

SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Schülermobbing: Schülercoachs helfen Opfern

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de



Inhaltsverzeichnis

Vorwort für Lehrkräfte	5
Vorwort für Schüler: Deine Rolle als Coach/Helfer	7
Teil A: Zivilcourage zeigen	11
Kapitel I: „Erste Hilfe“ bei Schüler-Mobbing – Gewusst wie	11
Kapitel II: Zivilcourage – Infos und Hintergründe	17
Kapitel III: Wo fängt Zivilcourage an?	19
Kapitel IV: Die eigene Angst kennen und in den Griff kriegen	22
Kapitel V: Soziales Handeln	27
Kapitel VI: Soziales Handeln im Mobbing-Fall: Die vier Schritte der Gegenwehr	31
Teil B: Hilfe für den Coach	34
Kapitel I: Einfühlsames Zuhören	35
Kapitel II: Das Mobbing-Tagebuch	42
Kapitel III: Das Mobbing-Opfer überdenkt seine Handlungsalternativen	43
Kapitel IV: Verborgene Motive des Täters	45
Kapitel V: Effektive Gegenwehr des Mobbing-Opfers	47
Kapitel VI: Wichtiges zu Körperhaltung und Mimik	51
Kapitel VII: Stärkung des Selbstbewusstseins	53
Kapitel VIII: Grenzsetzungen	56
Kapitel IX: Wenn Mobbing-Opfer Fehler machen oder gemacht haben	61
Kapitel X: Freundschaft – Was gehört dazu?	63
Kapitel XI: Wenn ein Mobbing-Opfer tatsächlich die Hygiene vernachlässigt	66
Teil C: Als Anti-Mobbing-Coach mit der ganzen Klasse arbeiten	67
Kapitel I: Hintergründe zur Konfliktdynamik	67
Kapitel II: Rollenverteilungen im Mobbing-Fall	70
Kapitel III: Gruppenrollen	75
Kapitel IV: Gesten und Worte der Wiedereingliederung	77
Kapitel V: Vom Cliquenverhalten hin zu gemeinsamer Aktivität	80
Kapitel VI: Zuhören und ausreden lassen – auch bei Konfliktbesprechungen	82
Kapitel VII: Schikanieren und ärgern ist doch normal!?	89
Kapitel VIII: Durch Wertschätzung ein gutes Klassenklima schaffen	91
Literaturverzeichnis	93
Internettipps	94
Mobbing-Dreieck (zum Kopieren)	95

Vorwort für Lehrkräfte

Liebe Lehrkräfte,

wie schon im Buch „Richtig handeln bei Schülermobbing“ (Bestellnummer: 10073) beschrieben, ist es bei Schul-Mobbing hilfreich, Mitschüler des Mobbing-Opfers als Coach/Helfer anzusprechen. Das sind meist Jugendliche mit starken sozialen Kompetenzen. Manche wollen sich von allein engagieren, manche brauchen von Ihnen die Anregung, couragiert tätig zu werden. Beiden gemeinsam ist, dass sie das Leid der Mobbing-Opfer nicht mehr ertragen, weil sie sich stark einfühlen können und endlich unterstützen und helfen wollen.

Sie als Lehrkraft können zwar Anti-Mobbing-Gespräche anstoßen, einfühlsam moderieren und in der Klasse eine Verbesserung für das Mobbing-Opfer erreichen, doch Sie sollten nicht alleine kämpfen: Um für eine nachhaltige Erleichterung für das Mobbing-Opfer zu sorgen, ist es sehr sinnvoll, Mitschüler als Coachs mit ins Boot zu holen. Meine langjährigen praktischen Erfahrungen haben gezeigt, dass man Mitschüler braucht, die nach einem Klärungsgespräch erst einmal als Puffer zwischen Mobbing-Tätern, Klassenverband und dem Mobbing-Opfer fungieren, damit sich die Situation wirklich verbessert. Das Mobbing-Opfer kann sich nicht von heute auf morgen allein behaupten und durchsetzen. Die Wunden brauchen lange Zeit, um zu heilen. Außerdem braucht es immer wieder eine Ermunterung und kleine Korrekturen in seiner Sichtweise, Wahrnehmung und in seinem Verhalten. Das können Sie mit Band 2 („Schülermobbing: Opfer wirksam unterstützen“, Bestellnummer: 10077) selbst in die Hand nehmen und sich mit diesem Buch die Unterstützung der Coachs dazuholen.

Mit dieser Vorgehensweise haben Sie sich rundherum abgesichert. Die engagierten Coachs können als Mitschüler das Mobbing-Opfer zusätzlich ermuntern und praktische Tipps geben, damit es nachhaltig von den Gleichaltrigen wieder akzeptiert und angenommen wird.

Die Coachs werden für sich die wichtige Erfahrung machen, wie es ist, couragiert zu handeln, was wahrscheinlich auch Auswirkungen für ihre Zukunft haben wird: Sie werden zu Menschen, die nicht nur über Zivilcourage sprechen und von anderen einfordern, sondern diese selbst leben. Solchen Menschen gebührt in unserer Gesellschaft die höchste Anerkennung, da Zivilcourage nicht (mehr) selbstverständlich ist.

Tigran Chatschaturian ist viele Jahre als Coach in einer Regionalschule tätig gewesen. Er reflektiert seine Tätigkeit heute folgendermaßen:

„Ich habe mich lange mit dem Thema ‚Mobbing‘ (Opfer – Täter), hauptsächlich an Schulen, auseinandergesetzt. Viele Mobbing-Opfer trauen sich nicht oder schämen sich, Hilfe anzufordern. Als erfahrener Coach erkennt man sehr schnell, wer Hilfe braucht. Deswegen ist es wichtig, dass man als Coach versuchen muss, sich neutral an das Geschehen heranzutasten und nicht wegzuschauen. Das Hineinversetzen in die Rolle der Konfliktpartner (Opfer sowie Täter) spielt eine große Rolle, denn nicht jeder Mensch hat die Fähigkeit, sich gut in einen anderen Menschen hineindenken zu können. Ich finde es gut, wenn in Schulen Projekte durchgeführt werden, die ‚Mobbing‘ und ‚Gewalt‘ zum Thema haben. Dadurch wird das Schulklima sowie das kameradschaftliche Verhalten in den einzelnen Klassen sichtbar verbessert.

In meiner Laufbahn als Coach hatte ich tatsächlich das Gefühl, etwas Gutes vollbracht zu haben. Mir wurde klar, dass das Gefühl, Menschen zu helfen, einfach das Schönste ist. Nach jeder Konfliktlösung ist man erleichtert und glücklich, weil man jemandem geholfen hat. Natürlich gibt es auch Situationen, in denen man als Coach selbst in den Gedanken an eigene Probleme gefangen ist, doch geholfen habe ich anderen Menschen trotzdem, weil ich dadurch die Hilfe, die ich in dem Moment selbst gebraucht hätte, vergessen habe.“

Tigran Chatschaturian

Vorwort für Lehrkräfte

Zur besseren Orientierung ist dieses Buch in drei große Abschnitte unterteilt, die Sie an den entsprechenden Buchstaben in der Kopfzeile erkennen.

Und das sind die Teile:

- A** – gilt für Schüler, die Zivilcourage zeigen wollen, weil sie nicht mehr mit ansehen können, wie jemand gemobbt wird. Sie setzen sich mit ihren eigenen Möglichkeiten auseinander und bekommen einen „Erste-Hilfe-Plan“ an die Hand, um einem Mobbing-Opfer effektiv helfen zu können.
- B** – gilt für Schüler, die bereits von der Klasse als Coach gewählt wurden. In diesem Abschnitt finden sie Übungen, um das Opfer in seinem Selbstbewusstsein zu stärken, sodass es sich später selbst wehren kann.
- C** – gilt für Schüler, die sich zutrauen, mit einer ganzen Klasse an dem Konflikt zu arbeiten. Doch dafür brauchen sie Kenntnisse über Gruppendynamik.

Zum Schluss noch ein Hinweis: Aus Gründen der besseren Lesbarkeit und somit Verständlichkeit verwenden wir in diesem Buch zumeist die männliche Form. Selbstverständlich sind immer auch Schülerinnen, Lehrerinnen, Täterinnen etc. gemeint.

Vorwort für Schüler: Deine Rolle als Coach/Helfer

Du hast dich entschlossen, einer Mitschülerin / einem Mitschüler zu helfen, aus der Mobbing-Situation herauszukommen – sehr schön! Damit dies gelingt, solltest du eine bestimmte Haltung an den Tag legen und sowohl bestimmte Vorgehensweisen und Techniken als auch deine eigenen Grenzen kennen. Bereit? Dann geht's jetzt los:

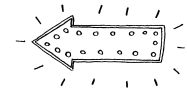
Definition: Coach

Der Begriff „Coach“ tauchte zuerst im Leistungssport für den Betreuer von Spitzensportlern auf. Die Aufgaben eines Coachs beziehen sich nicht nur auf die körperliche Fitness seiner „Schützlinge“; er muss auch ihre mentale Verfassung im Blick haben: Unter Anleitung seines Coachs stellt sich ein Sportler beispielsweise ganz genau vor, wie sich seine Bestleistung anfühlt, wie er diese Leistung erreichen kann und auch das Siegesgefühl, das sich einstellt, wenn er sein Ziel erreicht hat. Der Coach baut den Sportler also mit mentalen Bildern auf, damit dieser an seine eigene Kraft und Leistung glaubt. Sportler berichten, dass sie durch solche Visualisierungen noch mehr aus sich herausholen können und nicht an Versagensängsten leiden, die dazu führen könnten, dass sie in einem Wettkampf tatsächlich scheitern. Doch was hat das alles mit dir zu tun?

Was ist ein Coach?

Auch du kannst ein Mobbing-Opfer mental auf seine täglichen Herausforderungen und Konflikte vorbereiten und mit ihm ein neues Verhalten trainieren. Dem Mobbing-Opfer hilft es nicht, wenn du vor lauter Mitleid zerfließt. Vielmehr braucht es deine Unterstützung dabei, seine Sichtweise zu verändern und neue Handlungsmöglichkeiten kennenzulernen und ausprobieren zu können.

Coaching ist ein individuelles Beratungs- und Trainingsangebot. In diesem Handbuch liegt der Schwerpunkt vor allem auf dem Training, denn nur durch Übungen können Mobbing-Opfer ihre eingefahrenen Sicht- und Handlungsweisen nachhaltig verändern. Du begleitest also einen Mitschüler bei Veränderungsprozessen, die unterschiedlich lange dauern können, und behältst dabei immer die Lösung der Mobbing-Situation im Blick.



Du willst ein guter Coach werden? Dann sei möglichst

- ein einfühlsamer Klärungshelfer,
- ein anschaulicher Lehrer,
- ein besonnener Berater,
- ein teilnehmender und ehrlicher Mitmensch,
- ein effektiver Trainer und
- ein immer verschwiegener Vertrauter.

Wie sollte ich sein?

Dein Fokus wird in den nächsten Wochen also ganz auf das Mobbing-Opfer ausgerichtet sein.

Was kannst du tun, um ihm zu helfen?

- Setze dich zu Beginn zuerst einmal mit dir selbst, deinen Ängsten und deinen Möglichkeiten der Zivilcourage auseinander.
- Halte in der Konfrontation mit Tätern unbedingt bestimmte Schritte ein.
- Höre einfühlsam zu und behalte das Ziel im Blick, damit das Opfer aus dem Mobbing-Kreislauf herauskommt.
- Zeige dem Mobbing-Opfer seine Stärken auf und unterstütze es beim Aufbau seines Selbstwertgefühls.
- Mache ihm Mut und übe mit ihm das Neinsagen, damit es lernt, eindeutige Grenzen zu setzen.
- Lasse das Mobbing-Opfer ein neues Konfliktverhalten ausprobieren.

Vorwort für Schüler: Deine Rolle als Coach/Helfer

- Biete ihm Möglichkeiten zur persönlichen Weiterentwicklung an.
- Gib ihm Feedback zu irritierendem Auftreten und Verhalten seinerseits.
- Strebe an, dass den Mobbing-Tätern ein Perspektivwechsel gelingt.
- Ermögliche dem Opfer, dem Täter und der ganzen Klasse, eine neue Perspektive einzunehmen.
- Führe mit der ganzen Klasse eine Konfliktklärung herbei.
- Strebe die Wiedereingliederung des Mobbing-Opfers in den Klassenverband an.
- Treibe eine wertschätzende Haltung in der Klasse voran.

(Zu all diesen Punkten findest du hier im Buch Infos und Anleitungen, aber beachte: Alle oben aufgeführten Schritte sind Möglichkeiten; du musst nicht alles machen. Wenn du nur die ersten Schritte unternimmst, hast du schon viel getan.)

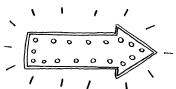
Beispiel

Dir fällt auf, dass ein Mobbing-Opfer anderen Mitschülern nicht in die Augen schaut, sondern zu Boden, wenn diese es ansprechen. Außerdem spricht der Junge leise, undeutlich und ohne Klarheit. Keiner der Mitschüler versteht, was er eigentlich sagen will. Als Folge davon nehmen sie ihn nicht ernst, wenn er sich wehrt. Ansonsten zeigt dieses Mobbing-Opfer ein gutes Selbstbewusstsein.

In diesem Fall nimmst du das Kapitel zur Körpersprache und lässt ihn eine gerade Haltung einüben sowie eine deutliche, laute Stimme. Dazu greifst du auf das Kapitel mit den Ich-Botschaften zurück, damit er lernt, eindeutige, leicht verständliche Sätze zu formulieren. Das kann schon ausreichend sein, damit die Mitschüler ihn besser respektieren.

Deine Grenzen als Coach

Mache dich darauf gefasst, dass nicht alles gleich funktioniert. In diesem Buch werden dir bestimmte Methoden der Intervention vorgestellt und du musst ausprobieren, welche für dein Gegenüber als Selbsthilfe funktionieren. **Ganz wichtig: Übernimm dich nicht und glaube auch nicht, dass du für alles der kompetente Fachmann sein musst.** Du darfst auch nicht alles im Alleingang machen. Bei Mobbing handelt es sich um Gewalt. Sind Gewalthandlungen vorgefallen, wie jemanden die Schultreppe hinunterzustoßen und dann auch noch auf das am Boden liegende Opfer einzutreten, dann liegt ein eindeutiger Straftatbestand vor. Das gilt auch für Cyber-Mobbing. Als Richtschnur gilt für dich: Bei allen bewusst zugefügten körperlichen Verletzungen, die das Mobbing-Opfer in eine so unterlegene Situation bringen sollen, dass es keine Chance hat, sich zu wehren, musst du dir die Hilfe von Schulsozialarbeitern, Schulpsychologen, Lehrern und der Schulleitung einholen. Ganz klar – du darfst deine Kompetenzen nicht überschreiten.



Coaching ist keine Therapie. Es kann sein, dass ein Mobbing-Opfer die Hilfe eines Therapeuten braucht. Zusätzlich zu deiner Unterstützung kannst du dem Mobbing-Opfer empfehlen, sich an einen professionellen Therapeuten zu wenden und sich damit die Unterstützung von Erwachsenen zu holen. Zudem ist es wichtig zu wissen, **dass du immer und jederzeit „Nein“ sagen kannst.** Erkläre deshalb deinem Gegenüber am ersten Tag des Coachings:

1. Erfolg ist nicht garantiert. Es kann sein, dass die neuen Methoden nicht sofort einen schnellen Erfolg bei dem Mobbing-Opfer und bei den Klassenkameraden haben.
2. Du bist nicht dafür verantwortlich, wenn es ganz und gar nicht klappt.
3. Der Ausgang deiner Intervention ist völlig offen.

Regeln zwischen
euch beiden!

Vorwort für Schüler: Deine Rolle als Coach/Helfer

4. Ihr könnt euch jederzeit wieder voneinander trennen, ohne dass es deswegen zu Verärgerung oder Missverständnissen kommt.
5. Es kann sein, dass du wegen Stress und vieler Hausaufgaben nicht in der Lage bist, dich um dein Gegenüber zu kümmern. In einem solchen Fall willst du es nicht zurückweisen und erklärst ihm klar und deutlich, dass du jetzt etwas für dich tun musst.
6. Es kann sein, dass Dinge passieren, die nicht mehr in deiner Verantwortung und Kompetenz liegen. Wenn es z. B. bei dem Mobbing-Opfer im häuslichen Bereich zu Gewalt kommt oder es auch an seinem Wohnort, in dem du nicht lebst, gequält wird, dann informierst du Erwachsene wie Schulsozialarbeiter, Lehrer, Kinderschutzbund oder Polizei darüber.
7. Vertraulichkeit ist garantiert! Das, was zwischen euch beiden besprochen wird, bleibt im Raum. Diese Zusicherung musst du dem Mobbing-Opfer geben und dich dann auch daran halten.
8. Ob das Mobbing beendet werden kann, hängt auch von der Mitarbeit des Mobbing-Opfers ab und nicht allein nur von deiner Aktivität!
9. Es kann sein, dass in dir während des Coachings schmerzhaft Gefühle aus der Vergangenheit hochkommen. Das kann z. B. passieren, wenn du selbst schon mal Mobbing-Opfer warst oder eine ähnliche Situation in der Klasse dir schon mal Angst gemacht hat. Dann kannst du das Coaching unterbrechen, um erst einmal mit deinen eigenen diffusen Gefühlen klarzukommen. Erkläre dann aber deinem Gegenüber, was gerade mit dir passiert ist.

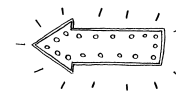
Was kann durch das Coaching erreicht werden?

- Dein Gegenüber kann Ängste abbauen und kommt zur Ruhe.
- Dein Gegenüber kann neues Vertrauen zu Gleichaltrigen gewinnen.
- Dein Gegenüber kann über sein eigenes Handeln und Alternativen dazu nachdenken.
- Dein Gegenüber kann ein neues Selbstwertgefühl aufbauen, indem es eigene Talente und Potenziale erkennt.
- Dein Gegenüber kann neue Strategien der Konfliktbewältigung entwickeln.
- Dein Gegenüber kann lernen, neue Beziehungen aufzubauen oder bestehende zu verbessern.
- Dein Gegenüber kann seine Kommunikationsfähigkeit steigern.
- Dein Gegenüber kann wieder Spaß am Leben haben.
- Du kannst Gespräche mit der ganzen Klasse und dem Mobbing-Opfer anleiten und so moderieren, dass neue Ziele angestrebt und Vereinbarungen getroffen werden.

Das kann durch
Coaching erreicht
werden.

Die Methoden eines Coachs

Finde in den persönlichen Gesprächen mit dem Mobbing-Opfer heraus, was wirkt und ihm auf Dauer hilft. Hier werden dir Schritt für Schritt Möglichkeiten einer „Hilfe zur Selbsthilfe“ vorgestellt, die du nach und nach abarbeiten kannst. Du kannst dich aber auch für nur ein Kapitel entscheiden, wenn du glaubst, dass dieses Kapitel genau das ist, was das Mobbing-Opfer gerade braucht. Zu den einzelnen Methoden findest du verschiedene Übungen. Du musst nicht alle Übungen zum Einsatz bringen. Suche dir die Übungen heraus, die dir persönlich liegen und auf die dein Gegenüber sich einlässt.



Das findest du zu den einzelnen Methoden im Buch:

- Erklärungen für dich, die dein Hintergrundwissen erweitern
- Gesprächsanleitungen in *kursiver* Schrift, die dir verdeutlichen, wie du Fragen stellst, einfühlsam zuhörst, auf das Nichtgesagte achtest, indem du Körpersprache und Stimme beobachtest, Feedback gibst und unterschiedliche Perspektiven vorstellst

Vorwort für Schüler: Deine Rolle als Coach/Helfer

- genau beschriebene Übungen, mit denen dein Gegenüber gemeinsam mit dir neue Dinge spielerisch ausprobieren, eigene Stärken (wieder)entdecken, dabei mit dir auch mal gemeinsam lachen und neuen Mut fassen kann
- Arbeitsblätter, die entweder gemeinsam mit dir zusammen ausgefüllt werden oder allein von deinem Gegenüber, sind jeweils mit einem Stern versehen; du kannst die Arbeitsblätter auch als Hausaufgaben für das Mobbing-Opfer einsetzen. Dein Gegenüber kann dadurch Gelerntes besser umsetzen oder darüber nachdenken.

Das Handbuch ist in diese Abschnitte unterteilt:

- A** – Du willst Zivilcourage zeigen und kannst nicht mehr mit ansehen, wie jemand gemobbt wird. Dann setze dich erst einmal mit deinen eigenen Möglichkeiten auseinander. Durch diesen Abschnitt bekommst du einen „Erste-Hilfe-Plan“ an die Hand, um einem Mobbing-Opfer effektiv helfen zu können.
- B** – Du bist von dem Mobbing-Opfer, den Mitschülern oder pädagogischen Kräften als Coach gewählt worden. In diesem Abschnitt findest du Übungen, um das Opfer in seinem Selbstbewusstsein zu stärken, sodass es sich später selbst wehren kann.
- C** – Du traust dir zu, mit einer ganzen Klasse an dem Konflikt zu arbeiten. Die anderen Schüler sind möglichst jünger als du, damit dir Respekt entgegengebracht wird. Für eine solche Aufgabe brauchst du Kenntnisse über Gruppendynamik.

Teil A: Zivilcourage zeigen

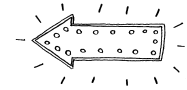
Die folgenden Erste-Hilfe-Schritte helfen dir, richtig vorzugehen, wenn du dich dazu entschieden hast, einem gemobbten Mitschüler zu helfen.

Du bist in folgender Situation: Weder das Mobbing-Opfer selbst noch die anderen Mitschüler haben dich offiziell zum Coach ernannt, aber du willst selbst oder gemeinsam mit anderen Mitschülern etwas unternehmen, um den Kreislauf des Mobblings zu unterbrechen und der Klasse ein energisches „Stopp“ sagen. Deine Gedanken sind: „Nicht (mehr) mit mir, ich werde mich am Mobbing nicht beteiligen und alles tun, um dem Mobbing-Opfer zu helfen, aus der Situation wieder herauszukommen.“

Stopp!
Nicht mehr mit mir!

Doch um zu entscheiden, ob wirklich ein Mobbing-Fall vorliegt, solltest du wissen, was Mobbing eigentlich bedeutet. Einige Schüler glauben, dass auch einmalige Beleidigungen, Konflikte und Rempeleien bereits Mobbing sind. Das stimmt aber so nicht:

Es handelt sich immer dann um Mobbing, wenn eine einzelne Schülerin oder ein einzelner Schüler von einer Person oder von mehreren anderen Mitschülern über einen längeren Zeitraum (mehr als zwei Wochen) hinweg attackiert wird, sodass eine Unterlegenheits-situation entsteht, und sich das Mobbing-Opfer nicht selbst helfen kann.



Auch bei einmaligem Cyber-Mobbing gilt: Es handelt sich eindeutig um einen Straftatbestand, der der Schulleitung gemeldet werden muss.

Es kann auch vorkommen, dass Lehrkräfte das Mobbing durch Äußerungen unbewusst unterstützt haben und im Nachhinein erschrocken sind. Sie haben z. B. Bemerkungen gemacht wie: „Wenn du nicht so oft vorm Kühlschrank stehen würdest, könntest du im Sport schneller sein.“ oder: „Wenn du dich nicht nur mit deinem Äußeren beschäftigen würdest, sondern mehr mit der Schule, dann ...“ Sie glauben, sie sind witzig, lenken damit jedoch die negative Aufmerksamkeit der Mitschüler auf diese Person. Manche Mitschüler glauben, wenn Lehrkräfte ironisch verletzende Kommentare über einen Schüler machen, dass sie dann nachtreten dürfen, Mobbing also legitimiert wird. Oft wissen Lehrkräfte dann nicht mehr, wie sie diesen negativen Vorgang in der Klasse stoppen können. In einem solchen Fall solltest du ein klärendes Gespräch mit der Lehrkraft führen. Als Hilfe für so ein Gespräch kannst du auf „Ich-Botschaften“ zurückgreifen, die ab S. 47 genau beschrieben werden.

Du musst auf jeden Fall wissen, dass ein Mobbing-Opfer Unterstützung braucht, sei es von dir allein oder von mehreren Personen, denn: **Ein Mobbing-Opfer kann sich nicht allein aus seiner Situation befreien.** Nur durch die Stärkung des Opfers und durch das Öffentlichmachen des Mobblings kann ein Mobbing-Opfer wieder aus dieser Rolle herauskommen. Damit du nicht selbst in die Schusslinie gerätst, unterstützt dich dieses Kapitel dabei, innerlich eine klare Haltung zu bekommen. Die Anleitungen sollen dir Klarheit und Festigkeit für deinen zukünftigen Weg geben, wenn du gegen Unterdrückung und Demütigung Stellung beziehst.

Notwendiges Verhalten beim Vorgehen gegen Mobbing

Wenn du dir sicher bist, dass ein Mitschüler gemobbt wird, solltest du etwas unternehmen. Halte dir immer vor Augen, dass auch du Mobbing-Opfer werden könntest. Sprich Lehrer, Schulsozialarbeiter, Eltern, Konfliktvermittler, Mitschüler und Freunde an. Hole so viele Menschen wie möglich mit ins Boot. Es ist zwar viel wert, wenn du etwas gegen das Mobbing unternimmst, doch wirkungsvoller ist es, wenn mehrere Leute zusammenarbeiten. Das solltest du tun:

Hole Hilfe!

Überlege, wer dir gezielt Hilfe und Unterstützung geben kann. Mache dir am besten eine Liste, wer als Unterstützer für dich und dein Anliegen in Frage kommen könnte. Suche dir Gesinnungsgenossen, von denen du annimmst, dass sie das Mobbing ebenso wenig mögen wie du. Mit ihnen planst du gemeinsam eine Konfrontation mit den Mobbing-Tätern. Egal ob du das Opfer magst oder nicht, halte dir vor Augen, dass es sich nicht selbst helfen kann. Es braucht also dich und eventuell andere Unterstützer. Je mehr Personen sich dem Opfer zuwenden, umso besser.

Täter verlassen sich darauf, dass alle schweigen, nichts tun und wegsehen oder sie sogar unterstützen, indem sie mitmachen, lachen und den Tätern damit Anerkennung geben. Es gibt Tätern schon Macht, wenn jemand lacht, während sie einen Mitschüler beleidigen. Wenn du eine gute Stellung in der Klasse hast, also Autorität genießt, kannst du dich auch bei Beleidigungen allein gegen andere Personen wehren und die Täter zur Rede stellen. **Es gibt meist Mitschüler, die genauso denken wie du, die sich aber nicht trauen, als Erste etwas zu sagen.** Sie brauchen eine couragierte Person wie dich als Anführer und unterstützen dich dann plötzlich und unerwartet. Auf jeden Fall steigst du in der Achtung der anderen, wenn du klar Position beziehst. Du kannst auch Lehrpersonen, Schulsozialarbeiter oder Konfliktschlichter ansprechen und mitteilen, dass du etwas gegen die Mobbing-Handlungen unternehmen willst. Bitte die pädagogischen Kräfte um Unterstützung, damit das Mobbing beendet wird und bitte die Konfliktschlichter um klärende Mediationsgespräche. Dafür solltest du alles, was du beobachtest, protokollieren und Lehrpersonen, Konfliktschlichtern oder Schulsozialpädagogen vorlegen und sie um ihre Hilfe bitten.

Ruhe bewahren!

Gerate nicht in Panik, wenn du Hilfe leisten willst. Versuche, beruhigend und entspannend auf Täter zu wirken. Vermeide schnelle Bewegungen, bleibe ruhig und souverän, aber konsequent und unnachgiebig. Verständige dich vorab mit anderen Personen, wie, wann und wo ihr eingreifen wollt, sodass ihr gemeinsam handeln könnt. Häufig hilft es, das Opfer aus der Gefahrenzone herauszuholen. Wenn du handelst, legst du Zivilcourage an den Tag. Unter Zivilcourage versteht man, dass jemand in einer Situation handelt, in der wichtige Werte wie Menschenwürde oder Gerechtigkeit verletzt werden. Zivilcouragiert zu handeln bedeutet, auch dann etwas zu tun, wenn man sich damit vielleicht Nachteile einhandelt. Eine gute Möglichkeit, zivilcouragiert zu handeln, ist, dass man dem „Drehbuch“ des Täters ein eigenes „Drehbuch“ entgegensetzt. Der Täter will mit seinen Attacken Erfolg haben, wie Abwechslung, sich selbst in Szene setzen, Beachtung von allen, sich selber aufwerten – das ist sein Drehbuch. Er glaubt, „die Geschichte“ geht zu seinen Gunsten aus. Alle Mitschüler sind in seinen Augen Personen, die so reagieren, wie er sich das vorstellt. Er rechnet nicht damit, dass es eine Störung dieses Ablaufs geben könnte. Doch durch jede Störung von außen, wie z. B. dass ein Lehrer unerwartet dazukommt oder dass du und andere Mitschüler ihm energisch entgegentreten, wird sein Handeln, seine Vorstellung unterbrochen. Er hat plötzlich nicht den Erfolg, den er erwartet hat, und ist irritiert. Diese Situation kannst du ausnutzen, indem du dem „Drehbuch“ einen anderen Ausgang gibst. Werde du jetzt Agierender und nicht mehr nur Reagierender, werde zum „Regisseur“ und setze dein eigenes „Drehbuch“ dagegen. Manche Menschen, die zivilcouragiert handeln wollen, machen z. B. irgendetwas Unerwartetes – sie tanzen, spielen Ball, verteilen Gummibärchen, erzählen einen Witz. Damit wollen sie den Täter und alle, die drum herumstehen, vom Opfer ablenken, es aus der Gefahrenzone bringen und die Aufmerksamkeit woanders hinlenken. Du kannst auch im Moment der Gefahr ganz unbeteiligt und ahnungslos tun, direkt zu dem Opfer hingehen, belanglos nach irgendeiner Hausaufgabe fragen, es dabei am Arm einhaken, mit ihm in eine andere Richtung gehen und den Täter total ignorieren, als wenn gar nichts passiert wäre. Meist ist er dann ziemlich verblüfft und das Opfer ist nicht mehr allein den Attacken des Täters ausgeliefert.

SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Schülermobbing: Schülercoachs helfen Opfern

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de

