

Podcast-Transkript zum Thema „Mobbing“

Titel: Allein gegen alle

Moderator (Hannes): Herzlich willkommen zu unserem ersten You!Mynd-Podcast – oder auch Mynd!Cast. Bevor wir loslegen, möchten wir uns kurz vorstellen. Ich bin Hannes, die eine Hälfte des You!Mynd-Projektbüros.

Moderatorin (Klara): Und ich bin Klara, die andere Hälfte. Und wir beide werden Euch durch unsere Mynd-Cast-Reihe begleiten. In unserer ersten Folge wollen wir uns mit einem sehr ernstem Thema beschäftigen, das der ein oder andere von Euch vielleicht auch schon am eigenen Leib erlebt hat: Es geht um das Thema ‚Mobbing‘ – genauer gesagt ‚Mobbing in der Schule‘. Hannes hat Euch dazu erst einmal ein paar Fakten mitgebracht:

Moderator (Hannes): Richtig, denn unter Mobbing leiden in Deutschland mehr Schülerinnen und Schüler, als Ihr vielleicht denkt: Laut einer PISA-Studie der OECD aus dem Jahr 2017 ist in Deutschland jeder sechste Schüler im Alter von 15 Jahren von Mobbing betroffen. Und noch einmal doppelt so viele Jugendliche haben Angst vor Gewalt, Mobbing oder Ausgrenzung in der Klasse und auf dem Schulhof oder fürchten sich auf dem Schulweg davor, in unangenehme Situationen oder Gefahren zu geraten, so eine Studie der Bertelsmann-Stiftung.

Moderatorin (Klara): Wow, das klingt ziemlich heftig. Schauen wir doch einmal genauer hin: Zunächst einmal gilt, dass es Mobbing in jeder Schulform – also egal ob Realschule, Gymnasium oder Berufsschule – gibt. Zweitens: Jeder, egal welchen Geschlechts, kann davon betroffen sein. Des Weiteren findet Mobbing zu 80 Prozent zwar im Klassenzimmer – allerdings außerhalb der Unterrichtszeit – statt. Und die Wissenschaftler sind sich inzwischen auch einig, dass es heute in nahezu allen Klassenstufen Betroffene gibt, die über einen längeren Zeitraum der Gewalt ihrer Mitschüler ausgesetzt sind. Wie sich das für jeden einzelnen anfühlt und was man dabei ganz persönlich durchmacht, lässt sich oft kaum verstehen, wenn man nicht selbst davon betroffen ist oder war. Mia ist heute 19 Jahre alt. Sie hat über einen Zeitraum von mehr als zwei Jahren unter den Anfeindungen ihrer Mitschüler gelitten. Eine Zeit, die sie mit Hilfe von außen zum Glück überstanden hat.

O-Ton 1 (Betroffene): Bei mir ging es nach dem Wechsel von der Real- auf die Berufsschule los. Ich war damals ziemlich pummelig, da gab es schon nach den ersten paar Tagen üble Kommentare, so à la ‚fettes Schwein‘ und so. Mich hat das so belastet, dass ich mich in der Schule komplett zurückgezogen habe, kaum mehr was gesagt habe, weil ich mich unsicher gefühlt habe. Wenn mich dann ein Lehrer aufgerufen hat, habe ich nur noch rumgestottert, da hat der Rest der Klasse natürlich so richtig abgefeiert. Eigentlich hätte ich gar keine Angst haben müssen, es waren ja immer nur die zwei drei selben Jungs, die mich so blöd angemacht haben, der Rest der Klasse hat sich entweder rausgehalten oder die nur noch angefeuert.

Moderator (Hannes): Mias Erfahrungen sind eigentlich ziemlich typisch, denn Mobbing in der Schule ist ein Phänomen, an dem oft ein Großteil der Klasse beteiligt ist. Allerdings: Nicht jeder blöde Spruch ist gleich Mobbing. Es muss systematisch, in regelmäßigen Abständen, z. B. mindestens einmal pro Woche, und über einen längeren Zeitraum stattfinden. Dazu der Psychologe Manuel Voigt vom Institut für Gesundheit und Management.

O-Ton 2 (Experte, Psychologe der IfG GmbH): Ja, das ist richtig. Schulklassen haben ganz oft eine ganz eigene, interne Dynamik, die dann in gerade solchen Extremsituationen deutlich sichtbar wird. So gibt es oft neben den eigentlichen Tätern auch Mitschüler, die zwar nicht mit den Attacken selber anfangen, dann aber auch gerne mitmachen. Ein anderer Teil der Klasse bekommt die Situation zwar mit, mischt sich aber lieber nicht ein. Denn schließlich will man ja nicht ins Fadenkreuz der Mobber geraten. So viel zunächst erstmal zu den Tätern. Wenden wir uns nun einmal den Mobbing-

Opfern selbst zu. Ganz wichtig an dieser Stelle: Euch trifft in der Regel keine Schuld an der Situation! Die Täter suchen sich oft Mitschüler, die zum Beispiel von vorneherein ein geringes Selbstwertgefühl haben, zu gutgläubig sind oder einfach ungewöhnlich bzw. anders als die Masse aussehen. Mobbing kann also jeden in der Schule treffen. Der oder die Täter suchen sich einen Mitschüler aus, der im Klassengefüge schon vorab als schwächer oder als „anders“ eingestuft wird. So wird aus jemanden, der z. B. schlauer als die anderen ist, schnell ein „Streber“. Dieser wird dann oft auch als „Verlierer“, „Schleimer“ oder „Weichei“ bezeichnet und wenn dann die Mitschüler darauf mit einsteigen, dann ist die Mobbing-Spirale in vollem Gang.

Moderatorin (Klara): Noch mehr Vollgas beim Mobbing in Schulen gab es leider in den letzten Jahren. Und das hat einen Grund, den Ihr alle kennt: Social Media. Über diese Plattformen hat sich ein ganz neues Phänomen entwickelt: Das sogenannte Cyber-Mobbing. Auch Mia musste das in aller Konsequenz ertragen.

O-Ton 3 (Betroffene): Das war übel, vor allem, weil ich das am Anfang gar nicht mitbekommen habe. Das ging erst damit los, dass die heimlich Fotos von mir gemacht haben, auf denen ich echt blöd aussah, also zum Beispiel, wenn ich gerade in ein Brot reinbeiße. Die Fotos haben sie dann mit blöden Kommentaren versehen und über so 'ne WhatsApp-Gruppe rumgeschickt. Dann ging es weiter, dass auf meinem Facebook-Account und auch bei Instagram ständig irgendwelche Leute Kommentare hinterlassen haben. Ich hab' Mails bekommen, was ich kosten würde. Das hat mich total geschockt. Ich hab' dann alle meine Profile gelöscht, das war der einzige Weg, da rauszukommen.

Moderator (Hannes): Doch mit einer Löschung des eigenen Profils oder dem Ausloggen aus Social Media ist es leider oft nicht getan. Denn das Internet macht Beleidigungen und Diffamierungen – und das ist der gravierendste Unterschied zum analogen Mobbing – einer breiten Öffentlichkeit zugänglich. Während Mobbing in der Schule meist nur Täter und Opfer sowie das nähere Umfeld betrifft und zeitlich auf den Schultag begrenzt ist, sind Beleidigungen im Internet von Fremden einsehbar und können jederzeit abgerufen werden. Hierzu kommt ein weiteres Problem, richtig Klara?

Moderatorin (Klara): Richtig, denn was einmal im Internet steht, lässt sich nicht mehr so leicht entfernen. Selbst wenn es gelingt, Fotos und Beleidigungen entfernen zu lassen, sind Opfer nicht davor geschützt, dass andere die Inhalte gespeichert haben und später einfach wieder reinstellen. Veröffentlicht ein Täter Kontaktdaten wie zum Beispieleure Eure Handynummer oder Eure E-Mail-Adresse, dann kann das Opfer noch lange nach Löschung der Daten unerwünschte SMS oder Mails bekommen. Doch auch wenn man im realen Leben ein Mobbing-Opfer geworden ist, ist es nicht immer einfach, wieder aus dieser Opfer-Rolle herauszukommen. Der allerwichtigste Punkt dabei ist, selbst aktiv zu werden, wie uns Manuel Voigt bestätigt.

O-Ton 4 (Experte, Psychologe der IfG GmbH): Wer von Mobbing betroffen ist, sollte sich in jedem Fall wehren, und sollte selbst aktiv werden. Denn die Forschung zeigt, dass es bei der Dynamik des Mobbings immer einen Mobbenden gibt und einen, und das kann jetzt erstmal hart klingen, der sich mobben lässt. Und daher macht es die Situation meistens noch schlimmer, wenn man so still in sich hineinleidet. Für die direkte Anti-Mobbing-Handlung muss einer dieses inneren Mobbing-Systems, also der Mobbende oder das Opfer, aktiv werden. Lösungen für die Seite des Opfers gibt es auf drei verschiedenen Eskalationsstufen. Auf Stufe eins steht die sogenannte Musterunterbrechung, damit sollte man es zu Beginn versuchen. Zwischen Täter und Opfer entwickelt sich nämlich mit der Zeit ein wechselseitig ablaufendes Kommunikationsmuster. Dieses Muster gilt es zu durchbrechen, und zwar vom Mobbing-Opfer selbst! Es muss Handlungen durchführen, welche „untypisch“ für das bestehende Muster zwischen ihm und den Mobbern sind. Am besten sucht man sich diejenigen aus, die beim Mobben immer ganz vorne mitmischen und macht irgendetwas völlig Unerwartetes, schenkt ihnen z. B. einfach mal ein Lächeln und dankt ihnen für ihre ungeteilte Aufmerksamkeit. Unter Umständen bricht so eine Aktion dann das Eis und es ergibt sich eventuell ein Gespräch. Dann kann man klären, warum dieser Hass überhaupt entstanden ist und auch deutlich machen, was einem damit

angetan wird. Funktioniert das nicht, stehen wir auf der zweiten Eskalationsstufe und das ist die Suche nach einem offenen Gespräch mit den Mobbern. Hier kann man versuchen herauszufinden, ohne dabei jedoch selbst aggressiv zu werden, ob sich die Mitschüler vielleicht von einem bedroht oder angegriffen fühlen und ihnen klar machen, dass dem nicht so ist. Bringen die Stufen eins und zwei jedoch alles nichts, dann bleibt uns noch die dritte Eskalationsstufe. Dann sollte man tatsächlich die öffentliche Auseinandersetzung suchen und sich an einen Erwachsenen wenden, dem man vertraut. Das kann der Klassenlehrer sein, das könnten die Eltern sein, das kann auch eine externe Beratungsstelle sein, wie es sie z. B. bei den Jugendämtern gibt.

Moderator (Hannes): Zu wissen, wo Ihr Unterstützung findet, ist enorm wichtig. Zwar löst die Unterstützung allein die Situation nicht auf, aber diese Menschen bestärken Dich, damit Du dich selbst aktiv wehren kannst.

O-Ton 5 (Betroffene): Es war damals wirklich eine harte Zeit für mich, weil ich absolut nicht wusste, wie ich mit der Situation umgehen soll. Ich konnte auch eine ganze Zeit lang mit niemandem darüber sprechen, weil ich mich nicht noch weiter zum Deppen machen wollte. Ich wollte auch nicht vor allen als Heulsuse dastehen. Aber es ging mir halt schlecht, jeden Morgen der erste Blick aufs Handy war der totale Horror, weil ich nicht wusste, was inzwischen wieder alles über mich gepostet worden war. Ich habe dann nicht mehr richtig gegessen, schlecht geschlafen und irgendwann war ich dann auch im Unterricht so von der Rolle, dass auch meine Noten immer schlechter wurden. In der Klasse konnte und wollte ich nicht mit jemandem darüber reden, mit den Lehrern war das auch nicht so optimal. Obwohl ich zu der Zeit mit meinen Eltern auch nicht das beste Verhältnis hatte, habe ich dann doch irgendwann mit ihnen darüber geredet. Und das war die beste Entscheidung, wirklich. Meine Eltern haben mein Problem sofort ernst genommen und wir haben zusammen überlegt, was wir tun können. Mein Vater hat dann erstmal alles aus dem Internet über mich dokumentiert und dann ein Gespräch mit dem Jungen, der immer am meisten über mich gepostet hat, ausgemacht. Und er hat noch unseren Vertrauenslehrer dazu geholt. Beide Familien haben sich dann mal mit ihm an einem Abend außerhalb der Schule getroffen und da haben wir geredet. Der Junge war ganz anders als in der Schule, er hat sich dann sogar bei mir entschuldigt. Es hat dann noch ein paar Wochen gedauert, bis alles im Netz gelöscht war, aber dann war es gut. Ich habe dann auch nach ein paar Monaten meine Social-Media Profile wieder eingerichtet, es gab seitdem nie wieder schräge Posts oder Kommentare.

Moderatorin (Klara): Also noch einmal zusammengefasst: Wenn Ihr gemobbt werdet, sucht zunächst das persönliche Gespräch mit den Tätern. Fordert sie ganz klar auf, damit aufzuhören. Und sucht Euch moralischen Rückhalt bei Verbündeten in Eurer Klasse oder auch in anderen Klassen. Und hilft das nicht, habt keine Angst davor, Euch an den Vertrauenslehrer oder die Schulleitung zu wenden, Ihr könnt dazu auch Eure Eltern einschalten. Und bringt auch das alles nichts, bleibt nur der letzte Schritt, nämlich die Schulaufsichtsbehörde einzuschalten. Am besten schreibt Ihr dafür jeden Übergriff und jede Beleidigung, z. B. in einem Mobbing-Tagebuch, auf. Denn falls es wirklich zu rechtlichen Schritten kommt, habt Ihr eine gute Dokumentation der ganzen Vorfälle.

Moderator (Hannes): Aber soweit muss es ja vielleicht gar nicht kommen. Denn Mobber sind ja auch nur Menschen. Sie beleidigen andere meistens nicht, weil sie grundsätzlich schlecht sind, sondern weil sie dafür belohnt werden. Für sie steckt da meist ein Bedürfnis dahinter, z. B. nach Anerkennung von anderen in Form von Lachen, Beifall oder ähnlichen Reaktionen. Sie erlangen dadurch eine gefühlte Selbstwertsteigerung, so ganz nach dem Motto „Ich bin der Stärkere“. Um Dich persönlich geht es dabei meistens gar nicht und oft ist ihnen auch gar nicht bewusst, was sie damit bei Dir anrichten.

Moderatorin (Klara): Absolut richtig, Hannes und das genau das ist der Punkt: Mobber sind keine unbesiegbaren Monster, sondern ihr Verhalten zeigt viel mehr selbst Unsicherheit und geringes

Selbstbewusstsein. Es stellt sich also abschließend die Frage: Wer ist hier eigentlich der Schwächere? Oder, wie der bekannte Taekwon-Do-Trainer Antony Fedrigotti einmal sagte:

Moderator (Hannes): Wer ständig mit einem Finger auf andere zeigt, zeigt eigentlich mit drei Fingern immer auf sich selbst!