

Intention von Schueler-Mobbing.de

Der erste Artikel des Grundgesetzes setzt den Maßstab für das Zusammenleben in der BRD: " Die Würde des Menschen ist unantastbar! "

Wir erleben in den Schulen (und anderswo) eine andere Realität. Dabei spielt es keine Rolle, ob es sich um Grund-, Haupt-, Realschulen, Berufsfachschulen oder Gymnasien handelt.

Nichts ist leichter als Macht gegenüber ?Schwächeren? auszuüben, sei es verbal oder physisch. Eines dieser Machtspiele ist Mobbing, das bereits ab der 1. Klasse der Grundschule zu beobachten ist.

Schueler-Mobbing möchte informieren und Hilfestellungen anbieten. Wir sind der Ansicht, dass dieses Thema nicht länger unter den Tisch gekehrt werden darf. Alle an dieser Website beteiligten sind selbst Mobbingopfer (gewesen).

Wir fordern Euch auf, über eigene Erlebnisse zu schreiben, die wir (anonym versteht sich) veröffentlichen, oder Euch im Forum zu beteiligen.

Was ist Mobbing ?

Mobbing stammt aus dem Englischen und bedeutet Anpöbeln, Fertigmachen (mob = Pöbel, mobbish = pöbelhaft).

Das Phänomen, das dahinter steckt, ist der lang andauernde Psychoterror in der Schule, was im Übrigen keine Erscheinung jüngeren Datums ist. Unter Mobbing sind nicht die alltäglichen Schulkonflikte gemeint, sondern Handlungen negativer Art, die durch eine oder mehrere Personen gegen eine Mitschülerin oder einen Mitschüler gerichtet sind und über einen längeren Zeitraum hinaus - ein halbes Jahr oder länger - vorkommen.

Mobbing steht für alle böswilligen Handlungen, die kein anderes Ziel haben, als eine Mitschülerin oder einen Mitschüler fertig zu machen.

Dazu gehören etwa hinterhältige Anspielungen, Verleumdungen, Demütigungen, Drohungen, Quälereien oder sexuelle Belästigungen.

Ein Mobbingopfer berichtet.

Eine authentische Geschichte einer Schülerin, die sich als Opfer betrachtet

Es gab mal eine Zeit in meinem Leben, da war ich sehr stolz darauf diese Schule besuchen zu dürfen. Ich war bei allen mehr oder weniger beliebt, niemand suchte sich mich als Schuhabtreter für seine Probleme aus. Ich hatte gute Noten und das Wichtigste: ich fühlte mich wohl und hatte Spaß an der Schule. Wenn ich heute daran denke wieder zur Schule gehen zu müssen, dann kommen mir die Tränen.

Wenn man an den Begriff Gymnasium denkt, dann verbinden die Einen diese Schule mit „Strebern“, „Warmduschern“, „Radfahren“, „Bonzen“, „Schleimern“.... Die Anderen hingegen denken daran wie selbstständig und wohlerzogen man wird. Ich hingegen kann versichern:

DER SCHEIN TRÜGT!!

Klar diese Schule genießt einen gewissen Ruf, aber wer die Hintergründe kennt lacht nicht mehr!

Niemand kann sich vorstellen was für ein enormer Druck auf mir lastet. Ich soll in der Schule gut sein, zuhause meine Pflichten erfüllen und möglichst gerecht und nett zu allen sein. Das geht nicht.

Durch die wirklich beschissene Klassensituation werden meine Noten immer schlechter. Ich bekomme das Gefühl, auch Lehrer können mich nicht mehr leiden! Wenn über 17 Schüler aus einer Klasse von 25 gegen einen sind, und man bei dem Rest das Gefühl bekommt, sie tun nur so weil sie einen ausspionieren wollen, wie soll man da noch seine Noten halten????!! Wie kann man da noch ein psychisch und seelisch normaler Mensch bleiben?! Bei mir hat es mittlerweile so weit geführt, dass ich einen Psychologen konsultieren muss.

Nun frage ich Euch:

KANN ES DAS SEIN??

Ich habe eine einzige Freundin in meiner Klasse, von der ich sagen kann, sie ist eine Freundin. Sie will nichts mit den anderen Mitschülern zu tun haben, weil sie ihre Freunde aus ihrer alten Klasse hat. (Man muss dazu sagen, dass sie die achte Klasse wiederholt)

Ich möchte Euch ein kurzes Beispiel des Ausgrenzens in meiner Klasse geben:

Wir haben immer am Donnerstag zwei Stunden ITG. (Das ist die Abkürzung für Computerunterricht) In unsere Schule gibt es einen Computerraum mit 10 Rechnern. Das Problem ist wir sind 14 Mädchen. Ganz klar möchte jede einen eigenen Arbeitsplatz für sich haben, und dass das nicht geht ist verständlich. So kamen meine Freundin und ich in den Raum und an jedem Computer saß ein Mädchen. Da sie die vergangene Woche nicht am Unterricht teilnahm mussten wir zusammen an einen Computer, damit ich ihr die Schritte des Programmierens erklären konnte. Also fragten wir höflich ob sich jemand der Einzelgänger dazu bereit erklären würde, den Computer mit einer Nachbarin oder jemand anders zu teilen. Na was denkt ihr was passiert ist?

Natürlich stellten sie sich quer. Es hieß wir sollen uns doch verteilen. In mir kochte ein kleiner Vulkan. Unser Lehrer meinte wir sollten uns nicht so anstellen. Wir standen da wie zwei begossene Pudel! Ich war nahe daran mich aufzuführen und dann nach Hause zu gehen. Die Sache regelte sich jedoch.

Jetzt kommt bei Euch sicherlich die Frage auf was hat das mit Mobbing zu tun.

Es sind laufend solch kleine Machtspielchen mit denen sie mich psychisch fertig machen. Versetzt euch doch in meine Lage. Du stehst da, in dir kocht die Wut und ringsherum

sitzen Mädchen die nur grinsen vor Schadenfreude.

Da stellt sich die Frage warum wehrt sie sich nicht.

Das kann ich als Betroffenen Euch auch nicht sagen. Ich schaffe es einfach nicht mich zu wehren. Aber ich arbeite daran!

Ein weiteres Beispiel ist dieses, dass ich im Matheunterricht einen Zettel mit einer Figur, einer Oberweite von Pamela Anderson und mit meinem Namen darauf bekam. Ihr denkt jetzt sicherlich das ist doch ein Kompliment. Ich hingegen fand das alles andere als lustig. Und als das Bild dann auch noch an der Pinnwand aufgehängt wurde fühlte ich mich wie mit einem Schuh in den Magen getreten.

Nun möchte ich gerne etwas zum Verhältnis Lehrer- Schüler berichten:

Ich persönlich bekomme immer wieder das Gefühl vermittelt, dass man als Schüler auf dem Gymnasium nichts weiter ist als eine Person die nach den Leistungen beurteilt wird. Da sieht es dann so aus:

?Aha du hast eine fünf, dich kann ich nicht leiden? oder ?Dich mag ich weil du immer nur Einsen und Zweien schreibst.?

Ich bekomme ständig das Gefühl, wie es mir geht oder wie ich mich fühle, das ist den Lehrern scheiß egal!!! Ich meine die sind doch nicht blöd, oder? Jeder von denen hat studiert, bestimmt auch ein, zwei Semester Psychologie. Oder einige haben sogar selbst Kinder. Warum wachen die nicht auf und helfen Schülern wie mir, die wegen solcher Egoisten, die meinen sie sind cool wenn man auf anderen rumtrampelt, die Schule - nein sogar die Zukunft aufs Spiel setzen??? Könnt ihr euch vorstellen, das es Schüler gibt, die es als ihre Lebensaufgabe oder vielleicht sogar als Befriedigung ansehen Leute die anders , schwächer sind, nach und nach in den Ruin zu treiben?? Meine Mitschüler zerstören mit ihrem Mobbing systematisch all das was ich mir sehr hart erarbeitet habe!!!!

(zurück zu den Lehrern)

Ich versuche es mit einem Apell an die Menschlichkeit all deren die Unterrichten.

Also mal aufgepasst ihr Lehrer da draußen!! Wacht auf, kümmert euch doch ein bisschen mehr um das Wohlergehen eurer Schüler und denkt nicht nur daran wie gut oder wie schlecht der oder diejenige ist. Denkt daran: Vielleicht kommt die Leistungsschwäche mancher Schüler aus Angst vor den anderen oder aus Angst vor euch.

Und noch etwas: Ein oder zwei Vertrauenslehrer an der Schule sind zu wenig. Ich meine jetzt nicht ihr sollt mehr Hilfslehrer engagieren, ich meine damit jeder der Lehrer sollte ein offenes Ohr für seine Schüler haben!!

Bei uns in der Klasse ist es so, man wird fast gelyncht wenn man nach dem offiziellen Unterricht noch zum Unterrichter geht und eine Frage hat.

Da fasse ich mir echt an den Kopf. Wie blöd muss ein Mensch sein!!!?!

Manche Lehrer tragen die Nase so hoch, dass man eine kilometerlange, tonnenschwere

Schleimspur an der Decke verfolgen kann und mit dem von mir wörtlich zitierten Satz ?Ihr seid hier auf dem Gymnasium und wenn es euch zu viel wird, solltet ihr die Schule wechseln? wir die Spur noch verstärkt.

Ich werde nicht nur von Mitschülern gemobbt sondern auch schon von Lehrern. Ich kann nur immer wieder betonen, dass ich mich so fühle!

Kleines Beispiel hierzu:

Vor der ersten Stunde gab ich einem Mitschüler mein Workbook, damit er die von mir gemachten Hausaufgaben abschreiben konnte. (wer tut das nicht?) Als unsere Lehrerin dann im Unterricht durch die Reihen ging um die Hausaufgaben zu kontrollieren fand ich mein Arbeitsheft nicht gleich. Ich drehte mich um und fragte den Mitschüler, ob er es noch habe. Dieser meinte er hätte es mir auf den Tisch gelegt und ich bat ihn, da es sich nicht dort befand noch mal in seinem Schulranzen nachzusehen. Offensichtlich muss das meine Lehrerin mitbekommen haben denn sie sagte folgendes: (ebenfalls wörtlich zitiert)

?Das gibt Grund zur Annahme, dass du großzügigerweise deine Aufgaben vergeben hast, die ja aber meistens doch nicht von dir stammen?.

Sie unterstellte mir also ich würde meine Hausaufgaben nicht selbst erledigen. Die gute Frau hätte sich vorher überlegen müssen was sie sagte. Sie hat mich vor der ganzen Klasse bloßgestellt, was ich nicht besonders lustig fand. Stellt euch mal vor ihr werdet von eurer Lehrerin so gedemütigt und die ganze Klasse grinst!

Na jedenfalls war meine Reaktion die, dass ich am darauffolgenden Tag meine Hausaufgaben erledigte, sie im Unterricht vorlas und von ihr ein ?very good? kassierte. Des weiteren dachte ich mir, ?der zeig ich?s? und schrieb in der folgenden Klassenarbeit eine 2+. Mit dieser Note und war ich Klassenbeste! Daraufhin hat sie nie wieder so etwas gesagt!!!

Wie entsteht Mobbing ?

Mobbing beginnt harmlos und sein Verlauf ist schleichend. Die Betroffenen nehmen die Gehässigkeiten und dummen Sprüche zuerst auf die leichte Schulter. Niemand will sie wahrhaben. Doch diese Angriffe wachsen sich aus und unterhöhlen das Selbstvertrauen des Opfers. Es verliert zunehmend sein Ansehen in der Schule und wird zur offiziellen Unperson gestempelt Die Mitschülerinnen und - schüler beginnen sich von der oder dem Betroffenen zu distanzieren und unterschlagen Informationen. Schuldzuweisungen, Verbreitung von Gerüchten beginnen. Die/der Gemobbte wird bei Mitschülern und Lehrern ?angeschwärzt?.

1. Angriffe auf die Möglichkeiten, sich mitzuteilen:

Anschreien oder lautes Schimpfen.
Ständige Kritik an der Arbeit
Ständige Kritik am Privatleben
Telefonterror
mündliche Drohungen
schriftliche Drohungen
Kontaktverweigerung durch abwertende Blicke oder Gesten.
Kontaktverweigerung durch Andeutungen

2. Angriffe auf die sozialen Beziehungen

Man spricht nicht mehr mit dem/der Betroffenen.
Man lässt sich nicht ansprechen.
Man wird wie Luft behandelt

3. Auswirkungen auf das soziale Ansehen

Hinter dem Rücken des Betroffenen wird schlecht über ihn gesprochen.
Man verbreitet Gerüchte.
Man macht jemanden lächerlich.
Man verdächtigt jemanden, psychisch krank zu sein.
Man macht sich über eine Behinderung lustig.
Man imitiert den Gang, die Stimme oder Gesten, um jemanden lächerlich zu machen.
Man macht sich über das Privatleben lustig.
Man macht sich über die Nationalität lustig.
Man zwingt jemanden, Arbeiten auszuführen, die das Selbstbewußtsein verletzen.
Man beurteilt den Arbeitseinsatz in falscher und kränkender Weise.
Man stellt die Entscheidungen des/der Betroffenen in Frage.
Man ruft ihm/ihr obszöne Schimpfworte oder andere entwürdigende Ausdrücke nach.
Sexuelle Annäherungen oder verbale sexuelle Angebote

4. Angriffe auf die Qualität der Schul- und Lebenssituation

Man weist dem Betroffenen keine Arbeitsaufgaben zu.
Man nimmt ihm jede Beschäftigung am Arbeitsplatz, sodass er sich nicht einmal selbst Aufgaben ausdenken kann.
Man gibt ihm sinnlose Arbeitsaufgaben.
Man gibt ihm Aufgaben weit unter seinem eigentlichen Können.

Man gibt ihm ständig neue Aufgaben. Man gibt ihm "kränkende" Aufgaben.
Man gibt dem Betroffenen Arbeitsaufgaben, die seine Qualifikation übersteigen, um ihn zu diskreditieren

5. Angriffe auf die Gesundheit

Androhung körperlicher Gewalt.

Anwendung Leichter Gewalt, z.B. um jemandem einen "Denkzettel" zu verpassen.

Körperliche Misshandlung

Man verursacht Kosten für den/die Betroffene, um ihm/ihr zu schaden.

Man richtet physischen Schaden im Heim oder am Arbeitsplatz des/der Betroffenen an.

Sexuelle Handgreiflichkeiten

6. Wer gegen wen ?

Übergriffe von Mitschülern (= Mobbing auf der selben Ebene)

Den Angriffen liegt eine persönliche Feindschaft zugrunde.

Mobbing aus Zeitvertreib.

Man lässt seine Spottlust/Unwillen an sozial Schwächeren aus

Andersartigkeit (Geschlecht, Rasse, Behinderung, ...)

typisch:

Die Angreifer lassen ihre Gründe im dunklen. Opfer reagieren darauf verwirrt, was die Mitschüler wiederum belustigt

Die Mobbing Handlungen sind teilweise entnommen aus dem Buch

"Mobbing" von Heinz Leymann Copyright © 1993 by Rowohlt Taschenbuchverlag, Reinbek

Wer sind die Mobber?

Es handelt sich leide rum ein Phänomen, das sich durch alle soziale Schichten und durch alle Altersklassen zieht...

Am Mobbing beteiligt können Lehrerinnen und Lehrer sein, ebenso wie Mitschülerinnen und Mitschüler. Dasselbe gilt für die Welt der Erwachsenen. Dort sind es Vorgesetzte und/oder Arbeits- kolleginnen und- kollegen. Was sind ihre Gründe zu mobben? Es ist notwendig

- als Entlastungsventil für Aggressionen. Diese sind schließlich in der Schule entstanden (z.B. wegen blöder Lehrer-Entscheidungen) und müssen auch dort entladen werden.

- zur Festigung des Gemeinschaftsgefühls ("Alle gegen einen!", "Gemeinsam sind wir stark!").
- um sich die Anerkennung zu holen, die einem zu Hause schon lange keiner mehr gibt.
- um Macht zu missbrauchen (Ideal für Lehrer, die Voraussetzungen sind Klasse...)

Um Kosten zu sparen:

- Mobbing wird von Vorgesetzten gezielt eingesetzt um Leute aus dem Betrieb wegzuekeln. So sparen sich Unternehmen teure Abfindungen!

Aus Angst

- in der Schule zu versagen
- nicht ausreichend beachtet zu werden
- selbst zu den Mobbing - Opfern zu gehören
- kurz: Seine Minderwertigkeitskomplexe an Mitschülern ausleben

Weil es sogar natürlich ist

- In fast jedem von uns schlummert die Neigung zu unfairem Verhalten. Neid und Missgunst beherrschen unsere Seelen.
- Außerdem wird es den Mobbern ja auch leicht gemacht. Duckmäußerisch und blass schleichen Mitschüler durch die Gänge und zucken schon beim kleinsten Türeenschlagen zusammen.

Wer sind die Opfer?

Vom Mobbing betroffen sind sowohl Frauen als auch Männer.

Allerdings ist das Mobbingrisiko für Frauen ein wenig höher. Die Opfer sind Schülerinnen und Schüler, Arbeitnehmerinnen und -nehmer jeden Alters, unabhängig von ihrer Herkunft, ihrer Äußeren Erscheinung, ihrem Bildungsgrad oder ihrer beruflichen Situation.

Psychologische Studien ergaben keine einheitlichen Persönlichkeitsstrukturen, weder bei gemobbten noch bei mobbenden Personen.

Fazit: Opfer sein kann jeder!

Die Folgen von Mobbing

Psychisch und physisch. Denn Mobbing bedeutet Ausgrenzung und stellt den Betroffenen unter extremen Stress.

Zunächst treten Konzentrations- und Gedächtnisstörungen auf. Bereits nach kurzer Mobbingwirkdauer zeigen sich Gedankenautomatismen, und das Denken kreist ständig um die in der Schule erlittenen Quälereien. Daraus ergeben sich Identitäts- und Selbstwertkrisen, neurotische Störungen, Erschöpfungs- und Versagenszustände. Der Betroffene leidet an Versagensängsten und Depressionen und schreibt deswegen dann schlechte Zensuren. Bei besonders erfolgreichem Mobbing kommt es sogar zu Selbstmord.

Selbst der Volksmund kennt passende Ausdrücke für diesen Zustand:

Für die dann häufig auftretenden Symptome gibt es in der Umgangssprache eine ganze Reihe von Umschreibungen. So wird jemand, dem man seinen Streß deutlich ansieht beispielsweise gefragt: "Ist dir eine Laus über die Leber gelaufen?"

(Quelle: Corazza, DaimleEst u.a.; Kursbuch Gesundheit, Köln, 1990)

Stress und Mobbing

Stress existiert, weil wir das Gefühl haben, wir könnten mit dem, was um (oder in) uns vorgeht, nicht umgehen.

Für die meisten von uns geschieht das mindestens einmal am Tag auf irgendeiner Ebene. Da gibt es kein Entrinnen. Jeden Tag konfrontiert uns das Leben mit unerfreulichen, unerwarteten und/oder unerwünschten Ereignissen und Situationen.

MOBBING ist solch eine Situation.

Es gibt keinen Weg, Stress zu vermeiden. Wenn du leugnest, dass Du im Stress bist, nimmst Du Dir die Möglichkeit, irgend etwas zu tun, um den Stress abzubauen.

In einem Augenblick wenn Du unter Stress stehst, ziehen Gehirn und Körper Blut von der Körperoberfläche ab. (Du bist ja ganz bleich im Gesicht!) Vorrangig ist jetzt Angriff oder Flucht und das Blut geht in die Muskeln, die diese Tätigkeiten ausführen.

Dasselbe Grundprinzip findet auch im Gehirn statt. Die Durchblutung zieht sich von der Oberfläche zurück und geht dorthin, wo die instinktiven Überlebensmechanismen ablaufen, also tief ins Innere. Dies beschränkt bewußtes Denken auf das Minimum, das zum Überleben notwendig ist.

Das ist der Grund dafür, dass wir bei Stress Denkblockaden haben. Unsere geistige Schärfe ist gleich Null.

Stress - Mobbing - macht krank!

Alle unsere Probleme sind mit Gefühlen besetzt. Können wir das Problem in absehbarer Zeit nicht lösen, verursacht es diesen besagten Stress.

Wir alle stehen täglich stressigen Situationen gegenüber, aber weil wir alle einzigartig sind, erzeugt dieselbe Situation für manche Menschen einen ziemlich großen Stress, für andere weniger und für wieder andere überhaupt keinen. Dein GLAUBENS - SYSTEM entscheidet darüber wie stark Deine Reaktion auf Stress ist. Und die Reaktion heisst meistens Krankheit!

Wenn das Stressniveau zu hoch wird, werden wir emotional "überwältigt". In einem Zustand des Überwältigtseins funktionieren wir nicht effektiv, fühlen uns außer Kontrolle, verlieren unsere Ziele aus den Augen, fühlen, dass wir keine Wahlmöglichkeiten haben und wünschen, das Problem würde sich von selbst lösen, sich schnell legen oder einfach verschwinden.

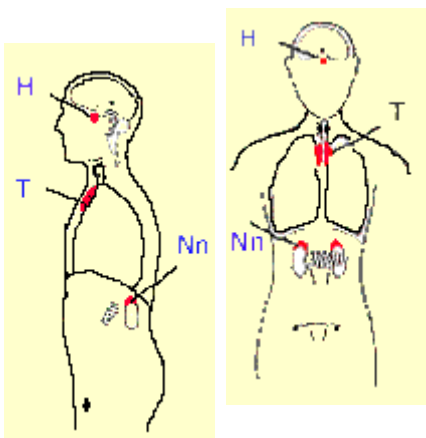
Nichts dergleichen geschieht. Hält der Stress über Tage oder Wochen an, ohne dass er gelöst werden kann, ist Krankheit die unvermeidliche Folge.

Die Vorgänge im Körper bei Stress

Viele Vorgänge in unserem Körper werden über Hormone gesteuert. Hormone werden in sog. Hormondrüsen erzeugt. Die zentrale Steuerdrüse in unserem Körper ist die Hirnanhangsdrüse oder auch Hypophyse genannt.

Es gibt eine ganze Reihe von Auslösern, die die Hypophyse aktivieren. Untersuchungen haben gezeigt, dass bei Gefühlen wie z.B. Wut, Zorn, Hass, Neid, Aggression, Angst, die Hypophyse einen Botenstoff - ein Hormon - an die Nebenniere sendet und das Hormon Adrenalin aktiviert.

Adrenalin hat nun mehrfache Wirkungen:



- Es schaltet die Verdauung ab. Dies führt zu dem "komischen" Gefühl im Bauch, das jeder kennt.
- Es erhöht die Herzfrequenz um dem Gehirn mehr Blut und Sauerstoff zuzuführen. (Dein Puls rast , Du hast Herzklopfen)
- Es schaltet das Immunsystem - die Thymusdrüse ab.

Es ist ein Programm aus der Zeit, als Menschen noch Jäger und Sammler waren. Zu dieser Zeit gab es drei elementare Verhaltensmuster: Angriff, Flucht oder sich totstellen.

Das haben wir uns bis zum heutigen Tag erhalten und entsprechend reagiert der Körper. In Stresssituationen werden die Körperfunktionen sofort auf das Notwendigste reduziert. Verdauung braucht man bei höchster Gefahr nicht, also wird sie abgeschaltet. (Das komische Gefühl im Bauch) Abschaltung des Immunsystems. (Ideale Voraussetzung um krank zu werden) Das Gehirn soll mehr Sauerstoff erhalten, damit wir auf die "Gefahr" besser reagieren können. (Deswegen der erhöhte Herzschlag.) Gleichzeitig wird der restliche Denkapparat abgeschaltet. Wir haben massive Denkblockaden, da dieses Programm nur drei Entscheidungen zulässt: Angriff, Flucht, Totstellen. Jeglicher Zugriff auf unser Wissen ist in diesem Augenblick gesperrt und wir sind nicht in der Lage zu denken. Die Blockade ist perfekt. Du kennst das von Klassenarbeiten. Kaum hast Du die erste Frage gelesen, ist Dein Stress so angewachsen, dass Dir wirklich nichts mehr einfällt. Nach der Klassenarbeit fallen Dir die Antworten wieder ein.

Stress und Mobbing

Stress existiert, weil wir das Gefühl haben, wir könnten mit dem, was um (oder in) uns vorgeht, nicht umgehen.

Für die meisten von uns geschieht das mindestens einmal am Tag auf irgendeiner Ebene. Da gibt es kein Entrinnen. Jeden Tag konfrontiert uns das Leben mit unerfreulichen, unerwarteten und/oder unerwünschten Ereignissen und Situationen.

MOBBING ist solch eine Situation.

Es gibt keinen Weg, Stress zu vermeiden. Wenn du leugnest, dass Du im Stress bist, nimmst Du Dir die Möglichkeit, irgend etwas zu tun, um den Stress abzubauen.

In einem Augenblick wenn Du unter Stress stehst, ziehen Gehirn und Körper Blut von der Körperoberfläche ab. (Du bist ja ganz bleich im Gesicht!) Vorrangig ist jetzt Angriff oder Flucht und das Blut geht in die Muskeln, die diese Tätigkeiten ausführen.

Dasselbe Grundprinzip findet auch im Gehirn statt. Die Durchblutung zieht sich von der Oberfläche zurück und geht dorthin, wo die instinktiven Überlebensmechanismen ablaufen, also tief ins Innere. Dies beschränkt bewußtes Denken auf das Minimum, das zum Überleben notwendig ist.

Das ist der Grund dafür, dass wir bei Stress Denkblockaden haben. Unsere geistige Schärfe ist gleich Null.

Wie kann ich mich wehren?

Ein paar Möglichkeiten, die Dir weiterhelfen könnten.

- Suche Dir moralischen und menschlichen Rückhalt und Unterstützung bei Verbündeten an Deiner Klasse, nötigenfalls auch in anderen Klassen.
- Sprich Schülerinnen und Schüler in einer Umgebung auf das Problem an. Suche Dir eine Selbsthilfegruppe.
- Protokolliere jede Art von Übergriffen. (Mobbingtagebuch)
- Wenn möglich, sichere Dir die Aussagen von Zeuginnen und Zeugen.
- Fordere Deine Mitschüler, aber auch die beteiligten Lehrer notfalls schriftlich auf, das unerwünschte Verhalten zu unterlassen.
- Geht der Terror weiter, wende Dich an die Schulleitung oder den Vertrauenslehrer. Gegebenenfalls kann es auch hilfreich sein mit den Eltern der mobbenden Schüler zu reden.
- Kommst Du damit nicht klar, hol Dir professionelle Hilfe durch einen Psychologen oder eine Erziehungsberatungsstelle. Das ist vor allem wichtig, weil Deine Eltern Dich unterstützen sollten.

Das Mobbingtagebuch

Da Du in der Schule erhöhtem Stress ausgesetzt bist, vergisst oder verdrängst Du sehr rasch die Situationen, in denen Du gemobbt wurdest.

Deswegen ist es entscheidend, dass Du ein Mobbingtagebuch führst. Es hilft Dir und ev. einem Psychologen, Deine Situation besser zu bewältigen.

Dein Tagebuch enthält:

Datum

Uhrzeit

Was ist geschehen?

Wer war beteiligt?

Wie habe ich mich dabei gefühlt?

Ein mögliches Beispiel erhältst Du im Downloadbereich

So ein Tagebuch kannst Du deswegen brauchen, da Du in der Lage sein solltest, Nachweise erbringen zu können, wann und wie Du gemobbt wurdest. Es hilft Dir allerdings nicht, Dich besser zu fühlen.

Was wäre wenn ...

Darüber könntest Du Dir Gedanken machen ...

Tag für Tag schleppen wir uns dahin, angekettet in den Fesseln unserer Kindheit. Es geht uns immer schlechter statt besser, und all unser Leid kommt von den Themen Perfektion und Leistung.

Sie verfolgen uns von Kindheit an. Wir lernten das Spiel des Lebens nach jenen uralten Regeln zu spielen, die nur Angst, Schuld, Gleichgültigkeit und Trennung verursachen. Diese antiquierten Regeln, die von Generation zu Generation weitergegeben wurden, haben noch nie funktioniert, um Glücklichein oder Selbstentwicklung hervorzubringen.

Sie haben unsere Urgroßeltern im Stich gelassen, sie haben unsere Großeltern im Stich gelassen, sie haben unsere Eltern im Stich gelassen, und sie werden auch uns im Stich lassen.

Was wäre, wenn uns jemand als Kind gelehrt hätte, dass wir Menschen eine WAHL haben, was wir glauben möchten, und dass Erfahrung und dem Wissen unser Glaubenssysteme beeinflussen?

Was wäre, wenn man uns beigebracht hätte, dass es Vorteil ist, Fehler einzugestehen, und dass es vollkommen natürlich ist, seine Meinung zu ändern.

Was wäre, wenn Eltern und Lehrer lehren würden, dass jeder für sich selbst die einzige Quelle von Glück, Gesundheit und Wohlergehen ist? Nicht die Anderen, die Verhältnisse, die Umstände sind Schuld!

Was wäre, wenn wir merken würden, dass jeder von Opfer seiner eigenen Überzeugungen und Erwartungen ist?

Was wäre, wenn wir uns selbst von den Verhaltensweisen befreien könnten, die uns in die Erwartungen anderer einsperren?

Was wäre, wenn wir bis in die tiefste Seele von der Macht unseres bewussten Denkens überzeugt wären, Ziele zu setzen, die unser inneres Selbst verwirklichen und kann?

Veränderung

Es könnte Dir helfen, wenn Du herausfinden würdest, welche Gründe Deine Mitschüler haben, Dich zu mobben und warum Du Dich gequält fühlst.

Entscheidend sind nämlich Deine Empfindungen. Sie sind es die Dir Stress bereiten und Dich dadurch am Denken, am Lernen und am Handeln hindern. Wenn Du verstanden hast, dass mobbende Mitschüler in derselben Situation stecken wie Du, und in Dir einen Müllhaufen gefunden haben, auf den sie abladen können, wirst Du das nicht mehr so einfach zulassen.

Mobber handeln aus Neid, Eifersucht, innerer Wut, Angst, Unsicherheit, Ohnmacht. Sie stecken voller Minderwertigkeitskomplexe. Merkst Du etwas. Das sind genau Deine Gefühle, die Du empfindest. Du bist nicht anders als die, Du glaubst das nur oder lässt es Dir einreden. Und schon wirst Du zu deren Spielball.

Warum ist es schlimm für Dich z.B. als Streber bezeichnet zu werden.

Das ist ein großes Lob, denn nur die Streber, die die klare Ziele im Leben haben und etwas dafür tun sind sehr erfolgreich. Die Mobber werden es zu nichts bringen, denn sie sind unfähig zu "streben", sie sind die ompletten Versager, immerwährende Maulhelden.

Warum stört es Dich, wenn man über Dich lacht. Merkst Du nicht die Angst, die in deren Gelächter steckt, dass Ihnen dasselbe passieren könnte. Merkst Du nicht Ihre Unsicherheit, die sie damit überspielen.

Warum stört es Dich so sehr, wenn man Gerüchte über Dich verbreitet. Ignoriere diese Gerüchte, suche Dir andere Freunde, die Deine positiven Seiten kennenlernen und die Gerüchte hören auf. Kämpfst Du dagegen an, wirst Du verlieren. Sollten die Gerüchte allerdings Deine Würde als Mensch verletzen, indem sie z.B. rassistischer, sexistischer Art sind, dann brauchst Du Hilfe. Solchem Treiben muss ein Ende gesetzt werden, notfalls durch Schulausschluss.

Warum hast Du solche Angst vor Kritik? Etwa weil man Dir von der ersten Klasse an eingeredet an, dass Du bloß keine Fehler machen sollst. Wurdest Du für Deine Fehler auch noch bestraft? Wurden Deine Eltern oder Deine Lehrer fehlerlos geboren?

WELCH EIN SCHWACHSINN ! Wie um alles in der Welt willst Du denn etwas lernen können, wenn Du keine Fehler machst. Nur durch Deine Fehler kannst Du überhaupt lernen. Betrachte jeden Fehler als einen Gewinn für Dein Leben und Dein Vorwärtskommen und freu Dich auf Deine Fehler. Sie sind die beste Chance möglichst schnell diese coolen Idioten hinter Dich zu lassen, die nichts Besseres wissen als auf anderen rumzuhacken. Auch die haben Probleme und machen Fehler, nur lernen sie nichts daraus.

Es liegt an Deiner Wertung, an Deinem Glaubenssystem. **Du hast die WAHL!** Wofür wirst Du Dich entscheiden - für die Opferrolle oder dafür, etwas aus Deinem Leben zu machen!

Erfolg

Zu glauben, dass das Mobbing irgendwann einmal aufhört ist leider falsch. Es hört nicht auf. Auch ein Schulwechsel wird Dir nicht viel helfen. Auch dort beginnt das Spiel von Neuem. Selbst im Berufsleben oder bei der Partnerwahl kann Mobbing Dich wieder einholen.

Dein ganzes Wissen um das Mobbing, wird Dir nicht viel nützen, wenn Du nichts dagegen tust oder wenn Du darauf wartest, dass irgendjemand Dir hilft. Den ersten Schritt musst Du machen.

Wichtig für Dich ist es, dass Du aus Deiner Opferrolle herauskommst. (Natürlich sollst Du jetzt nicht zum Täter werden, indem Du Deine Mitschüler auch mobbst!)

Dafür kannst Du ein "Erfolgstagebuch" führen, indem Du JEDE auch noch so kleine Situation aufschreibst, in der Du dem Mobbing entgegengetreten bist. Das AUFSCHREIBEN ist deswegen so wichtig, weil Deine Erfolge am Anfang sehr gering sind. Du würdest ihnen keine Bedeutung zumessen und sie dadurch sehr schnell wieder vergessen.

Was kannst Du im Einzelnen tun?

Fang bei Dir an. Die Mobber verändern zu wollen ist sinnlos.

Richte deine Aufmerksamkeit auf die Dinge und Situationen die Du willst und NICHT darauf, was Du NICHT willst.

Du willst glücklich sein? Dann beschäftige Dich mit Dingen, die Dich glücklich machen.

Du willst erfolgreich sein? Dann besinne Dich auf die Dinge, die Du gut kannst und mach die zuerst. Kümmere Dich nicht um Misserfolge in anderen Bereichen. Das wird sich regeln - automatisch.

Du willst Freunde haben?. Dann stell Dir genau vor, wie sie sein sollen und was Du alles mit ihnen machen möchtest - und sie werden kommen.

Du willst geachtet und respektiert werden? Dann achte und respektiere zuerst Deine Mitschüler. Hör auf zu werten und zu verurteilen, dann werden sie es auch nicht mehr tun. Das kann ein wenig dauern, deswegen verlier nicht die Geduld.

Zeig Ihnen, wo Deine Grenze ist und sagen ihnen in aller Deutlichkeit, was Du nicht willst. Für die ganz uneinsichtigen Quälgeister brauchst Du allerdings Hilfe. Die gibt es leider. Suche Unterstützung bei Deinen Eltern und Lehrern. Diese Mitschüler MÜSSEN in die Scharanken gewiesen werden.

Komm weg von der Idee, dass bei Dir etwas nicht stimmt, dass Du nicht gut genug bist, dass Du es nicht wert bist usw. Du bist, so wie Du bist, genau richtig. Akzeptiere Dich und Du wirst akzeptiert werden.

Hör auf Dir ständig selbst negative Prophezeihungen zu machen, etwa in dieser Art:

Ich schreib sowieso eine 5
Ich kann das nicht, weil

Ich will Deine negative Liste nicht verlängern, darin bist Du ja schon Meister. Also wenn Du schon "Vorhersagen" machen musst, dann solche, die Dir auch was bringen.

Nehmen wir das Beispiel mit der 5. Anstelle von :

Ich schreib sowieso eine 5

könntst Du sagen

Ich gebe mein Bestes.

(Auch wenn das Ergebnis, dann doch wieder 5 ist, war das ZUNÄCHST dein Bestes. Das wird sich aber rasch ändern!)

Anstelle von

Ich kann das nicht, weil

könntest Du sagen

Ich weiss, dass ich kann.

Glaub an Dich, vertraue darauf, hab ein wenig Geduld mit Dir und ein wenig Nachsicht mit Deinen Mitschülern und es wird geschehen!

Was können Lehrer tun?

Lehrer und Schüler lieben Geschichten und Lehrer lassen gerne Geschichten interpretieren. Hier Eure Geschichte liebe Lehrer:

Eines Tages saß ein Frosch an einem Fluß. Ein Skorpion kam des Weges und sagte: "Herr Frosch, ich würde gerne den Fluß überqueren, aber ich bin ein Skorpion und kann nicht schwimmen. Wären Sie so freundlich, mich auf den Rücken zu nehmen und mit mir hinüberzuschwimmen?"

Und der Frosch sagte: 'Aber Sie sind ein Skorpion, und Skorpione stechen Frösche.' Sagte der Skorpion: "Warum sollte ich Sie denn stechen? Ich möchte ans andere Ufer hinüber!" "Nun gut", sagte der Frosch, "steigen Sie auf meinen Rücken, und ich bringe Sie hinüber."

Sie hatten den Fluß zur Hälfte durchquert, als der Skorpion den Frosch stach. Der Frosch wand sich vor Qualen. Mit seinem letzten Atemzug sagte er: "Warum haben Sie das getan? Jetzt ertrinken wir beide!" "Weil", sagte der Skorpion, "ich ein Skorpion bin, und Skorpione stechen Frösche!"

Welche Möglichkeiten haben Sie als Lehrer?

Laut Schulgesetz haben die Eltern ein Recht auf Bildung ihrer Kinder und Sie als Schule die Pflicht dafür zu sorgen, dass Bildung möglich ist. Mobbende Schüler verhindern das Recht auf Bildung in vielfältiger Form. Es muss sich also etwas verändern.

Sie werden an der Ausführung Ihrer Pflicht gehindert und das ist auch Ihr Ansatzpunkt. Kommen Sie nicht auf die Idee den Schüler "Karl" zu strafen, weil er den Schüler "Fritz" gemobbt hat. Diese Beweisführung dürfte Ihnen ziemlich schwer fallen. Im Handumdrehen haben Sie 'uneinsichtige' Eltern und jede Menge Beschwerden in der Schule.

Nehmen Sie die Störungen Ihrer Arbeit als Anlass zum Eingreifen. Berufen Sie eine Klassenkonferenz ein, um zu gewährleisten, dass Ihre Kollegen mit Ihnen an einem Strang ziehen. Das Thema an einem Pädagogischen Tag (- oder wie diese pädagogischen Besprechungen heißen mögen -) zu behandeln, ist eine gute Idee.

Informieren Sie den Gesamtelternbeirat und die Schulkonferenz über Ihre Beschlüsse. Verfallen Sie nicht dem Glauben, sie könnten wirklich beim Schüler etwas verändern, solange es "geil ist, ein Arschloch zu sein." Setzen Sie dafür klare Grenzen, die nicht überschritten werden dürfen. Beachten Sie die Verhältnismäßigkeit der Mittel. Einem Grundschüler Schulausschluss zu geben wäre ziemlich daneben.

Bleiben Sie konsequent. Wenn Sie Tagebucheinträge machen, dürfen sich diese nicht auf 20 oder 30 anhäufen, sondern müssen sehr rasch Konsequenzen haben. Sie machen sich sonst unglaubwürdig und lächerlich.

Schöpfen Sie in aufsteigender Reihenfolge die Erziehungs- und Ordnungsmaßnahmen aus, die Ihnen das Schulgesetz bietet. Scheuen Sie sich nicht, auch einen dauerhaften Schulausschluss zu vollziehen. Scheuen Sie sich auch nicht davor, der böse Lehrer zu

sein. Der Böse ist am Schluss der Gute!

Es gibt dutzende von Unternehmen in der freien Wirtschaft, die im Falle des Mobbing sogar beiden - dem Mobber und dem Gemobbten - fristlos kündigen! Eine gute Idee ist es das Thema Mobbing - bzw. besser: "Die Würde des Menschen" - in verschiedenen Unterrichtsfächern zu behandeln.

Was können Eltern tun ?

Was Sie tun können und was Sie besser lassen sollten um Ihrem Kind zu helfen, erfahren Sie hier.

- Sprechen Sie mit Ihrem(n) Kind(ern) über das Phänomen Mobbing.
- Hören Sie aufmerksam zu, wenn Ihr Kind von der Schule erzählt, und nehmen Sie es ernst. Dann erkennen Sie brenzlige Situationen frühzeitig.
- Halten Sie Kontakt zu den Lehrern, nutzen Sie Elternsprechtage und Sprechstunden. Fragen Sie nicht nur nach Noten, sondern auch danach, ob Ihr Kind gut in die Klasse integriert ist.
- Vermitteln Sie Ihrem Kind, dass man nicht immer alles als Angriff verstehen muss. Nicht jedes versteckte Federmäppchen ist böse gemeint.

Sie sollten aufmerksam werden:

- wenn Ihr Kind immer häufiger nicht zur Schule gehen möchte und/oder regelmäßig über Kopfschmerzen, Bauchschmerzen oder Appetitlosigkeit klagt;
- wenn es nicht mehr zu Geburtstagsfeiern eingeladen wird;
- wenn es kaum oder keinen Kontakt zu Schulkameraden hat;
- wenn es ungern am Sportunterricht teilnimmt;
- wenn seine Leistungen überraschend abfallen;
- wenn es gar mit Verletzungen nach Hause kommt.

Versuchen Sie behutsam herauszufinden, ob in der Schule alles in Ordnung ist. Wenn Ihr Kind nicht darüber spricht, scheuen Sie sich nicht, Klassenkameraden oder befreundete Eltern zu befragen: Ihr Kind braucht Ihren Schutz!

Warten Sie nicht lange! Einmal verfestigte Mobbing Situationen können nur schwer wieder gelöst werden. Setzen Sie sich sofort mit dem verantwortlichen Lehrer in Verbindung.

Das könnten Sie tun:

1. Bereiten Sie das Gespräch mit dem Lehrer sorgfältig vor. Überlegen Sie vorher, was Sie von ihm und der Schule erwarten.
2. Schildern Sie den Vorfall sachlich. Unterlassen Sie in jedem Fall Schuldzuweisungen. Die Lehrer können in der Regel nichts dafür.
3. Entwickeln Sie gemeinsam mit dem Lehrer konkrete Strategien. Bitten Sie den Lehrer oder die Lehrerin, nicht den speziellen Mobbing Fall Ihres Kindes zu diskutieren, sondern lieber darüber, welche Konsequenzen Mobbing jeglicher Art in Zukunft für die Täter haben wird.
4. Überprüfen Sie, ob der Lehrer tatsächlich etwas unternommen hat. Das darf nicht länger als wenige Tage dauern! Befragen Sie dazu Ihr Kind. Wenn alles nichts hilft, wenden Sie sich an den Direktor. Die Schule hat die Pflicht, sich darum zu kümmern, dass es Ihrem Kind gut geht.

Das sollten Sie unterlassen!

- a. Die Schuld bei ihrem Kind suchen. Jedes Kind ist liebenswert. Machen Sie nicht nur Ihrem Kind, sondern auch den Lehrern unmissverständlich klar, dass Sie nicht bereit sind, das Mobbing zu akzeptieren.
- b. Mit den Eltern der Täter reden. Die meisten Eltern schützen ihr Kind und billigen so sein aggressives Verhalten. Selbst wenn sie es bestrafen, wirkt sich das in aller Regel negativ auf das Opfer aus.
- c. Mit den Tätern reden. Das zeigt den "Mobbern", dass sich Ihr Kind nicht wehren kann - Sie schwächen damit die Position Ihres Kindes.
- d. Ihr Kind zu den Lehrergesprächen mitnehmen. Eine Konfrontation mit dem Lehrer belastet ein Kind, das gemobbt wird, sehr und verstärkt seine Schuldgefühle. Nehmen Sie Ihrem Kind diese Last ab, es wird Ihnen dankbar sein!

Denken Sie daran, dass alle o.g. Massnahmen erfolglos sein könnten. Es gibt Mobber, die sich wenig um die Maßnahmen scheren, die z.B. die Schule unternimmt. **Beachten Sie: Man kann seine Mitmenschen - Mitschüler - nicht wirklich zu einer Verhaltensänderung "erziehen".** Es ist aber möglich Grenzen zu setzen!

Ergo: Um Ihrem Kind wirklich zu helfen, braucht es qualifizierte professionelle Hilfe. Es muss herausgefunden werden, warum man Ihr Kind mobben kann und dann braucht es eine Denk- und Verhaltensänderung bei Ihrem Kind und bei **IHNEN als ELTERN**, um erfolgreich zu sein.

Sie haben einen erheblichen Beitrag zur seelischen Entwicklung Ihres Kindes geleistet und vielleicht müssen auch Sie etwas in Ihren Einstellungen und in Ihrem Erziehungsstil verändern.

DER MOBBINGTEST

Mit dem Mobbingtest kannst Du herausfinden, ob Du bereits gemobbt wirst ..

1. Deine Möglichkeiten, sich frei zu äußern sind stark eingeschränkt. 20P
2. Du gehörst einer anderen Nationalität oder Religion an, als die meisten anderen in Deiner Klasse. 15P
3. Du wirst von Deinen Mitschülern nie privat eingeladen. 5P
4. Du wirst mit Telefonterror belästigt. 20P
5. Die Mitschüler verstummen, wenn Du den Raum betrittst. 10P
6. Man lacht über Dich. 10P
7. Man spricht nicht mehr mit Dir. 20P
8. Du wirst ständig kritisiert. 15P
9. Man verbreitet Gerüchte über Dich. 15P
10. Man greift Deine persönliche Meinung an. 10P
11. Du bist sexuellen Belästigungen verbal oder tätlich ausgesetzt. 20P
12. Man zwingt Dich Dinge zu tun, die Dein Selbstbewußtsein verletzen. 20P
13. Man stellt Deine Entscheidungen in Frage. 10P
14. Man imitiert Dich, Deinen Gang, Deine Stimme, Dein Lachen... 20P
15. Man gibt Dir Aufgaben weit unter Deinem Können. 15P
16. Man gibt Dir Aufgaben, die Deine Möglichkeiten übersteigen. 10P
17. Man verdächtigt Dich, psychisch krank zu sein. 15P
18. Du hast keine Freude mehr an Deiner Arbeit. 15P
19. Du warst in letzter Zeit öfter krank. 15P
20. Du warst in letzter Zeit gereizt. 10P
21. Du gehst nicht zu Klassenfesten oder sonstigen freiwilligen Veranstaltungen der Schule. 10P
22. Dir wurde schon einmal körperliche Gewalt angedroht. 15P
23. Deine persönlichen Dinge werden beschädigt (Schüranzen, Bücher, Mäppchen, . 10P
24. Du gehst weniger aus, als früher. 10P
25. Mitschüler werden gegen Dich aufgestachelt. 20P
26. Man macht Witze auf Deine Kosten. 20P
27. Mitschüler zu denen Du früher engeren Kontakt hattest, ziehen sich zurück. 15P
28. Du leidest an Schlafstörungen. 10P

Testauswertung

Gesamtpunktzahl unter 40 Punkte:

Du brauchst Dir keine Sorgen zu machen.

Gesamtpunktzahl 40 - 80 Punkte:

Es kann der Anfang von einem Mobbing sein, kann aber auch andere Ursachen haben, wie Konflikte zu Hause oder im Freundeskreis.

Gesamtpunktzahl 80 - 165 Punkte:

Du bist einem Mobbing ausgesetzt, musst aber nicht "das Handtuch werfen". Durch selbstbewusstes Auftreten und mutiges Ansprechen der Situation, könntest Du das Schiff noch wenden.

Gesamtpunktzahl über 165 Punkte:

Du bist Opfer von Mobbing. Die Situation ist für Dich unerträglich und Du solltest dich nicht scheuen, Hilfe von aussen zu holen

Schulberatung Bayern: Mobbing in Schulen

Mobbing in der Schule

(Autorin: Dipl.Psych. Annemarie Renges, Starnberg)

Entnommen der Homepage von : Schulberatung Bayern

Inhaltsverzeichnis:

1. Vorbemerkung
2. Definition allgemein
3. Mobbing in der Schule
 - 3.1 Definition
 - 3.2 Erscheinungsformen
 - 3.3 Auswirkungen
 - 3.4 Persönlichkeitszüge bei Opfern und Tätern
 - 3.5 Häufigkeit
 - 3.6 Ursachen von Mobbing
 - 3.7 Wahrnehmung der Lehrer
 - 3.8 Maßnahmen gegen Mobbing
4. Literaturhinweise
5. Anhang: Erste Lösungsansätze

1. Vorbemerkung

Das Wort Mobbing ist derzeit fast zu einem Modewort verkommen und wird oft inflationär für zwischenmenschliche Konflikte aller Art benutzt. Die Grenze zwischen alltäglichen Aggressionen und Mobbing ist fließend; um so wichtiger ist eine differenzierte Auseinandersetzung mit dieser Problematik und die Entwicklung von entsprechenden Handlungsstrategien.

2. Definition allgemein

Der Begriff Mobbing stammt aus dem Englischen und bedeutet anpöbeln, fertigmachen (mob = Pöbel, mobbisch = pöbelhaft).

Mobbing ist eine Form offener und/oder subtiler Gewalt gegen Personen über längere Zeit mit dem Ziel der sozialen Ausgrenzung. Es kann sich dabei um verbale und/oder physische Gewalt handeln.

Am Arbeitsplatz wird unter Mobbing eine konfliktbeladene Kommunikation unter Kollegen oder zwischen Vorgesetzten und Untergebenen verstanden. Nicht jede Feindseligkeit zwischen Menschen, die zusammen arbeiten müssen, ist Mobbing. Es geht vielmehr um häufiger und länger anhaltende, systematische und auf eine Person gerichtete Schikanen. Mobbing richtet enormen Schaden an, sowohl bei dem betroffenen Opfer, als auch auf betriebs- und volkswirtschaftlicher Ebene. Inzwischen gibt es vielerorts Beratungsstellen für Mobbingopfer. Für Führungskräfte und Betriebs- bzw. Personalräte werden Schulungen zur Verhinderung von Mobbing angeboten.

3. Mobbing in der Schule

Der Begriff „Schulmobbing“ bezieht sich auf die verschiedenen Formen von psychoterror im schulischen Rahmen: übrigens kein neues Phänomen! Damit sind nicht die alltäglichen

Schulkonflikte gemeint, sondern Handlungen negativer Art, die durch eine oder mehrere Personen gegen einen Schüler oder eine Schülerin, aber auch gegen eine Lehrkraft, eine/n Schulleiter/in, eine Sekretärin, einen Hausmeister oder Eltern (und umgekehrt) gerichtet sind, und die über einen längeren Zeitraum hinaus - ein halbes Jahr oder länger - dauern. Im folgenden wird auf den Bereich des Mobbing unter Schülern genauer eingegangen. Damit soll jedoch nicht die Bedeutung des Mobbing von Lehrern gegenüber einem einzelnen Schüler und umgekehrt sowie innerhalb des Kollegiums heruntergespielt werden.

3.1 Definition

Mobbing steht für alle böswilligen Handlungen, die kein anderes Ziel haben, als eine Mitschülerin oder einen Mitschüler fertig zu machen. Dazu gehören etwa hinterhältige Anspielungen, Verleumdungen, Demütigungen, Drohungen, Quälereien oder sexuelle Belästigungen.

3.2 Erscheinungsformen

Die Form psychischer Gewalt zeigt sich im direkten Mobbing als Hänkeln, Drohen, Abwerten Beschimpfen, Herabsetzen, Bloßstellen, Schikanieren oder im indirekten Mobbing durch Ausgrenzen, Rufschädigen, "Kaltstellen" durch das Vorenthalten von Informationen und Beschädigen von Eigentum der gemobbten Person u.ä.

Davon unterschieden wird das Bullying, die unter Jugendlichen praktizierte physische Gewalt, mit der bestimmte Opfer durch ihnen überlegene Mitschüler gequält werden.

3.3 Auswirkungen

Zunächst ist Mobbing auch dadurch wirksam, dass die Opfer das "Problem" erst einmal bei sich selbst suchen, und dies oft über längere Zeit. Nur selten informiert ein Schüler oder eine Schülerin einen Lehrer oder erzählt den Eltern, was ihm geschieht.

Fatal wirken sich die Folgen auf die gesamte Persönlichkeit aus: Zum Verlust des Selbstvertrauens (nicht nur im Leistungsbereich) können Schlafstörungen und Konzentrationsprobleme kommen. Durch die wahrgenommene Isolierung und Einsamkeit entwickeln sich depressive Tendenzen und Passivität. Die Lernmotivation nimmt ab bis zu Lernunlust und Schulvermeidung.

Folgende Bereiche können betroffen sein:

Physische Schädigungen (Verletzungen)

Psychische Schädigungen (z.B. Zerstörung des Selbstbewußtseins)

Psychosomatische Reaktionen (z.B. Appetitlosigkeit, Bauchschmerzen, Alp-träume, Schlafstörungen)

Sonstige Reaktionen (z.B. Unkonzentriertheit, Leistungsrückgang, Fehltage durch „Krankheitstage“ oder Schwänzen, Rückzug aus sozialen Bezügen, Ängste, Depressionen, bis zu Suizidversuchen bzw. vollzogenem Suizid)

Bei jugendlichen Betroffenen können folgende Verhaltensweisen mögliche Anzeichen für Mobbing sein:

Sie wollen nicht mehr zur Schule gehen

Sie wollen zur Schule gefahren werden

Ihre schulische Leistung läßt nach

Sie verlieren Geld (das Geld wird verwendet, um die Täter zu bezahlen)

Sie können / wollen keine schlüssige Erklärung für ihr Verhalten geben

Sie beginnen zu stottern

Sie ziehen sich zurück

Sie haben Alp-träume

Sie begehen einen Selbstmordversuch

3.4 Persönlichkeitszüge bei Opfern und Tätern

Bestimmte Persönlichkeitszüge der Opfer scheinen Mobbing zu fördern: so können Kinder bzw. Jugendliche betroffen sein, die ängstlich oder überangepaßt sind und ein geringes Selbstwertgefühl haben. Auch auffälliges oder andersartiges Aussehen, Ungeschicklichkeit, Hilflosigkeit oder geringe Frustrationstoleranz können dazu prädestinieren. Manchmal kommen potentielle Opfer auch aus Familien mit betont gewaltsensiblen bzw. gewaltächtenden Verhaltensnormen, oder es trifft Schüler, die besonders gutgläubig und vertrauensvoll auf ihre Mitschüler zugehen.

Bei Schülern, die aktiv mobben, sind häufig folgende Tendenzen zu beobachten: Demonstration von Stärke/Macht (häufig körperliche, seltener geistige Überlegenheit), Steigerung des (mangelnden) Selbstwertgefühls, Kompensation von Schwächen, Führerverhalten (sie haben oft Anhänger/Mitläufer in Cliques)

3.5 Häufigkeit

Mobbing scheint in allen Altersstufen vorzukommen.

In der Unterstufe scheint häufiger Bullying als Ausgrenzung aufzutreten, wenn (sportlich ungeschicktere, "brav" aussehende) Mitschüler körperliche "Unzulänglichkeiten" zeigen. In der Mittelstufe bestimmen Mode-Normen (Markenkleidung), Verhaltensnormen im Unterricht ("Streber!") und beginnende gegengeschlechtliche Freundschaften (Eifersucht, Rivalität) das Mobbing.

In der Oberstufe scheint auch der Konkurrenzdruck in Gestalt der Punkte-Jagd eine Rolle zu spielen.

Jungen wenden häufiger die physische Gewalt an oder machen Mitschüler offen fertig, während Mädchen eher subtile Formen anwenden.

3.6 Ursachen von Mobbing

Wie aus den Untersuchungen aus der Arbeitswelt bekannt, können auch im Schulbereich folgende Ursachen von Mobbing benannt werden:

Mobbing als Versagen der Führungskraft: Hierbei wird argumentiert, dass Mobbing nur deshalb auftritt, weil Vorgesetzte mit diesem Problem nicht kompetent umgehen, mitunter sogar aktiv am Mobbingprozess beteiligt sind. Für die Schule würde dies bedeuten, dass Lehrkräfte Mobbingvorgänge sensibler wahrnehmen und darauf reagieren sollten.

Eine wichtige Rolle spielen gruppenspezifische Aspekte: Eine neu zusammengewürfelte Klasse, der oder die "Neue" in einer Klasse, aber auch persönliche Aspekte des Täters (Rachebedürfnis, Eifersucht, Konkurrenz etc.) bilden den Motivhintergrund.

Bestimmte Persönlichkeitszüge (s.o.) prädestinieren Schüler(innen) zu Opfern

Generell ist Mobbing ein Symptom für gestörte Kommunikation. Die Opfer werden isoliert, die Täter bekommen keine Rückmeldung über die Auswirkungen ihrer Schikane.

3.7 Wahrnehmung der Lehrer

Lehrerinnen und Lehrer sind meist überrascht, wenn man sie auf Mobbing in einer Klasse anspricht. Die Schikanen geschehen oft zu subtil und meist außerhalb des Unterrichts, während der Pausen oder auf dem Schulweg.

Oft wird die Deutung eines Verhaltens als Mobbing auch abgewehrt: Das Opfer "übertreibt", ist "zu sensibel" oder durch sein eigenes Verhalten "selbst schuld". Vielen Lehrkräften erscheint das Verhalten als der Altersstufe entsprechend "normal" ("Zu unserer Zeit war das genauso!").

3.8 Maßnahmen gegen Mobbing

Als Grundsatz sollte gelten: Nicht ignorieren!

Wenn in einer Schule ein Konsens zwischen allen Beteiligten besteht, dass es sich bei Mobbing um Gewaltausübung handelt, werden Aussenstehende solche Prozesse sensibler wahrnehmen und klarer reagieren. Wo immer Mobbing bekannt oder offensichtlich wird, sollten Lehrkräfte klar Standpunkt beziehen und versuchen, zumindest den "zusehenden" Mitschülern, möglichst aber auch den Tätern einen Perspektivenwechsel zu ermöglichen und ihnen die psychischen Folgen für die Opfer in einer solchen Situation klar zu machen.

Im Einzelfall bietet sich an:

3.8.1 Innerschulisch:

Thematisieren in Klassengespräch und Kollegium (Pädagogische Konferenz)
Intervenieren: Einzelgespräch mit Opfern und Tätern (Problem: viele Schüler vermeiden konkrete Aussagen!), Vereinbarungen (Täter-Opfer-Ausgleich), Schulstrafen, Elterngespräche
Streitschlichter-Programm
Anti-Mobbing Programm nach Dan Olweus

3.8.2 Außerschulisch:

Kooperation mit dem Jugendamt, der Erziehungsberatungsstelle oder einer anderen Beratungseinrichtung (Fallbesprechung / Betreuung betroffener Familien oder Kindern/Jugendlichen in der Täter- oder Opferrolle)

4. Literaturhinweise:

Bachheibl, Petra: Handlungsmöglichkeiten bei Gewalt (9 HAG) in: Handbuch der Schulberatung, mvg-Verlag Landsberg/L. 2000
Dambach, Karl E.: Mobbing in der Schulklasse: Reinhardt-Taschenbuch 1998
Kasper, Horst: Mobbing in der Schule. Probleme annehmen – Konflikte lösen. Beltz-Taschenbuch 1998
Weiß, Rudolf H.: Gewalt, Medien und Aggressivität bei Schülern. Göttingen 2000.<http://www.mobbing-zentrale.de/>

Prof. Dr. phil.Dr. med.sci. Heinz Leymann, MOBBING-ENCYKLOPEDIA

<http://www.leymann.se/deutsch/frame.html>

Bundesarbeitsgemeinschaft gegen Mobbing (BAM)

Jürgen Bugla Postfach 101 106 44541 Castrop-Rauxel Tel./Fax: 02305/3 23 28

5. Anhang Erste Lösungsansätze

(Zitate aus der WDR-Sendung: "VORNAME GENÜGT" vom 08.11.2000, Dr. Steffen Fliegel)

„Die ersten Lösungsansätze sollten darin bestehen, dass verschiedene Mythen aufgelöst werden. Belinda Mettauer und Christopher Szaday von der Fachstelle Integrierte Schulung im Kanton St. Gallen (LCH, s. u.) haben sich mit 3 Mythen befasst: 1. An unserer Schule gibt es kein Mobbing.

Fälle von Mobbing, die bekannt werden, sind kein Einzelfall, und die Überzeugung, dass Mobbing unter Schülern(innen) nicht vorkommt ist falsch. Untersuchungen in verschiedenen Ländern zeigen, dass ein beträchtlicher Anteil der Schüler(innen) Mobbing direkt erleben oder Mobbing-Vorfälle beobachten.

2. Mag sein, dass Mobbing an unserer Schule vorkommt, aber es ist harmlos.

Schüler(innen) lösen Mobbing-Situationen selbst. Mobbing ist nicht harmlos. Ständig werden Schultensilien zerstört, Brillen weggenommen und versteckt, Bedrohungen ausgesprochen und sogar Zimmer zu Hause verwüstet. Mobbing-Opfer erleben körperliche und/oder seelische Verletzungen und soziale Isolation. Kinder in Mobbing-Situationen brauchen Unterstützung von Außen, den Mobbing-Opfer können sich meist

nicht mehr selbst wehren.

3. Als Lehrer(in) kann ich nichts unternehmen gegen Mobbing.

Die Lösung heißt jedoch: Hinschauen und Handeln. Schulen brauchen präventive Anti-Mobbing-Strategien und wirkungsvolle Lösungen im Umgang mit konkreten Mobbing-Vorfällen. Das gemeinsame Handeln in der ganzen Schule ist von größerer Wirkung als die Einzelaktion in den verschiedenen Klassen. Hauptanliegen sollte es allerdings nicht nur sein zu reagieren, sondern auch wirksam der Gewalt in verschiedenen Formen vorzubeugen.

Nach Mettauer und Szaday können

Opfer Folgendes tun:

An eine Person wenden, die helfen kann. Viele Opfer schämen sich, dass sie gemobbt werden und leiden still vor sich hin. Klassenkameraden(innen): Schüler(innen) müssen erwachsenen Personen von Mobbing-Geschehen erzählen und diese Person sollte eine Person ihres Vertrauens sein. Sie sollten so stark sein nicht aufzugeben, bis ihnen jemand zuhört.

Lehrer(innen) Folgendes tun:

Sie können Schüler(innen) ermutigen, über Mobbing-Vorfälle zu berichten. Opfer müssen geschützt und unterstützt werden, Täter(innen) sind zur Rede zu stellen und aktiv in die Lösung mit einzubeziehen. Klassenregeln sollten als präventive Maßnahmen gegen Mobbing vereinbart werden.

Eltern

sollten die Warnsignale von Mobbing kennen. Sie ernstnehmen, z. B. wenn das Kind nicht mehr in die Schule gehen will, sich oft krank fühlt, Alpträume hat oder Schulsachen beschädigt nach Hause bringt. Bei Mobbing-Verdacht sollten sie die Schule informieren und fordern, dass gehandelt wird. Wird nicht gehandelt, sollten sie immer wieder vorstellig werden und sich auch an die nächsthöhere Instanz wenden. Jedoch sollten Eltern nicht direkt mit den Tätern(innen) Kontakt aufnehmen.

Schulen und Gemeinden könnten Folgendes tun:

In der Zusammenarbeit mit Kindern und Eltern sollten Anti-Mobbing-Strategien entwickelt werden. Schüler(innen) müssen sorgfältiger beaufsichtigt werden und Mobbing-Vorfälle dokumentiert werden. Schulen dürfen nie aufhören, gegen Mobbing zu kämpfen. In vielen Schulen werden zunehmend soziale Kompetenz-Trainings und Trainings zur Persönlichkeitsentwicklung, Kommunikationstrainings und Konfliktbewältigungstrainings durchgeführt. Gelernt wird das Verhalten in Gruppen. Darin enthalten sind Präventiv-Maßnahmen auch gegen Mobbing und Schikane.

Es besteht allerdings die Gefahr, dass die eben genannten Trainings – so wichtig sie auch sind - eine Alibifunktion erhalten und die Schulen keine weiteren Maßnahmen für notwendig halten. Es ist zu fordern, dass das soziale und pädagogische Leben innerhalb der Schule von jeglicher Gewalt befreit der Gewalt vorgebeugt, Kommunikation gelehrt und „soziales Lernen“ fester Bestandteil des Lehrplanes wird.

Mittlerweile bieten zahlreiche Schulen auch Anti-Aggressionstrainings an. Hier können Täter stärker mit ihren Opfern und dem Unrecht, das sie ihnen zugefügt haben, konfrontiert werden. Das bereits im Strafvollzug bewährte Training wird stärker an Schulen eingesetzt werden, wodurch den Tätern einerseits die Lust an Gewalttaten genommen, andererseits ihr Mitgefühl für die Opfer geweckt werden soll. Gelernt werden soll auch die offene und faire Konfrontation sowie eine konstruktive Art zu streiten. Toleranz wird gelernt und sich auf andere Menschen einzulassen, die vielleicht in das eigene Denkschema

passen. Mut zur Veränderung, überwinden von Klischees sind Beweise von Stärke, von emotionaler wie auch sozialer Intelligenz.

In der Schule können die Themen des Klassenklimas, der Gewalt in der Klasse, des Mobbing und des sozialen Lernens Inhalt werden von Elternabenden und Vorträgen, Klassenkonferenzen, Projekttagen und als Themenbehandlung im Fachunterricht. Sind Mobbing-Probleme erkannt, hilft es wenig, Täter zu ermahnen oder Opfer gar aus der Schule zu nehmen. Mobbing muss Thema der Klasse und der Schule werden. Der Konflikt muss ausgetragen werden.

Konkreter Hinweis für Schülerinnen und Schüler und deren Eltern:

Moralischen und menschlichen Rückhalt bei Verbündeten in der Klasse oder in anderen Klassen suchen.

Jeden Übergriff protokollieren (Mobbing-Tagebuch).

Mitschüler oder Lehrer schriftlich auffordern, das unerwünschte Verhalten zu unterlassen.

Hilft das nicht, an den Vertrauenslehrer oder die Schulleitung wenden, hat auch das keinen Zweck, die Schulaufsichtsbehörde einschalten.

Selbst ggf. professionelle Hilfe suchen

Ein wärmeres Schulklima zu schaffen, so endet der „Spiegel“-Artikel „Was da abläuft, ist extrem“ (1997 /Ausgabe 34) einen Artikel mit der Überschrift., hat im Hinblick auf die kommende gesellschaftliche Eiszeit einen besonderen Wert. Schüler(innen) schlagen vor (in www.kidsmobbing.de/kids) ,

Diskussionsmöglichkeiten in Schülermitverwaltungssitzungen, in Konferenzen, am „Pädagogischen Tag“, im Klassenzimmer, an Elternabenden, im Lehrerzimmer und an Projekttagen zu bieten.

In Mobbingfällen sollte überprüft werden, was wirklich passiert ist, ob vorher bereits ähnliche Situationen gab, ob es jemand mit der gleichen Erfahrung gab.

Es sollen gemeinsame Aktionen und Maßnahmen gegen Mobbing an der Schule überlegt werden.

Schulvereinbarungen bieten sich an sowie Veranstaltungen, bei denen dieses Problem besprochen werden kann.

Die „Kids“: „Die meisten Menschen haben ein ausgeprägtes Gerechtigkeitsgefühl, an das man appellieren kann, denn es gilt für alle.

Man sollte sein Gegenüber so behandeln, wie man selbst gern behandelt werden möchte.

Wenn du aber nicht mehr weiter weißt, dann ruf' uns an, denn wir sind für dich da.“(Quelle: <http://www.wdr.de/radio/wdr2/westzeit/psychologie001108.html>)

Der LCH , die Dachorganisation der Schweizer Lehrerinnen und Lehrer schenkte seinen Mitgliedern zum Jahrtausendwechsel das Poster (plus Kalender 2000) «Mobbing: Hinschauen, Handeln» mit Anregungen zum Umgang mit Mobbing unter Schülerinnen und Schülern. Es handelt sich um eine Übersetzung des Posters «Bullying: Spotting it, Stopping it» der Psychologists for the Promotion of World Peace, einer Untergruppe der Australian Psychological Society.

Dargestellt ist eine Mobbing-Geschichte anhand typisch australischer Tiere. Die Geschichte wird durch Tipps für Opfer, Schulkameradinnen und Schulkameraden, Lehrpersonen, Eltern und Schulen ergänzt. Angesprochen sind sowohl Kinder als auch Erwachsene.

(Quelle:http://www.lch.ch/Medien/Aktuell/mobbing_20_99.htm)

Entnommen der Homepage von : Schulberatung Bayern

Hinschauen Handeln

Der Dachverband Schweizer Lehrerinnen und Lehrer zum Thema Mobbing. Tipps für Lehrer

Es bestehen irrtümliche Annahmen zu Mobbing in der Schule?

Mobbing bzw. Plagen unter Kindern ist eine besondere Form von negativen Handlungen eines oder mehrerer Kinder ausgesetzt ist. Mobbing-Situationen sind immer durch ein Machtgefälle zwischen Täter und Opfer geprägt.

Mythos 1:

An unserer Schule gibt es kein Mobbing.

In vielen Schulen ist man der Überzeugung,

dass Mobbing unter Schülerinnen und Schülern nicht vorkommt. Wird trotzdem ein Fall von Mobbing bekannt, geht man allgemein davon aus, dass es sich um einen Einzelfall handelt. Untersuchungen in verschiedenen Ländern zeigen jedoch, dass ein beträchtlicher Anteil der Schülerinnen und Schüler Mobbing direkt erleben oder Mobbing-Vorfälle beobachten.

Mythos 2:

Mag sein, dass Mobbing an unserer Schule vorkommt, aber es ist harmlos. Schülerinnen und Schüler lösen Mobbing-Situationen selbst.

Die in der «SLZ» 9/99 beschriebenen Mobbing-Erfahrungen von Claudius sind ein eindrücklicher Beweis dafür, dass Mobbing nicht harmlos ist: Ständig wurden seine Schultensilien zerstört sowie seine Brille weggenommen und versteckt. Regelmässig wurde Claudius bedroht und zuletzt tauchte die Clique sogar bei ihm zuhause auf und verwüstete sein Zimmer. Claudius zog sich immer mehr in sich selbst zurück und wurde auch unerreichbar für jene, die zu ihm gestanden wären.

Mobbing-Opfer erleben körperliche und/oder seelische Verletzungen sowie soziale Isolation. Untersuchungen zeigen, dass sie oft niemandem von den Vorfällen erzählen. «Ausplaudern» ist bei Schülerinnen und Schülern, ja teils auch bei Lehrpersonen verpönt. In Mobbing-Situationen braucht es Unterstützung von aussen. Opfer können sich nicht mehr selbst wehren (sonst hätten sie es bereits getan). «Wir sind nicht der Ansicht, dass die Vorkommnisse gravierender sind als in anderen Schulen. Trotzdem wollen wir etwas unternehmen gegen bandenmässiges Einschüchtern und Plagen von Kindern, die anders sind.»

(Primarschule im Kanton Zürich)

Mythos 3:

Als Lehrerin oder Lehrer kann ich nichts unternehmen gegen Mobbing.

Die Lösung heisst Hinschauen und Handeln. Schulen brauchen einerseits eine präventive Anti-Mobbing-Strategie, andererseits wirkungsvolle Lösungen im Umgang mit konkreten Mobbing-Vorfällen. In den letzten Jahren sind verschiedene Lösungsansätze entwickelt und umgesetzt worden (z.B. der «No Blame Approach»). «Wir sind der Überzeugung, dass gemeinsames Handeln in der ganzen Schule von grösserer Wirkung ist als Einzelaktionen in den verschiedenen Klassen. Ferner ist es für uns ein Hauptanliegen geworden, nicht nur zu reagieren, sondern auch wirksame Verfahren zur Prävention von Gewalt in verschiedenen Formen zu finden. Ziel ist dabei, dass möglichst alle Mitglieder unserer

Schule - ob Kinder oder Erwachsene - angstfrei zur Schule gehen können.»
(Primarschule im Kanton Zürich)

und es gibt wirkungsvolle Lösungen Was können Opfer tun?

Opfer müssen sich an eine Person wenden, die ihnen helfen kann. Viele Opfer schämen sich, dass sie gemobbt werden. Deshalb leiden sie oft still vor sich hin und verstecken sich. Was können Klassenkameradinnen und Klassenkameraden tun?

Schülerinnen und Schüler müssen einer erwachsenen Person vom Mobbing-Geschehen erzählen. Dabei dürfen sie nicht aufgeben, bis ihnen jemand zuhört.

Was können Lehrerinnen und Lehrer tun?

Lehrpersonen können Schülerinnen und Schüler ermutigen, über Mobbing-Vorfälle zu berichten. Opfer müssen geschützt und unterstützt, Täterinnen und Täter zur Rede gestellt (nicht vor der Klasse) und aktiv in die Lösung einbezogen werden. Eine präventive Massnahme ist die Vereinbarung von Klassenregeln gegen Mobbing.

Was können Eltern tun?

Eltern müssen Warnsignale ernstnehmen, beispielsweise wenn ihr Kind nicht mehr in die Schule gehen will, sich oft krank fühlt, Alpträume hat oder Schulsachen beschädigt nach Hause bringt. Bei Verdacht auf Mobbing sollen sie die Schule informieren und fordern, dass gehandelt wird. Es wird jedoch nicht empfohlen, dass die Eltern selbst mit der Täterin oder dem Täter Kontakt aufnehmen. Was können Schulen und Gemeinden tun?

Schulen können in Zusammenarbeit mit Kindern und Eltern Anti-Mobbing-Strategien entwickeln. Schülerinnen und Schüler müssen sorgfältig beaufsichtigt und Mobbing-Vorfälle dokumentiert werden. Schulen dürfen nie aufhören, gegen Mobbing zu kämpfen!



Das Poster Mobbing Hinschauen Handeln kann man kostenlos hier bestellen:

Einsenden an:

LCH-Service

Postfach 189

8057 Zürich

oder per Fax 01 311 83 15.

Quelle: http://www.lch.ch/Medien/Aktuell/mobbing_20_99.htm

Der Volksmund weiss, wie Organe sprechen!

Es gibt eine ganze Reihe von sehr geläufigen Redewendungen, die darauf hindeuten, dass bei einem Menschen eine Krankheit im Kommen ist. Diese Äußerungen geschehen oft sehr unbewusst oder kommen von Mitmenschen, aber ...

sie treffen den Nagel genau auf den Kopf.

Hier eine (sicher unvollständige) Liste der Aussprüche aus dem Volksmund.

- Jemand die Stirn bieten
- Sich den Kopf zerbrechen
- Etwas nicht mehr sehen können
- Viel um die Ohren haben
- Die Nase voll haben
- Sein Kreuz tragen
- Die Luft bleibt weg
- Rückgrad zeigen
- Herzerreißend
- Im Magen liegen
- Die Galle läuft über
- An die Nieren gehen
- Sich gelb und grün ärgern
- Unter die Haut gehen
- Nicht zu Potte (Stuhl(e)) kommen
- Gänsehaut bekommen
- Weiche Knie bekommen
- Die Stimme verschlagen

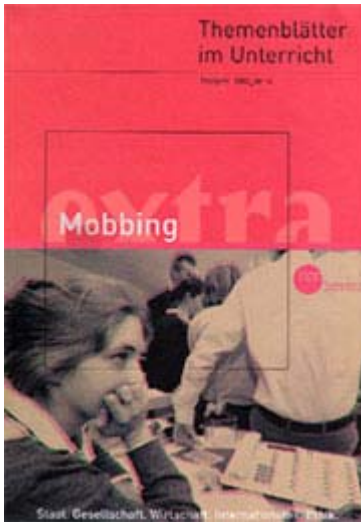
Es bleibt jedem selbst überlassen, sich die dazu passenden Krankheiten zu denken.

Für Ergänzungen zu dieser Sammlung ist der Webmaster dankbar. Du/Sie können dazu das Kontaktformular - KONTAKT -im Hauptmenue links oder die Emailadresse am Ende dieser Seite verwenden.

Unterrichtsmaterial zu Mobbing

Die Bundeszentrale für politische Bildung stellt Unterrichtsmaterial zum Thema Mobbing zur Verfügung

Thema im Unterricht



Die Reihe "Thema im Unterricht" Nr. 16 Mobbing der **Bundeszentrale für politische Bildung** ist konzipiert für den Sozialkunde/ Politikunterricht der Mittel- bis Oberstufe. Sie besteht jeweils aus dem Lehrerheft (Grundinformation in Bausteinform mit didaktischen Hinweisen) und dem Arbeitsheft (parallel dazu Quellen, Texte, Statistiken, Schaubilder, Karikaturen, Fotos etc. mit Arbeitsfragen). Die Arbeitshefte sind auch im Klassensatz erhältlich.

Dort finden Sie auch unser Mobbingtest wieder!

Bitte bestellen Sie (kostenlos und portofrei) bei:
Franzis Druck GmbH,
Postfach 150740,
80045 München.
(Bestell-Nr. 999).

Im Downloadbereich können Sie ein Exemplar herunterladen.

Aufsätze:

Mobbing in der Schule

"Was da abläuft ist extrem..."

Mobbing in der Schule

„Mobbing“... das Wort ist in aller Munde. Zeitschriften berichten darüber, Bücher geben Ratschläge für „Gemobbte“ und im Fernsehen werden Gesprächsforen dazu angeboten. Mobbing ist offenbar überall zu finden und zu einer Art Volkssport geworden. Insbesondere durch den Konkurrenzkampf in vielen Berufssparten scheint es ein prägender Faktor und fester Bestandteil unserer Gesellschaft geworden zu sein. Der Spiegel veröffentlichte in der Ausgabe 34/97 einen Artikel mit der Überschrift „Was da abläuft, ist extrem“, der sich mit der Problematik von Mobbing im Schulbereich auseinandersetzt und mich dazu animierte, unserem Schulklima ein bißchen auf den Zahn zu fühlen. Aber was ist denn überhaupt unter Mobbing zu verstehen? Der relativ neue Begriff wurde erst vor einigen Jahren als Bezeichnung für eine Art von Psychoterror geprägt und leitet sich aus dem englischen „to mob“ ab, was soviel wie „anpöbeln“ bedeutet. Im Allgemeinen wird dadurch ein systematisches Drangsalieren bezeichnet, das sich entweder auf Rivalität und Konkurrenz gründet oder auf gewisse Anknüpfungspunkte bezieht, die aus dem allgemeinen gesellschaftlichen Rahmen fallen (unübliches Verhalten/Überzeugungen,

auffallende Kleidung,...).„Mobbing gehört zur Schülerkultur (...) Mobbing hat System und ist, auch unter Schülern, wiederholter Mißbrauch von Macht.“ zitiert der Spiegel eine Wissenschaftlerin des Max-Planck-Institutes. Laut einer Statistik wird an deutschen Schulen mindestens einer von zehn Schülern ernsthaft schikaniert und mehr als einer von zehn schikaniert selber. Kein besonders positives Bild der Jugend, was hier entworfen wird und anscheinend knallharte Realität widerspiegelt.Im weiteren Verlauf des Spiegel-Artikels kristallisieren sich verschiedene Arten von Mobbing heraus: An erster Stelle steht da das Mobbing durch körperliche Gewalt. Darunter fällt sowohl Verprügeln wie auch Sachbeschädigung und vermeintlich harmlose Scherze wie „Schüler-in-die-Mülltonne-stecken“ etc. Diese Art von Mobbing konnte ich selbst bei Nachfragen in der Schülerschaft an unserer Schule nicht nachweisen. Vielleicht in der Mittelstufe? In der Oberstufe ist mir jedenfalls nichts bekannt (wer doch was weiß, kann sich ruhig bei mir oder beim IMAGO-Kartong melden (auch anonym) – würde mich interessieren...).

Eine weitere Form von Mobbing ist die verbale Form. Das hat wohl jeder schon selbst (mit)erlebt. Schüler werden wegen ihres Verhaltens/Aussehens o.ä. mit meist sehr bissigen Bemerkungen belegt. Dies geschieht sowohl auf dem Schulhof als auch im Unterricht selbst. Hinter dem Rücken Lästern ist da wohl die mildeste Methode, aber viel geschieht auch indem man jemandem eine Bemerkung an den Kopf wirft, oder sich zumindest so laut anderen gegenüber äußert, daß der Betroffene zwangsweise alles mitbekommt.Dies ist zum Beispiel der Fall, wenn ein Schüler im Unterricht etwas nun eben doch noch nicht verstanden hat, auch wenn es bereits dreimal erklärt wurde und dann ein entnervtes Stöhnen und bissige Bemerkungen laut werden. (Dabei meine ich jetzt nicht solche Bemerkungen die als Necken gemeint sind und vom Adressaten auch so verstanden werden.)Eng an diese Variante schließt sich das „stumme“ Mobbing an: Stillschweigendes Verachten, Linksliegenlassen und Ähnliches ist in Kursen und Klassen ganz normaler Alltag. Meistens handelt es sich bei den „Mobbenden“ um Schüler, die sich selbst für etwas Besseres halten und dies auch lautstark bemerkbar machen müssen, oder um solche, die sich vor anderen (Freunde/Clique) großtun wollen.

Diese Form ist für die „Gemobbten“ meist demütigend und bis zu einem gewissen Grad auch verletzend.Aber als ich mich mit den letzten beiden Formen von Mobbing weiter auseinandersetzte, fiel mir allerdings - am Beispiel einzelner Personen an unserer Schule - doch auf, daß sich einige Opfer eines solchen Mobbings die Probleme durchaus selber zuzuschreiben haben. Sicher gibt es genug „Gemobbte“ (höchstwahrscheinlich sogar die Mehrheit), die einfach nur unter der Intoleranz bestimmter Gruppen leiden und damit ins Schußfeld der Allgemeinheit geraten. Aber z.B. die Gruppe der sogenannten „Streber“ hat Mobbing meines Erachtens in 90 % der Fälle selbst verschuldet. Ich habe noch nie erlebt, daß jemand, der umgänglich, offen, hilfsbereit und allgemein anerkannt ist, wegen guter Noten und „streben“ gemobbt wird. Als Zielpersonen sehr beliebt sind da eher die Leute, die bei der Begegnung mit Lehrern eine Schleimspur hinterlassen, ihr Wissen zum Auftrumpfen verwenden und zumeist ein gewisses Maß an Überheblichkeit und Abgrenzung den Leuten gegenüber beweisen, die das Unterrichtsniveau nicht in dem Maße mitverfolgen können. Ähnliche Auswirkungen sind auch bei Leuten zu beobachten, die ihre eigene politische Meinung nicht mit einem gewissen Maß an Toleranz vertreten können, sondern sich selber und ihre Denkrichtung für absolut halten und anderen diese Einstellung aufdrücken wollen.Damit will ich Mobbing als Reaktion auf solches Verhalten bestimmt nicht rechtfertigen, da es mit sehr viel Gemeinheiten verbunden ist, aber man sollte doch bedenken, daß jedes Verhalten

irgendwo auch auf einer Ursache beruht und eine Wirkung hat. Als Lösung gegen Mobbing würde ich persönlich offene und faire Konfrontationen (ich sage Dir, was mich an Dir stört und zwar ehrlich und ohne fertig machen zu wollen), eine Menge mehr Toleranz (ich bin bereit über meinen eigenen Suppentellerrand zu gucken und mich auf Wesensarten einzulassen, die vielleicht nicht in mein Denkschema passen) und Mut zur Veränderung (ich sehe die Tatsache, daß ich noch nie ein Wort mit dem/der geredet habe nicht als unabänderlichen Zustand an und bin auch bereit den ersten Schritt zu tun) vorschlagen. Überwinden von Klischees und „gegen den Strom schwimmen“ ist nämlich kein „outen“, sondern ein Beweis von Stärke und sowohl geistiger als auch emotionaler und sozialer Intelligenz. Sicher ist ein solches Verhalten nicht in allen Fällen möglich und sinnvoll, aber selbst wenn sich durch solche „Grenzüberschreitungen“ und Wagnisse nur eine einzige zwischenmenschliche Beziehung an unserer Schule verändert (was ich kaum glaube, denn so etwas zieht Kreise), „...können wir auf diese Weise ein wärmeres Schulklima schaffen und das hat, im Hinblick auf die kommende gesellschaftliche Eiszeit, seinen besonderen Wert.“ (Schlußzitat des Spiegelartikels).

Neun-Stufen-Konflikt-Eskalations-Modell nach Glasl .

Es werden drei Hauptphasen mit je drei Unterstufen unterschieden:

1. Hauptphase: in ihr ist Selbsthilfe noch möglich

- **Stufe 1: Verhärtung:** Es gibt einen Sachkonflikt bei dem die Standpunkte gelegentlich verhärten. Es kommt zu Ausrutschern und Verkrampfungen, die bewusst sind. Lösung erscheint noch durch Gespräche möglich, die Lager sind noch nicht starr. die Kooperation ist noch größer als die Konkurrenz.
- **Stufe 2: Debatte, Polemik:** Das Denken, wollen, Fühlen polarisiert sich zu schwarz/weiß/denken. Es wird taktiert, versucht bei Dritten zu punkten, verbale Gewalt entsteht, Überlegenheitskämpfe, die Kooperation und Konkurrenz wechseln ständig.
- **Phase 3: Taten statt Worte:** vollendete Tatsachen werden zur Strategie, nonverbales Verhalten gewinnt überhand und steht im Gegensatz zu verbalem. Taten werden Fehlgedeutet. Misstrauen und entsprechende Erwartungshaltung beschleunigen den Konflikt. Gruppendruck entsteht. Konkurrenz ist größer als die Kooperation.

2. Hauptphase: Konflikt ist nur durch externe Berater möglich:

- **Stufe 4:** Images und Koalitionen: Stereotype, Klischees, Imagekampagnen und Gerüchte verhärten die Positionen. Parteien schreiben einander negative Rollen zu, und bekämpfen diese, Werben um Anhänger, Selbsterfüllenden Prophezeiungen, Verdeckte Aktionen reizen, sticheln und ärgern.
- **Stufe 5: Gesichtsverlust:** öffentliche und direkt Angriffe, Verlust der Integrität, rituelle Demaskierungen, die zu

Enttäuschungen führen, Engel-Teufel-Bild, Ekel, Ausstoßung, Verbannung, Isolation, Ideologie, Werte, Prinzipien, die Rehabilitation wird angestrebt.

- **Stufe 6: Drohstrategien:** Drohungen und Gegendrohungen, Strafforderungen, sich in Handlungszwang bringen, Stress durch Ultimaten. Beschleunigung

3. Hauptphase: Konflikteskalation nur mehr mit Mediatoren möglich.

- **Stufe 7: Begrenzte Vernichtungsschläge.** Denken in "Ding-Kategorien". Menschliche Qualitäten sind ungütig geworden, Begrenzte Zerstörung wird die "passende Antwort", die Werte und Tugenden werden ins Gegenteil umgekehrt. kleine Schäden werden zu "Gewinnen".
- **Stufe 8: Zersplitterung:** Das feindliche System soll in den vitalen Funktionen zerstört und dadurch unsteuerbar werden. "Frontkämpfer" sollen von ihrem "Hinterland" abgeschnürt werden. gänzliche physisch-materielle Zerstörung.
- **Stufe 9: Gemeinsam in den Abgrund:** Kein Weg mehr zurück, totale Konfrontation, Vernichtung des Feindes zum Preis der Selbsterstörung. Lust an Selbstvernichtung, wenn nur der Feind zugrunde geht. Bereitschaft, mit dem eigenen Untergang auch die Umgebung bzw. die Nachkommenschaft nachhaltig zu schädigen.

Glasl ordnet jeder Hauptphase seines Konflikt-Eskalations-Modelles verschiedene Interventionsmöglichkeiten der Akteure zu. Wenn dem Mobbing Sachkonflikte zugrunde liegen dann kann die Konflikt-Mediation auch bei Mobbing-Prozessen helfen, den Akteure Ausstiegsmöglichkeiten zu finden.

Wenn der Arbeitsplatz zur Hölle wird!

1,4 Millionen Deutsche, so die Zahlen der Deutschen Angestellten-Gewerkschaft, erleben es an ihrem Arbeitsplatz Tag für Tag: Sie werden schikaniert, ausgegrenzt, schlimmstenfalls sogar körperlich bedroht und angegriffen. Das Fatale an Mobbing: Es ist ein schleichender Prozess, der ohne Hilfe von außen kaum zu stoppen ist.

?Mobbing hat viele Gesichter?, weiß Margit Ricarda Rolf, Geschäftsführerin der Hamburger Mobbing-Zentrale. Ob aber nun Gerüchte verbreitet, Gehässigkeiten ausgeteilt, Informationen zurückgehalten werden oder etwa Viren in den Computer eingeschleust, Nägel in Autoreifen gestochen werden, das Türschloss des Büros mit Sekundenkleber zugeklebt wird ? das Ziel der Aktionen ist laut der Expertin immer das gleiche: Der Betroffene wird systematisch und zielgerichtet ausgegrenzt. Mobbing ist nie eine einzelne Handlung, sondern ein langer zermürender Nervenkrieg. Mit den üblichen harmlosen Reibereien im Berufsalltag hat es nichts zu tun. Der Betroffene erhält keine soziale Hilfestellung und kann das Geschehen nicht beeinflussen. ?Irgendwann will niemand mehr mit ihm arbeiten?, so Margit Ricarda Rolf.

„To mob“ bedeutet „anpöbeln, bedrängen“. Der Verhaltensforscher Konrad Lorenz bezeichnete mit Mobbing den Angriff einer Gruppe von Tieren auf einen Eindringling. Die Ursachen für menschliches Mobbing sind weniger eindeutig. Das Führungsverhalten der Vorgesetzten, die Organisation der Arbeitsprozesse oder einfach das „Anderssein“ durch persönliche Merkmale wie Hautfarbe oder soziale Herkunft spielen eine Rolle – nimmt man an, denn das Phänomen entzieht sich der Analyse durch repräsentative Untersuchungen. Firmen-Chefs lassen sich ungern Führungsschwäche vorwerfen und behaupten, Mobbing komme in ihrem Unternehmen schlichtweg nicht vor. Für die Mobbing-Opfer stellt die Situation eine tief gehende Krisenerfahrung dar, über die sie nicht sprechen wollen. „Frauen nehmen die Hilfestellung durch professionelle Berater eher an“, berichtet Margit Ricarda Rolf, „Männer kommen meist erst, wenn sie den Kopf unter dem Arm tragen“.

Die Folgen von Mobbing sind gravierend. Für die Betroffenen sind sie ein „Karrierekiller“. Durch die ständigen Anfeindungen haben sie Angst, wieder etwas falsch zu machen. Sie sind unkonzentriert und unmotiviert. Durch die psychische Belastung sind sie häufig krank. Mobbing-Opfer leiden unter Nervosität, Schlaf- und Konzentrationsstörungen, Depressionen, Identitäts- und Selbstwertkrisen, Erschöpfungs- und Versagenszuständen bis hin zu Selbstmordgedanken. In Bayern erschoss sich eine junge Polizeibeamtin, weil sie nach Angaben ihrer Eltern über Monate von Kollegen und ihrem Vorgesetzten mit sexistischen Äußerungen gequält worden war.

Das Martyrium von Gemobbten endet meist mit einem vorläufigen oder endgültigem Ausschluss aus dem Arbeitsleben. Die Betroffenen kündigen selbst oder ihnen wird vom Arbeitgeber unter einem Vorwand gekündigt. Andere willigen unter Druck in einen Auflösungsvertrag ein, sind wochen- oder monatelang krankgeschrieben oder beantragen Erwerbsunfähigkeits-Rente. Kosten für die Volkswirtschaft insgesamt: 40 bis 100 Milliarden Mark schätzen die Experten.

Quelle: Focus online

Teufelskreis Mobbing:

Die Betroffenen geraten in einen Teufelskreis, aus dem sie aus eigener Kraft nicht herauskommen. Soziale Unterstützung könnte helfen, die Mobbing-Attacken besser wegzustecken. Die Mobbing-Opfer stehen jedoch unter großem Druck, sind stark verunsichert und verändern sich in ihrer Persönlichkeit. Wer wenig Kontakt aufnimmt, unfreundlich oder mürrisch wirkt, misstrauisch reagiert und hinter jeder harmlosen Frage gleich ein Komplott vermutet, ist kein angenehmer Zeitgenosse, dessen Nähe man sucht. Die Folge: Anfänglich freundlich gesonnene oder neutrale Kollegen fühlen sich abgestoßen und ziehen sich zurück, als sei Mobbing eine ansteckende Krankheit.

Auch Freunde und Familienangehörige können irgendwann die Geschichte von den „gemeinen Kollegen“ nicht mehr hören. Sie verstehen nicht, warum der Betroffenen Ratschläge wie „dann wehr dich doch endlich mal“ nicht befolgt. Je länger jemand sich in diesem Kreislauf befindet, desto größere Kreise zieht das Mobbing-Geschehen. Oft ist schließlich sogar der Weg in eine andere Abteilung oder in eine andere Firma versperrt, da die Personalchefs üblicherweise miteinander telefonieren, wenn ein Bewerber unklare Zeugnisse oder einen Auflösungsvertrag mitbringt.

Lösungsstrategien

Personen, die mit den Kollegen ein starkes soziales Netz geknüpft haben, sind schwer zu mobben. Ratsam ist es in jedem Fall, sich nicht zu isolieren und sich bei neutralen Kollegen Rückendeckung zu holen.

Wer sich im Betrieb nicht mehr wohl fühlt, sollte unbedingt rechtzeitig in die Offensive gehen und klärende Gespräche suchen. Ansprechpartner ist zunächst der Vorgesetzte, anschließend der Betriebsrat bzw. die Personalabteilung. Betroffene sollten den Eindruck weitergeben, dass ihre Person bzw. Arbeit nicht mehr geschätzt wird und nachfragen, was ihnen konkret vorgeworfen wird.

Ist keine einvernehmliche Lösung zu finden, können externe Berater eingeschaltet werden. In den meisten größeren Städten haben sich Selbsthilfegruppen gebildet, deren Adressen über die Krankenkassen, Gewerkschaften und Wohlfahrtsverbände angefordert werden können.

Hilft dies alles nicht, sollte man laut Mobbing-Expertin Rolf dennoch nicht die Flinte ins Korn werfen und selbst die Kündigung einreichen. In schlimmen Fällen rät sie: ?Suchen Sie sich einen Psychiater, machen Sie eine Therapie?. Nur so lässt sich verhindern, mehrere Monate keine Unterstützung zu bekommen, wenn man sich arbeitslos meldet.

Um Vorwürfe vor dem Arbeitgeber oder eventuell vor Gericht glaubhaft zu machen, ist es sinnvoll ein Mobbing-Tagebuch zu führen. ?So weiß man noch nach Jahren, was genau wann vorgefallen ist?, erklärt Mobbing-Beraterin Rolf. Gleichzeitig schreibe man sich die traumatischen Erlebnisse von der Seele und könne sie so besser verarbeiten.

Kompetente Ansprechpartner

Beratungstelefon der Arbeitsgemeinschaft ?No Mobbing?
(Zusammenschluss von AOK/DAG/KDA/Gesellschaft gegen psychosozialen Stress und Mobbing e.V.)
Tel.: 040/20 23 02 09

Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V.,
Friedrichstr. 28
35392 Gießen
Tel: 0641/99 45 612

Mobbing-Zentrale

NAKOS Nationale Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen
Albert-Achilles-Str. 65
10709 Berlin
Tel. 030/8 91 40 19

Quelle: Focus online

Hilfen zu Mobbing - Beiträge aus unserem Forum

Mobbing ist Demütigung und was hilft? [Antworten]

Wird die Würde eines Menschen von optischen oder intellektuellen Eindrücken abhängig gemacht, besteht die Gefahr, daß ein umfangreicher Teil der Persönlichkeit nicht gesehen wird.

Der Mensch ist ein Wesen, das für sein Wohlbefinden und seine Entwicklung in sozialen Zusammenhängen leben muss. Und genau hier greift Mobbing an:

Mobbing ist Ausgrenzung und Demütigung

Wenn jemand nicht mehr zur Gruppe gehört, ist er potentiell ein Feind und darf bekämpft werden. Er könnte ja der Gruppe durch seine Andersartigkeit Schaden zufügen. Diese potentielle Gefahr rechtfertigt, dass dieser Ausgegrenzte nicht mehr als Mit-"Mensch" behandelt wird, sondern als Feind! Feinde darf man notfalls auch töten, damit rechtfertigen Mobber ihr Werk innerlich.

Aber nicht nur die Spiegelung durch Andere, auch meine eigene Einstellung zu mir selbst definiert meine Würde. Wenn ich mich selbst gering achte, ist die Wahrscheinlichkeit groß, daß andere meine Wertung übernehmen und mich ebenfalls gering einschätzen.

Was ist es, das für mich selbst meine Menschenwürde ausmacht?

Die beruflichen oder schulischen Leistungen spielen hier eine große Rolle, ebenso die Leistungen für die Familie als Mutter, Vater, Sohn oder Tochter. Bei manchen Menschen ist auch Schönheit, Fitneß, Geld ein Bestandteil der Werteskala, auf der sie ihren eigenen Wert ablesen.

Was bin ich wert,

- * wenn ich keinen beruflichen Erfolg habe für mich +++ für die anderen?
- * wenn ich keine Familie habe für mich für +++ die anderen?
- * wenn ich nicht mehr jung und fit bin für mich +++ für die anderen?
- * wenn ich nicht "schön" bin

Alle diese äußeren Bedingungen können an meiner Würde als Mensch nichts verändern Menschenwürde ist nicht abhängig von Schein, sondern nur vom Sein!

Es ist schwierig, eine Bewertung durch andere Menschen zu verkraften, wenn dieser meine Würde verletzt. Noch schwieriger ist es dann damit zu leben, daß ich auf diese Verletzung noch nicht einmal entsprechend reagieren konnte und so vielleicht den Eindruck erwecke, ich würde sogar zustimmen.

Aber eine ganz wichtige Reaktion ist es, sich die Würde nicht von anderen Menschen nehmen zu lassen ? das heißt, das Selbstbild zu sichern vor Angriffen von außen.

Würde ist, alles dafür zu tun, daß ich vor mir selbst bestehen kann.

Ob ich kaputt gehe, liegt ein Stück weit auch in meiner Hand.

Ein Teil ist sicher Schicksal, Risiko, Dummheit oder wie auch immer man es nennen will.

Keine Schüssel, und wenn sie noch so viele Macken hat, geht von selbst kaputt - ich gehe erst dann kaputt, wenn ich selbst es "will",

Ich wehre mich dagegen, dass mir jemand meine Zukunft, meine Gesundheit, mein Leben nimmt! Notfalls muß ich ganz einfach Abschied nehmen von einer Umgebung, die mir nicht förderlich ist und mir eine andere, angenehmere suchen.

Ganz entscheidend ist eine "andere Sicht" der Dinge. Das Umstellen der Denkweise ist ein wichtiger Akt beim Lösen von Problemen mit Mobbing. Zum großen Teil liegt es an mir und meiner Einstellung - meinen Gedanken - inwieweit andere auf mich Einfluss haben.

Das kannst Du fordern:

Das Recht, mit Respekt behandelt zu werden

Das Recht, eigene Gefühle und Meinungen zu haben und diese zu äußern

Das Recht, angehört und ernst genommen zu werden

Das Recht, eigene Prioritäten zu setzen

Das Recht, nein zu sagen, ohne sich schuldig zu fühlen

Das Recht, Wünsche zu äußern

Das Recht, zu bekommen, wofür ich bezahlt habe

Das Recht, von Fachleuten Informationen zu erhalten

Das Recht, Fehler zu machen

Das Recht, gelegentlich auf Selbstbehauptung zu verzichten

Deine Wertung entscheidet, ob Du eines Deiner Rechte abgibst und somit andere "Macht" über Dich bekommen.

Lass Dir keine "Schuld" einreden, denn Du hast keine. Schuld ist eine Erfindung von Menschen, um Angst zu erzeugen und somit Macht über diese Menschen zu bekommen.

So wie Du bist, bist Du genau richtig!

Antimobbing Vereinbarung

Schule _____

Klasse: _____

Diese Vereinbarung gilt für alle Schüler der Klasse.

Wir sind uns darüber einig, dass niemandem wegen seiner Abstammung oder seiner Nationalität, seiner Religion oder seiner Herkunft, seines Geschlechtes oder seines Alters, seiner sexuellen Orientierung oder seiner persönlichen Eigenheiten oder seiner sonstigen Einstellungen Nachteile entstehen dürfen. Dazu gehört, dass:

- niemand in seinen Möglichkeiten, sich zu äußern, eingeschränkt wird,
- niemand in seinen Möglichkeiten, Freundschaften aufrechtzuerhalten, beschnitten wird,
- niemand in seinem sozialen Ansehen beschädigt wird,
- niemand durch Worte, Gesten oder Handlungen sexuell belästigt wird,
- niemand durch die ihm zugewiesenen Arbeitsaufgaben diskriminiert oder gedemütigt wird,
- niemand körperlicher oder seelischer Gewalt ausgesetzt wird.

Um ein möglichst konfliktfreies Arbeiten zu ermöglichen, gibt es Ansprechpartner, an die sich Mitschüler wenden können, wenn sie sich belästigt oder benachteiligt fühlen. Diese Ansprechpartner werden von der Klasse und dem Lehrer gemeinsam benannt. Die Ansprechpartner haben folgende Rechte:

- Gespräche zwischen zwei Konfliktgegnern einzuberufen und zu leiten.
- Im Auftrag eines Beschwerdeführers Gespräche mit Lehrern und den Beteiligten zu führen, um einen Konflikt zu klären.
- In der Mobbingangelegenheit als Sachverständiger zu fungieren und Lösungen vorzuschlagen.

Datum:

Unterschrift Klassensprecher: _____

Unterschrift Lehrer:

Fragebogen zum Thema Mobbing an Schulen

Deine Daten sind absolut anonym. Da der Fragebogen direkt über das Internet (Formmailer) an uns geschickt wird, brauchen wir auch keine Emailadresse von Dir. Als einzige persönliche Angabe möchten wir nur wissen, ob Du männlich oder weiblich bist. Und jetzt kann's schon losgehen.

1. Ich bin

männlich weiblich

2. Wie sicher fühlst Du Dich in der Schule?

sehr sicher sicher mittel unsicher sehr unsicher

3. Sagen andere Schüler hässliche Dinge zu Dir?

nein nie ja manchmal ja täglich

4. Bist Du sexuellen Belästigungen ausgesetzt?

nein nie ja manchmal ja täglich

5. Wieviele Freunde und/oder Freundinnen hast Du an der Schule ?

eine(r) keine zwei mehrere

6. Gibt es an Deiner Schule Schüler, vor denen Du Angst hast?

eine(r) keine zwei mehrere

7. Gibt es an Deiner Schule Schüler, die vor Dir Angst haben?

eine(r) keine zwei mehrere

8. Wurdest Du angegriffen? Ich wurde ...

schlecht gemacht beleidigt bedroht körperlich angegriffen verletzt

9. Hast Du schon Mitschüler angegriffen? Wenn ja warum ...

nein ja, es macht Spass ja, einfach so ja, aus Wut

10. Wie wehrst Du Dich gegen den Angriff

- ich schlage den/die Angreifer/in
- ich drohe dem/der Angreifer/in Prügel an
- ich beleidige den/die Angreifer/in
- ich wehre mich mit gelernter Selbstverteidigung
- ich sage "Lass mich in Ruhe"
- ich hole eine(n) Freund(in) zu Hilfe
- ich sage es dem/der Lehrer/in

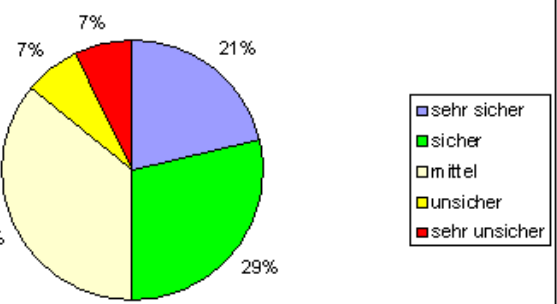
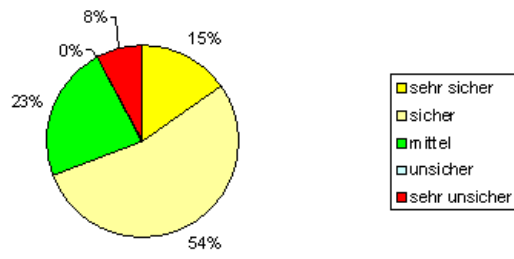
ich wehre mich gar nicht

Auswertung der Meinungsumfrage

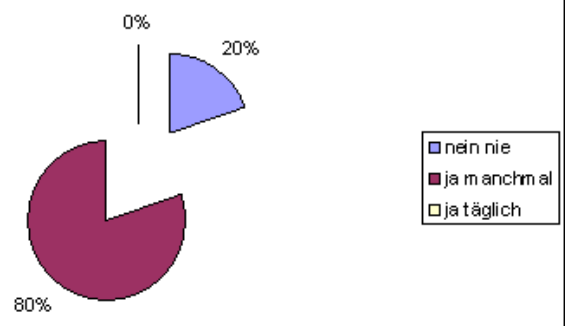
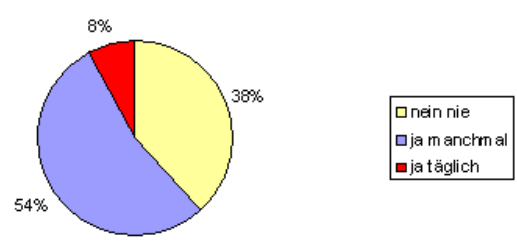
weiblich

männlich

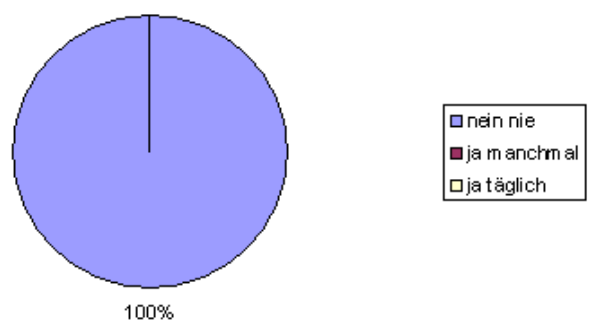
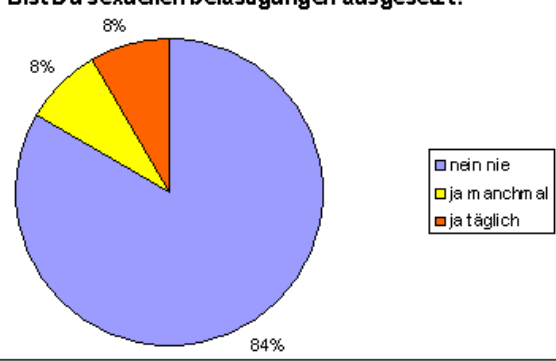
Wie sicher fühlst Du Dich in der Schule?



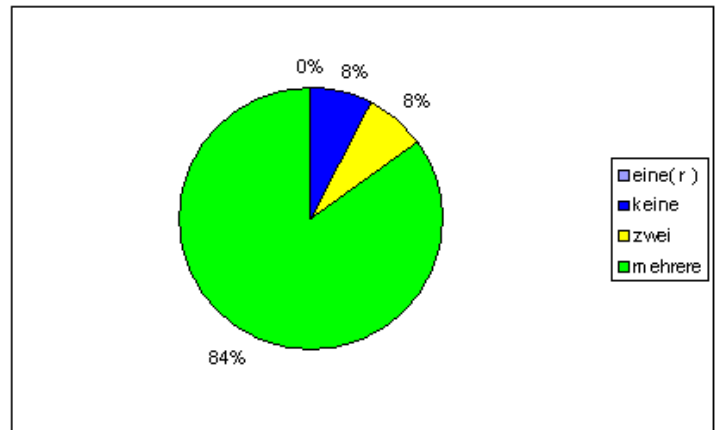
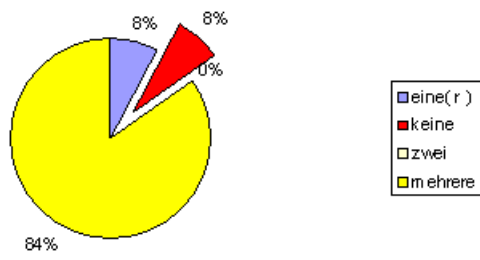
Sagen andere Schüler häßliche Dinge zu Dir?



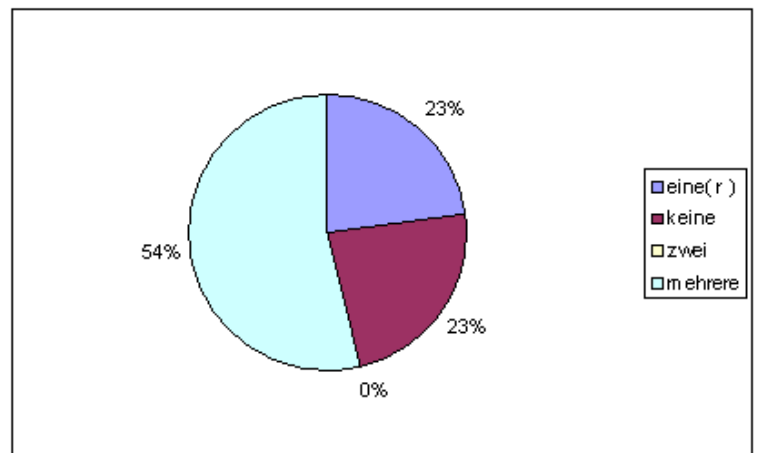
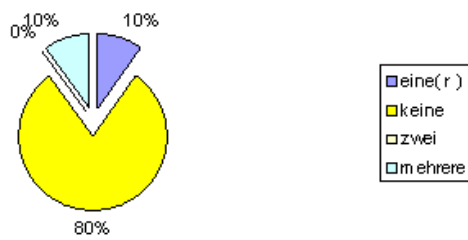
Bist Du sexuellen belästigungen ausgesetzt?



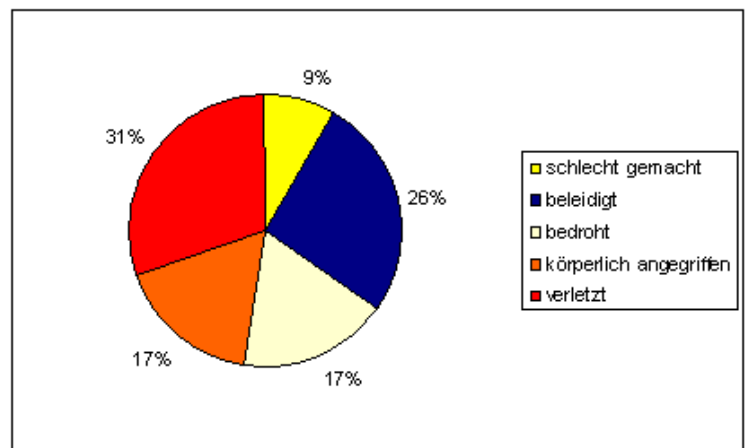
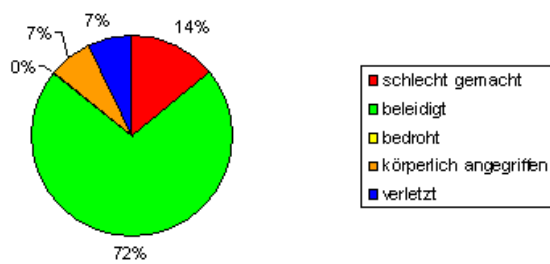
Wieviele Freundinnen/Freunde hast Du?

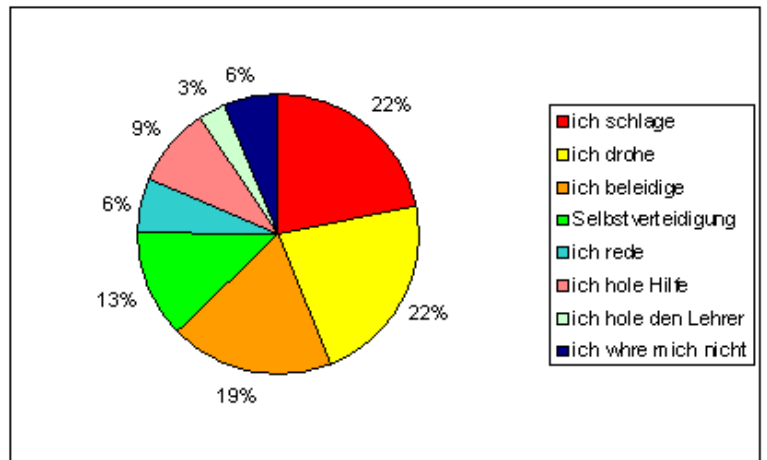
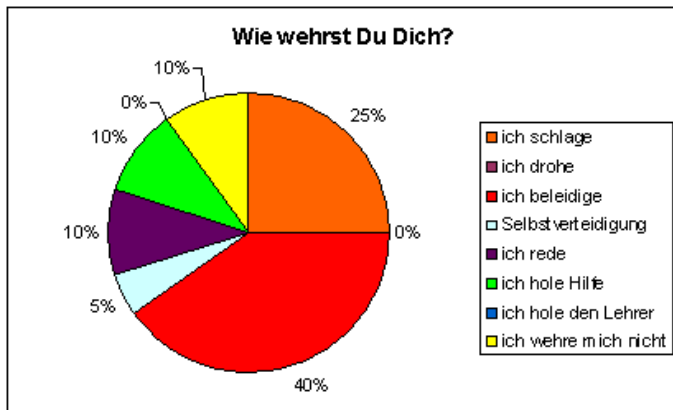
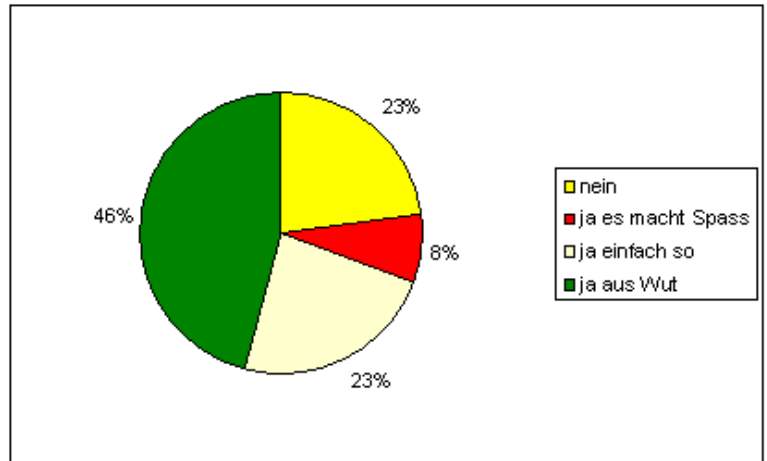
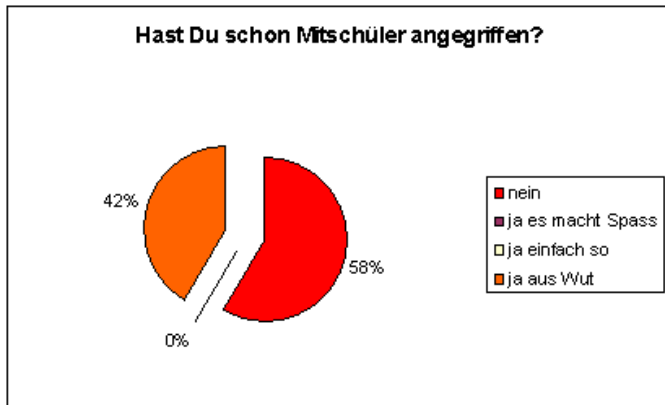


Gibt es an Deiner Schule Schüler/innen, die Angst vor Dir haben?



Wie wurdest Du angegriffen?





Zwischenergebnis der Umfrage

Diese Umfrage wird fortgeschrieben
Juni 2002 Schülermobbing