

INHALTSVERZEICHNIS

| | |
|--|----|
| Vorwort | 4 |
| Das Wichtigste zuerst | 5 |
| Betroffene sind nicht schuld | 5 |
| Was ist Mobbing? | 6 |
| Mobbing unter Lehrkräften | 10 |
| Strukturelle Gründe | 10 |
| Persönlichkeitstypen | 13 |
| Geschichten und Fallbeispiele | 14 |
| Strategien auf individueller Ebene | 25 |
| Selbstvertrauen aufbauen | 25 |
| Selbstwirksamkeit stärken | 30 |
| Unterstützung suchen | 36 |
| Ressourcen stärken | 39 |
| Rechtliche Schritte | 42 |
| Strategien auf übergeordneter Ebene | 44 |
| Die Rolle der Akteure und Akteurinnen im Schulsystem | 44 |
| Die Bedeutung von Weiterbildungen und Supervisionen | 50 |
| Schlusswort | 52 |
| Literaturverzeichnis | 53 |

DAS WICHTIGSTE ZUERST

Betroffene sind nicht schuld

Du bist doch selbst schuld, wenn du gemobbt wirst!

Eine solche Aussage zu hören, kann sehr schmerzhaft und entmutigend sein, besonders wenn sie von jemandem kommt, von dem man sich Unterstützung erhofft hatte. Es ist notwendig, solche Mythen über Mobbing zu widerlegen, da sie nicht nur falsch, sondern auch schädlich sind. Hier sind einige Hinweise für einen notwendigen Perspektivwechsel:

Für Menschen, die von Mobbing betroffen sind, ist es zuerst wesentlich, sich einzugestehen, dass sie gemobbt werden. Dieser Schritt erfordert viel Mut und Selbstreflexion. Viele Opfer von Mobbing neigen dazu, die Anzeichen zu ignorieren oder die Schuld bei sich selbst zu suchen, was den Prozess des Erkennens und Akzeptierens erschwert. Der Begriff *Opfer* im Zusammenhang mit Mobbing hat eine besondere Konnotation. Er deutet darauf hin, dass eine Person das Ziel aggressiver oder feindseliger Handlungen anderer ist, ohne dass ein provozierender Grund vorliegt. Der Begriff impliziert keine Schwäche oder Schuld der betroffenen Person, sondern beschreibt vielmehr eine Rolle in einer Dynamik, in der Betroffene ungerechtfertigten und meist systematischen Schikanen ausgesetzt sind. Diese Erkenntnis kann der erste Schritt zur Heilung sein und ermöglicht der betroffenen Person, aus der passiven Rolle hervorzutreten und aktiv Unterstützung zu suchen und Gegenmaßnahmen zu ergreifen. Das Unbehagen, sich als *Opfer* zu sehen, kann dabei sehr groß sein. Denn: Niemand sieht sich gerne als machtlos oder von anderen kontrolliert und oft gibt es eine innere Abwehr gegen diese Zuschreibung. Hinzu kommt, dass das Opfersein gesellschaftlich stigmatisiert sein kann – eine Kultur, die Stärke und Unabhängigkeit idealisiert, kann dazu führen, dass Menschen, die sich als Mobbingopfer outen, sich für ihre Situation schämen oder sogar schuldig fühlen.



DAS WICHTIGSTE ZUERST



Es ist von Bedeutung zu erkennen, dass Stärke nicht immer in der Unabhängigkeit liegt, sondern auch im Mut, sich der eigenen Verletzlichkeit zu stellen und Unterstützung zu suchen. Sich als Mobbingopfer zu erkennen, ist kein Zeichen von Schwäche, sondern ein erster Schritt zur Wiedererlangung der eigenen Stärke und Würde.

Mobbing ist zudem immer Ausdruck der Probleme des Mobbers oder der Mobberin. Die Anerkennung der eigenen Situation ermöglicht es, aktiv Unterstützung zu suchen und geeignete Maßnahmen zu ergreifen, um das Mobbing zu beenden und sich persönlich davon zu erholen.

Was ist Mobbing?

Mobbing ist ein Phänomen, das seit Jahrzehnten in vielen Berufsfeldern und sozialen Umfeldern auftritt. Es hat verheerende Auswirkungen auf das Leben der Betroffenen und beeinträchtigt das gesamte Arbeits- und Schulumfeld.

Mobbing ist nicht dasselbe wie ein einmaliger Konflikt oder Streit. Mobbing ist ein Muster wiederholter negativer Handlungen. Es handelt sich dabei um absichtliche Handlungen von Einzelpersonen oder Gruppen, die darauf abzielen, einer anderen Person Schaden zuzufügen. Dies kann sowohl auf physischer als auch auf psychischer Ebene geschehen. Mobbing tritt häufig in Situationen auf, in denen Machtverhältnisse als ungerecht empfunden werden und das Opfer als unterlegen wahrgenommen wird. Das bedeutet, dass die betroffene Person weniger Möglichkeiten hat, sich zu wehren oder Unterstützung zu finden.

Ein wesentliches Merkmal von Mobbing ist also die Wiederholung der Handlungen. Wenn die Handlungen mindestens einmal pro Woche stattfinden, kann dies ein Hinweis auf Mobbing sein. Mobbing tritt au-



DAS WICHTIGSTE ZUERST

Berdem nicht von heute auf morgen auf, sondern entwickelt sich über einen längeren Zeitraum. Wenn die negativen Handlungen über mehrere Wochen oder Monate andauern, erhärtet dies den Verdacht. Ein weiteres Merkmal von Mobbing ist, dass die betroffene Person den Konflikt nicht mehr aus eigener Kraft lösen kann. Das bedeutet, dass die Situation für das Opfer so belastend geworden ist, dass externe Hilfe oder Intervention notwendig wird, um die Situation zu verbessern. Diese Kriterien können als Orientierung dienen, um zu beurteilen, ob eine bestimmte Situation als Mobbing eingestuft werden kann. Sie weisen auf die Notwendigkeit hin, solche Situationen ernst zu nehmen und geeignete Maßnahmen zu ergreifen, um das Wohlbefinden aller Beteiligten zu schützen.

Nach dem Psychologen Heinz Leymann, einem Pionier in der Erforschung von Mobbing am Arbeitsplatz, lassen sich Mobbinghandlungen in fünf Hauptkategorien einteilen:



1. *Angriffe auf die Kommunikationsmöglichkeiten:* Darunter fallen Handlungen, die darauf abzielen, die Kommunikationsfähigkeit der/des Betroffenen zu beeinträchtigen oder zu unterbinden. Dazu gehören das Ignorieren oder systematische Unterbrechen der Person in Gesprächen oder das Vorenthalten von Informationen, die für die Ausführung der Arbeit notwendig sind.
2. *Angriffe auf soziale Beziehungen:* Diese Kategorie umfasst Mobbinghandlungen, die darauf abzielen, die sozialen Beziehungen des Opfers zu schädigen. Dies kann die bewusste Isolierung des Opfers im Arbeitsumfeld, die Verbreitung von Gerüchten oder die Schaffung einer feindseligen Atmosphäre gegenüber dem Opfer sein.

STRATEGIEN AUF INDIVIDUELLER EBENE



Meditation und Achtsamkeitsübungen

Techniken der Meditation und Achtsamkeit können helfen, Stress zu reduzieren und negative Gedankenmuster zu durchbrechen. Hier lohnt es sich, in Büchern und in den Angeboten des Internets zu stöbern, um ein Angebot zu finden, das der persönlichen Situation zuträglich ist.



Die Perspektive wechseln

Manchmal hilft es, die eigene Perspektive zu wechseln und sich zu fragen, was hinter dem Verhalten der mobbenden Person stecken könnte. Dies kann das Verständnis für die Situation verbessern und helfen, emotionalen Abstand zu gewinnen. Eine Person, die gemobbt wird, könnte erkennen, dass die Unsicherheit der mobbenden Person der Grund für dessen Verhalten ist. Diese Methode ist sicher nicht immer für sich allein nutzbringend.

Selbstwirksamkeit stärken



Ähnlich wie die Stärkung des Selbstbewusstseins kann auch die Stärkung der Selbstwirksamkeit eine mögliche Lösung sein. Indem Sie ins Handeln kommen, verlassen Sie automatisch Ihren Opferstatus. Deswegen zeige ich Ihnen vier verschiedene Handlungswege auf, die Sie alle oder in Kombination nutzen könnten:



Keine Zeit verlieren – Resignation vermeiden:

Bei den ersten Anzeichen einer Belästigung sollte gehandelt werden. Schweigen und Hinnehmen kann zu Resignation und Hilflosigkeit führen. Durch frühzeitiges Erkennen und Ansprechen des Problems kann einer Verschlimmerung des Mobbings entgegengewirkt werden. Es ist notwendig, sich bewusst zu machen, dass man ein Recht auf ein mobbingfreies Umfeld hat und dass es institutionelle Wege gibt, dieses Recht durchzusetzen:

STRATEGIEN AUF INDIVIDUELLER EBENE

-  **Stopp! Nein sagen – Schlagfertigkeit entwickeln:** Ein klares *Stopp* oder ein entscheidendes *Nein* kann in einer Mobbingssituation eine wichtige Grenze sein. Schlagfertigkeit hilft, auf verletzendende Äußerungen oder Angriffe sofort zu reagieren und das Machtgefälle zwischen der mobbenden und der gemobbten Person auszugleichen. Wenn zum Beispiel ein Kollege oder eine Kollegin wiederholt abfällige Bemerkungen über die Arbeit einer/eines anderen macht, könnte eine schlagfertige Antwort lauten: *Ich schätze konstruktives Feedback, aber herabwürdigende Kommentare sind nicht akzeptabel.*
-  **Mobbing als solches benennen:** Ein entscheidender Schritt ist, das Verhalten klar als Mobbing zu identifizieren und zu benennen. Dies kann sowohl gegenüber der Täterin / dem Täter als auch in Gesprächen mit Vorgesetzten oder der Personalabteilung geschehen. Ein Beispiel könnte sein: *Die Art und Weise, wie du mich vor den anderen herabsetzt, ist Mobbing und ich möchte, dass das aufhört.*
-  **Das Gespräch mit den Betroffenen suchen:** Manchmal kann ein direktes Gespräch mit den Mobbenden zur Klärung beitragen. Dabei ist es wichtig, sachlich zu bleiben und konkrete Beispiele für das als Mobbing empfundene Verhalten zu nennen. Diese Gespräche könnten sie im Vorfeld in Rollenspielen, z.B. mit einem Coach, Therapeuten / einer Therapeutin oder einer Vertrauensperson, üben.
-  **Beziehen Sie direkt Vertrauenspersonen ein:** Suchen Sie Unterstützung bei Vertrauenslehrkräften und Personalräten. Diese können beratend zur Seite stehen und gegebenenfalls bei der Lösung des Konflikts vermitteln.



Selbstfürsorge betreiben:

Lassen Sie sich nicht durch die Taten oder Worte anderer definieren. Sie sind es wert, ein erfülltes und glückliches Leben ohne Mobbing zu führen. Selbstfürsorge ist dabei ein zentraler Aspekt, um sich von den Auswirkungen des Mobbing zu erholen und die eigene Selbstwirksamkeit

STRATEGIEN AUF INDIVIDUELLER EBENE



Die direkte Konfrontation mit der Täterin oder dem Täter ist jedoch nicht in allen Fällen die geeignete Maßnahme. In Situationen, in denen ein Machtgefälle besteht oder die Mobberin / der Mobber ein aggressives oder gar gefährliches Verhalten an den Tag legt, sollte die Sicherheit der betroffenen Person im Vordergrund stehen und gegebenenfalls auf eine direkte Konfrontation verzichtet werden. Stattdessen sollte in solchen Fällen die Unterstützung der Schulleitung, des Personalrats oder externer Beratungsstellen in Anspruch genommen werden.

Unterstützung suchen



Indem sich Betroffene Unterstützung suchen, erkennen sie nicht nur ihre eigene Situation an, sondern beteiligen sich auch aktiv an der Erarbeitung einer Lösung. Dieser Schritt ist ebenso hilfreich, um aus der Opferrolle herauszukommen und die Kontrolle über das eigene berufliche und persönliche Wohlergehen wiederzuerlangen. Niemand sollte mit Mobbing alleingelassen werden. Die Suche nach Hilfe ist sowohl innerhalb als auch außerhalb der Organisation von Bedeutung. Intern kann dies ein Gespräch mit vertrauten Kolleginnen und Kollegen, Vorgesetzten oder der Personalvertretung sein. Extern kann dies Unterstützung durch Berufsverbände, psychologische Beratungsstellen oder Rechtsbeistand bedeuten. Eine erhöhte Reflexionsbereitschaft kann helfen, die Situation objektiver zu betrachten und die notwendigen Schritte einzuleiten.



Interne Unterstützung

Das Lehrerzimmer kann ein Ort des Konflikts und gleichzeitig ein Netzwerk solidarischer Kolleginnen und Kollegen sein, die möglicherweise ähnliche Situationen erlebt haben oder zumindest bereit sind, Unterstützung und Verständnis anzubieten.

- ☝ *Ein Gespräch mit einer vertrauten Kollegin oder einem vertrauten Kollegen:* Dies kann nicht nur moralische Unterstützung bieten, sondern auch praktische Ratschläge geben, wie ähnliche Fälle in der Vergangenheit gehandhabt wurden.
- ☝ *Der Austausch mit Vertrauenslehrkräften:* Diese haben häufig Erfahrung im Umgang mit Konfliktsituationen und können konkrete Hilfestellungen geben. In vielen Schulsystemen gibt es zudem speziell geschulte Ansprechpartnerinnen oder -partner für solche Fälle, die Vertraulichkeit garantieren und professionell agieren können.



Externe Unterstützung

Die Inanspruchnahme externer Hilfe und Beratung ist eine wesentliche Maßnahme für Lehrkräfte, die von Mobbing betroffen sind. Externe Unterstützung hat den Vorteil, dass sie außerhalb des unmittelbaren schulischen Umfelds und damit fernab interner Dynamiken und Machtstrukturen angesiedelt ist.

- ☝ *Lehrergewerkschaften und Berufsverbände:* Diese bieten rechtliche Unterstützung an und können bei Auseinandersetzungen mit der Schulverwaltung oder bei der Klärung arbeitsrechtlicher Fragen behilflich sein.
- ☝ *Psychologische Hilfe:* In schwerwiegenden Fällen kann es auch ratsam sein, professionelle psychologische Hilfe in Anspruch zu nehmen. Psychologinnen und Therapeuten können nicht nur bei der