkennt oder beobachtet, sei sie körperlicher oder psychischer Natur. Schließlich sollte es unsere Pflicht sein, andere vor Schaden zu schützen und natürlich sollten wir uns auch selbst davor absichern. Auch dazu geben wir in diesem Ratgeber Tipps und Empfehlungen, wie Sie künftig in derartigen Situationen vorgehen können.

Marcell Engel ist vierfacher Familienvater und gleichzeitig Unternehmer mit über 350 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern. Sein Spezialbereich ist dabei die Tatortreinigung und während seiner 27-jährigen Tätigkeit hatte er über 15.000 Tatorte gesehen. Viele davon zeigen die letzte Station von Mobbingfällen, wenn das Opfer nach einer langen Zeit der Peinigung in den sozialen Medien, in der Schule, zu Hause oder am Arbeitsplatz keinen Ausweg mehr sieht und deswegen den Freitod wählt. Marcell Engel wuchs in einem sozialen Brennpunkt in der Nähe von Frankfurt auf. Während seiner Kindheit wurde er von anderen Kindern häufig geschlagen und getreten, vor allem deshalb, da er durch seine zarte Statur als Mobbingopfer geradezu prädestiniert schien. Nach etwa zwei Jahren intensiven Mobblings veränderte sich etwas in seinem Denken und er schlug zurück. Auf diese Weise löste er sich aus dieser Opferhaltung, doch nun wählte er Gewalt als Reaktion auf viele Konflikte. Ab diesem Moment gehörten Schlägereien beinahe zu seiner täglichen Routine, bis er mit 19 Jahren erstmals Vater wurde. Diese frühe Vaterrolle veränderte sein Denken radikal und bereits damals erkannte er, dass Mobbingopfer Hilfe benötigen, um aus der Gewaltspirale herauszukommen.

Martin Zovak stammt aus dem Main-Taunus-Kreis. Seit dem Jahr 2005 unterrichtet er Kinder, Jugendliche, Erwachsene und auch Senioren in der Gewaltprävention. Als professioneller Selbstverteidigungs- und Kampfsportlehrer betreibt er drei Kampfsportschulen. Gemeinsam mit seinem Trainerteam vermittelt er unter anderem vielen Heranwachsenden Techniken, um aus dem Mobbing herauszukommen.

Martin Zovak war in seiner Kindheit selbst ein Mobbingopfer, weil er zu dieser Zeit stark lispelte und wurde daher von seinen Mitschülern gehänselt. Dies führte dazu, dass er irgendwann immer schweigsamer wurde. Als das Mobbing nicht aufhörte, wurde er stetig aggressiver und er schlug wiederholt zu. Als Jugendlicher begann er die Kampfsportart WingTsun zu trainieren und mithilfe von Logopäden ist sein Sprachfehler heute fast vollkommen verschwunden. Nach seiner Ausbildung zum Pädagogen im Bereich Gewaltprävention entwickelte Martin Zovak das Trainingskonzept *Handlungsfähig, selbstbewusst und stark*, welches er seitdem im Rahmen von Anti-Mobbingkursen an Schulen sowie Vorschulen anbietet. Im Mittelpunkt dieses Programms steht der Ansatz, Kinder so zu trainieren, damit diese künftig stärker und selbstbewusster auftreten. Dabei lernen sie die wesentlichen Elemente der Empathie, Achtsamkeit, Handlungsfähigkeit, Körpersprache sowie Selbstbehauptung und Selbstverteidigung auf spielerische Weise. Die Hauptbestandteile von *Handlungsfähig, selbstbewusst und stark* werden in diesem Buch vorgestellt.

Neben seinem Fokus auf Gewaltprävention für Kinder und Jugendliche bildet er zudem Polizeibeamte und Sicherheitskräfte im korrekten Einsatz von Zugriffs- und Kontrolltechniken aus.

Gemeinsam mit Marcell Engel betreibt er den Podcast »Ausgemobbt«.

In diesem Ratgeber vermitteln wir den Lesern, wie Mobbing überhaupt entsteht, wie man es frühzeitig erkennt und vor allem, wie sich seelische Gewalt vermeiden lässt. Insbesondere gehen wir auf Cybermobbing ein, da davon inzwischen die größte Gefahr in unserer Gesellschaft

ausgeht. Am Ende des Buches widmet sich ein ganzes Kapitel den wichtigsten Anlaufstellen für Mobbingopfer.

Dieses Buch ist ein kompakter Ratgeber, um Mobbing rechtzeitig zu erkennen und langfristig zu vermeiden. Diese Form der Gewalt darf nämlich in unserer modernen Welt keinen Platz finden.

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird im Folgenden das generische Maskulinum verwendet. Dabei werden weibliche und anderweitige Geschlechteridentitäten ausdrücklich mitgemeint, soweit es für die Aussage erforderlich ist.

Ihr
Marcell Engel und Martin Zovak

Übersicht zu diesem Kapitel:

Mobbing entsteht dann, wenn sich etwas für einen nicht richtig anfühlt

Seite →

Mobbing geht immer von einer Person aus

Seite →

Bereits auf die kleinen Anzeichen achten

Seite →

¹ Quelle: <https://de.statista.com/themen/132/mobbing/> – besucht am 18.10.2021

Kapitel 1 – Wie Mobbing entsteht

Wie beginnen sie, die ersten Schritte, die schließlich zu Mobbing führen? Aus unserer Sicht ist es wichtig, bereits an dieser Stelle Aufklärung zu betreiben, denn dadurch lässt sich diese Form der Gewalt vielfach frühzeitig im Keim ersticken. Schließlich sind die ersten Anzeichen von Mobbing auf den ersten Blick nicht immer sofort zu erkennen, weder für Betroffene noch für außenstehende Beobachter.

»Jetzt stell dich nicht so an, war ja nur Spaß.« Wer kennt ihn nicht, diesen Satz? Möglicherweise stimmt diese Aussage sogar und es war nicht mehr dahinter. Gleichzeitig könnte damit der Beginn von seelischer Gewalt eingeläutet werden.

Es ist nicht immer leicht, den Beginn von systematischer Gewalt zu erkennen.

»Na Meier, Ihre Präsentation ist mal wieder bestenfalls durchschnittlich. Haben Sie das alles auf der Toilette verfasst oder nicht verstanden, worum es heute geht?« Diese Aussage des Vorgesetzten im Rahmen eines Meetings könnte durchaus als zwar grenzwertiger, dennoch lockerer Spruch verstanden werden. Erfolgen derartige Sticheleien – vor allem im Beisein von anderen Personen – jedoch häufiger, dann kann zweifellos von Mobbing gesprochen werden.

Angenommen, Sie sitzen in der Bahn und einige Reihen vor Ihnen hören Sie plötzlich einen Jugendlichen zu einem anderen sagen: »Hey, geile Jacke hast du. Gib sie mir.« Es lässt sich für Außenstehende nicht leicht feststellen, ob es sich dabei um einen bevorstehenden Raub handelt, ob hier bereits Mobbing stattfindet oder lediglich ein Geplänkel zwischen zwei jungen Menschen stattfindet. Wie sollten Sie jedoch reagieren? Einfach weghören, sicherheitshalber sofort einschreiten oder die Situation zunächst weiterhin mitverfolgen, um zu einem späteren Zeitpunkt eine Entscheidung zu treffen?

Mobbing entsteht dann, wenn sich etwas für einen nicht richtig anfühlt

Sie sehen an den vorhin genannten Beispielen, dass sich Mobbing für Außenstehende nicht immer ganz so einfach erkennen lässt, da es meist keine klaren Hinweise dafür gibt. Selbst für Mobbingopfer lässt sich häufig nicht so einfach feststellen, wann das Mobbing begann. Meist sind es kleine Sticheleien, die immer weiter ausarten. In der Schule werden beispielsweise einem Mitschüler immer wieder Schulsachen versteckt, die dieser verzweifelt sucht – sehr zum Spaß einiger Klassenkameraden. Die Kollegin auf der Arbeit sieht sich den Witzen über ihre neue Brille eines Kollegen ausgesetzt und die gesamte Abteilung lacht mit. Auf Familientreffen wird insbesondere ein Mitglied für ihr Gewicht aufgezoogen – häufig getarnt als scheinbares Interesse an ihrem Gesundheitszustand und meist geht es von einem Familienmitglied aus. »Sag mal, geht es dir denn wirklich gut? Du wirst ja immer dünner (oder dicker).«

Grundsätzlich lässt sich feststellen, dass immer dann Mobbing besteht, wenn eine Person im Fokus von wiederholenden Angriffen steht und sie sich dabei nicht wohl fühlt. Dabei ist es unerheblich, ob es sich um verbale, körperliche oder psychische Attacken handelt. Psychische Attacken liegen dann vor, wenn die Person in irgendeiner Weise vor anderen bloßgestellt oder diskriminiert wird.

Ob und wann sich jemand unwohl fühlt, wenn er sich im Zentrum von Angriffen befindet, kann von Außenstehenden nur dann erkannt werden, wenn diese Person wahrnehmbar darunter leidet. Nur wenn jemand scheinbar »mitmacht«, bedeutet es nicht, dass der Betroffene damit auch einverstanden ist. Viele Mobbingopfer ziehen Anfeindungen und seelischen Missbrauch oftmals vor anderen ins Lächerliche oder verteidigen ihre Peiniger sogar gegenüber anderen. »Sie macht ja nur Spaß«, hört man nicht selten. Ob die betroffene Person tatsächlich so empfindet, kann letztlich nur von ihr selbst beantwortet werden. Jedenfalls dann, wenn sie sonst mit niemanden darüber spricht.

Nach unserer Erfahrung stellen mindestens zwei Drittel aller Mobbingopfer vor allem zu Beginn die Angriffe gegen ihre Person als Belanglosigkeiten dar, obwohl ihnen vollkommen klar ist, dass es sich dabei um destruktive Aktionen handelt. Mobbingopfer verharmlosen demnach sehr häufig und vor allem zu Beginn gegenüber der Außenwelt die gegen sie gerichtete Gewalt, obwohl sie wissen, dass es sich falsch anfühlt. Der Grund für dieses Verhalten liegt in unserem Wunsch nach Anerkennung innerhalb der Gruppe, in der wir uns befinden. Wenn jemand von seinem Arbeitskollegen immer wieder lächerlich gemacht wird und die anderen im Team beteiligen sich daran, indem sie diese Situation ignorieren oder belächeln, dann würde er sich automatisch ausschließen, wenn er das Fehlverhalten konsequent aufzeigt. Der Gedanke daran, ausgeschlossen zu werden, schmerzt und bei sozialer Ausgrenzung werden die gleichen Hirnareale aktiviert wie bei physischem Schmerz.²

Selbstverständlich zählt nicht jede persönliche Auseinandersetzung automatisch als Mobbing. Es gibt sie, die durchaus zuverlässigen Hinweise auf seelische Gewalt, doch dazu später mehr in diesem Kapitel. Dennoch sollte die vermeintlich betroffene Person in Situationen – wo es nicht nur knistert, sondern auch kracht – darauf achten, ob tatsächlich Mobbing vorherrscht oder lediglich ein Gewitter vorüberzieht. Ein Streit unter Arbeitskollegen etwa ist nicht automatisch Mobbing und bevor vielleicht Beschwerde bei der Personalabteilung eingelegt wird, sollte man immer prüfen, ob einem das persönliche Empfinden womöglich in die Irre leitet. An einem schlechten Tag reagieren wir durchaus empfindlicher auf äußere Einflüsse, das sollte uns immer bewusst sein. Es gilt hier nicht, Mobbingattacken kleinzureden, jedoch sollten wir auch darauf achten, nicht verfrüht ein Urteil zu fällen. Wir erlebten in unserer langjährigen Arbeit mit Mobbingopfern immer wieder Fälle, die sich als haltlos erwiesen haben. Männer und Frauen, die eine einzelne Auseinandersetzung bereits als Mobbing empfanden, teilweise mit fatalen Folgen für die andere Seite. In einem Fall wurde eine Mitarbeiterin sogar entlassen, weil ihre Arbeitskollegin so sehr darauf beharrte, ein Mobbingopfer zu sein. Und das – wie wir später herausfanden, weil uns das Unternehmen dazu einlud, diesen Fall zu untersuchen – obwohl überhaupt kein Anlass dazu bestand. Im Gegenteil: Im Laufe der Zeit verwandelte sich das vermeintliche Opfer zum Täter. Prüfen Sie daher durchaus, ob Sie nicht zu empfindlich reagieren. Achten Sie hingegen darauf, ob die Punkte am Ende dieses Kapitels auf Sie zutreffen. Falls ja, dann könnte es sich stattdessen in der Tat um Mobbing handeln. Jedoch gibt es auch hier Einschränkungen, denn manche Berufe sind durchaus für ihren rauen Umgangston bekannt. Wenn Sie etwa in einer Großküche oder am Bau arbeiten, dann herrschen dort rauere Sitten als im Büro einer renommierten Versicherungsgesellschaft. Mobbing ist zwar eine besonders perfide Form von Gewaltanwendung, doch nicht jede Auseinandersetzung fällt automatisch unter diesen Begriff.

Mobbing geht immer von einer Person aus

Wir sollten uns bewusst sein, dass Mobbing immer von einem einzigen Täter ausgeht, der aus ganz bestimmten Gründen sein Opfer oder eine Opfergruppe auswählt. Die Gründe dafür sind vielfältig, doch in fast allen Fällen, die wir im Laufe der Jahre kennengelernt haben, handelt es sich dabei um Personen, die sich in irgendeiner Form für diesen Täter andersartig verhalten. Es kann sich dabei um einen übermäßig eifrigen oder pflichtbewussten Arbeits- oder Schulkollegen handeln, um jemanden, der durch sein familiäres Umfeld von weiten Teilen der Gesellschaft ausgeschlossen wird oder grundsätzlich am Rand der Gesellschaft steht. Der Fall Elias aus dem Vorwort ist dafür beispielhaft, da seine geschiedene Mutter nur über wenig Geld verfügte und er seine Armut nicht verstecken konnte. Auch Obdachlose werden oft Opfer von Mobbing oder von körperlicher Gewalt, weil sie automatisch am Rande der Gesellschaft stehen. Der Täter wählt dabei meist vermeintlich schwache Personen aus, die keine große Gefahr für ihn bedeuten. Schüchterne, wenig selbstbewusste Persönlichkeiten und auch ängstliche Menschen zählen dabei zu seinen bevorzugten Opfern. Im Berufsleben sind es zusätzlich noch Arbeitskolleginnen oder -kollegen, die wenig Anschluss zu anderen finden oder im Unternehmen ohnehin unter Druck stehen und somit zu einer leichten Beute werden. Wer Schwäche zeigt, steht bei ihm im Zentrum.

Selbst bei einer Gruppe von Tätern, die gemeinsam gegen eine andere Person Mobbing betreiben, ist es immer ein Täter, der federführend agiert. Die anderen sind – vor allem zu Beginn – Mitläufer, die sich innerhalb dieser Gruppe in Sicherheit wähnen. Diese Täter sind normalerweise feige und gehen nur selten das Risiko ein, selbst in den Fokus von Gewalt zu geraten. Aus diesem Grund wählen sie ein vermeintlich leichtes Opfer.

Etwas anders verhält es sich bei Cybermobbing, denn die vermeintliche Anonymität des Internets führt zu einer völlig anderen Form der seelischen Gewalt, die sich weitgehend nicht mit dem klassischen Mobbing vergleichen lässt. Dabei wird das ausgewählte Opfer meist direkt und unverblümt angegriffen, denunziert, bis hin zur Vernichtung des öffentlichen Ansehens. Häufig werden Lügen verbreitet, die sich nur schwerlich widerlegen lassen und durch die große Reichweite im weltweiten Netz entsteht auf diese Weise oftmals schnell ein Weltbild gegen das Mobbingopfer, das eine negative Eigendynamik entwickelt, die meist nicht mehr aufzuhalten ist. Da Cybermobbing einer eigenen »Gesetzmäßigkeit« folgt, wird darauf in einem speziellen Kapitel eingegangen.

Bereits auf die kleinen Anzeichen achten

Es ist nicht immer gleich Mobbing, wenn man auf die Schippe genommen wird, wenn sich Arbeitskollegen oder Familienmitglieder einen Scherz erlauben oder wenn mal jemand stichelt. Handelt es sich dabei um Einzelfälle, dann war es möglicherweise unpassend oder gar überzogen, doch nicht automatisch Mobbing. Falls sich jedoch derartige Fälle wiederholen und diese vorwiegend von einer einzigen Person ausgehen, sollte man vorsichtig werden.

Vor allem Außenstehenden fällt es oftmals schwer, die Situation richtig zu beurteilen. Darin liegt oft der Grund, weshalb Eltern manchmal die Lage falsch einschätzen. Kinder, die von derartigen Erlebnissen erzählen, untertreiben häufig nach unserer Erfahrung. Das bedeutet, sie erzählen nur einen kleinen Teil dessen, was sie in der Schule erleben. Ursache ist dafür meist, dass sie von ihren Eltern nicht als schwach oder hilflos wahrgenommen werden wollen oder sich vor einer Eskalation fürchten. Beispielsweise, wenn dann ein Elternteil die Schule aufsucht und die Lehrer damit konfrontiert. Wenn bereits ein Mobbing stattfindet, wird dieses daraufhin nur

noch verstärkt, so die Angst vieler Kinder. Deswegen sollten Eltern behutsam zuhören und darauf achten, den Dialog mit dem Nachwuchs aufrechtzuerhalten, ohne voreilige Schlüsse zu treffen.

Schwieriger wird es, wenn verschiedene Personen, die scheinbar in keinem Zusammenhang miteinander stehen, gegen jemanden vorgehen. Dabei kann es sich um Arbeitskollegen handeln, die sich immer wieder Scherze erlauben. Für einen außenstehenden Betrachter lässt sich so gut wie nicht feststellen, ob es sich um einen einzigen Initiator handelt oder ob es lediglich Zufälle sind.

Ein Hinweis auf Mobbing ist dann vorhanden, wenn lediglich eine Person im Zentrum von Diskriminierung oder Anfeindungen steht, selbst wenn diese lediglich als harmlose Scherze getarnt werden. Ist das der Fall, dann kann ziemlich sicher von einer gezielten Aktion ausgegangen werden, die sich gegen ein Mobbingopfer richtet.

Zusammenfassung:

Die Anzeichen von Mobbing bleiben vor allem zu Beginn häufig im Verborgenen und werden selbst vom späteren Opfer nicht frühzeitig erkannt. Anzeichen dabei können sein:

- **Wenn sich das Verhalten anderer gegen einen selbst schlichtweg falsch anfühlt.**
- **Wenn man immer wieder im Zentrum von Angriffen oder Diskriminierung durch eine einzelne Person oder durch die immer gleiche Personengruppe steht.**
- **Wenn zu Beginn »harmlose Scherze« immer weiter ausarten.**
- **Wenn Familienmitglieder, Freunde oder Kinder von einzelnen – meist harmlos klingenden – Übergriffen erzählen.**
- **Wenn sich Angriffe oder Diskriminierung vor allem gegen eine einzelne Person richten und andere davon unbehelligt bleiben.**

Übersicht zu diesem Kapitel:

Mobbing findet nach einem Drehbuch statt

Seite →

Die erste Stufe – das Antesten

Seite →

Die zweite Stufe – das Mobbing nimmt zu

Seite →

Die dritte Stufe – Zerstörung des Opfers

Seite →

Wie man bei ersten Anzeichen von Mobbing vorgehen sollte

Seite →

² Greifeneder R., Rudert S. (2018) Außen vor und nicht dabei, Uni Nova, Universität Basel.

Kapitel 2 – Die Eskalationsstufen im Mobbing

Mobbing findet zwar nicht immer gleich statt, jedoch existiert sehr wohl ein Muster, welches sich durchgängig wiederholt. Normalerweise beginnt alles ganz harmlos. Im Laufe der Zeit steigert es sich jedoch bis zur unausweichlichen Eskalation zwischen dem Täter und dem Opfer, das viel zu oft in einer Tragödie endet. Apropos harmlos: Mobbing ist kein Kavaliersdelikt, sondern dessen Folgen sind in den allermeisten Fällen eine Straftat und darauf wird in Kapitel vier noch ausführlicher eingegangen. Jegliche Form der Verharmlosung führt zu massiven seelischen und körperlichen Schäden beim Opfer. Aus diesem Grund sollte nicht nur der Angegriffene möglichst schnell die geeigneten Gegenmaßnahmen ergreifen, sondern auch Außenstehende sollten – besser: müssen – alles unternehmen, um der betroffenen Person zu helfen.

Wir wollen es an dieser Stelle ganz klar ausdrücken: Wer bei Mobbing wegsieht, macht sich zum Mittäter! Hier gibt es keinen Interpretationsspielraum. Zivilcourage – so lautet ein wesentliches Zauberwort zur Bekämpfung von Mobbing.

Doch jetzt mal der Reihe nach: Wie findet Mobbing überhaupt statt und worauf sollten wir – jeder von uns, ganz gleich, ob Betroffener oder Außenstehender – achten, um diese Form der seelischen Gewalt schnellstmöglich zu erkennen?

Mobbing findet nach einem Drehbuch statt

Es beginnt in der ersten Stufe mit kleinen Sticheleien, mit Scherzen, mit scheinbar nebensächlichen Bemerkungen. Danach folgen in der nächsten Stufe Diffamierungen, persönliche Angriffe, Allianzen werden geschmiedet oder es finden körperliche Angriffe statt, die beinahe wie zufällig erscheinen. Beispielsweise wird in der Schule »versehentlich« das Schulheft in der Pause heruntergeworfen oder es gibt ein kurzes Anrempeeln, wenn sich die Wege kreuzen. In der U-Bahn kommt es zu einer »zufälligen« Berührung. Oder ein Arbeitskollege setzt sich plötzlich auf genau jenen Platz im Pausenraum, den Sie seit Jahren benutzen.

Schließlich kommt es zur dritten Stufe und es endet mit offenen Anfeindungen, mit massiver körperlicher Gewalt und mit dem Versuch, das Mobbingopfer in seinem Ansehen vollständig zu vernichten. Mobbing verläuft daher fast immer nach einer bestimmten Dramaturgie, die dem Täter ein Hochgefühl der Macht verleiht: die Macht über sein Opfer. So arbeitet der Mobber nach einem imaginären Drehbuch, das er unbewusst schrittweise ausarbeitet.

Das Ergebnis aus hunderten Gesprächen mit Mobbingopfern zeigt uns, dass dieser zuvor skizzierte Gewaltkreislauf oftmals verhindert werden kann, wenn man frühzeitig – also bereits in Stufe 1 – dagegen steuert. Bevor wir uns sinnvollen Strategien gegen Mobbing widmen, stellen wir zunächst einmal die häufigsten Anzeichen von beginnendem Mobbing vor.

Die erste Stufe – das Antesten

Der Täter testet aus, wie weit er gehen kann und zu Beginn unternimmt er die ersten Schritte, die schließlich zu Mobbing führen. Zunächst einmal beginnt alles durchaus harmlos: Ein abfälliger

Spruch, ein kurzes Anrempleln oder ein sonstiger Angriff, der auf dem ersten Blick unverfänglich erscheint. Dabei versucht der Täter herauszufinden, ob er ein passendes Opfer gefunden hat, denn schließlich möchte er tunlichst vermeiden, einem ebenbürtigen Gegner gegenüberzustehen und vielleicht sogar als Verlierer vom Platz zu gehen.

Sämtliche Aktionen in dieser ersten Stufe wirken meist zufällig, unbeabsichtigt, manchmal sogar naiv unbekümmert.

Beispielsweise verbreitet der Täter – oder die Täterin – ein Gerücht über eine Arbeitskollegin: »Haben Sie schon gemerkt, welchen Körpergeruch die Meier heute mal wieder hinter sich herzieht?« Diese Aussage soll beispielhaft für einen derart beschriebenen Beginn von Mobbing stehen. Falls sich die betroffene Arbeitskollegin zu Wehr setzt und die Denunziantin zur Rede stellt, kann sich diese immer noch aus der Affäre ziehen: »Das habe ich jetzt völlig falsch interpretiert, das tut mir aber jetzt richtig leid!« Dann wird sie weiterziehen, die Täterin, und sich ein neues Opfer suchen.

Wenn also in dieser Stufe keine Gegenreaktion stattfindet, dann fühlt sich der Täter bestärkt und er wird weitermachen. Die Intention von Mobbern besteht nämlich darin, ihre Grenzen auszutesten und sie werden nicht damit aufhören, solange sie entweder Zugriff auf ihr Opfer erlangen oder es zu einer Gegenwehr kommt.

Als Tatortreiniger erhielt ich³ vor einigen Jahren den Auftrag, eine Wohnung nach einem Suizid von den Spuren der Tat zu säubern. Nachdem ich die Wohneinheit, die sich in einem zehnstöckigen Wohnkomplex befand, betrat, bot sich das für mich inzwischen übliche Bild des Schreckens. Im Wohnzimmer der kleinen Wohnung, die neben einem Bad aus einer Küchenzeile und einem weiteren Zimmer bestand, stand ein hellbraunes Sofa direkt an einer Wand. Auf dem Couchtisch türmten sich in einem Aschenbecher Zigarettenskippen, eine halbleere Flasche Wodka stand daneben. Eine Whiskyflasche lag auf dem Boden. Ein billiger Fusel aus dem Supermarkt, komplett leergetrunken. Die Wand hinter dem Sofa war voller Blut, vermischt mit Geweberesten und Teilen von Gehirnmasse. Der Tote, ein junger Mann im Alter von Mitte zwanzig, wurde bereits abgeholt, doch ich erkannte sofort, wie er den Selbstmord ausführte. Schließlich sah ich dieses Ergebnis menschlicher Tragödien nach über zwanzig Jahren Berufserfahrung bereits viele hunderte Male. Er saß auf seinem Sofa, schob sich die Waffe – einen Revolver, den er kurz zuvor aus dem Waffenschränk seines Vaters stahl, wie ich später erfuhr – in den Mund und drückte ab. Die Verteilung des Blutes an der Wand verriet mir, dass er einen Schluck Wasser nahm und es im Mund behielt, als er abdrückte. Er wollte sichergehen, dass er nicht überlebte. Durch den Wasserdruck hatte es seine hintere Schädeldecke beinahe vollkommen zerfetzt. Ein schrecklicher Anblick, für jeden, der einen solchen Leichnam zu Gesicht bekommt, selbst für erfahrene Polizeibeamte.

Ich erfuhr anschließend, dass Dieter, seinen Namen habe ich geändert, seit der fünften Klasse gemobbt wurde. Er war schlank, fast schon dünn, trug eine Brille mit starken Gläsern und galt als guter Schüler. Grund genug für einige Jungen in seiner Klasse, um ihm das Leben zur Hölle zu machen. Sie schlugen ihn in der Pause, bewarfen ihn während des Unterrichts mit Radiergummis, sie lauerten ihm nach der Schule auf und zwangen ihn, sich Hundekot ins Gesicht zu schmieren. Das alles schrieb er in seinem Abschiedsbrief nieder, den man in der Küche fand. Dieter wehrte sich nicht und hoffte, dass alles wieder von selbst aufhören würde. Er erzählte in seinem Brief, dass er abends darum betete, man würde ihn endlich in Ruhe lassen. Doch das Gegenteil war der Fall. Als er es nicht mehr aushielt, suchte er das Gespräch mit seinem Klassenlehrer und erzählte ihm von den Angriffen seiner Mitschüler. Der Lehrer

entgegnete lediglich, er bilde sich das alles nur ein. Kurz nach diesem Gespräch drückten ihn seine Peiniger zum ersten Mal mit dem Gesicht in einen Hundehaufen. Dieter bekam im Alter von 15 Jahren seine ersten Panikattacken, schwänzte die Schule und verließ nur noch selten sein Zimmer im elterlichen Wohnhaus. Durch das Mobbing, so schrieb er, wurde er zum Einzelgänger, hatte permanent Angst, erneut zum Opfer zu werden. Mit 23 Jahren ging er seine erste Beziehung ein. Sie ging wenige Tage vor seinem Suizid in die Brüche.

In seinem Abschiedsbrief erwähnte Dieter, dass er sich nie zur Wehr setzte, weil »es einfach nichts gebracht hätte« und er sich davor fürchtete, dass die Gewalt dann weiter zunahm. Er schrieb, dass er über Jahre hinweg das Mobbing still und ungerührt über sich ergehen ließ. Und er schrieb, dass er es jetzt nicht mehr aushielte. »Menschen sind Monster und ich möchte weg von hier, an einen besseren Ort.« Damit endete sein Abschiedsbrief, wie mir ein befreundeter Ermittler erzählte.

Dieses Beispiel zeigt nicht nur das tragische Ende, welches durch Mobbing entstehen kann, sondern auch ein Phänomen, dem viele Mobbingopfer unterliegen. Sie lassen diese Gewalt über sich ergehen, weil sie hoffen, dass ihre Peiniger irgendwann damit aufhören. Das ist aber ein Irrglaube, denn dieser Kreislauf kann nur durchbrochen werden, wenn dem Täter Paroli geboten wird. Der Fall von Dieter zeigt jedoch auch, wie schwer Mobbing in der ersten Stufe zu erkennen ist. Sein Lehrer sagte ihm, er bilde es sich nur ein und vermutlich empfand er es auch so.

Martin Zovak erlebt in seiner Arbeit mit Kindern und Jugendlichen häufig, dass Schüler zwar von Mobbingfällen erzählen, doch sie selbst, wie teilweise auch ihre Eltern, sind davon überzeugt, dass es sich dabei lediglich um Scherze oder geringfügige Neckereien anderer handelt. »Der macht doch nur Spaß«, zählt zu den häufigsten Sätzen, die Mobbingopfer zu Beginn hören, wenn sie sich einem Außenstehenden gegenüber öffnen.

Nein, er macht keinen Spaß, sondern er beginnt eine Spirale der Gewalt, die nicht selten erst mit der Zerstörung seines Opfers endet. Aus diesem Grund ist es wichtig, so früh wie möglich gegen Mobbing vorzugehen. Vor allem sollten wir denjenigen zuzuhören, die sich uns öffnen und davon erzählen.

Die zweite Stufe – das Mobbing nimmt zu

Wie bereits beschrieben, haben die meisten Mobbingopfer Angst, sich gegen die Attacken zu wehren. Die Hoffnung, der Täter stellt seine Angriffe nach kurzer Zeit wieder ein, wenn sich sein Zielobjekt unsichtbar macht, erfüllt sich jedoch normalerweise nicht. Im Gegenteil. Da keine Gegenwehr stattfindet, testet er seine Grenzen weiter aus und wird nun mit den Attacken fortfahren, die jetzt immer direkter und dreister werden. Manche Mobbingopfer wagen sogar, sich in dieser Stufe einer Auseinandersetzung zu stellen, doch dabei schwingt oft Angst vor weiteren Konsequenzen mit. Eine zittrige Stimme, das Vermeiden von Blickkontakt, eine passive Körpersprache mit beispielsweise hängenden Schultern oder gesenktem Kinn zeigen Unsicherheit und das ermutigt den Täter umso mehr, seinen Weg fortzusetzen.

Jetzt werden die Angriffe direkter und manchmal sogar brutaler. Schüler werden in dieser Stufe körperlich angegriffen, vor der gesamten Schulklasse bloßgestellt, etwa durch heimlich gedrehte Videos auf der Toilette, durch diffamierende Gerüchte und vieles mehr. Im Arbeitsalltag sind es ebenfalls Falschmeldungen oder übertrieben dargestellte Berichte über das Mobbingopfer, die im

gesamten Unternehmen verbreitet werden. Innerhalb der Familie gibt es sie genauso, die Gerüchte, bis hin zu offenen Anfeindungen, etwa im Rahmen von Familienfeierlichkeiten.

Der Täter setzt nun auf eine öffentliche Wirkung, damit er möglichst viele Verbündete für »seine Sache« gewinnt. Meist entwickelt er in dieser Stufe eine Begründung für sein Verhalten, die als Rechtfertigung für seine Taten herhalten soll. Einen echten Grund gibt es nicht, denn Mobbing ist durch nichts zu rechtfertigen, doch mit dieser Scheinbegründung versucht er unbewusst, sich selbst als Helden darzustellen, der alle anderen zu schützen versucht. Er entwickelt somit eine Art Mission, die sein Verhalten für Außenstehende nachvollziehbar werden lässt. Zumindest aus der Sicht des Täters.

- Plötzlich ist die Arbeitskollegin nicht mehr tragbar und wird das gesamte Unternehmen in den Abgrund reißen, wenn nichts dagegen unternommen wird.
- Der Mitschüler ist plötzlich seltsam oder in irgendeiner Form anders als der Rest in der Klasse, deswegen passt er nicht zu »uns« und muss weg.
- Das Ansehen der Familie wird beschädigt und das darf nicht sein.

Diese Auswahl an Begründungen heben den Täter auf das Podest, das er sich selbst errichtet und er schafft es damit, nicht nur sein eigenes Gewissen – sofern vorhanden – zu beruhigen, sondern auch Unterstützer zu gewinnen.

Es gibt im Wesentlichen zwei Arten von Unterstützern: Jene, die den Täter aus Unwissenheit in seinem Verhalten bestätigen und jene, die zu aktiven Mittätern werden. Die erste Gruppe unterstützt den Täter aus Überzeugung, ohne sich jedoch aktiv an den Taten zu beteiligen. Meist handelt es sich dabei um Personen aus seinem näheren Umfeld, also um Freunde, enge Familienmitglieder oder Kollegen aus der eigenen Abteilung. Es besteht dadurch ein gewisses Vertrauensverhältnis und seinen Behauptungen wird Glauben geschenkt.

Die Gruppe der Mittäter nutzt das bereits vorhandene Täter-Opfer-Verhältnis, um selbst zum Täter zu werden. Dies geschieht für die Mittäter relativ gefahrlos, weil sich durch die entstandene Tätergruppe der jeweils Einzelne darin verstecken kann. Man wird also zum Mobbingtäter, ohne dabei zu sehr im öffentlichen Fokus zu stehen. Diese Konstellation kommt ziemlich häufig vor, insbesondere bei Kindern und Jugendlichen. Nach unserer Erfahrung nimmt die Gewalt gegen das Mobbingopfer bei einer Tätergruppe rasant an Intensität zu, da sich Täter und seine Mittäter in der zweiten Stufe gegenseitig unbewusst zu übertrumpfen versuchen und sich in der Begründung für ihr Verhalten immer wieder aufs Neue bestärken. Tätergruppen sind somit für Mobbingopfer besonders fatal.

Wenn der Angegriffene spätestens in dieser Stufe versäumt, gegen diese Angriffe entschieden vorzugehen, wird es für ihn fast unmöglich, das Mobbing zu verhindern, mit fatalen Folgen. Wie man gegen Mobbing vorgehen sollte, wird im nächsten Kapitel ausführlich beschrieben.

³ Marcell Engel

Die dritte Stufe – Zerstörung des Opfers

In der letzten Stufe des Mobbing eskaliert die Situation für das Mobbingopfer. Der Täter arbeitet nun daran, seinen inzwischen offensichtlichen Kontrahenten aus seinem Umfeld völlig zu entfernen. Das Ziel dabei besteht darin, das Opfer zu zerstören. Dies ist weniger im physischen Sinne gemeint, sondern es entsteht erst Befriedigung für den Täter bzw. die Tätergruppe, wenn der vermeintliche Gegner – der unter logischen Gesichtspunkten nie einer war – die finale Niederlage einstecken muss.

In dieser Stufe erfährt beispielsweise die Geschäftsführung des Unternehmens von den Gerüchten über die Arbeitskollegin. Da inzwischen einiges an Unruhe entstand, wird wohl etwas dran sein, deshalb finden nun Personalgespräche statt. Meist verpuffen dann sämtliche Klarstellungen der betroffenen Person, um die Situation zu bereinigen, da – im schlechtesten Fall – eine ganze Personengruppe inzwischen schlechte Stimmung gegen das Opfer verbreitet hat. Oftmals verschlechtert sich in dieser Zeit auch die Arbeitsleistung, da das Mobbingopfer bereits über Monate hinweg immer wieder diffamiert wurde und mental am Ende ist. So kommen zu den vielfach vagen Behauptungen des Täters bzw. der Tätergruppe – »Die Kollegin stinkt und läuft wie ein Penner in der Abteilung herum« – offensichtliche Gründe hinzu, die nicht selten zur Entlassung oder Aufhebung des Arbeitsverhältnisses führen.

Im familiären Umfeld wird das Opfer in dieser Stufe zur *Persona non grata* – also zu einer unerwünschten Person – erklärt und künftig von Zusammenkünften ausgeschlossen. »Der Thomas ist das schwarze Schaf in der Familie«, wird ab jetzt überall herumerzählt. Dass er jedoch erst zu diesem ungeliebten Tier wurde, nachdem ihn das Mobbing über Monate hinweg zermürbte, darüber redet niemand mehr.

Wenn Kinder in der Schule gemobbt werden, findet in dieser dritten Stufe häufig ein Schulwechsel als letzte Chance statt, um dieser Hölle zu entkommen. Meist wird er von rapiden abfallenden, schulischen Leistungen begleitet sowie einer Verhaltensänderung des Kindes im Schulalltag. Entweder, weil es sich völlig zurückzieht oder weil es Gewalt gegen sich selbst oder anderen – schwächeren – Mitschülern ausübt und dadurch selbst zum Täter wird. Kommt ein Schulwechsel nicht infrage, kann es für das Kind ein Martyrium bis zum Ende der Schulzeit bedeuten.

In solchen Fällen besteht eine große Suizidgefahr, die nicht zu unterschätzen ist. Das deutsche Ärzteblatt berichtete im Jahr 2020 im Rahmen einer Erhebung unter Schülern, dass sich rund 39 Prozent mit Suizidgedanken beschäftigen und immerhin sechs bis neun Prozent bereits einen Selbstmordversuch durchgeführt hatten.⁴ Die Gründe dafür sind vielfältig und lassen sich nicht ausschließlich auf Mobbing zurückführen, trotzdem sollten diese Zahlen alle Eltern schulpflichtiger Kinder aufhorchen lassen.

Die Täter-Checkliste:
Wer für Mobbing besonders gefährdet ist

Obwohl jeder Mensch in das Visier eines Täters geraten kann – und somit zum Mobbingopfer wird – gibt es bestimmte Personengruppen oder Ausprägungen, auf die man achten sollte. Demnach besteht nach unserer Erfahrung die Gefahr von Mobbing besonders dann, wenn einer der folgenden Faktoren vorhanden ist:

- Schüchternheit, Unsicherheit: Introvertierte, sensible und verletzbare Menschen strahlen eine besondere Anziehungskraft für Mobbingtäter aus. Schließlich stellen sie ein leichtes Ziel dar, weil wenig Gegenwehr zu erwarten ist.
- Körperliche Auffälligkeiten: Beispielsweise Übergewicht, aber auch besonders untergewichtige Personen, Stichwort: Bodyshaming.
- Migranten aus sämtlichen Ländern: Täter suchen sich insbesondere Randgruppen aus, da diesen Menschen ohnehin von vielen misstrauischer begegnet wird als Personen gleicher Nationalität. Die Gefahr steigt, je größer die Unterschiede in Sprache und Kultur sind.
- Soziale Randgruppen: Insbesondere Kinder, die aus einem ärmeren familiären Umfeld stammen, sind hier besonders gefährdet. Aber auch Menschen mit Weltanschauungen oder mit einer bestimmten religiösen Prägung, die aus dem typischen »Mainstream-Raster« fallen, werden besonders häufig Opfer von Mobbing-Attacken.
- Sexuelle Orientierung: Wenn Heterosexualität als Orientierungsrahmen gilt – wie es meist der Fall ist – besteht bei sämtlichen Formen von Abweichungen eine vielfach höhere Wahrscheinlichkeit, ins Visier von Tätern zu gelangen.
- Hochbegabte Kinder bzw. besonders gute Schüler: Diese werden häufig von ihren Mitschülern drangsaliert, da sie zum einen innerhalb ihrer Klasse besonders auffallen, zum anderen, weil sie Neid bei weniger begabten Schülern auslösen. Wenn diese Kinder zusätzlich schüchtern sind oder nur wenig Selbstvertrauen besitzen, ist Mobbing beinahe schon vorprogrammiert.
- Menschen mit Handikap: Leider sind Personen dieser Gruppe ebenfalls gefährdet. Dazu zählen neben körperlichen Handikaps auch Stotterer oder sonstige Sprachfehler und Menschen mit starker Sehschwäche, die durch ihre entsprechenden Augengläser auffallen.
- Menschen mit augenscheinlichen Schwächen: Dazu zählen Legastheniker ebenso wie der Arbeitskollege, der seine Aufgaben viel zu langsam erledigt (nicht aus Faulheit, sondern weil er eben länger als andere dafür benötigt). In der Schule sind es häufig jene Kinder, die sportliche Defizite aufweisen und dadurch in das Raster von Mobbern geraten.
- Fehlende Gruppenzugehörigkeit: Grundsätzlich sind alle Personen potenzielle Mobbingopfer, die sich in keine Gruppen einfügen und als Außenseiter gelten.
- Langwierige oder einschneidende Erkrankungen: Wir konnten im Laufe der Jahre immer wieder feststellen, dass insbesondere Menschen nach längeren Erkrankungen im Beruf häufiger in das Zentrum von Mobbing geraten. Vor allem dann, wenn sie danach nicht mehr voll erwerbstätig sind oder ihre Leistungsfähigkeit zumindest für einen gewissen Zeitraum hinweg eingeschränkt bleibt. Insgesamt sind sämtliche Formen von Schwächen Teil der Täter-Checkliste.
- Sich selbst klein oder lächerlich machen: Menschen, die sich selbst immer wieder ins Zentrum von negativen Ereignissen bringen – Aussagen, wie: »Ich weiß, ich bin so ungeschickt« – fallen ebenfalls in die Täter-Checkliste.

- Freunde und Beschützer von potenziellen Mobbingopfern: Freunde von Außenseitern beispielsweise werden mitunter auch zu Opfern, vor allem dann, wenn sie als Beschützer auftreten.

Grundsätzlich konnten wir feststellen, je selbstbewusster die Person auftritt, umso geringer ist jedoch die Gefahr, in das Raster eines Mobbingtäters zu gelangen. Darauf wird im dritten Kapitel ausführlich eingegangen.

Wie man bei ersten Anzeichen von Mobbing vorgehen sollte

Sobald sich das Verhalten anderen Menschen uns gegenüber weder normal noch akzeptabel anfühlt, besteht bereits eine Gefahr von beginnendem Mobbing. Vor allem dann, wenn sich dieses Verhalten an mehreren Tagen wiederholt. In jedem Fall sollte diese Beobachtung öffentlich gemacht werden, und zwar so früh wie möglich. In erster Linie empfehlen wir, den möglichen Täter damit zu konfrontieren. Dabei hat es sich bewährt, zunächst die eigene Wahrnehmung als Ich-Botschaft zu schildern und danach eine offene Frage nach der Ursache seines Verhaltens zu stellen.

Beispiel:

»Herr Habermeier, ich habe erfahren, dass Sie seit einigen Tagen negativ über mich reden. Wie ich hörte, haben Sie drei Arbeitskollegen erzählt, dass ich ein Schleimer sei, dem Chef in den Arsch krieche und andere Personen vor dem Chef schlechtmache. Wie kommen Sie zu dieser Behauptung?«

Sprechen Sie Ihre Beobachtung so konkret wie möglich an und nennen Sie am besten ein paar Beispiele als Beweis. Eine Ich-Botschaft stärkt dabei Ihre Position, da Ihr Gegenüber diese Beobachtung dann nicht einfach argumentativ wegwischen kann. Die anschließende Frage sollte idealerweise als konkrete offene Frage gestellt werden. Dabei handelt es sich um Fragen, die mit »Was« oder »Wie« beginnen, auf einen ganz bestimmten Punkt ausgerichtet sind und nicht lapidar mit »Ja« oder »Nein« beantwortet werden können.

In den meisten Fällen werden Sie damit bereits für den Täter uninteressant, weil Sie nicht mehr in sein Beuteschema fallen. Schließlich zeigen Sie sich wehrhaft und genau das möchte er vermeiden, da er ein leichtes Opfer sucht, an dem er sich austoben kann. Selbstverständlich genügt es nicht, nur diese Frage zu stellen, denn auch Ihr Auftreten – wie bereits an anderer Stelle erwähnt – entscheidet darüber, ob Sie sich als Opfer präsentieren oder als ebenbürtiger Gegner, der dem Täter unangenehm werden könnte.

Die erste Reaktion wird voraussichtlich darin bestehen, dass er Ihnen glaubhaft machen möchte, Sie hätten alles missverstanden und es »überhaupt nicht so gemeint« war. Es handelt sich dabei um den üblichen Fluchtweg eines Mobbingtäters, dem Sie nicht automatisch Glauben schenken sollten. Der Ansatz, der dabei gewählt wird, ist die klassische Täterumkehr. Das bedeutet, er wird sich völlig überrascht geben und sogar die Behauptung aufstellen, Sie unterstellen ihm – völlig aus der Luft gegriffen natürlich – eine böse Absicht, die nie existierte. Ganz ehrlich: Wie soll er denn auch darauf reagieren? Alles zugeben?

Wichtig ist, Sie haben ihm Grenzen aufgezeigt und diese genügen normalerweise, damit Sie von seiner Liste gestrichen werden.

Zusätzlich sollten Sie das Gespräch zu anderen Personen suchen, etwa mit Ihrer Führungskraft oder der Personalabteilung, sofern ein mögliches Mobbing an Ihrem Arbeitsplatz besteht. In großen Unternehmen gibt es inzwischen Mobbingbeauftragte, die Sie in einer solchen Situation unbedingt aufsuchen sollten.

Im privaten Bereich kann es sich um ein – innerhalb der Familie – akzeptiertes Mitglied handeln, das von sämtlichen Seiten respektiert wird. Falls es sich um einen Mobbingfall im Freundeskreis handelt, gibt es vielleicht jemanden, der auf den möglichen Täter einen besonderen Einfluss ausübt und Ihnen gewogen ist.

In diesem Gespräch beschreiben Sie am besten möglichst wertfrei, was aus Ihrer Sicht vorgefallen ist und wie es sich für Sie anfühlt bzw. auf Sie wirkt. Besprechen Sie anschließend die weitere Vorgehensweise mit dieser Person.

Wenn Ihnen Ihr Kind von Erlebnissen berichtet, die zu den bereits beschriebenen Mobbinganzeichen zählen – auch wenn sie noch so lapidar klingen sollten – nehmen Sie dieses Gespräch unbedingt ernst und schenken Sie Ihrem Nachwuchs volle Aufmerksamkeit. Die Chance, dass sich Ihr Kind Ihnen gegenüber öffnet, bekommen Sie so schnell nicht wieder.

Falls Sie von mehreren Attacken gegen Ihr Kind erfahren, suchen Sie so schnell wie möglich die verantwortliche Lehrerschaft auf – meist der Klassenlehrer – und vereinbaren Sie idealerweise auch gleich einen Gesprächstermin mit der Schuldirektion. Wenn man versuchen sollte, Sie mit Floskeln abzuweisen – beispielsweise: »Das sind halt Kinder« -, dann halten Sie das Gespräch schriftlich fest, etwa in Form einer E-Mail, die Sie an den Lehrer und an die Direktion schicken. Mobbing ist an jeder Schule ein ernstzunehmendes Thema, sofern es als solches erkannt wird. Ein schriftliches Gesprächsprotokoll hilft außerdem, bereits geführte Gespräche komplett in Erinnerung zu behalten, falls die Lage für Kind weiter eskalieren sollte. Sie können sich dann an die Schulbehörde wenden, falls sich die Lehrerschaft über einen längeren Zeitraum hinweg uneinsichtig zeigt und Ihre Gespräche im Sande verlaufen.

Bedenken Sie bitte, je früher Sie reagieren, umso größer ist die Wahrscheinlichkeit, Mobbing abzuwenden.

Zusammenfassung:

- **Der typische Mobbingverlauf streckt sich über drei Stufen hinweg. Je früher das Opfer Gegenmaßnahmen ergreift, umso größer ist die Chance, die Gewalteskalation zu verhindern.**
- **Täter testen aus, wie weit sie gehen können. Kleinste Anzeichen von Mobbing sollten daher unbedingt ernst genommen werden.**
- **Bei Tätergruppen gibt es immer einen Haupttäter (einen Anführer), der Initiator des Mobblings.**
- **Stellen Sie so früh wie möglich den möglichen Täter zur Rede und konfrontieren Sie ihn mit Ihrer Wahrnehmung.**
- **Suchen Sie sich Unterstützung von Personen, die Einfluss auf den möglichen Täter ausüben.**

Übersicht zu diesem Kapitel:

Das Auftreten – nonverbale Kommunikation

Seite →

Die Stimme und die verbale Kommunikation

Seite →

Die innere Einstellung

Seite →

Wie Sie Mobbing vermeiden

Seite →

⁴ www.aerzteblatt.de/archiv/213424/Suizidalitaet-im-Kin-des-und-Jugendalter - besucht am 14.11.2021

Kapitel 3 – Wirksame Strategien gegen Mobbing

»Mir fällt da nie eine Antwort ein. Ich meine, in diesem Moment. Erst etwas später kommen mir viele Ideen, was ich hätte sagen können, aber dann ist ja alles schon vorbei«, erzählte eine Teilnehmerin in einem unserer Seminare. Sibylle wurde seit ihrer Schulzeit immer wieder zum Mobbingopfer. Es begann bereits in der Grundschule, da schikanierten sie die anderen Kinder in ihrer Klasse wegen ihrer leicht abstehenden Ohren. Als sie ins Gymnasium kam, fiel sie wegen ihrer hervorragenden Leistungen auf und wurde zum Zentrum seelischer Gewalt. Verbale Angriffe lagen an der Tagesordnung, wie sie uns erzählte und irgendwann kam körperliche Gewalt hinzu. An diesem Tag wurde sie von drei Mitschülerinnen in der Toilette umstellt. Sie lachten Sibylle aus, dann bekam Sibylle einen Stoß und fiel gegen eines der Waschbecken. Jetzt griffen alle drei das Mädchen an, zogen ihr an den Haaren, schlugen sie. Die junge Frau Mitte zwanzig kam in unser Seminar, weil ihr am Arbeitsplatz das gleiche Schicksal drohte, wie schon Jahre zuvor. Eine Arbeitskollegin begann nämlich vor kurzem, Sibylle in größerer Runde zu verspotten und Gerüchte über sie im Unternehmen zu verbreiten, welche sie in ein schlechtes Licht rückten.

Das Auftreten – nonverbale Kommunikation

»Ich möchte kein Opfer mehr sein, sondern in Zukunft schlagfertig reagieren können, wenn mir jemand mit einem blöden Spruch kommt«, sagte Sibylle im Rahmen unserer allgemeinen Vorstellungsrunde zu Beginn unseres Anti-Mobbing-Seminars. Während sie sprach, zog sie ihre Schultern hoch, vergrub beide Hände unter dem Tisch und wagte kaum, nach oben zu blicken.

Sibylles Geschichte ist – ebenso, wie ihr Verhalten – typisch für viele Mobbingopfer. Zunächst einmal sah sie sich immer wieder seelischer und körperlicher Gewalt ausgesetzt, ganz gleich, wie oft sie ihren Wohnort wechselte und welchem Umfeld sie sich aussetzte. Wir erleben es häufig, dass Menschen, die in der Schule Mobbing ausgesetzt waren, später im Berufsleben erneut diese Erfahrung machten. Viele werden dann sogar im persönlichen Umfeld immer wieder Opfer von Gewalt. In diesem Fall ist es dann oftmals der eigene Lebenspartner, der zum Täter wird.

Menschen wie Sibylle hoffen darauf, ihrem Schicksal mit einigen wenigen Techniken entrinnen zu können. Sie wollen Kommunikationstechniken lernen, um ihren Peinigern etwas entgegensetzen zu können. Sie hoffen, mit einigen wenigen Tricks ihr Leben fundamental zu verändern.

Dummerweise funktioniert so etwas in den allermeisten Fällen nicht.

Uns ist jedenfalls kein einziger Fall bekannt, in dem sich ein Opfer aus seiner Situation befreien konnte, nachdem es lediglich seine Schlagfertigkeit verbesserte. Der Grund dafür ist fehlende Übereinstimmung im Verhalten. Solange sich das Auftreten – also das nonverbale Verhalten – in Kombination mit einer selbstbewusst klingenden Stimme sowie der passenden verbalen Kommunikation und der richtigen inneren Einstellung nicht im Einklang befinden, wird sich niemand, der zur Zielscheibe eines Mobbers wurde, aus diesem Teufelskreis von Gewalt befreien können.

Nach unserer Erfahrung versuchen Mobbingopfer immer so unauffällig wie möglich zu wirken, sie machen sich buchstäblich unsichtbar. Dadurch hoffen sie, für ihren Angreifer– wie bereits beschrieben – uninteressant zu werden, doch das Gegenteil ist der Fall. Außerdem haben sie Angst vor der Konsequenz, wenn sie sich gegen ihren Peiniger stellen. Da es sich bei den Tätern meist um körperlich überlegene Personen bzw. um Menschen mit Macht und Einfluss handelt, ist die Gefahr in den Augen der Opfer besonders groß, noch mehr Schaden als bereits vorhanden, davonzutragen. Es ist jedoch ihr unsicheres, schüchternes, wenig selbstbewusste Verhalten, durch das sie überhaupt ins Visier geraten.

Das Auftreten einer Person ist der entscheidende Faktor, ob sie zur Zielscheibe von Mobbing wird. Eine aufrechte Haltung, extrovertierte Körpersprache, eine gerade Kinnhaltung und Blickkontakt stellen dabei die wichtigsten Kriterien dar. Demgegenüber zeigen hängende Schultern, ein gesenkter Kopf sowie eng am Körper anliegende Arme und Hände Unsicherheit und ziehen Mobber an, wie das Licht die Mücken. Täter suchen sich normalerweise scheinbar leichte Opfer aus und je unsicherer eine Person wirkt, umso höher ist das Risiko, in den Fokus zu geraten.

Die Körpersprache zählt nach unserer Erfahrung zu den wichtigsten Aspekten, die typische Mobbingopfer von anderen unterscheidet. Vor allem ein selbstbewusstes bis hin zu einem dominanten Auftreten, schreckt mögliche Täter von vorneherein eher ab, da sie auf leichte Beute aus sind. Da nämlich ein entschiedenes Auftreten auf einen möglicherweise gleichwertigen Gegner hindeutet, nehmen diese Hürde nur wenige Mobber auf sich.

Es genügt jedoch nicht, sich breitbeinig und mit in die Hüfte gestützten Armen zu präsentieren, um dem Opferkreislauf zu entfliehen. Wenn nämlich die innere Einstellung dazu fehlt, verkommt jegliche offen zur Schau getragene Dominanz lediglich wie ein verzweifelter Versuch, mehr nicht.

Die Stimme und die verbale Kommunikation

Bevor wir uns der inneren Einstellung widmen, noch ein paar Worte zum verbalen Ausdruck.

Dieser besteht aus zwei Bereichen: der Stimme und dem Inhalt der Botschaft. Es kommt also darauf an, was und vor allem wie wir etwas sagen.

Unsichere Menschen sprechen leise, neigen zu einer zittrigen Stimme und sie verstummen viel schneller als selbstbewusste Personen. Vor allem jedoch fällt bei ihnen die Tonhöhe am Ende eines Satzes viel öfter ab, als es bei Menschen mit gesundem Selbstvertrauen der Fall ist. Übrigens hängen die Körperhaltung und die Stimm Lage eng zusammen. Wenn Sie eine unsichere Körpersprache einnehmen, sprechen Sie automatisch leiser und weniger ausdrucksstark.

Lassen Sie beispielsweise Ihre Schultern hängen, senken Sie Ihr Kinn und bringen Sie Arme sowie Beine nah zueinander. Dann zitieren Sie bitte die folgende Textpassage von Martin Luther Kings berühmter Rede:

»Ich habe einen Traum, dass eines Tages auf den
roten Hügeln von Georgia die Söhne früherer Sklaven und
die Söhne früherer Sklavenhalter miteinander am Tisch
der Brüderlichkeit sitzen können.
Ich habe einen Traum, dass sich eines Tages selbst der

Staat Mississippi, ein Staat, der in der Hitze der
Ungerechtigkeit und Unterdrückung verschmachtet, in eine
Oase der Gerechtigkeit verwandelt.
Ich habe einen Traum, dass meine vier kleinen
Kinder eines Tages in einer Nation leben werden, in der
man sie nicht nach ihrer Hautfarbe, sondern nach ihrem
Charakter beurteilen wird.«⁵

Gelang es Ihnen, die Worte überzeugend vorzutragen? Was meinen Sie, hätten Sie auf diese Weise bei Ihrem – imaginären – Publikum Begeisterung ausgelöst? Vermutlich nicht.

Nehmen Sie jetzt eine hüft- bis schulterbreite Beinhaltung ein, heben Sie Ihr Kinn an und breiten Sie Ihre Arme etwas vom Körper weg, als würden Sie eine große Menge Menschen begrüßen. Tragen Sie nun diesen Text bitte nochmals vor.

Sie werden garantiert feststellen, dass beim zweiten Versuch Ihre Worte dynamischer, ausdrucksstärker wirken. Sie können umgekehrt auch versuchen, mit einer devoten Körperhaltung diesen Text kraftvoll vorzutragen. Es wird Ihnen höchstwahrscheinlich nicht gelingen. Holen Sie sich in diesem Fall eine zweite Person hinzu, die auf Ihre Körperhaltung achtet, während Sie reden. Sie werden nämlich Ihren nonverbalen Ausdruck verändern, wenn Ihre Stimme an Dynamik gewinnt. Fragen Sie Ihren neutralen Beobachter, ob ihm etwas auffiel, da Sie es höchstwahrscheinlich selbst nicht bemerken, wie sich Ihr nonverbaler Ausdruck verändert. Lassen Sie sich anschließend Feedback geben.

Eine klare Stimme, die in erster Linie Ruhe vermittelt, zeigt von Selbstbewusstsein. Vor allem dann, wenn Sie kurze Sätze formulieren, also Schachtelsätze vermeiden. Schnelles, hektisches Reden zeugt von Nervosität. Profis trainieren sich zusätzlich eine tiefere Stimmlage an und sie setzen kurze Sprechpausen ein, um ihren Worten Bedeutung zu verleihen. Diese Strategie hilft jedem, der Grenzen aufzeigen möchte, denn er drückt damit aus: »Bis hierher und nicht weiter.«

Neben dem Einsatz Ihrer Stimme kommt es darauf an, was Sie sagen. Es existieren unzählige Gesprächsleitfäden und darauf einzugehen, würde den Rahmen dieses Ratgebers sprengen. Achten Sie vor allem darauf, auf Weichmacher und Verniedlichungen zu verzichten, wenn Sie andere in ihre Schranken verweisen wollen. Worte, wie *eigentlich, eventuell, vielleicht, ein bisschen, ein wenig* und sämtliche Konjunktive – also *dürfte, würde, könnte* etc. – zeugen von Unsicherheit. Verzichten Sie deshalb unbedingt darauf. Statt: »Würden Sie mich vielleicht in Ruhe lassen?« sollten Sie besser sagen: »Lassen Sie mich in Ruhe!«

Vermeiden Sie es außerdem, sich zu entschuldigen und verbannen Sie die Floskel: »Das tut mir leid« und überhaupt das Wort »Leider«. Damit schwächen Sie sich und heben den Täter in eine dominante Position, die ihn in seinem Handeln weiter bestärkt.

All das wird Ihnen jedoch nur gelingen, wenn es Ihre mentale Haltung erlaubt, klar, konkret und entschieden zu argumentieren.

⁵ Quelle: www.deutschlandfunk.de/todestag-von-martin-lu-ther-king-seine-botschaft-ist.1773.de.html?dram:ar-ticle_id=383006 -
besucht am 12.11.2021

Die innere Einstellung

Wie Sie erkennen können, nützen sämtliche Techniken so gut wie nichts, wenn Ihrer inneren Haltung die Bereitschaft fehlt, sich dem Mobber entgegenzustellen. Wir alle besitzen einen Überlebensinstinkt, der uns durch brenzlige Situationen dirigiert. Insbesondere dafür verantwortlich ist in unserem Gehirn das limbische System, das sich zwischen dem Neocortex und dem Hirnstamm befindet und zu den entwicklungsgeschichtlich ältesten Hirnregionen zählt. Dort wird die Entscheidung getroffen, ob wir bei Gefahr angreifen, weglaufen oder uns totstellen. Der Mobbingtäter sucht sich bevorzugt »leichte« Opfer aus, also Menschen, die ohnehin lediglich ein geringes Selbstwertgefühl besitzen und durch Schüchternheit oder Introvertiertheit auffallen. Der Mobber möchte vor allem eines: Aufmerksamkeit. Durch seine Taten erreicht er genau diese in seinem Umfeld, da er alles meist öffentlich wirksam inszeniert, um möglichst viele Menschen um sich herum damit erreichen zu können. Da ist der Schüler, der sein Opfer in der Klasse unter lautem Gejohle der Mitschüler gegen die Wand stößt. Oder die Arbeitskollegin, die nicht müde wird, innerhalb des Unternehmens Gerüchte über das Mobbingopfer zu verbreiten.

Menschen mit geringem Selbstwertgefühl versuchen, diesen Situationen durch Fluchtverhalten zu entkommen oder sie reagieren überhaupt nicht und hoffen, dadurch für den Angreifer »unsichtbar« zu werden. Das funktioniert jedoch nicht, denn damit wird sein Spiel noch leichter und der Täter bekommt möglicherweise sogar eine noch größere Aufmerksamkeit. Aus diesem Grund ist Angriff bei Mobbing die beste Strategie. Es bedarf jedoch Mut, um derartigen Angriffen entgegenzutreten und genau hier tritt ein Aspekt auf, den wir bei den meisten Mobbingopfern feststellen konnten. Angst ist eine natürliche Reaktion auf für uns bedrohliche Situationen, deren Ausgang wir nicht abschätzen können. Viele Mobbingopfer empfinden jedoch eine lähmende Angst, die sämtliche Reaktionsmöglichkeiten unterbindet. Durch das geringe Selbstwertgefühl steigt die empfundene Ausweglosigkeit aus dieser Situation enorm an und diese wirkt geradezu paralyisierend.

Angst zu empfinden ist in Stresssituationen normal. Mobbingopfer verspüren jedoch lähmende Angst und diese gilt es zu bekämpfen.

Der wichtigste Faktor ist daher, das eigene Selbstwertgefühl zu steigern. Sich seines Wertes, seiner persönlichen Fähigkeiten und Stärken bewusst zu werden, ist die wichtigste Voraussetzung, um sich gegen seinen Gegner künftig behaupten zu können. Mehr noch: Wenn Sie Ihr Selbstwertgefühl erhöhen, sinkt gleichzeitig das Risiko, in Zukunft zum Mobbingopfer zu werden.

Die richtige innere Einstellung ist daher der Schlüssel zur Abwehr sowie zur Vermeidung von Mobbing. Erst wenn die passende mentale Haltung vorhanden ist, können Sie mit verbaler und nonverbaler Kommunikation die passenden Mittel einsetzen, um sich aus dem Klammergriff des Täters zu befreien.

Wie Sie Mobbing vermeiden

Wie erreichen Sie eine gesunde mentale Einstellung, die Ihnen diese lähmende Angst nimmt und daher mehr Handlungsspielraum ermöglicht?

Wir erhöhen unseren Selbstwert nur dann, wenn wir unserer eigenen Fähigkeiten und Stärken bewusst werden. Ein weiterer Aspekt ist dabei unser gesellschaftlicher Wert. Dahinter steckt die Frage, welche Position wir in unserem sozialen Umfeld einnehmen können, kurzum: Welchen Wert stellen wir für die Menschen um uns herum dar? Dieser Frage sollten Sie sich in erster Linie widmen. Am besten, Sie notieren alle Ihre Fähigkeiten und Stärken, die Ihnen spontan einfallen. Anschließend nehmen Sie sich bitte zusätzliche dreißig Minuten Zeit und schreiben Sie zehn weitere Punkte auf. Warum dieser zusätzliche Schritt? Weil wir sehr schnell jene Fähigkeiten und Stärken erfassen können, die für uns an der Oberfläche liegen, doch die wirklich entscheidenden Punkte fallen uns erst nach einiger Zeit des Nachdenkens ein. Denken Sie dabei an Themen wie Nächstenliebe, soziales Engagement oder Begeisterungsfähigkeit. Denken Sie an Ihre Hobbys oder private Interessen und welche Stärken sowie Fähigkeiten Sie dafür nutzen, um diesen Beschäftigungen nachzugehen. Sie lieben Computerspiele? Wunderbar, dann liegen Ihre Stärken vermutlich in Ihrer Auffassungsgabe, Reaktionsgeschwindigkeit und möglicherweise im Teamgeist, sofern Sie Ihre Zeit Onlinespielen widmen. Sie sehen also, jeder Mensch verfügt über ausreichende Fähigkeiten und Stärken, um seinen Platz innerhalb der Gesellschaft zu finden. Jede Person auf diesem Planeten hat genügend Gründe für ein gesundes Selbstwertgefühl.

Ein weiterer Schritt gegen Mobbing liegt in unserer angeborenen Fähigkeit, sich zu verteidigen. Dabei ist es egal, wie groß oder klein, stark oder schwach, also in welchem Körper man geboren wurde. Selbstverteidigung liegt in unseren Genen und jeder – auch Sie – können diese Fähigkeiten aktivieren. Ja, wir empfehlen Ihnen, einen Selbstverteidigungskurs zu absolvieren. Als Kampfsporttrainer konnte ich⁶ einigen tausenden Frauen, Männern und Kindern dabei unterstützen, ein vollkommen neues Selbstbewusstsein zu entwickeln. Ein Selbstbewusstsein, das auf einem gesunden Selbstwertgefühl aufbaut. In einem Selbstverteidigungskurs – oder beim Kampfsporttraining – geht es weder darum, sich in erster Linie zu zweit brüllend auf dem Boden rumzuwälzen oder den anderen mit Schlägen und Tritten in die nächstgelegene Rehaklinik zu schicken. Professionelle Selbstverteidigungs- und Kampfsportschulen bieten den Aufbau körperlicher und geistiger Fitness an und diese wird durch Übungseinheiten erzielt, die einem dabei helfen, sich in Notsituationen körperlich verteidigen zu können. Oder zumindest eine realistische Chance zu besitzen, sich zu wehren.

Es ist ebenso wichtig, geistige Selbstverteidigung zu beherrschen, wie körperliche Selbstverteidigung.

Ich erlebe in meinen Kampfsportschulen regelmäßig, wie sich selbst kleine, zierliche Personen gegen weitaus kräftigere Gegner durchsetzen und diese Botschaft halte ich für besonders wichtig: Technik schlägt Kraft. Hier ist es unerheblich, ob es darum geht, sich körperlich oder verbal durchzusetzen. Beides lässt sich erlernen, geistige wie körperliche Selbstverteidigung.

Vor einigen Jahren kam ein Schüler mit seinen Eltern zu mir in die Kampfsportschule. Er trug eine Brille, lächelte mich schüchtern an und sein Aussehen erinnerte mich entfernt an den Jungen aus dem Film *Kevin – allein zu Haus*. Die Eltern erzählten mir, dass er seit einigen Wochen von einem Schüler aus der nächsthöheren Klasse, der siebten Schulstufe, drangsaliert wurde. Es

begann mit Hänseleien im Schulhof und vor wenigen Tagen kam es zu ersten körperlichen Übergriffen. Thomas, so der Name des Jungen, der sich halb hinter seinen Eltern versteckte, wurde in die Ecke gedrängt, mit einem Lineal geschlagen und seine Brille wurde zu Boden geworfen. Die Klebestelle am Brillengestell zwischen den beiden Gläsern fiel mir schon gleich bei unserer Begrüßung auf.

Der schwächliche Junge begann im Mai mit dem Training. Etwa drei Wochen später kam er in unseren Kurs und erzählte mir, dass es wieder einen Zwischenfall gab. Dieser ältere Junge stänkerte mal wieder, Thomas wehrte sich und nannte seinen Widersacher spontan »Lappen«, woraufhin er sich einen leichten Schlag einfiel. Thomas fiel hin und wusste sich nicht zu helfen. Ein Rückschlag, der ihn sichtlich zusetzte. Dann kamen die Sommerferien und er trainierte in dieser Zeit so oft er konnte. Inzwischen konnte man die Veränderung im Auftreten des Jungen erkennen. Er bewegte sich selbstbewusster, scherzte mit anderen Trainingskollegen in seiner Gruppe, nahm sofort Blickkontakt auf, wenn er angesprochen wurde. Auch seine Fertigkeiten als Kampfsportler verbesserten sich nun von Woche zu Woche. Wie es das Schicksal so wollte, gab es bereits in der ersten Woche nach den Ferien einen erneuten Zwischenfall. In einer Pause griff »Lappen« – wie er inzwischen von Thomas ständig genannt wurde – den zierlichen Jungen unvermittelt an. Er schlug im Vorbeigehen gegen seine Hand und nur mit Mühe konnte Thomas verhindern, dass sein Telefon zu Boden fiel. Es bildete sich schnell eine Traube um die beiden Kontrahenten. Lappen versuchte ihn wegzustoßen, doch Thomas wich aus. Dann schlug der ältere Junge zu, wie mir mein Schüler erzählte, doch er wehrte den Angriff ab. Thomas sagte, er fing an zu lachen, konnte es nicht verhindern und bald lachten auch viele der Schüler, die um die beiden herumstanden. Immer wieder versuchte Lappen einen Treffer zu landen, doch ohne Erfolg. Thomas konnte alle Schläge entweder abwehren oder ihnen geschickt ausweichen. Schließlich gab Lappen sein Vorhaben auf und verzog sich laut fluchend. Seitdem hatte dieser schwächliche Junge Ruhe – vor Lappen und allen anderen Mitschülern.

Dieses Beispiel zeigt auf, wie nachhaltig Kampfsporttraining wirkt und es zeigt gleichzeitig auch auf, dass eine Veränderung in der mentalen Einstellung nicht von heute auf morgen stattfindet. Es benötigt eine gewisse Zeit, wirkt jedoch nachhaltig. Mobbing lässt sich am besten vermeiden, wenn man die richtige Einstellung entwickelt und dabei auf ein klares, selbstbewusstes Auftreten achtet. Bei einer Konfrontation gilt es, dem Gegner entschieden entgegenzutreten, mit einer dominanten Körpersprache, einer sicheren Stimme und einer verbalen Aufforderung, die den Täter in die Schranken verweist.

Eine dominante Körpersprache erreichen Sie beispielsweise durch

- eine leicht erhöhte Kinnhaltung
- ein zumindest hüftbreiter Stand
- mit den Armen und Händen Raum einnehmen; beispielsweise Hände in die Hüften stemmen oder Hände etwa schulterbreit ausbreiten
- sichere, langsame Bewegungen ausführen; hektische Bewegungen vermitteln Unsicherheit.

Eine sichere Stimme erzielen Sie durch

- langsames Sprechen

- kurze Sätze
- immer wieder kurze Pausen – Unterbrecher – setzen, damit Ihre Worte mehr Wirkung erreichen

Als verbale Aufforderung eignet sich insbesondere, eine klare Anweisung zu erteilen. Beispielsweise: »Hör auf damit, mich zu stoßen« oder »Sie verbreiten über mich haltlose Gerüchte. Ich fordere Sie auf, das ab sofort zu unterlassen.« In manchen Fällen genügt diese Aufforderung nicht, sondern benötigt Nachdruck. Welche Konsequenzen gibt es, wenn sich der Mobber nicht daranhält? Hier sollten Sie sich entsprechend vorbereiten und diese Konsequenzen kommunizieren. Beispielsweise: »Andernfalls sehe ich mich gezwungen, die Personalabteilung darüber zu informieren und dann klären wir diese Situation in erweiterter Runde.«

Als dritte Möglichkeit, um ein starkes Selbstwertgefühl zu entwickeln, können Sie entweder einen Anti-Mobbingkurs besuchen oder einige Zeit lang mit einem darauf spezialisierten Coach zusammenarbeiten. Hier finden Sie den idealen Rahmen vor, um gezielt an sich sowie Ihrem Auftreten zu arbeiten und passende Abwehr- bzw. Vermeidungsstrategien zu entwickeln.

Zusammenfassung:

- **Achten Sie auf ein selbstbewusstes Auftreten. Ihre Körpersprache entscheidet zu einem wesentlichen Teil, ob Sie zum Opfer werden oder nicht.**
- **Ihre Stimme und Ihre mentale Einstellung sind weitere wichtige Aspekte, um der Mobbingfalle zu entkommen.**
- **Durch Übung können Sie Ihrer Stimme und Ihrer Körpersprache mehr Wirkung verleihen und damit auch Ihre mentale Einstellung stärken.**
- **Auch die Teilnahmen an speziellen Anti-Mobbing-Seminaren und Selbstverteidigungskursen helfen, ein selbstbewusstes Auftreten zu entwickeln.**

Übersicht zu diesem Kapitel:

Die wichtigste Maßnahme: Aussteigen

Seite →

Wenn Aussteigen keine Alternative darstellt

Seite →

Was sagt das Gesetz zum Cybermobbing?

Seite →

Kapitel 4 – Cybermobbing

Tim war gerade einmal 14 Jahre alt, als er Selbstmord beging. Er vertrieb seine meiste Zeit auf einer Internetplattform, auf der man Fragen von anonymen Usern beantworten konnte. Da er sich dort aktiv engagierte, geriet er irgendwann in den Fokus von Mobbern und wurde plötzlich ständig bedroht und verspottet. »Bring dich doch einfach um, jeder wäre glücklich darüber«, »Wir finden dich und dann schlagen wir dich tot« oder »Du bist zu dumm für die Welt, stirb doch endlich«, lauteten einige der unzähligen privaten Nachrichten, die er täglich erhielt. Tim erhängte sich in seinem Kinderzimmer. Seine jüngere Schwester fand ihn und las auch seinen Abschiedsbrief. Danach befand sie sich jahrelang in psychischer Behandlung.

Sarah ging auf die Party einer Freundin und lernte dort einen etwas älteren Jungen kennen. Sie tranken viel und bald darauf kamen vier Freunde des jungen Mannes dazu. Sarah, zu diesem Zeitpunkt 15 Jahre alt, wurde immer betrunkenener und sie leistete nur wenig Widerstand, als sie von der Gruppe in das obere Stockwerk des Einfamilienhauses geführt wurde. In einem der Zimmer wurde sie schließlich vergewaltigt. Immer wieder fielen die jungen Männer über sie her. Dabei filmten sie die Vergewaltigung und stellten das Video anschließend ins Netz. Sarah selbst konnte sich an die Tat selbst Tage später nur bruchstückhaft erinnern. Umso größer war ihr Schock, als sie kurz danach von Mitschülern auf das Video angesprochen wurde. Es ging schnell viral und bald wusste beinahe jeder in ihrem Umfeld davon Bescheid. Niemandem war bewusst, dass es sich dabei um eine Vergewaltigung handelte. In ihrer Schule wurde sie von diesem Moment an als »Schlampe« beschimpft, sie bekam regelmäßig Nachrichten von fremden Personen, die Sex von ihr forderten. Am schlimmsten war es für sie, dass selbst ihre Eltern nicht an eine Straftat glaubten und mit weitreichenden Sanktionen für das Mädchen drohten. Sie galt als Schande für die Familie und sie legten ihr nahe, kurz nach ihrer Volljährigkeit aus dem Elternhaus auszuziehen. In der Zwischenzeit erhielt sie zu Hause Internet-Verbot und durfte weder Freunde besuchen noch abends ausgehen. Im April 2013 nahm sie sich schließlich das Leben.

Doch nicht nur Kinder und Jugendliche sind von Cybermobbing betroffen. Durch die Anonymität des Internets kann es jeden von uns treffen. Beleidigungen und Drohungen gehören inzwischen zum Alltag auf den weltweiten sozialen Plattformen, Foren und in den Chaträumen im World Wide Web. Eine Studie von *Bündnis gegen Cybermobbing* ergab, dass acht Prozent der Menschen in Deutschland im Alter von über 18 Jahren im Internet gemobbt werden. Fast 40 Prozent der Mobbingattacken ziehen sich über den Zeitraum von mehr als einem Jahr. Bei Kindern und Jugendlichen liegt der Anteil von Cybermobbing sogar bei mehr als 17 Prozent; das sind immerhin etwa zwei Millionen Schülerinnen und Schüler in Deutschland, die Opfer von Mobbingattacken werden.⁷

Die wichtigste Maßnahme: Aussteigen

Wirksame Strategien bei Cybermobbing sind ausgesprochen vielfältig und in unserem Podcast *Ausgemobbt* reagieren wir regelmäßig auf Anfragen Betroffener mit ganz konkreten Verhaltensempfehlungen.

Grundsätzlich gibt es einen Tipp, wenn es im Internet zu persönlichen Angriffen oder Beleidigungen kommt, und zwar den »Tatort« schlicht einfach zu verlassen.

Wenn Cybermobbing im privaten Umfeld passiert, beispielsweise in einer Facebook-Gruppe oder in einem Internetforum, dann stehen wir normalerweise vor der Situation, dass uns ein wildfremder Mensch öffentlich in irgendeiner Form persönlich angreift. Der innere Antrieb, unser Ansehen wiederherzustellen, uns gegen Beleidigungen zu wehren oder falsche Behauptungen richtigzustellen, ist bei den meisten Menschen stark ausgeprägt. Deswegen reagieren viele darauf und geraten dabei immer stärker in die Mobbingfalle des Täters.

Durch die scheinbare Anonymität im Internet reagieren viele Menschen enthemmter, sie lassen ihrem Frust oder sogar Hass freien Lauf und reagieren sich an anderen ab. Diese Angreifer warten nur auf Gegenangriffe, um ihre negative Energie weiter zu bündeln und gegen ihr Opfer loszulassen. Sie suchen sich Verbündete, stellen falsche Behauptungen auf, verbreiten Lügen und diffamieren die betroffene Person häufig sogar auf unterschiedlichen Plattformen.

Wenn das Mobbingopfer auf diese Cyberattacken reagiert – etwa mit Gegenangriffen – klingen diese für Außenstehende nicht selten nach Rechtfertigungen. Auf diese Weise schwächt sich der Angegriffene noch zusätzlich und liefert gleichzeitig weitere Munition für den Täter. Es kann sogar so weit führen, dass sich eine Tätergruppe bildet, die sich nun gemeinsam auf das Opfer stürzt.

Die Frage, die sich ganz grundsätzlich stellt: Weshalb ist uns ein wildfremder Mensch etwas wert, wenn wir ihn überhaupt nicht kennen? Damit ist gleich die nächste Frage verbunden. Warum verbringen wir mit dieser Person überhaupt Zeit?

Wenn wir in den sozialen Medien oder in einem Forum beleidigt werden, können wir uns dieser Situation nämlich ganz leicht entziehen. Entweder, wir ignorieren diese Person, wir steigen aus dieser Diskussion aus oder wir blockieren sie einfach. Mit einem Klick entfernen wir in der virtuellen Welt den Mobbingtäter.

Scheinbar wird diese Möglichkeit nur in wenigen Fällen genutzt, daher stellt sich die Frage, weshalb davon so wenig Gebrauch gemacht wird. Ein Grund liegt sicherlich darin, dass viele Menschen Beleidigungen nicht einfach auf sich sitzen lassen wollen. Der Drang, sich zu wehren, ist oftmals stark ausgeprägt. Auf der einen Seite ist diese Reaktion durchaus verständlich, andererseits geben wir dem Angreifer damit nur jene Aufmerksamkeit, nach der dieser so sehr lechzt. Indem wir diese Person blockieren, oder das Gespräch einfach verlassen, entziehen wir ihr die Grundlage und treffen sie garantiert stärker, als wir es mit Worten je könnten. Der Ausstieg aus einem Gespräch in den sozialen Medien ist ein härterer Schlag als jede Diskussion oder jedes Streitgespräch.

Es gibt Menschen, die sich bestimmten sozialen Medien oder anderen Plattformen im Internet besonders hingezogen fühlen. Für einige zählen Facebook, Instagram und Co. zu einer Art zweiten Heimat, die sie nicht so einfach kampflos verlieren wollen. Nach unserer Erfahrung sind diese Personen besonders leichte Opfer für Cybermobber. Hier wird die Internetabhängigkeit zur Waffe der Täter. Sie merken recht schnell, wenn jemand nach der Anerkennung im Netz abhängig ist, und das bestärkt sie umso mehr, ihren Frust entsprechend zu entladen. Falls Sie zu dieser Personengruppe zählen sollten, dann überlegen Sie bitte, warum Sie diese Person nicht einfach blockieren. Es ist schließlich nicht notwendig, dem Internet gleich den Rücken kehren zu müssen, wenn man in die Fänge eines Mobbers gerät. Genauso wenig ist es erforderlich, sich den Angriffen eines solchen Täters auszusetzen. In unseren Anti-Mobbing-Kursen hören wir häufig,

dass es sinnlos ist, jemanden zu blockieren, weil er dann unter einer anderen Identität erscheint und seine Beleidigungen noch weiter zunehmen. Was hindert uns jedoch daran, diese neue Identität erneut zu blockieren? Einige unserer Seminarteilnehmer erzählten uns, dass sich innerhalb weniger Wochen nach der Teilnahme an unserem Training mehrere hundert Personen auf ihrer Blockier-Liste befanden. Es handelt sich lediglich um einen Klick und der Täter ist aus unserem Leben verschwunden. Falls er unter einem anderen Namen auftaucht, kostet es lediglich einen weiteren Klick. Irgendwann wird selbst der hartnäckigste Mobbingtäter die Sinnlosigkeit seines Unterfangens feststellen und die Lust daran verlieren.

Vermeiden Sie es unbedingt, Telefonnummer und Ihre Wohnadresse im Internet zu veröffentlichen.

Wenn Aussteigen keine Alternative darstellt

In einigen Fällen führt der Kick auf die Blockier-Liste nicht zur gewünschten Lösung. Manchmal werden Selbstständige oder sogar Unternehmen zu Mobbingopfer. Diese Täter verbreiten Unwahrheiten, diffamieren ihre Zielobjekte und organisieren mitunter sogar richtige Hetzkampagnen. Das Blockieren kann sicherlich helfen, eine derartige Mobbingattacke zu beenden, doch in den meisten Fällen suchen sich die Täter dann andere Kanäle, um ihre Angriffe fortzusetzen.

Ähnlich ergeht es auch Personen des öffentlichen Lebens. Viele von ihnen berichten sogar immer wieder von Morddrohungen, die sie erhalten. So erzählte etwa der spanische Fußball-Nationalspieler Alvaro Morata, der bei der Europameisterschaft 2021 einen Elfmeter gegen die Slowakei verschoss, dass er kurz darauf im Netz massiv bedroht wurde. Neben Beleidigungen erhielt er sogar Nachrichten, die von Mordabsichten an seiner Frau und seinen Kindern berichteten. Teilweise prahlten die Absender sogar mit ihren Recherchen über ihn, gaben an, wo er und seine Familie wohnten, welche Fahrzeuge sie fuhren.⁸

Im Falle von persönlichen Beleidigungen, Diffamierungen oder sogar bei körperlicher Bedrohung von Einzelpersonen sollte immer Strafanzeige bei der Polizei erstattet werden. Wenn sich die Angriffe gegen ein Unternehmen richtet, hilft meist nur noch, einen Anwalt zu beauftragen. Dieser kann etwa die Herausgabe der persönlichen Daten des Täters erwirken und dann zivilrechtliche Schritte einleiten. Falls ungerechtfertigte Bewertungen im Internet abgegeben werden, kann man in den meisten Fällen bei Google, Facebook und Co. die Löschung derartiger Veröffentlichungen beantragen.

Der Weg zum Juristen kann auch bei Privatpersonen notwendig werden, wenn beispielsweise der Mobber den Ruf seines Opfers im Netz zu zerstören versucht. Etwa, indem er verfälschte Fotos oder Videos im Internet veröffentlicht. So ist Google verpflichtet, auf Aufforderung derartige Daten zu löschen. Dabei ist es normalerweise jedoch notwendig, einen Juristen damit zu beauftragen, wodurch durchaus Kosten in vierstelliger Höhe anfallen können. Es handelt sich dabei also um eine eventuell kostspielige Angelegenheit.

Was sagt das Gesetz zum Cybermobbing?

Aus rechtlicher Sicht wird diese Form des Mobbings nicht direkt bestraft. Es können jedoch Gesetze des Strafgesetzbuches greifen, um den Täter zur Rechenschaft zu ziehen.

So sieht das Strafgesetzbuch in vielen Fällen passende Möglichkeiten vor, um sich aus der Opferfalle zu befreien. Hier einige Beispiele:⁹

- Bei Beleidigung greift § 185 und diese wird mit einer Freiheitsstrafe bis zu einem Jahr oder mit einer Geldstrafe geahndet.
- Die üble Nachrede ist im § 186 festgelegt. Dabei gilt, dass bei der Verbreitung oder Behauptung von unwahren Tatsachen, die den anderen verächtlich machen oder in der öffentlichen Meinung herabwürdigen, ebenfalls mit einer Freiheitsstrafe von bis zu einem Jahr oder mit einer Geldstrafe zu rechnen ist. Sollte die Tat öffentlich oder durch das Verbreiten von Schriften begangen worden, kann sich die Freiheitsstrafe sogar auf bis zu zwei Jahren erhöhen.
- Eine Verleumdung ist in § 187 des Strafgesetzbuches geregelt. Der Gesetzgeber meint dazu: »Wer wider besseres Wissen in Beziehung auf einen anderen eine unwahre Tatsache behauptet oder verbreitet, welche denselben verächtlich zu machen oder in der öffentlichen Meinung herabzuwürdigen oder dessen Kredit zu gefährden geeignet ist, wird mit Freiheitsstrafe bis zu zwei Jahren oder mit Geldstrafe und, wenn die Tat öffentlich, in einer Versammlung oder durch Verbreiten von Schriften (§ 11 Abs. 3) begangen ist, mit Freiheitsstrafe bis zu fünf Jahren oder mit Geldstrafe bestraft.«
- § 238 betrifft die Straftat »Nachstellung«. Dazu steht im Gesetzestext: »(1) Wer einem Menschen unbefugt nachstellt, indem er beharrlich 1. seine räumliche Nähe aufsucht, 2. unter Verwendung von Telekommunikationsmitteln oder sonstigen Mitteln der Kommunikation oder über Dritte Kontakt zu ihm herzustellen versucht, 3. unter missbräuchlicher Verwendung von dessen personenbezogenen Daten Bestellungen von Waren oder Dienstleistungen für ihn aufgibt oder Dritte veranlasst, mit diesem Kontakt aufzunehmen, 4. ihn mit der Verletzung von Leben, körperlicher Unversehrtheit, Gesundheit oder Freiheit seiner selbst oder einer ihm nahe stehenden Person bedroht oder 5. eine andere vergleichbare Handlung vornimmt und dadurch seine Lebensgestaltung schwerwiegend beeinträchtigt, wird mit Freiheitsstrafe bis zu drei Jahren oder mit Geldstrafe bestraft.
(2) Auf Freiheitsstrafe von drei Monaten bis zu fünf Jahren ist zu erkennen, wenn der Täter das Opfer, einen Angehörigen des Opfers oder eine andere dem Opfer nahestehende Person durch die Tat in die Gefahr des Todes oder einer schweren Gesundheitsschädigung bringt.«
- Auch Tonaufnahmen dürfen nicht einfach ohne Erlaubnis von anderen Personen erstellt und veröffentlicht werden. Es handelt sich dabei um die Verletzung der Vertraulichkeit des Wortes und ist im § 201 des Strafgesetzes geregelt.
- § 201a widmet sich hingegen der Verletzung des höchstpersönlichen Lebensbereiches durch Bildaufnahmen. So macht man sich strafbar, wenn man eine andere Person heimlich in deren Wohnung oder einer intimen Umgebung, wie Umkleide, Dusche, in der Toilette etc. fotografiert oder filmt. Die Verbreitung derartiger Aufnahmen ist ebenfalls strafbar.
- Der Tatbestand der Nötigung und Bedrohung wird in den §§ 240 und 241 des

Strafgesetzbuches behandelt.

- Auch Fotos von anderen dürfen nicht einfach veröffentlicht werden und dieses Recht ist im § 22 KUG – dem Kunsturheberrechtsgesetz – geregelt. In diesem Fall handelt es sich nicht um ein Strafgesetz, sondern um ein zivilrechtliches Gesetz.

Übrigens: Der Schutz vor der Verbreitung persönlicher Daten ist auch in der Datenschutzgrundverordnung – DSGVO – geregelt.

Alle hier aufgezählten Gesetze und deren Beschreibung sind aktuell – zum Zeitpunkt der Veröffentlichung – gültig und können sich natürlich im Laufe der Jahre verändern. Am besten, Sie erkundigen sich im Internet nach dem neuesten Stand der Gesetzeslage. Es zeigt jedoch auch, dass wir umfassend gegen Cybermobbing geschützt werden. Im Unterschied zum klassischen Mobbing können entsprechende Beweise relativ einfach erbracht werden. Sie sollten daher sämtliche Angriffe immer durch Screenshots etc. sichern.

Zusammenfassung:

Cybermobbing nimmt immer mehr zu und wird inzwischen als gesellschaftliches Problem wahrgenommen. Falls Sie zum Opfer eines Cybermobbers werden, bieten sich folgende Lösungsansätze an:

- **Vermeiden Sie Diskussion oder Streitgespräche und blockieren Sie den Täter einfach. Alternativ können Sie auch die Webseite einfach schließen.**
- **Wenn der Täter unter neuen Identitäten erscheint und sein Mobbing gegen Sie fortsetzt, dann können Sie ihn immer wieder blockieren. Normalerweise kostet es Sie lediglich einen einzigen Klick, um diese Personen wieder aus Ihrem Leben zu entfernen.**
- **Bei massivem Mobbing – etwa, wenn Ihre wirtschaftliche Existenz davon bedroht wird – können Sie einen Anwalt einschalten, der den Webseitenbetreiber dazu auffordert, die Identität des Mobbers herauszugeben. Dann haben Sie die Möglichkeit, Strafanzeige gegen diese Person zu erstatten.**
- **Wenn Bilder oder Videos ohne Ihre Genehmigung im Internet veröffentlicht werden, können Sie ebenfalls Strafanzeige erstatten.**

Übersicht zu diesem Kapitel:

Reden hilft

Seite →

Offizielle Anlaufstellen

Seite →

Weitere Möglichkeiten bei Mobbing

Seite →

⁷ Quellen: www.buendnis-gegen-cybermobbing.de/fileadmin/pdf/studien/studie_mobbing_cybermobbing_er-wachsene.pdf und www.buendnis-gegen-cybermobbing.de/fileadmin/pdf/studien/Cyberlife_Studie_2020_END1__1_.pdf - besucht am 12.11.2021

⁸ Quelle: www.sportnews.bz/artikel/events/fussball-em-2021/spaniens-morata-frau-und-kinder-wurden-mit-dem-tod-bedroht - besucht am 12.11.2021

⁹ Quelle: www.klicksafe.de/themen/kommunizieren/cyber-mobbing/was-sagt-das-gesetz/ - besucht am 12.11.2021

Kapitel 5 – Wo Sie im Falle von Mobbing Hilfe finden

Viele der Strategien und Empfehlungen in diesem Buch zeigen Möglichkeiten auf, um sich selbst aus der Mobbingfalle zu befreien. Unsere Erfahrung zeigt jedoch auch, dass sich Mobbing nicht immer aus eigener Kraft beenden lässt. Manchmal benötigen Sie Hilfe oder Unterstützung, um Ihrem Peiniger das Handwerk zu legen. Welche Anlaufstellen es gibt und welche Maßnahmen Sie ergreifen können, stellen wir Ihnen in diesem abschließenden Kapitel vor.

Reden hilft

Grundsätzlich sollten Sie Mobbing schnellstmöglich öffentlich machen. Uns erreichen immer wieder Zusendungen von Mobbingopfern, die davor zurückschrecken, ihre Situation mit anderen Menschen zu besprechen. Häufig spielt dabei Scham eine Rolle, die Angst, vor anderen als Versager oder als Schwächling dazustehen. Dabei verschlimmert sich die Situation oftmals nur noch, weil die betroffene Person ein Gefühl der Hilflosigkeit bekommt und irgendwann keinen Weg mehr aus dem Mobbing erkennt. Der Schaden kann dabei enorm sein: Isolation, Depression oder sogar Selbstmord. Wir sind davon überzeugt, dass sich viele Mobbingfälle abwenden lassen, wenn sich das Opfer rechtzeitig Unterstützung holt.

Neben offiziellen Anlaufstellen für Mobbingopfer – die wir im Laufe dieses Kapitels vorstellen werden – sollten Sie unbedingt Kontakt zu vertrauensvollen Personen suchen.

Vor allem Menschen aus Ihrem näheren Umfeld sind damit gemeint. Lebenspartner, Familienmitglieder, enge Freunde und auch Vorgesetzte, falls das Mobbing am Arbeitsplatz stattfindet.

Am besten notieren Sie sich vor dem geplanten Gespräch die bisher stattgefundenen Vorfälle. Erstellen Sie also ein Gedächtnisprotokoll, wann das Mobbing begann, was sich dabei ereignete, wann welche Vorfälle stattfanden und – wenn überhaupt – wie Sie darauf reagierten. Dieser schriftlich verfasste chronologische Ablauf hilft Ihnen später im Gespräch, alles bestmöglich lückenlos wiederzugeben. Damit fällt es Ihrem Gesprächspartner leichter, Ihre Erzählungen einzuordnen und sich ein Bild über Ihre Situation zu verschaffen. Zusätzlich sind Sie dadurch in der Lage, alles strukturiert zu erzählen und Sie vergessen keine möglicherweise wichtigen Details. Schließlich kann es sein, dass Sie in diesem Gespräch emotional werden, Tränen fließen, und dann wird es für Sie schwer werden, alles korrekt wiederzugeben und Ihr Gegenüber kann Ihnen dann naturgemäß auch nicht richtig folgen.

Am besten ist es, wenn Sie überhaupt sämtliche Beweise – sofern vorhanden – sammeln. Das können E-Mails sein, aber auch Screenshots aus Chatnachrichten oder veröffentlichte, denunzierende Bilder oder Texte des Täters.

Das Gespräch mit einer Vertrauensperson hilft Ihnen auch, mithilfe der Einschätzung einer außenstehenden Person, die Lage besser zu analysieren. Häufig fühlen sich Mobbingopfer hilflos und sehen keinen Ausweg aus ihrer Situation. Jemandem, der nicht persönlich mit dem Mobbing konfrontiert wird, fällt es manchmal viel leichter, bestimmte Muster zu erkennen und dadurch wertvolle Empfehlungen für die richtige Vorgehensweise zu geben.

Bei Mobbing am Arbeitsplatz sollten Sie unbedingt Ihre Führungskraft darüber informieren oder die Personalabteilung aufsuchen. Viele Unternehmen nehmen Mobbing sehr ernst und inzwischen gibt es – zumindest in größeren Betrieben – Mobbingbeauftragte, die für derartige Fälle speziell ausgebildet wurden.

Offizielle Anlaufstellen

Es gibt eine Vielzahl von professionellen Anlaufstellen, wenn man Opfer von Mobbing ist. So können sich beispielsweise Schüler und Schülerinnen, aber auch Eltern in Deutschland auf der Webseite www.nummergegenkummer.de Rat von Profis holen. Dort finden sich auch entsprechende Telefonnummern, um anonym Hilfe zu erhalten. Zusätzlich bieten alle Bundesländer in Deutschland spezielle Mobbing-Beratungen an, die auf der Webseite www.mobbt-die-mobber.de aufgelistet werden.

In Österreich bietet das österreichische Jugendrotkreuz für Kinder und Jugendliche eine entsprechende Anlaufstelle.¹⁰ Eine allgemeine Übersicht über Beratungszentren findet man auf der Seite der Bundesregierung.¹¹

In der Schweiz kann man sich im Falle von Mobbing über die Webseite www.mobbing-zentrale.ch über die passende Anlaufstelle informieren. Im Falle von Mobbing am Arbeitsplatz bietet www.fachstelle-mobbing.ch eine gute Übersicht über die richtige Vorgehensweise für Arbeitgeber und Arbeitnehmer. Für Kinder, Jugendliche und Eltern gibt es schließlich die Webseite www.hilfe-bei-mobbing.ch mit vielen Tipps und Empfehlungen sowie einer telefonischen Kontaktmöglichkeit.

Holen Sie sich im Falle von Mobbing schnellstmöglich Hilfe, am besten von einer professionellen Stelle. Allein schaffen es nur wenige, sich dem Mobber zu entziehen!

Dann gibt es noch die Telefonseelsorge, die vor allem psychologische Unterstützung bietet und auch der Weiße Ring¹² sowie die Malteser, das Rote Kreuz und sämtliche weitere Hilfsorganisationen, die inzwischen in vielen Ländern Mobbingberatung anbieten. Schließlich bieten wir über unsere Internetseite www.ausgemobbt.com ebenfalls Kontaktmöglichkeiten für Mobbingopfer, mit umfangreicher Unterstützung, um sich aus ihrer Situation befreien zu können.

¹⁰ www.get-social.at/time4friends - besucht am 10.11.2021

¹¹ www.bundestkanzleramt.gv.at/agenda/netzberatung.html - besucht am 10.11.2021

¹² www.weisser-ring.de

Weitere Möglichkeiten bei Mobbing

Wenn Mobbing strafrechtlich relevante Aspekte enthält – siehe dazu das vorige Kapitel –, sollten Sie unbedingt die Polizei einschalten und Anzeige erstatten. Auch hier finden Sie im Internet die Kontaktdaten der entsprechenden Polizeidienststelle in Ihrer Nähe. Eine Anzeige ist meistens auch nötig, damit ein Anwalt – falls Sie einen beauftragen wollen – nötige rechtliche Schritte vorbereiten kann. In diesem Fall sollten Sie sich mit einem Juristen absprechen, welche Schritte sinnvoll sind.

Letztlich sollten Sie sich grundsätzlich überlegen, ob Sie – oder Ihr Kind, falls Sie als Elternteil dieses Buch lesen – an einem Selbstverteidigungskurs teilnehmen wollen. Im Laufe der Jahre konnten wir die Erfahrung machen, dass ein Großteil der Mobbingopfer deswegen in die Spirale von körperlicher wie psychischer Gewalt geraten, weil sie zur typischen Zielgruppe von Mobbingtätern zählten. Es steht außer Frage, dass wir alle zum Opfer von Mobbing werden können. Das Risiko ist grundsätzlich für jeden von uns vorhanden, selbst für einen Politiker, Unternehmer, Boxchampion oder Elite-Soldaten. Es geraten jedoch hauptsächlich besonders schüchterne, unsichere und ängstliche Personen ins Visier dieser Tätergruppe. Etwa 90 Prozent aller Menschen, die an unseren Seminaren teilnehmen oder uns als Mobbingopfer kontaktieren und um Hilfe anfragen, weisen diese vorgenannten Eigenschaften auf.

Mobbing kann jeden betreffen, doch manche Menschen sind besonders gefährdet.

In Selbstverteidigungskursen und in gut geführten Kampfsportschulen lernen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer nicht nur, wie man sich verteidigt. Sie lernen vor allem, wie sie sich physisch und mental in Grenzsituationen des täglichen Lebens richtig verhalten. Durch dieses Training wird das Selbstvertrauen gestärkt, wodurch sich das Auftreten insgesamt verändert und das wiederum hilft, sich nicht – unbewusst – als mögliches Opfer anzubieten. Wie wir in diesem Buch bereits beschrieben haben, suchen sich Mobber normalerweise möglichst »leichte« Opfer aus und durch eine gestärkte Außenwirkung zeigen wir uns als zumindest herausfordernden Gegner. Der klassische Mobber wendet sich dann lieber jemanden zu, der weniger Widerstand vermuten lässt. Hier zeigt sich auch das grundsätzliche Prinzip des Kampfsports: Es geht nie darum, alles und jeden zu verprügeln, sondern einer möglichen Auseinandersetzung aus dem Weg zu gehen, und zwar bevor sie eskaliert.

Es gibt inzwischen im städtischen sowie im ländlichen Bereich eine große Auswahl an Selbstverteidigungskursen oder Kampfsportschulen. Am besten recherchieren Sie im Internet nach dem für Sie passenden Angebot. Es existiert übrigens nicht die »perfekte« Kampfsportart. Das bedeutet, egal, für welches Training Sie sich entscheiden, Sie investieren dabei immer in Ihre körperliche Fitness und mentale Stärke. Alternativ – sollte Kampfsporttraining nicht zu Ihren bevorzugten Sportarten zählen – kann eine andere sportliche Betätigung sicherlich ebenfalls dazu beitragen, Ihr Auftreten zu verbessern. Dabei hängt es natürlich sehr von der Sportart selbst ab, denn verständlicherweise wirken sich beispielsweise Denksportaufgaben anders auf Ihre künftige Außenwirkung aus, als es etwa körperlich besonders aktiven Sportarten der Fall ist.

Dann gibt es noch spezielle Seminare und Workshops zum Thema Mobbing. Hier lernen Sie ebenfalls präventive Maßnahmen kennen und vor allem lernen dort die Teilnehmerinnen und Teilnehmer, wie sie mit Mobbing – und Mobbern – umzugehen haben. Diese Kurse finden teilweise auch über das Internet statt, wodurch Sie diese Seminare bequem von zu Hause aus durchführen können. Wir empfehlen jedoch – sofern möglich – eine Teilnahme vor Ort. Dabei kommen Sie nämlich auch mit Gleichgesinnten schneller in Kontakt, zusätzlich können Sie bei Präsenzseminaren viel besser Ihre Wirkung auf andere trainieren, verglichen mit einer Veranstaltung über das Internet.

Zusammenfassung:

Inzwischen existiert eine Vielzahl an Beratungsstellen für Mobbingopfer. Niemand, der gemobbt wird, ist wirklich allein:

- **Suchen Sie schnellstmöglich Kontakt zu anderen und sprechen Sie über das Mobbing.**
- **Wenden Sie sich zumindest an eine Person Ihres Vertrauens, beispielsweise der Partner bzw. die Partnerin, Familienmitglieder oder Freunde.**
- **Bei Mobbing am Arbeitsplatz sollten Sie sich an den direkten Vorgesetzten oder an die Personalabteilung wenden.**
- **Notieren Sie sich vor dem Gespräch alles, was Ihnen einfällt und sammeln Sie zusätzlich Beweise, um Ihre Aussagen – zumindest teilweise – bekräftigen zu können.**
- **Es gibt viele offizielle Beratungsstellen mit Profis, die Ihnen weiterhelfen können.**
- **Denken Sie daran, die Polizei einzuschalten, wenn die Taten des Mobbers strafrechtlich relevant sein können.**
- **Verringern Sie die Gefahr, gemobbt zu werden, indem Sie Ihre körperliche und mentale Fitness stärken.**
- **Ziehen Sie den Besuch eines Anti-Mobbing-Seminars in Betracht.**

Zum Schluss

Ganz gleich, ob Sie Mobbingopfer, unbewusster Täter oder Zuschauer von Mobbingattacken sind: Es ist wichtig, aktiv zu handeln. Als Opfer von Mobbingattacken sollten Sie jetzt damit beginnen, aus diesem Kreislauf zu befreien. In diesem Buch haben Sie ausreichende Empfehlungen dazu erhalten. Doch Lesen allein nützt nichts: Setzen Sie bereits heute die ersten Schritte!

Als unbewusster Täter oder unbewusste Täterin konnten Sie in diesem Buch lesen, wie es dazu kommen konnte. Unterbrechen Sie diesen Kreislauf, denn auch ein Mitläufer macht sich des Mobblings schuldig und hier gibt es nichts zu beschönigen.

Wenn Sie Zuschauer von Mobbingattacken werden, ist es wichtig, künftig aktiv dagegen vorzugehen.

Dazu ein paar Tipps für mehr Zivilcourage:

- Haben Sie keine Angst davor, zu helfen. Jeder wünscht sich in der Situation der Not Hilfe von anderen.
- Aber spielen Sie auch nicht den Helden. Bringen Sie sich nicht selbst in Gefahr.
- Wenn Sie eine Situation nicht kontrollieren können (wenn Sie beispielsweise keine Hilfe sein können, weil Sie dem Täter körperlich unterlegen sind), versuchen Sie zumindest Unterstützer zu animieren. In der Gruppe ist man stärker.
- Rufen Sie zumindest die Polizei oder kontaktieren Sie Stellen, die mehr Möglichkeiten zur Hilfe bieten, beispielsweise die Personalabteilung, wenn Mobbing am Arbeitsplatz stattfindet.
- Übernehmen Sie Verantwortung für andere, denn auch Sie könnten bereits morgen Hilfe benötigen. Schauen Sie nicht weg, weil morgen könnten Sie selbst das Opfer sein.

Starten Sie jetzt! Es ist Zeit für eine Veränderung. Denken Sie mal darüber nach und handeln Sie künftig, statt wegzusehen.

Ausgemobbt – die Webseite

Mit »AUSgemobbt« setzen Marcell Engel und Martin Zovak nicht nur ein starkes Zeichen gegen Mobbing – sie geben dabei auch viele wertvolle Tipps und sogar direkte Hilfe für alle, die gerade nicht weiterwissen und sich aus der Opferrolle befreien möchten.

Im wöchentlichen Podcast und zahlreichen Videos geben Sie darum Antworten auf Fragen wie etwa: Wie begegnet man Mobbern am besten? Wie stärkt man sein Mindset, um aus der Opferrolle aussteigen zu können? Wie kann man anderen helfen?

Und für das ultimative Anti-Mobbing-Training bieten Marcell und Martin einen Video-Kurs an.

Alles darüber auf der Webseite: www.ausgemobbt.com



Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über www.dnb.de abrufbar.

1. Auflage

© 2022 Mentoren-Media-Verlag,
Königsberger Str. 16, 55218 Ingelheim am Rhein

Lektorat: Sarah Küper, Herten
Umschlaggestaltung: Nadine Nagel, Mainz
Satz und Layout: Sarah Küper, Herten
Druck und Bindung: BOD [Books on Demand GmbH](http://www.bodbooks.com), Norderstedt

ISBN: 978-3-98641-021-6

Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

www.mentoren-verlag.de