

# Mobbing

## In der Schule

Etwa jeder zehnte Schüler in Deutschland wird über längere Zeit von Gleichaltrigen beleidigt, drangsaliert, ausgegrenzt oder erfährt körperliche Misshandlungen. Ist Opfer von Mobbing. Aber diese Schüler kompensieren das und schweigen, damit die anderen nicht merken wie sehr sie verletzt sind. Und ihre Peiniger genießen es, ihre Opfer zu dominieren. Andere fördern dieses Verhalten, indem sie anfeuern und lachen.

### **Wie wird gemobbt? Meist treffen mehrere Faktoren zu.**

Sie spotten: du Loser, du Wichser, du Fettsack ...

- verbreiten Gerüchte, streuen Verdächtigungen, Intrigen
- machen lächerlich, agieren im Hintergrund und stiften andere an
- stoßen beiseite, leeren Schulranzen aus
- entwenden das Mobiltelefon
- streuen beleidigende, demütigende Kommentare in soziale Medien

### **Wenn du gemobbt wirst, hat das etwas mit der Situation deiner Mobber zu tun.**

Sie mobben, weil er/sie entweder

- unterfordert ist und dich als Ersatzbeschäftigung mobbt
- überfordert ist und Stress und Hektik nicht verkraftet
- dich als Konkurrent empfindet und dich ausschalten möchte
- weil er neidisch ist auf dich
- weil er eine Antipathie empfindet

Wenn du weißt, dass die Mobber mit sich Probleme haben und sich ein Opfer suchen, das sie malträtieren können, um von ihren Problemen abzulenken, kannst du erst mal entspannt sein. Du weißt: Sie haben ein Problem, das sie an dir, ihrem Opfer, auslassen. Opfer sein heißt, Gequält werden zulassen und aushalten! Es ist jetzt an dir, dass du aufhörst, dich ihnen als Opfer zur Verfügung zu stellen.

## Im Berufsalltag

Personen, die für Kollegen Neid oder Antipathie empfinden, neigen häufig zu Mobbing: Gerüchte verbreiten, Verdächtigungen, lächerlich machen, im Hintergrund agieren und/oder intrigieren.

**Wichtig ist:** Für die meisten Gemobbten ist es ganz normal, gehänselt, drangsaliert und gepeinigt zu werden. Sie sind es so gewohnt, dass sie sich ein Leben ohne Hänseleien nur schwer vorstellen können. Für sie ist es zur Normalität geworden.

Können Sie sich vorstellen, dass das Mobbing zu Ende ist; keiner ärgert Sie/dich mehr; du kannst ohne Angst in die Schule/zur Arbeit gehen. Wie wäre dein Alltag ohne Schikanen, ohne die Angst?

Was wäre anders? Worauf ist der Mobber neidisch? Was hätte er gerne selbst, wovon er weiß, dass er es nie bekommen kann, weil es Ihnen/Dir angeboren ist?

*In unseren Sitzungen werden durch gezieltes Umdenken Einstellungen und Haltungen trainiert, die es Mobbern unmöglich machen, mit ihren Schikanen fortzufahren.*