

Du bist nicht allein!

Mobbing kann jede und jeden treffen – in der Schule, im Job, im privaten Umfeld. Die körperlichen wie seelischen Auswirkungen sind meist gravierend. Umso wichtiger ist es, dagegen anzugehen und Unterstützung zu suchen.

TEXT Antoinette Schmelter-Kaiser

Die Teenagerin, der auf dem Schulweg zwei Klassenkameradinnen immer absichtlich davonradeln. Der langjährige Mitarbeiter, den der neue Chef von verantwortungsvollen Aufgaben entbindet und in Teamsitzungen überkritisch abkanzelt. Die Rentnerin, der beim Mittagessen im Seniorenheim nie ein Platz freigehalten wird und die auf ihre Fragen maximal wortkarge Antworten bekommt. So unterschiedlich diese Personen und Konstellationen sein mögen: Alle drei Beispiele schildern Fälle von Mobbing. „Es ist eine besonders heimtückische Art von unfairer Behandlung gegen eine Person, der sie systematisch, regelmäßig und längere Zeit ausgesetzt ist“, sagt Siglinde Lösch von der Mobbing-Beratung München. Sie weiß aus Erfahrung: „Mobbing kann jeden treffen“ – Kinder, Jugendliche, Erwachsene, in öffentlichen Einrichtungen und Vereinen, am Arbeitsplatz oder in der Nachbarschaft.

Prozess aus vielen Nadelstichen

Nicht immer erfolgt Mobbing laut der Expertin bewusst, geplant und mit erkennbarer Absicht, meist ist es ein

schleichender Prozess aus vielen „Nadelstichen“. Die Folgen für Schikanierte, Drangsalierte, Benachteiligte und Ausgegrenzte können gravierend sein: Sie sind zunehmend verunsichert, zweifeln an sich, fühlen sich ebenso schuldig wie ohnmächtig. Körperlich hinterlässt das Spuren: von Schweißausbrüchen bis Ohrensausen: Seelische Beschwerden sind Antriebslosigkeit, Ängste, Konzentrationsprobleme und schlimmstenfalls Selbsttötungsgedanken. All das machen viele Gemobbte ganz allein mit sich aus. Denn eine typische Reaktion auf Mobbing ist sukzessiver Rückzug.

Konflikte offen ansprechen

Dabei wäre genau das Gegenteil sinnvoll: aktiv in die Handlung zu gehen, statt passiv zu leiden. Der Hauptgrund für Mobbing ist ungenügende Konfliktbearbeitung – daher ist es am besten, das Übel bei der Wurzel zu packen. Das heißt: Konflikte möglichst früh ansprechen, um sie gar nicht erst eskalieren zu lassen. Gelingt das nicht, kann in einer späteren Phase ein deutliches „Stopp!“ dem oder den Mobbenden signalisieren,

dass die Grenzen des Erträglichen erreicht sind. Weil Gemobbten dazu im Alleingang oft die Kraft oder der Mut fehlen, sollten sie sich Hilfe holen: am Arbeitsplatz durch Vorgesetzte, Personalvertreter:innen oder den Betriebsrat, in der Schule durch Lehrer, Schulpsychologen und -leiter, privat von Familie und Freunden. Eine hilfreiche, stärkende Unterstützung sind externe Mediatoren oder Coaches, die Betroffene mit professioneller Distanz, viel Erfahrung und Know-how begleiten.

Suche nach Lösungen und Gründen

Gemeinsam lässt sich nach Lösungsmöglichkeiten und Mobbing-Gründen suchen, die durch schwierige Situationen oder strukturelle Mängel begünstigt werden. „Im Job kann das Überlastung oder Konkurrenz im Team sein; von Chefseite wird oft gemobbt, um unliebsame Mitarbeiter loszuwerden“, sagt Siglinde Lösch. „In der Schule werden gerne Schüler:innen mit besonders guten Noten von anderen attackiert“ – generell sind Menschen häufiger Opfer von Mobbing, die nicht so sind wie die Allgemeinheit und wenig wehrhaft wirken.

FOTOS:

Täter:innen werten sich durch ihr Verhalten selbst auf. Um ihnen mit mehr Rückgrat zu begegnen, nützt alles, was resilienter macht, wie Selbstfürsorge mit Entspannungstechniken oder die Nähe lieber Menschen, die gut tut und auch zeigt: Du bist nicht allein! »

Anlaufstellen für Betroffene:

- **nummergegenkummer.de**
Deutschlandweit anonyme und kostenlose Hilfe bei allen Fragen und Problemen von Kindern und Jugendlichen – entweder per Telefon (116111) oder online.
- **cybermobbing-hilfe.de**
Online-Beratung für Kinder und Jugendliche, die unter Cybermobbing leiden. Die Berater sind 14 bis 20 Jahre alt und werden von Erwachsenen unterstützt.
- **hilfetelefon.de**
Per Anruf (116016) und online können Fachkräfte von Gewalt und von Mobbing betroffenen Frauen lokale Unterstützungsmöglichkeiten und Hilfsangebote vermitteln.