

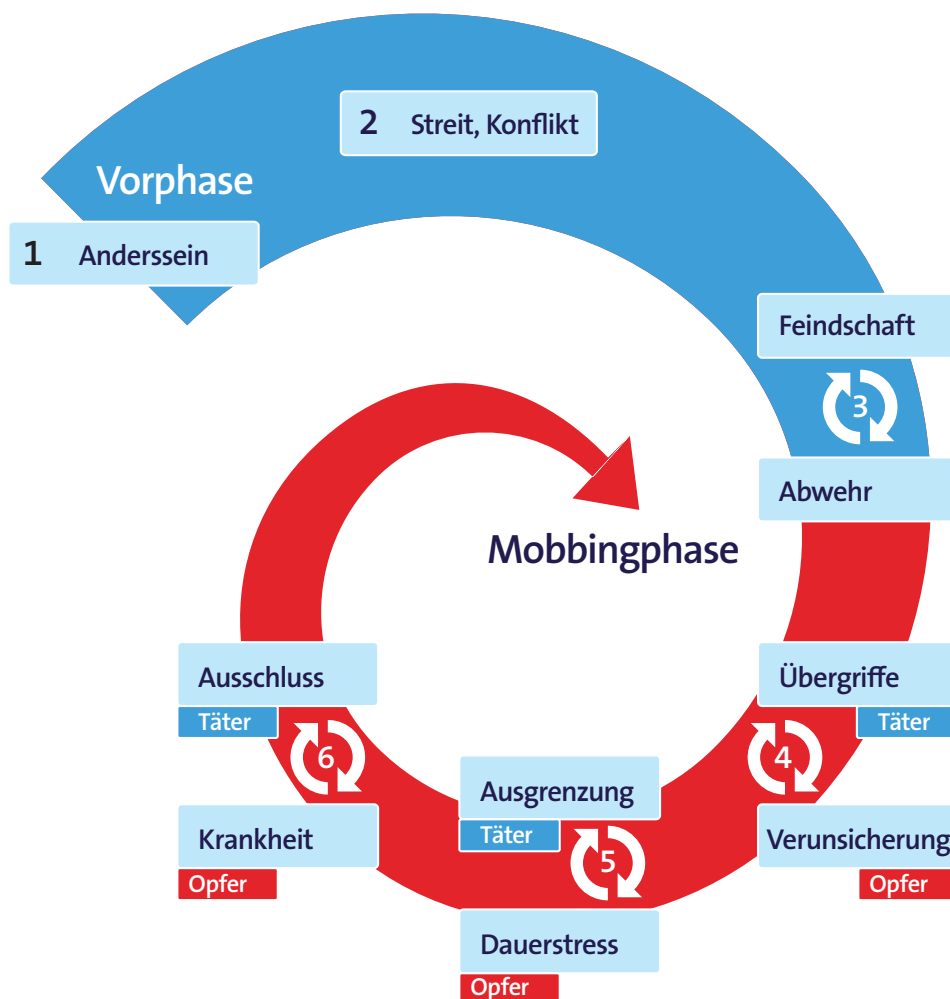
# Die Mobbingspirale

## Ein schleichender Prozess mit Auswirkungen

Mobbing entsteht nie überraschend aus hellheiterem Himmel. Mobbing entwickelt sich langsam und beginnt meist mit einer eher unauffälligen Vorphase. Unterschiedliche Bedürfnisse und Sichtweisen der Beteiligten scheinen nicht zusammenzupassen. Kürzere oder länger andauernde Streitereien sind oftmals die Folge. Können diese nicht gelöst werden, bilden sich feindliche Parteien, die immer wieder versuchen, sich mit verschiedensten Mitteln zu behaupten, z.B. aktiv mit Worten und Fäusten oder passiv durch Rückzug und aus dem Weg gehen.

Werden auch am Ende dieser Vorphase keine Lösungen gefunden und sind die Angriffe immer gezielter gegen eine Person gerichtet, beginnt die eigentliche Phase des Mobbing. Dieser schleichende Prozess dreht weiter wie eine Spirale, durchläuft verschiedene Etappen und wird für das Mobbingopfer immer demütigender und bedrohlicher. Am Ende steht der totale Ausschluss, der im extremsten Fall tödlich ausgehen kann: Die Täterinnen und Täter planen, die gehasste Person umzubringen — oder das Mobbingopfer sieht keinen anderen Ausweg mehr die unerträgliche Situation zu beenden, als sich selbst das Leben zu nehmen und verübt Suizid (=Selbsttötung).

### Die zwei Phasen des Mobbing-Prozesses — und die einzelnen Etappen



# Die einzelnen Etappen der Mobbingspirale

## 1. Etappe: Anderssein

### Beispielgeschichte

Anna ist neu in der Klasse. Sie kommt aus einem anderen Kanton und spricht einen anderen Dialekt.

Darum geht es im Wesentlichen:	So kannst du deine Stärke zeigen:
<ul style="list-style-type: none"><li>&gt; Jemand wird so wahrgenommen, dass er/sie nicht in die Norm, nicht dazu passt.</li><li>&gt; Z.B. kommt jemand neu in die Klasse.</li><li>&gt; Oder alte Geschichten holen eine Person ein.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>&gt; Versuche dich in die andere Schülerin/ den anderen Schüler einzufühlen: Was fühlt er oder sie?</li><li>&gt; Akzeptiere die andere Person wie sie ist.</li><li>&gt; Bleibe fair!</li><li>&gt; Denk daran: Es ist ganz normal verschieden zu sein!</li></ul>

## 2. Etappe: Streit – Konflikt

### Beispielgeschichte

Anna mag Jaqueline schon nach kurzer Zeit sehr gut und möchte sie in der Freizeit treffen. Nun reagiert aber Jaquelines beste Freundin Petra eifersüchtig. Petra befürchtet, dass Anna sich zwischen sie und Jaqueline drängen will. Petra beschimpft Anna auf dem Schulweg und packt sie dabei sogar an den Haaren.

Darum geht es im Wesentlichen:	So kannst du deine Stärke zeigen:
<ul style="list-style-type: none"><li>&gt; Streitigkeiten sind Momentsituationen, die sich wieder entspannen können.</li><li>&gt; Es geht hin und her, ohne dass Stärkere oder Schwächere erkennbar sind.</li><li>&gt; Es bestehen Bemühungen den Konflikt zu lösen.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>&gt; Versuche die andere Person zu verstehen.</li><li>&gt; Frag nach und versuch zu klären, was für die andere Person schwierig ist.</li><li>&gt; Sucht zusammen nach guten Lösungen.</li><li>&gt; Vielleicht kann euch eine Drittperson bei der Lösung des Konflikts unterstützen, z.B. eine Lehrerin oder ein Lehrer.</li></ul>

## 3. Etappe: Feindschaft

### Beispielgeschichte

Petra hasst Anna immer mehr, obwohl ihre Freundin Jaqueline kaum mehr mit Anna unterwegs ist. Manchmal hat Petra aber auch ein schlechtes Gewissen.

Darum geht es im Wesentlichen:	So kannst du deine Stärke zeigen:
<ul style="list-style-type: none"><li>&gt; Machtunterschiede werden sichtbar.</li><li>&gt; Der Streit beginnt anzudauern. Es vergeht einige Zeit mit ähnlichen Mustern.</li><li>&gt; Gewissensbisse können auftreten.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>&gt; Gib den anderen immer wieder eine echte Chance!</li><li>&gt; Triff dich in der Freizeit öfters mit verschiedenen Klassenkameradinnen und -kameraden und lerne sie dabei besser kennen.</li><li>&gt; Sag der anderen Person direkt, was dir an ihrem Verhalten gut gefällt = positives Feedback.</li></ul>

### 3. Etappe: Abwehr

#### Beispielgeschichte

Anna versucht sich vor den verachtenden Blicken von Petra zu schützen, indem sie ihr aus dem Weg geht oder ihr auch mal lauthals zu verstehen gibt, dass sie ihr nichts vorzuwerfen hat.

Darum geht es im Wesentlichen:	So kannst du deine Stärke zeigen:
<ul style="list-style-type: none"><li>&gt; Beide Seiten versuchen sich zu wehren, reagieren mit verbalen oder körperlichen Angriffen oder ziehen sich eher zurück.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>&gt; Geh immer wieder auf die anderen zu, statt dich abzuwenden.</li><li>&gt; Beachte bei der anderen Person vor allem ihre positiven Eigenschaften.</li><li>&gt; Suche dir andere Freundschaften, damit du nicht mehr nur auf wenige bestimmte Kolleginnen und Kollegen angewiesen bist =&gt; Unabhängigkeit schaffen.</li></ul>

### 4. Etappe (Täterseite): Übergriffe

#### Beispielgeschichte

Inzwischen benutzen Petra, Jaqueline und ihre Kolleginnen jede Gelegenheit, um Anna zu hänseln und zu verspotten. Vor der Turnstunde lassen sie Annas Sporttasche im Container verschwinden, ein anderes Mal ist ihr Schreibzeug-Etui mit Leim verklebt, dann der Veloreifen aufgeschlitzt, usw.

Darum geht es im Wesentlichen:	So kannst du deine Stärke zeigen:
<ul style="list-style-type: none"><li>&gt; Angriffe richten sich vermehrt gegen eine Person.</li><li>&gt; Täterinnen und Täter wollen eine auserwählte Person gezielt fertigmachen.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>&gt; Als Täterin oder Täter lässt du dich von anderen (z.B. Zuschauer, Lehrpersonen) stoppen.</li><li>&gt; Als Mitläufer machst du nicht mehr mit, steigst aus.</li><li>&gt; Als Zuschauer machst du den Anführern bewusst, welche Verantwortung sie tragen.</li></ul>

### 4. Etappe (Opferseite): Verunsicherung

#### Beispielgeschichte

Anna fühlt sich von Tag zu Tag mehr verunsichert. Sie schämt sich, dass sie auf so viel Ablehnung stößt und erzählt niemandem davon, wie sehr sie leidet. Sie weiss nicht mehr, wie sie sich verhalten soll. Wenn sie sich z.B. zum Mitmachen meldet, will niemand mit ihr zu tun haben. Nimmt sie sich zurück und wartet ab, hört sie den Vorwurf, sie müsse sich halt bemühen. Neuerdings scheinen auch ihre Kleider nicht mehr genehm. Zieht sie sich modebewusst an, wird sie als verwöhntes Tussi bezeichnet. Wählt sie eine alte Jeans und ein Sweatshirt, hört sie den Vorwurf, sie könnte auch mal was Neues anziehen.

Darum geht es im Wesentlichen:	So kannst du deine Stärke zeigen:
<ul style="list-style-type: none"><li>&gt; Aus Scham sprechen viele Mobbingopfer nicht darüber, was sie alles aushalten und erdulden müssen.</li><li>&gt; Das Opfer hat immer mehr den Eindruck, dass es machen kann, was es will und alles falsch ist.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>&gt; Als Opfer erzählst du mutig einer erwachsenen Vertrauensperson, was du immer wieder zu erleiden hast.</li><li>&gt; Die Vertrauensperson erhält von dir die Erlaubnis, die Schule zu informieren.</li><li>&gt; Du bist damit einverstanden, dass das Mobbingproblem in der Schule bearbeitet wird, z.B. mit einem Projekt in deiner Klasse.</li></ul>

## 5. Etappe (Täterseite): Ausgrenzung

### Beispielgeschichte

Der Klassenlehrer beobachtet, dass Anna immer trauriger und verschlossener wirkt. Er ermahnt die Mädchen, nett mit Anna zu sein und er dulde es nicht, wenn Anna geplatzt werde. Die Mädchen reagieren, indem sie Anna aus dem Weg gehen, sie in der Pause alleine stehen lassen und bei jeder Gelegenheit hinter dem Rücken über sie lästern. Bei Gruppenunterricht will niemand mit Anna arbeiten und kein Mädchen will in der Freizeit etwas mit ihr zu tun haben.

Darum geht es im Wesentlichen:	So kannst du deine Stärke zeigen:
<ul style="list-style-type: none"><li>&gt; Oft wechselt die Art des Mobbing von der aktiven in die passive Form.</li><li>&gt; Passives Mobbing ist für die unbeteiligten Personen oft schwerer erkennbar.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>&gt; Als Täterin oder Täter wird dir bewusst, dass du mit allen Formen von Plagen und Ausgrenzen aufhören musst – aktiv wie passiv!</li><li>&gt; Du hilfst mit, dass das Opfer von allen in Ruhe gelassen wird und ungestört am Unterricht teilnehmen kann.</li><li>&gt; Bei Partner- oder Gruppenarbeiten bist du bereit, auch mit Aussenseitern fair zusammenzuarbeiten.</li></ul>

## 5. Etappe (Opferseite): Dauerstress

### Beispielgeschichte

Anna hat oft Schweissausbrüche, wenn sie merkt, dass hinter ihrem Rücken über sie getratscht wird oder wieder niemand mit ihr die Pause verbringen will. Nun beginnen auch noch die Knaben mit Hänseleien: „Gaff uns nicht so todernst an!“ „Du doofes Anti-Smile-Face!“ „Aha, die strenge Frau Professor meint mal wieder, sie sei zu gut für uns!“ Anna findet die Knaben zwar kindisch und wendet sich bei solchen Sprüchen ab. Doch innerlich schmerzen sie die Worte sehr.

Darum geht es im Wesentlichen:	So kannst du deine Stärke zeigen:
<ul style="list-style-type: none"><li>&gt; Stress bedeutet, dass sich beim Opfer auch Stresssymptome entwickeln, wie angespannter Gesichtsausdruck, vermehrte Schweissabsonderung, Leistungsabfall, etc.</li><li>&gt; Das Opfer wirkt durch die Verunsicherung und den Dauerstress auf seine Umgebung immer komischer, seltsamer in seinem Verhalten.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>&gt; Als Opfer nimmst du von deinen Eltern und Fachpersonen Unterstützung an.</li><li>&gt; Lerne wieder, dich auf faire Weise zu wehren, indem du z.B. mitteilen kannst, wie die Angriffe auf dich wirken.</li><li>&gt; Notfalls musst du dir zu deinem eigenen Schutz den Wechsel in eine andere Schulgemeinde überlegen.</li></ul>

## 6. Etappe (Täterseite): Ausschluss

### Beispielgeschichte

Mädchen und Knaben aus Annas Klasse haben inzwischen nur noch ein Ziel: Sie wollen, dass Anna die Schule wechseln muss. Sie begründen das damit, dass Anna immer stinke, niemand sie mag und sie nicht zu ihnen passe.

Darum geht es im Wesentlichen:	So kannst du deine Stärke zeigen:
<ul style="list-style-type: none"><li>&gt; Täterinnen und Täter verfolgen nur noch ein Ziel: Sie wollen, dass das Opfer aus der Klasse verschwindet.</li><li>&gt; Täterinnen und Täter fehlt es nicht an Argumenten, weshalb der «ultimative Ausschluss» gerechtfertigt ist.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>&gt; Dringender Appell an Täterinnen und Täter: Es ist NIE zu spät, mit dem mobbenden Verhaltensmuster zu stoppen, sämtliche passiven und aktiven Attacken sofort zu unterlassen. Nur das ist wirklich STARK!</li><li>&gt; Es gibt kein Recht, eine andere Person zu mobben – sei dir bewusst, dass du deshalb sogar von der Schule fliegen könntest!</li></ul>

## 6. Etappe (Opferseite): Krankheit – körperlich und/oder seelisch

### Beispielgeschichte

Immer häufiger erwacht Anna morgens mit heftigen Kopfschmerzen, manchmal muss sie sich sogar auf dem Schulweg übergeben, weil ihr so übel ist. Die Mutter geht mit ihr zum Arzt, der Anna Schmerzmittel verschreibt. Er meint, das könne es während der Pubertät geben und werde sich schon wieder verlieren.

Annas Eltern fällt auf, dass sie am Wochenende und in den Ferien nie über Kopfschmerzen und Übelkeit klagt. Sie sprechen sie darauf an. Nun endlich erzählt Anna den Eltern, wie sehr sie in der Klasse leidet und dass sie sich inzwischen im ganzen Schulhaus als „Aussätzig“ fühlt. Dem Hausarzt erzählt Anna, dass sie häufig mitten in der Nacht nach Abträumen erwacht und denkt, sie möchte am liebsten nicht mehr leben.

Darum geht es im Wesentlichen:	So kannst du deine Stärke zeigen:
<ul style="list-style-type: none"><li>&gt; Aus den Stresssymptomen werden ernsthafte Krankheitssymptome, die sich körperlich wie seelisch zeigen.</li><li>&gt; Suizidgedanken sind häufig.</li><li>&gt; Die Symptome klingen meist während schulfreien Zeiten ab.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>&gt; Nimm als Opfer ärztliche und therapeutische Hilfe an oder</li><li>&gt; Telefoniere dem Jugendnotruf 071 243 77 77 (Ostschweiz) oder 147 (ganze Schweiz)</li><li>&gt; Sprich so oft wie möglich mit Vertrauenspersonen, auch über Erfreuliches und Schönes in deinem Leben.</li><li>&gt; Wechsle die Schule und gib dir damit eine neue Chance.</li><li>&gt; Vergiss nicht: Jedes Leben ist lebenswert!</li></ul>

### Quellenangabe:

Regina Hiller und Hansueli Weber  
MAS Supervision und  
Organisationsberatung bso  
www.lernvisionen.ch