

Inhaltsverzeichnis

Einführung	3
Kapitel I: Erste Hilfe bei Schüler-Mobbing, damit die Seele auftanken kann	22
Kapitel II: Selbstprogrammierung – Affirmationen	27
Kapitel III: Aufbau des Selbstvertrauens beim Mobbing-Opfer	37
Kapitel IV: Perspektivwechsel	46
Kapitel V: Ich-Botschaft – Grenzen setzen durch souveränes Auftreten	56
Kapitel VI: Anleitungen zur Selbstbehauptung	61
Kapitel VII: Was bedeutet eigentlich Freundschaft?	67
Kapitel VIII: Wege aus der Sprachlosigkeit	76
Kapitel IX: Heikle Themen: Umgang mit Hygiene, Streberhaltung und aggressiven Mobbing-Opfern	80
Kapitel X: Übungen zur sozialen Interaktion	88

VORSCHAU

- mit weiteren Methoden zur selbstsicheren Ablehnung und Grenzsetzung das neue, selbstbewusste Verhalten zu vertiefen,
- sich mit ihrem Gefühl von Einsamkeit auseinanderzusetzen und sich selbst durch selbstlose Hilfe für andere Menschen mit Glücksgefühlen zu „versorgen“,
- wie Freundschaften aufgebaut und erhalten werden können,
- verschiedene Möglichkeiten kennen, wie sie sich spontan verbal wehren können, um aus dem hilflosen Gefühl der Sprachlosigkeit herauszukommen,
- sich mit ihrem eigenen Aggressionsverhalten zu beschäftigen, daran zu arbeiten und sich mit der Wichtigkeit von Hygiene auseinanderzusetzen sowie
- sich mit den wichtigsten Umgangsregeln der sozialen Interaktion in unserem Kulturkreis zu beschäftigen.

Der Ansatz dieses Handbuchs ist ganzheitlich. Hier werden nicht nur Gefühle geklärt, sondern damit verbundene Denkschemata, Bewertungen und Überzeugungen hinterfragt und neu ausgerichtet. In diesem Buch sollen nicht nur Ursachen zur Sprache kommen; vielmehr soll gemeinsam mit dem Opfer an seinem neuen, selbstsicheren Auftreten gearbeitet werden. Wichtig ist dabei auch, mit ihm zusammen sinnvolle Ziele zu überlegen und hilfreiche Gewohnheiten zu entwickeln und zu trainieren.

Sie finden zu allen Kapiteln eine Einführung mit den notwendigen Hintergrundinformationen sowie daran anschließende, ergänzende Übungen als Kopiervorlage.

Noch zwei wichtige Hinweise:

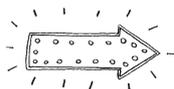
1. Sie als Lehrkraft sind Experte für erfolgreiches Lernen und schaffen dafür die sozialen und kommunikativen Voraussetzungen. Doch auch Sie können an Ihre Grenzen kommen. In einem solchen Fall sollten Sie dem betreffenden Schüler therapeutische Hilfe vermitteln.
2. Der besseren Lesbarkeit wegen wird hier die männliche Form „Lehrer“, „Schüler“ etc. verwendet. Selbstverständlich sind damit jedoch immer auch alle Lehrerinnen, Schülerinnen etc. gemeint.

Verwendete Symbole

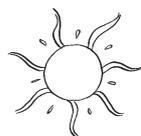
Im ganzen Buch kommen immer wieder folgende Symbole vor. Hier erfahren Sie, was es damit auf sich hat:

Dient zur Orientierung.

Prägnante Schlagworte erleichtern die Suche nach einem inhaltlichen Schwerpunkt.



Auf diese Punkte sollten Sie Ihr Augenmerk richten und bestimmte Probleme beachten.



Dies ist ein erhellendes Praxisbeispiel.



Neben den Übungen/Informationen für den/die Jugendlichen finden Sie dieses Symbol.

Erfassungsbogen für pädagogische Kräfte, die mit einem Mobbing-Opfer arbeiten

Klasse: _____

Name des Mobbing-Opfers: _____

Name des Klassenlehrers: _____

Beschreibung des Mobbings:

- Es wird körperliche Gewalt angewandt. Das Mobbing-Opfer wird geschlagen, geschubst, getreten, in die Ecke gedrängt. Beschreiben Sie hier genau, was gemacht wird:

- Dem Mobbing-Opfer werden Gegenstände weggenommen, versteckt, durch den Klassenraum geworfen, beschmutzt. Beschreiben Sie hier genau, was gemacht wird:

- Dem Mobbing-Opfer gegenüber wird verbale Gewalt (= Beschimpfungen, das Belegen mit gemeinen Spitznamen, Erpressungen und Drohungen) angewandt. Beschreiben Sie hier genau, was gemacht wird:

- Das Mobbing-Opfer wird ausgegrenzt durch abwertende Gesten, Nachäffen, Ignorieren, Weiterreichen von Zetteln, Weitergeben von Gerüchten und Lästern. Beschreiben Sie hier genau, was gemacht wird:

- Es wird im Internetforum _____ unter dem Namen _____
_____ gelästert, aufgehetzt und gedroht.

Beschreiben Sie hier genau, was ins Internet gestellt wird:

Einführung

- Vom Mobbing-Opfer werden erniedrigende und demütigende Handlungen verlangt oder Handlungen, die Mitschüler oder Lehrer bloßstellen sollen. Kriminelle Handlungen (z. B. Zigarettendiebstahl) werden erzwungen. Beschreiben Sie hier genau, was verlangt wurde:

Dauer des Mobbings:

- über ein Jahr mehrere Monate
 ein Monat länger als eine Woche
 bereits in früheren Schulen

Orte des Mobbings:

- in der kleinen Pause im Klassenraum

- während des Unterrichts

bei welchen Lehrern hauptsächlich: _____

- in der großen Pause auf dem Schulhof, wo, in welcher Ecke: _____

im Schulgebäude, wo genau: _____

auf den Fluren: _____

auf der Toilette: _____

- im Sportunterricht

während des Sports, wann genau: _____

vor oder nach dem Sport in der Umkleidekabine: _____

- auf dem Nachhauseweg

- im Schulbus

Erste Hilfe bei Schüler-Mobbing, damit die Seele auftanken kann

Das Mobbing-Opfer sitzt vor Ihnen. Sie hören aktiv zu, d. h., Sie wiederholen mit eigenen Worten, was Ihnen das Mobbing-Opfer erzählt. Der Erfassungsbogen (Vorlage siehe S. 6) ist ausgefüllt. Sie und das Opfer haben gemeinsam die ersten Gegenstrategien besprochen. Sie haben die Klasse im Unterricht mit besonderem Fokus auf das Mobbing-Opfer beobachtet und festgestellt, dass tatsächlich Mobbing vorliegt. Egal, welche Maßnahmen Sie nun auf Schul-, Klassen- oder Elternebene ergreifen – alle werden hilfreich sein, denn die Hauptsache ist, dass das Mobbing zur Sprache kommt und öffentlich gemacht wird.

Nun ist es an der Zeit, dass Sie speziell dem Mobbing-Opfer helfen, sich wieder im Leben zurechtzufinden, Kraft zu tanken, ein neues Selbstvertrauen aufzubauen, sein Selbstbewusstsein zu stärken, Alternativen im Konfliktverhalten zu reflektieren und diese gemeinsam mit Ihnen einzuüben.

Dieses Kapitel soll helfen, dass das Mobbing-Opfer erst einmal wieder Kraft schöpfen kann und sich selbst eine seelische Auszeit nimmt. Sollte es krankgeschrieben sein, lassen Sie ihm die Anleitungen ab S. 23 auf anderem Wege zukommen. Sollten die Ferien bevorstehen, geben Sie ihm die Anleitung für die Ferien mit. Stecken Sie mitten im Schuljahr, erarbeiten Sie gemeinsam mit dem Opfer diese erste „seelische Auszeit“. Achten Sie dabei darauf, dass diese Auszeit dem Mobbing-Opfer entspricht und seinen familiären Hintergrund sowie seine jetzige Situation berücksichtigt.

Übung 1: Bestimmung von Ort und Zeit der seelischen Auszeit

- a) Überlegen Sie gemeinsam mit dem Mobbing-Opfer: Wann genau wollen wir beide uns treffen? Planen Sie ein- oder zweimal ein bis zwei Stunden für diese ersten Treffen ein.
- b) Verdeutlichen Sie dem Mobbing-Opfer, wie wichtig es ist, dass es die Aufgaben, die Sie ihm von nun an mitgeben werden, möglichst zur gleichen Zeit und an einem schönen Ort ausführt, damit diese Übungen innerlich aufbauend wirken.

Berücksichtigen Sie dabei folgende Überlegungen:

Wie sieht der äußere Rahmen aus? Muss sich das Mobbing-Opfer das Zimmer mit Geschwistern teilen? Gibt es einen Ort, an dem es ganz alleine sein kann, um in Ruhe über sich selbst nachzudenken? Was könnte das für ein Ort sein?

- c) Erarbeiten Sie dann gemeinsam einen Zeitplan.

Kopieren Sie die folgenden Übungen und geben Sie sie dem Mobbing-Opfer mit:

Kapitel I: Erste Hilfe bei Schüler-Mobbing

Tu dir selbst etwas Gutes, damit deine Seele wieder zu neuen Kräften kommt. Doch bevor du mit dem Programm zum Selberverwöhnen startest, solltest du eine feste Zeit dafür einplanen und einen Ort suchen, an dem du dich wohlfühlst. Trage deswegen bitte ein:

Wie viel Zeit habe ich jeden Tag nur für mich zur Verfügung? Um wie viel Uhr?



Wo bin ich wirklich ungestört? (auf einer Wiese hinter dem Haus, im Keller, auf dem Dachboden, in einem Schuppen, im Jugendclub, bei einem Freund, bei der Schulsozialarbeiterin ...)

So möchte ich meinen Rückzugsort gestalten:

Übung 2: Mein Lieblingsessen

Wir Menschen freuen uns oft auf ein besonders gutes Essen.
Nenne drei Gerichte, die du besonders gerne isst:

Kannst du sie dir selbst kochen oder kannst du jemanden im Haushalt fragen, ob er/sie eins dieser Gerichte in der nächsten Woche für dich kocht? Wenn nicht, lass dir das einfachste Rezept geben und koche selbst. Verwende deine Lieblingsgewürze.

Rezept für mein Lieblingsgericht:

Man benötigt dafür: _____

Decke feierlich den Tisch mit Blumen und Kerzen und genieße dann dein Essen. Vielleicht kannst du jemanden aus deiner Familie oder einen Freund dazu einladen.



Übung 3: Meine Lieblingsdüfte

Hast du schon herausgefunden, welchen Duft du besonders gerne magst? Das können Räucherstäbchen, Duftkerzen, Duftöle oder Parfüms sein.

Wenn du mit den Übungen anfängst, setze jedes Mal deinen Lieblingsduft ein. Du kannst den Duft auf ein Tuch oder dein Handgelenk träufeln bzw. eine Kerze oder ein Räucherstäbchen im Hintergrund brennen lassen, während du die Übungen machst.

Übung 4: Meine Lieblingsorte

Wo fühlst du dich alleine besonders wohl? Im Schwimmbad, Café, auf einer Blumenwiese, an einem Fluss, im Park, im Einkaufszentrum? Suche diese Orte bewusst in den nächsten Tagen für einige Minuten auf und genieße einfach nur. Lass ein wenig die Seele baumeln, denke nicht an deine Probleme. Dir wird von nun an geholfen und du wirst aufgefangen.

Übung 5: Meine Lieblingsbäume

Bäume können viel Kraft spenden. Hast du schon mal die Borke eines Baumes berührt? Sie kann rissig und rau, aber auch glatt sein. Die Äste streben nach oben oder hängen manchmal auch zum Boden.

Gibt es eine Baumart, die du besonders gerne magst? Geh zu deinem Lieblingsbaum, berühre seine Borke, den Stamm und lehne dich an ihn. Seine Kraft kann auf dich übergehen.

Übung 6: Mein Lieblingsurlaubsort

Wo hast du schon mal einen sehr schönen Urlaub verbracht? Fühle dich nochmal hinein: Wie waren die Gerüche, die Farben, die Wärme auf der Haut? Welche Geräusche hast du gehört? Was hast du unter deinen Händen gefühlt: Gras, Blätter, Moos, feuchte Erde oder Sand? Was hast du geschmeckt? Versuche, dich genau zu erinnern: Nimm diesen Ort mit allen Sinnen noch einmal wahr und begib dich von nun an jeden Abend vor dem Einschlafen an diesen „Kraft-Ort“.

Übung 7: Meine Lieblingsmusik

Höre so oft wie möglich Musik, die dir gefällt. Es sollte keine Musik sein, die dich traurig macht, sondern eher fröhliche Musik. Wenn du magst, tanze dazu, das geht auch allein.

Übung 8: Betreibe intensiv Sport

Vielleicht betreibst du ja schon eine Sportart wie Fußball, Reiten, Fahrrad- oder Inlinerfahren, Joggen, Schwimmen ... Dann nimm dir für diesen Sport in den nächsten Wochen so viel Zeit, bis du alle negativen Gefühlen ausgepowert hast. Damit erhöhst du deine Abwehrkräfte.

Wenn du bislang keinen Sport gemacht hast, überlege dir, welche Sportart du schon immer mal ausprobieren wolltest und sprich mit deinem Lehrer darüber. Sucht gemeinsam nach einer Lösung, wie du diesen Sport ausüben kannst.

Kapitel II: Selbstprogrammierung – Affirmationen

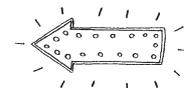
Affirmationen gehen auf Selbstheilungsprozesse im Gesundheitsbereich zurück, aber auch in jeder Religion gibt es Sinnsprüche, mit denen sich der Gläubige „konditionieren“ kann. Jeder kann Affirmationen nutzen, wenn es gilt, die eigenen Gedanken, sein Verhalten und die damit verbundenen Gefühle dauerhaft bei sich selbst zu ändern. Affirmationen sind leicht anzuwenden und funktionieren oft. Daher ist es für Mobbing-Opfer den Versuch wert, Affirmationen auszuprobieren.

Menschen im Umfeld von Mobbing-Opfern sagen oft solche Dinge wie: „Nun wehr dich doch!“ oder: „Geh einfach weg und beachte sie nicht.“ Das sind aber keine Lösungen, die das Opfer für sich annehmen kann. Es muss selbst aus der Erstarrung herauskommen, indem es lernt, sich selbst neu zu programmieren. **Wir können Menschen nicht unbedingt verändern – aber ihr Verhalten.**

In diesem Kapitel werden drei verschiedene Methoden der Neuprogrammierung vorgestellt und erklärt. Diese sind besonders für Mobbing-Opfer gedacht, die schon lange leiden mussten, resigniert haben und apathisch wirken. Natürlich können auch die entsprechenden Übungen in Gruppen mit mehreren Betroffenen ausgeführt und gemeinsam ausgewertet werden, aber nur, wenn bereits ein Vertrauensverhältnis besteht.

Methode 1: „Die positive Selbstansprache“

Immer wenn eine Situation eintritt, in der Menschen sich wehren, bewerten sie sich selbst und die Situation. Jede Bewertung ruft automatisch ein bestimmtes Gefühl hervor. Bewerten sich Schüler negativ und reden sich ein: „Ich muss meine Mitschüler wohl irgendwie verärgert haben,“ oder: „Ich habe kein Recht, so aufzubegehren,“ oder: „Ich mache ja doch immer alles falsch“, so werden negative Gefühle die Bewertungen begleiten. Eine negative kognitive Bewertung führt zu einem Gefühl der Unsicherheit, eventuell sogar zu einem Schuldgefühl. Diese Gefühle nimmt man bei sich wahr und verstärkt damit automatisch die eigene kognitive Bewertung. Durch solch einen inneren Monolog wird selbstbewusstes Auftreten von vornherein zunichtegemacht.



Deshalb sollten sich Mobbing-Opfer als Erstes sagen, dass es ihr gutes Recht ist, sich zu wehren, um sich damit sicher zu fühlen.

Bevor sie in die aktive Abwehr gehen, sollten sie sich Mut zusprechen und zwar in Form einer „**positiven Selbstansprache**“: „Ich habe ein Recht darauf, in Ruhe gelassen und nicht drangsalieren zu werden.“

Würden sie vorher innerlich verzagen, würde dies einer „**negativen Selbstansprache**“ gleichkommen. **Negative Selbstansprachen** lösen meist Angst und Unsicherheit aus. Angst und Unsicherheit bewirken körperliche Symptome wie einen trockenen Mund, weiche Knie und Herzklopfen. All das wird sehr stark empfunden und wiederum bewertet: „Hey, ich habe Herzklopfen, also habe ich Angst.“ Nun wird die Angst noch größer. So können sich Gefühle immer weiter verstärken und Angstattacken auslösen.

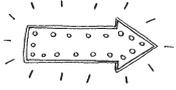
Positive Selbstansprachen lösen Gedanken aus wie: „Jetzt ist Schluss. Ich werde ganz ruhig sagen, dass die mit ihren Schikanen aufhören sollen“, was wiederum Zuversicht vermittelt. Automatische körperliche Reaktionen werden ruhigeres Atmen, deutliches Sprechen und ein überzeugender Blick sein. Durch das ruhige Atmen wird die Selbstsicherheit verstärkt. Das Verhalten wirkt selbstbewusst und bestimmt und wird von den Mitschülern ernst genommen.



Kapitel II: Selbstprogrammierung – Affirmationen



Erklärung für Schüler:



„Jeder, der ein neues Verhalten ausprobieren will, ist am Anfang aufgeregt. Das Herz schlägt schneller und die Atmung ist unregelmäßig. Das sind zwar dieselben Symptome wie bei einer negativen Selbstansprache, doch man muss sich etwas klarmachen: Zu Herzklopfen und schnellerem Atmen kommt es auch, wenn man einfach nur aufgeregt ist. Das ist ein ganz entscheidender Unterschied! **Aufregung kann einen aktivieren, neugierig machen und dabei helfen, dass man neue Wahrnehmungen bewusster aufnehmen kann.**

Die Vorstellung von einer Reise in ein fremdes Land ist hier hilfreich. Vor einer Reise sind die meisten Menschen aufgeregt und gleichzeitig aufmerksam und neugierig auf das Neue.“

Auflistung einiger Negativgefühle:

ängstlich	erschrocken	nervös	ärgerlich
geknickt	bestürzt	gereizt	wütend
traurig	verwirrt	aufgebracht	verärgert
niedergeschlagen	verunsichert	gelangweilt	beleidigt
trübsinnig	besorgt	verzweifelt	verstimmt
misstrauisch	beunruhigt	unsicher	sauer
einsam	beschämt	peinlich berührt	angewidert

Auflistung einiger Positivgefühle:

ausgeglichen	heiter	beruhigt	aufgeregt
zentriert	fröhlich	erleichtert	interessiert
ruhig	erfüllt	befriedigt	wach
zufrieden	bewegt	gestärkt	lebendig
vergnügt	berührt	besänftigt	angeregt
sicher	optimistisch	hoffnungsvoll	neugierig
mutig	erstaunt	einbezogen	klar

Kapitel II: Selbstprogrammierung – Affirmationen

Übung 1: Veränderung der „Selbstansprache“



Du beginnst mit der linken Spalte, in der es um die negative Selbstansprache geht. Überlege, welchen Ärger du vor Kurzem hattest und beschreibe in Stichpunkten die Situation, als du von deinen Mitschülern geärgert wurdest. Was genau ist passiert? Dann gehst du Kästchen für Kästchen weiter vor: Beschreibe, was du in dieser Situation gedacht und gefühlt und welche körperlichen Symptome du an dir wahrgenommen hast.

Dann siehst du dir die rechte Spalte an, in der es um die positive Selbstansprache geht. Du gehst von derselben Situation aus, doch dieses Mal fragst du dich: Was würde mit meinen Gedanken, Gefühlen und meinen körperlichen Reaktionen geschehen, wenn ich eine positive Selbstansprache nutzen würde? Was könnte sich dadurch für dich verändern? Die Gefühlslisten helfen dir dabei, die treffendsten Wörter zu finden.

Situation:	Situation:
↓ Negative Selbstansprache	↓ Positive Selbstansprache
Meine Gedanken:	Meine Gedanken:
↕	↕
Mein Gefühl:	Mein Gefühl:
↕	↕
Meine körperlichen Symptome:	Meine körperlichen Symptome:
↕	↕
Verstärktes Gefühl:	Verstärktes Gefühl:
↕	↕
Mein jetziges Verhalten:	Mein jetziges Verhalten:
↓ Wie verhalten sich bislang die anderen?	↓ Wie verhalten sich jetzt wohl die anderen?