



KINDER & JUGENDLICHE

Für mehr innere Stärke und weniger Mobbing!

WAS IST EIGENTLICH MOBBING UND WEN KANN ES TREFFEN ?

Wir möchten unsere Kinder schützen – und schon bei der Vorstellung, dass das eigene Kind nicht beachtet, lächerlich gemacht oder bedroht wird, ihm gar körperlich wehgetan wird, läuft uns die Gänsehaut kalt über den Rücken. Denn diese Erfahrung kann sich im schlimmsten Fall negativ auf die weitere Entwicklung der Kinder auswirken. Die Realität zeigt leider: schätzungsweise jedes dritte Kind leidet unter Mobbing und überfordernden Konfliktsituationen. Besonders hoch, so die aktuelle Studie der Bertelsmann Stiftung, sei der Anteil an Übergriffen in Grundschulen: Knapp 30 Prozent der befragten Jungen und Mädchen hätten angegeben, im vorausgegangenen Monat von anderen Schülern gehänselt, ausgegrenzt und zudem noch "absichtlich gehauen" worden zu sein.

GIBT ES BESONDERS ANFÄLLIGE CHARAKTERE?

Besonders häufig sind Kinder und Jugendliche betroffen, die ein geringes Selbstwertgefühl haben, ängstlich, überangepasst oder unsicher sind. Viele gehören entweder zu den empfindsamen und stillen Persönlichkeiten oder sind erregbar, aggressiv und wenig anpassungsbereit.

MOBBING - DIE DEFINITION IN DER THEORIE UND IN DER PRAXIS

Sehr theoretisch und subjektiv erklärt Wikipedia das Mobben folgendermaßen: „Mobbing ist ein wiederholtes, regelmäßig vorwiegend seelisches Schikanieren, Quälen und Verletzen eines einzelnen Menschen durch eine beliebige Art von Gruppe.“

In der Praxis ist Mobbing absolut individuell - das möchte ich mit folgendem Beispiel aufzeigen:

Ein Jugendlicher hört zum zweiten Mal - also wiederholt - von einer Gruppe seiner Klassenkameraden ein für ihn sehr persönliches, böses Schimpfwort. Ist das bereits Mobbing und "regelmäßig genug"?

Hier ist absolut entscheidend, wie innerlich gestärkt oder psychisch labil ein Mensch ist - den einen Jugendlichen trifft es gar nicht - denn er weiß, es ist nur die Meinung von anderen Personen. Er zuckt mit den Schultern und geht weiter, ohne darüber groß nachzudenken. Ein anderer Jugendlicher ist vielleicht schon beim ersten Mal am Rande seiner mentalen Kapazität und kann daran zerbrechen.

So ist Mobbing immer ein individuell gefühlter Zustand - das ist wichtig zu erkennen.

IST NIEMAND DAVOR GEFEIT?

Jedes Kind, jeder Jugendliche kann präventiv und spielerisch gestärkt werden, um so sein Selbstwertgefühl natürlich wachsen zu lassen. Hierzu gehört unter anderem, dass das Kind versteht, warum ein Mitschüler mobben kann und dass es wichtig ist, nicht auf Beleidigungen einzugehen. Auch, dass die eigene Meinung wichtig ist – und andere Menschen immer anders denken können. Dazu zählt ebenfalls das Achten auf die Körperhaltung – und die Konzentration auf das Gute im Leben: Das liebevolle Zuhause, die Freunde, die Hobbys, die gerne gemacht werden. All das zusammen trägt dazu bei, dass die innere Stärke sich entwickeln und sich das Kind selbst vor Mobbing schützen kann.

WELCHE HANDLUNGEN ZÄHLEN ZU MOBBING?

Psychisches Mobbing

Jemanden nicht beachten, nicht mit ihm zu sprechen, ihn von gemeinsamen Aktivitäten ausschließen

Verbales Mobbing

Jemandem Schimpfworte oder Beleidigungen nachrufen, ihn lächerlich machen, ihm drohen

Physisches Mobbing bis hin zur Körperverletzung

Jemandem wehtun, z.B. ein Bein stellen, kneifen, an die Wand pressen, schlagen

Cyber Mobbing

Jemanden im Netz schikanieren, üble Gerüchte streuen, sexistische Bilder schicken, uvm.. Dazu gehören auch Nachrichten über Whatsapp, Messenger und sonstige Chat-Software

Außerdem:

Jemanden gegen seinen Willen anfassen, ihn festzuhalten, z.B. einzusperren, unter Wasser zu tauchen. Aber auch fremdes Eigentum wegnehmen, beschmutzen, beschädigen oder kaputtmachen

WARUM MACHEN KINDER DAS?

Mobber möchten oft ihre Stellung in einer Gruppe festigen – hier liegt der Wunsch nach Anerkennung zugrunde. Meist haben sie selbst ein eher geringes Selbstbewusstsein, das sie kompensieren, indem sie wehrlose Mitschüler einschüchtern und ihnen Angst machen – dadurch demonstrieren sie nach Außen Stärke und Macht, die ihnen innerlich jedoch fehlt.

So wird die eigene Schwäche, Angst, Ohnmacht oder Wut durch die Abwertung von anderen ersetzt. Auch ein ebenfalls erlebtes Unrecht oder die eigene Erfahrung als Mobbingopfer kann zugrunde liegen.



HABEN WIR ALLE NICHT SCHON IMMER GEMOBBT UND DAS HEISST JETZT NUR ANDERS, HAT SICH WAS VERÄNDERT?

Gemobbt, drangsaliert, gehänselt wurde immer schon – doch früher mussten die Kinder sich selbst den herausfordernden Situationen stellen und sich ausprobieren. So sind sie langsam daran gewachsen. Sie haben Stück für Stück erfahren und gelernt, was für sie die zielführendste Reaktion auf ihr Gegenüber war, um später meist wieder zueinander zu finden. Ihre Selbstsicherheit baute sich so ganz selbstverständlich auf. Heute wird vielen Kindern schon früh dieses Lernfeld, dieser Entwicklungsbereich genommen, da meist andere Personen für sie selbst kleinste Probleme oder Herausforderungen übernehmen bzw. lösen. Wenn Eltern jeder angenommene und noch so kleinen „Gefahr“ prophylaktisch vorbeugen, jeden Konflikt eilig selbst lösen, geschieht das in bester Absicht, verhindert aber gewissermaßen eine wichtige soziale Entwicklung.

WIE SCHLIMM UND VULNERABEL HAT DAS INTERNET DAS THEMA VERSTÄRKT?

Von Cybermobbing spricht man, wenn ohne Einwilligung der Betroffenen mit Hilfe von Text-, Bild- oder Videoveröffentlichungen im Internet, mittels E-Mails, SMS oder Chat-Funktionen Schüler vorsätzlich verleumdet, bedroht oder belästigt werden. CyberMobbing birgt noch eine andere Verletzbarkeit: Der Jugendliche sieht den oder die Täter nicht und fühlt sich schon deshalb oft hilflos. Außerdem weiß er oft gar nicht, wer und wie viele Leute an den Mobbing-Aktionen beteiligt sind.

WIE ERKENNE ICH, DASS MEIN KIND GEMOBBT WIRD?

Kinder zeigen auf sehr unterschiedliche Weise, dass sie unter etwas leiden. Manche Symptome, die auf Mobbing hinweisen, können auch andere Ursachen haben. Eltern sollten sensibel auf Verhaltensänderungen ihres Kindes achten. Ein Anzeichen kann sein, dass ein Kind unbedingt von den Eltern zur Schule gebracht werden möchte; plötzlichen Unwillen zeigt, zur Schule zu gehen; Krankheiten vorgibt oder sogar ohne das Wissen der Eltern nicht zur Schule geht. Ein weiteres Indiz können Konzentrations- und Lernstörungen oder die Verschlechterung der Schulleistungen sein sowie untypische psychische Veränderungen wie Gereiztheit, Nervosität und Überempfindlichkeit. Wichtig ist in diesen Fällen, dass die Eltern einfühlsam herausfinden, ob Mobbing oder eventuell auch ein anderer Kummer die Ursache ist.

WIE KANN ICH IHM SINNVOLL HELFEN?

Ein schikaniertes Kind braucht ein sicheres Umfeld Zuhause und Vertrauen in die Erwachsenen, so dass es offen über die Vorfälle sprechen kann. Für die Eltern ist es wichtig, dem Kind oder Jugendlichen zuzuhören, ihm zu glauben. Holen Sie sich Unterstützung. Das Ziel sollte sein, dass das Kind erkennt, wie innerlich stark es wirklich ist. Dass es mehr Selbstsicherheit bekommt und sein Selbstvertrauen und die Selbstachtung zurückgewinnt. Vermeiden Sie als Eltern unbedingt Beschuldigungen oder ein Herunterspielen der Situation. Überlegen Sie mit Ihrem Kind mögliche Lösungen: „Was könntest Du jetzt tun? Was wäre auch möglich?“ Helfen Sie Ihrem Kind, sich für eine Lösung zu entscheiden und bieten Sie Ihre Hilfe an: „Das ist eine gute Idee. Wie kann ich Dir dabei helfen?“

WAS TUN WENN DAS KIND KEINE HILFE WILL - AUS ANGST, DIE SCHIKANE ZU VERSTÄRKEN?

Oft ist es tatsächlich nicht förderlich, sich umgehend mit den Eltern des Täters/ der Täterin in Verbindung zu setzen, da hierdurch erfahrungsgemäß eine Konfliktverschärfung eintreten kann. Sprechen Sie mit den Lehrkräften und überlegen Sie gemeinsam mit dem Kind mögliche und praktikable Lösungen, die die Lage des Kindes akut verbessern. Lassen Sie sich als Familie hier helfen und legen Sie den Schwerpunkt auf das innerliche Stärken ihres Kindes.

Ermutigen Sie Ihr Kind, nicht zurückzuschlagen. Das würde die Schwierigkeiten noch schlimmer machen. Ein solches Verhalten könnte zudem im Widerspruch zur Persönlichkeit Ihres Kindes stehen. Ermuntern Sie Ihr Kind stattdessen, neue Freundschaften zu schließen. Ein Kind, das Freunde hat, wird seltener attackiert.



KANN MAN MOBBING VERHÜTEN ODER VORBEUGEN?

Schon in der Vorschule des Kindergartens sowie in der Grundschule sind Präventivmaßnahmen empfehlenswert, die die innere Stärke der Kinder wachsen lassen und ihnen spielerisch zeigen, wie sie mit solchen Konfliktsituationen sicher umgehen. Es ist wichtig, dass Eltern ihren Kindern im wohlbehüteten Umfeld von Zuhause Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein mitgeben – damit sie ihre eigenen Bedürfnisse erkennen. So gewinnen die Kinder eine gewisse Selbstsicherheit und eine natürliche Resilienz. Das ist die Widerstandskraft, die Sie sich bildlich gesprochen wie eine teflonbeschichtete Pfanne vorstellen können, an der gewisse Dinge abperlen: so sollten auch Kinder eine „Teflonschicht“ um ihr Herz bilden können. Das ist keine Mauer, die nicht durchdrungen werden kann, sondern ein Schutz, der durch die innere Stärke eintritt. So können Kinder lernen, ihr Herz und ihre Seele zu schützen, und die spielerisch erlernten Strategien umsetzen.

ATMEN SIE GERADE AUF, DASS IHR KIND NICHT BETROFFEN IST?

Im Mobbinggeschehen sind die Zuschauer die größte Gruppe. Ermutigen Sie als Eltern ihr Kind, als Beobachter von Mobbingfällen gemeinsam mit Freunden einzuschreiten und bestärken Sie ihr Kind, Mobbing-Opfer zu unterstützen. Bestärken Sie es, in Ausnahmesituationen sofort Lehrkräfte dazu zu holen. Wichtig ist dabei zu erwähnen, dass dies kein Petzen ist!

WOHIN MIT DEM SCHAMGEFÜHL?

Eltern können Vorbild für ihr Kind sein, wenn sie das Gefühl vermitteln, dass es keine Schwäche, sondern eine Stärke ist, zu handeln und in diesem Fall Unterstützung zu nutzen.

WER KANN HELFEN?

Sprechen Sie als Eltern mit der zuständigen Lehrkraft sowie der sozialpädagogischen Fachkraft an der Schule Ihres Kindes; informieren Sie eine übergeordnete Stelle (Beratungslehrkraft, Schulleitung, schulpädagogischer Dienst, Schulrat), wenn Sie das Gefühl haben, dass das Mobbing-Problem weder von der Klassenlehrkraft noch von der Elternvertretung ernst genommen oder geklärt werden kann. Nehmen Sie externe Beratung und Hilfe in Anspruch,

wenn Ihr Kind so unter der Situation leidet, dass es starke psychosomatische Beschwerden aufweist (Erziehungsberatungsstellen, Schulpsychologe/-in, Kinder- und Jugendtherapeuten oder -trainer). Melden Sie Ihr Kind zu einem Kurs für ein Selbstbehauptungs- und Resilienztraining an, wenn es das möchte.

NÜTZLICHE LINKS ZU BERATUNGSSTELLEN

<https://www.jungenbuero-nuernberg.de/mobbing/>

<http://www.schueler-gegen-mobbing.de/>

<https://www.nummergegenkummer.de/>

<https://www.juuuport.de/beratung>

<https://www.kleine-seelenfreude.de/>

Tanja Rödиг
Sei stark mit Mut und Herz!
Kinder- und Jugendtrainerin

Gustav-Adolf-Str. 24
91154 Roth
Mobil: 0175 - 294 0 214
tanja@kleine-seelenfreude.de

SELBSTBEHAUPTUNGS- UND MOBBING - PRÄVENTIONSKURSE



In einem Intensivkurs erlernen die Kinder im Vorschulalter bis hin zur weiterführenden Schule den Umgang in und mit schwierigen Situationen. Selbstbehauptung, innere Stärke und Mobbingprävention sind die wichtigsten Inhalte des "Sei stark mit Mut und Herz"- Trainings bei Tanja Rödиг. Ihr Kind lernt:

WIE BLEIBE ICH BEI BELEIDIGUNG UND PROVOKATION RUHIG UND ENTSPANNT?

WIE WERDE UND WIRKE ICH MUTIG UND SELBSTBEWUSST?

WAS MACHE ICH, WENN MIR MEINE SACHEN WEGGENOMMEN WERDEN?

WAS MACHE ICH, WENN MIR JEMAND GEWALT ANDROHT? - HILFE HOLEN, ABER RICHTIG.

WIE LENKE ICH MEINE GEDANKEN IN EINE POSITIVE RICHTUNG?