

Inhaltsverzeichnis

Vorwort für Lehrkräfte	5
Vorwort für Schüler: Deine Rolle als Coach/Helfer	7
Teil A: Zivilcourage zeigen	11
Kapitel I: „Erste Hilfe“ bei Schüler-Mobbing – Gewusst wie	11
Kapitel II: Zivilcourage – Infos und Hintergründe	17
Kapitel III: Wo fängt Zivilcourage an?	19
Kapitel IV: Die eigene Angst kennen und in den Griff kriegen	22
Kapitel V: Soziales Handeln	27
Kapitel VI: Soziales Handeln im Mobbing-Fall: Die vier Schritte der Gegenwehr	31
Teil B: Hilfe für den Coach	34
Kapitel I: Einfühlsames Zuhören	35
Kapitel II: Das Mobbing-Tagebuch	42
Kapitel III: Das Mobbing-Opfer überdenkt seine Handlungsalternativen	43
Kapitel IV: Verborgene Motive des Täters	45
Kapitel V: Effektive Gegenwehr des Mobbing-Opfers	47
Kapitel VI: Wichtiges zu Körperhaltung und Mimik	51
Kapitel VII: Stärkung des Selbstbewusstseins	53
Kapitel VIII: Grenzsetzungen	56
Kapitel IX: Wenn Mobbing-Opfer Fehler machen oder gemacht haben	61
Kapitel X: Freundschaft – Was gehört dazu?	63
Kapitel XI: Wenn ein Mobbing-Opfer tatsächlich die Hygiene vernachlässigt	66
Teil C: Als Anti-Mobbing-Coach mit der ganzen Klasse arbeiten	67
Kapitel I: Hintergründe zur Konfliktdynamik	67
Kapitel II: Rollenverteilungen im Mobbing-Fall	70
Kapitel III: Gruppenrollen	75
Kapitel IV: Gesten und Worte der Wiedereingliederung	77
Kapitel V: Vom Cliquenverhalten hin zu gemeinsamer Aktivität	80
Kapitel VI: Zuhören und ausreden lassen – auch bei Konfliktbesprechungen	82
Kapitel VII: Schikanieren und ärgern ist doch normal!?	89
Kapitel VIII: Durch Wertschätzung ein gutes Klassenklima schaffen	91
Literaturverzeichnis	93
Internettipps	94
Mobbing-Dreieck (zum Kopieren)	95

Vorwort für Lehrkräfte

Liebe Lehrkräfte,

wie schon im Buch „Richtig handeln bei Schülermobbing“ (Bestellnummer: 10073) beschrieben, ist es bei Schul-Mobbing hilfreich, Mitschüler des Mobbing-Opfers als Coach/Helfer anzusprechen. Das sind meist Jugendliche mit starken sozialen Kompetenzen. Manche wollen sich von allein engagieren, manche brauchen von Ihnen die Anregung, couragiert tätig zu werden. Beiden gemeinsam ist, dass sie das Leid der Mobbing-Opfer nicht mehr ertragen, weil sie sich stark einfühlen können und endlich unterstützen und helfen wollen.

Sie als Lehrkraft können zwar Anti-Mobbing-Gespräche anstoßen, einfühlsam moderieren und in der Klasse eine Verbesserung für das Mobbing-Opfer erreichen, doch Sie sollten nicht alleine kämpfen: Um für eine nachhaltige Erleichterung für das Mobbing-Opfer zu sorgen, ist es sehr sinnvoll, Mitschüler als Coachs mit ins Boot zu holen. Meine langjährigen praktischen Erfahrungen haben gezeigt, dass man Mitschüler braucht, die nach einem Klärungsgespräch erst einmal als Puffer zwischen Mobbing-Tätern, Klassenverband und dem Mobbing-Opfer fungieren, damit sich die Situation wirklich verbessert. Das Mobbing-Opfer kann sich nicht von heute auf morgen allein behaupten und durchsetzen. Die Wunden brauchen lange Zeit, um zu heilen. Außerdem braucht es immer wieder eine Ermunterung und kleine Korrekturen in seiner Sichtweise, Wahrnehmung und in seinem Verhalten. Das können Sie mit Band 2 („Schülermobbing: Opfer wirksam unterstützen“, Bestellnummer: 10077) selbst in die Hand nehmen und sich mit diesem Buch die Unterstützung der Coachs dazuholen.

Mit dieser Vorgehensweise haben Sie sich rundherum abgesichert. Die engagierten Coachs können als Mitschüler das Mobbing-Opfer zusätzlich ermuntern und praktische Tipps geben, damit es nachhaltig von den Gleichaltrigen wieder akzeptiert und angenommen wird.

Die Coachs werden für sich die wichtige Erfahrung machen, wie es ist, couragiert zu handeln, was wahrscheinlich auch Auswirkungen für ihre Zukunft haben wird: Sie werden zu Menschen, die nicht nur über Zivilcourage sprechen und von anderen einfordern, sondern diese selbst leben. Solchen Menschen gebührt in unserer Gesellschaft die höchste Anerkennung, da Zivilcourage nicht (mehr) selbstverständlich ist.

Tigran Chatschaturian ist viele Jahre als Coach in einer Regionalschule tätig gewesen. Er reflektiert seine Tätigkeit heute folgendermaßen:

„Ich habe mich lange mit dem Thema ‚Mobbing‘ (Opfer – Täter), hauptsächlich an Schulen, auseinandergesetzt. Viele Mobbing-Opfer trauen sich nicht oder schämen sich, Hilfe anzufordern. Als erfahrener Coach erkennt man sehr schnell, wer Hilfe braucht. Deswegen ist es wichtig, dass man als Coach versuchen muss, sich neutral an das Geschehen heranzutasten und nicht wegzuschauen. Das Hineinversetzen in die Rolle der Konfliktpartner (Opfer sowie Täter) spielt eine große Rolle, denn nicht jeder Mensch hat die Fähigkeit, sich gut in einen anderen Menschen hineindenken zu können. Ich finde es gut, wenn in Schulen Projekte durchgeführt werden, die ‚Mobbing‘ und ‚Gewalt‘ zum Thema haben. Dadurch wird das Schulklima sowie das kameradschaftliche Verhalten in den einzelnen Klassen sichtbar verbessert.

In meiner Laufbahn als Coach hatte ich tatsächlich das Gefühl, etwas Gutes vollbracht zu haben. Mir wurde klar, dass das Gefühl, Menschen zu helfen, einfach das Schönste ist. Nach jeder Konfliktlösung ist man erleichtert und glücklich, weil man jemandem geholfen hat. Natürlich gibt es auch Situationen, in denen man als Coach selbst in den Gedanken an eigene Probleme gefangen ist, doch geholfen habe ich anderen Menschen trotzdem, weil ich dadurch die Hilfe, die ich in dem Moment selbst gebraucht hätte, vergessen habe.“

Vorwort für Lehrkräfte

Zur besseren Orientierung ist dieses Buch in drei große Abschnitte unterteilt, die Sie an den entsprechenden Buchstaben in der Kopfzeile erkennen.

Und das sind die Teile:

- A** – gilt für Schüler, die Zivilcourage zeigen wollen, weil sie nicht mehr mit ansehen können, wie jemand gemobbt wird. Sie setzen sich mit ihren eigenen Möglichkeiten auseinander und bekommen einen „Erste-Hilfe-Plan“ an die Hand, um einem Mobbing-Opfer effektiv helfen zu können.
- B** – gilt für Schüler, die bereits von der Klasse als Coach gewählt wurden. In diesem Abschnitt finden sie Übungen, um das Opfer in seinem Selbstbewusstsein zu stärken, sodass es sich später selbst wehren kann.
- C** – gilt für Schüler, die sich zutrauen, mit einer ganzen Klasse an dem Konflikt zu arbeiten. Doch dafür brauchen sie Kenntnisse über Gruppendynamik.

Zum Schluss noch ein Hinweis: Aus Gründen der besseren Lesbarkeit und somit Verständlichkeit verwenden wir in diesem Buch zumeist die männliche Form. Selbstverständlich sind immer auch Schülerinnen, Lehrerinnen, Täterinnen etc. gemeint.

VORSCHAU

Vorwort für Schüler: Deine Rolle als Coach/Helfer

Du hast dich entschlossen, einer Mitschülerin / einem Mitschüler zu helfen, aus der Mobbing-Situation herauszukommen – sehr schön! Damit dies gelingt, solltest du eine bestimmte Haltung an den Tag legen und sowohl bestimmte Vorgehensweisen und Techniken als auch deine eigenen Grenzen kennen. Bereit? Dann geht's jetzt los:

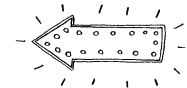
Definition: Coach

Der Begriff „Coach“ tauchte zuerst im Leistungssport für den Betreuer von Spitzensportlern auf. Die Aufgaben eines Coachs beziehen sich nicht nur auf die körperliche Fitness seiner „Schützlinge“; er muss auch ihre mentale Verfassung im Blick haben: Unter Anleitung seines Coachs stellt sich ein Sportler beispielsweise ganz genau vor, wie sich seine Bestleistung anfühlt, wie er diese Leistung erreichen kann und auch das Siegesgefühl, das sich einstellt, wenn er sein Ziel erreicht hat. Der Coach baut den Sportler also mit mentalen Bildern auf, damit dieser an seine eigene Kraft und Leistung glaubt. Sportler berichten, dass sie durch solche Visualisierungen noch mehr aus sich herausholen können und nicht an Versagensängsten leiden, die dazu führen könnten, dass sie in einem Wettkampf tatsächlich scheitern. Doch was hat das alles mit dir zu tun?

Was ist ein Coach?

Auch du kannst ein Mobbing-Opfer mental auf seine täglichen Herausforderungen und Konflikte vorbereiten und mit ihm ein neues Verhalten trainieren. Dem Mobbing-Opfer hilft es nicht, wenn du vor lauter Mitleid zerfließt. Vielmehr braucht es deine Unterstützung dabei, seine Sichtweise zu verändern und neue Handlungsmöglichkeiten kennenzulernen und ausprobieren zu können.

Coaching ist ein individuelles Beratungs- und Trainingsangebot. In diesem Handbuch liegt der Schwerpunkt vor allem auf dem Training, denn nur durch Übungen können Mobbing-Opfer ihre eingefahrenen Sicht- und Handlungsweisen nachhaltig verändern. Du begleitest also einen Mitschüler bei Veränderungsprozessen, die unterschiedlich lange dauern können, und behältst dabei immer die Lösung der Mobbing-Situation im Blick.



Du willst ein guter Coach werden? Dann sei möglichst

- ein einfühlsamer Klärungshelfer,
- ein anschaulicher Lehrer,
- ein besonnener Berater,
- ein teilnehmender und ehrlicher Mitmensch,
- ein effektiver Trainer und
- ein immer verschwiegener Vertrauter.

Wie sollte ich sein?

Dein Fokus wird in den nächsten Wochen also ganz auf das Mobbing-Opfer ausgerichtet sein.

Was kannst du tun, um ihm zu helfen?

- Setze dich zu Beginn zuerst einmal mit dir selbst, deinen Ängsten und deinen Möglichkeiten der Zivilcourage auseinander.
- Halte in der Konfrontation mit Tätern unbedingt bestimmte Schritte ein.
- Höre einfühlsam zu und behalte das Ziel im Blick, damit das Opfer aus dem Mobbing-Kreislauf herauskommt.
- Zeige dem Mobbing-Opfer seine Stärken auf und unterstütze es beim Aufbau seines Selbstwertgefühls.
- Mache ihm Mut und übe mit ihm das Neinsagen, damit es lernt, eindeutige Grenzen zu setzen.
- Leiste Unterstützung, damit das Opfer ein neues Konfliktverhalten ausprobieren kann.

Teil A: Zivilcourage zeigen

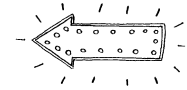
Die folgenden Erste-Hilfe-Schritte helfen dir, richtig vorzugehen, wenn du dich dazu entschieden hast, einem gemobbten Mitschüler zu helfen.

Du bist in folgender Situation: Weder das Mobbing-Opfer selbst noch die anderen Mitschüler haben dich offiziell zum Coach ernannt, aber du willst selbst oder gemeinsam mit anderen Mitschülern etwas unternehmen, um den Kreislauf des Mobblings zu unterbrechen und der Klasse ein energisches „Stopp“ sagen. Deine Gedanken sind: „Nicht (mehr) mit mir, ich werde mich am Mobbing nicht beteiligen und alles tun, um dem Mobbing-Opfer zu helfen, aus der Situation wieder herauszukommen.“

Stopp!
Nicht mehr mit mir!

Doch um zu entscheiden, ob wirklich ein Mobbing-Fall vorliegt, solltest du wissen, was Mobbing eigentlich bedeutet. Einige Schüler glauben, dass auch einmalige Beleidigungen, Konflikte und Rempeleien bereits Mobbing sind. Das stimmt aber so nicht:

Es handelt sich immer dann um Mobbing, wenn eine einzelne Schülerin oder ein einzelner Schüler von einer Person oder von mehreren anderen Mitschülern über einen längeren Zeitraum (mehr als zwei Wochen) hinweg attackiert wird, sodass eine Unterlegenheits-situation entsteht, und sich das Mobbing-Opfer nicht selbst helfen kann.



Auch bei einmaligem Cyber-Mobbing gilt: Es handelt sich eindeutig um einen Straftatbestand, der der Schulleitung gemeldet werden muss.

Es kann auch vorkommen, dass Lehrkräfte das Mobbing durch Äußerungen unbewusst unterstützt haben und im Nachhinein erschrocken sind. Sie haben z. B. Bemerkungen gemacht wie: „Wenn du nicht so oft vorm Kühlschrank stehen würdest, könntest du im Sport schneller sein.“ oder: „Wenn du dich nicht nur mit deinem Äußeren beschäftigen würdest, sondern mehr mit der Schule, dann ...“ Sie glauben, sie sind witzig, lenken damit jedoch die negative Aufmerksamkeit der Mitschüler auf diese Person. Manche Mitschüler glauben, wenn Lehrkräfte ironisch verletzende Kommentare über einen Schüler machen, dass sie dann nachtreten dürfen, Mobbing also legitimiert wird. Oft wissen Lehrkräfte dann nicht mehr, wie sie diesen negativen Vorgang in der Klasse stoppen können. In einem solchen Fall solltest du ein klärendes Gespräch mit der Lehrkraft führen. Als Hilfe für so ein Gespräch kannst du auf „Ich-Botschaften“ zurückgreifen, die ab S. 47 genau beschrieben werden.

Du musst auf jeden Fall wissen, dass ein Mobbing-Opfer Unterstützung braucht, sei es von dir allein oder von mehreren Personen, denn: **Ein Mobbing-Opfer kann sich nicht allein aus seiner Situation befreien.** Nur durch die Stärkung des Opfers und durch das Öffentlichmachen des Mobblings kann ein Mobbing-Opfer wieder aus dieser Rolle herauskommen. Damit du nicht selbst in die Schusslinie gerätst, unterstützt dich dieses Kapitel dabei, innerlich eine klare Haltung zu bekommen. Die Anleitungen sollen dir Klarheit und Festigkeit für deinen zukünftigen Weg geben, wenn du gegen Unterdrückung und Demütigung Stellung beziehst.

Notwendiges Verhalten beim Vorgehen gegen Mobbing

Wenn du dir sicher bist, dass ein Mitschüler gemobbt wird, solltest du etwas unternehmen. Halte dir immer vor Augen, dass auch du Mobbing-Opfer werden könntest. Sprich Lehrer, Schulsozialarbeiter, Eltern, Konfliktvermittler, Mitschüler und Freunde an. Hole so viele Menschen wie möglich mit ins Boot. Es ist zwar viel wert, wenn du etwas gegen das Mobbing unternimmst, doch wirkungsvoller ist es, wenn mehrere Leute zusammenarbeiten. Das solltest du tun:

Hole Hilfe!

Überlege, wer dir gezielt Hilfe und Unterstützung geben kann. Mache dir am besten eine Liste, wer als Unterstützer für dich und dein Anliegen in Frage kommen könnte. Suche dir Gesinnungsgenossen, von denen du annimmst, dass sie das Mobbing ebenso wenig mögen wie du. Mit ihnen planst du gemeinsam eine Konfrontation mit den Mobbing-Tätern. Egal ob du das Opfer magst oder nicht, halte dir vor Augen, dass es sich nicht selbst helfen kann. Es braucht also dich und eventuell andere Unterstützer. Je mehr Personen sich dem Opfer zuwenden, umso besser.

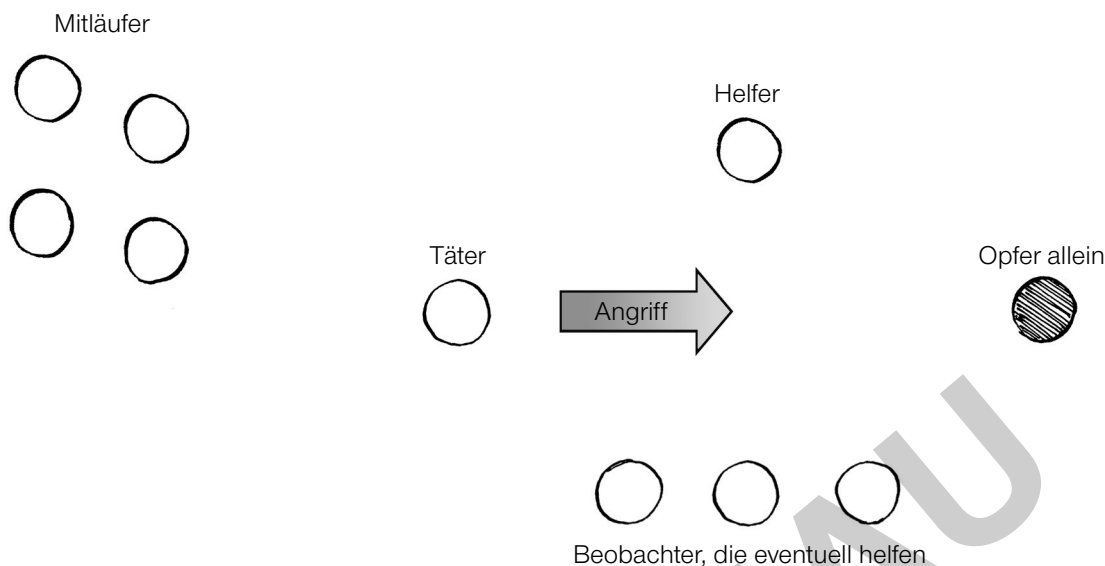
Täter verlassen sich darauf, dass alle schweigen, nichts tun und wegsehen oder sie sogar unterstützen, indem sie mitmachen, lachen und den Tätern damit Anerkennung geben. Es gibt Tätern schon Macht, wenn jemand lacht, während sie einen Mitschüler beleidigen. Wenn du eine gute Stellung in der Klasse hast, also Autorität genießt, kannst du dich auch bei Beleidigungen allein gegen andere Personen wehren und die Täter zur Rede stellen. **Es gibt meist Mitschüler, die genauso denken wie du, die sich aber nicht trauen, als Erste etwas zu sagen.** Sie brauchen eine couragierte Person wie dich als Anführer und unterstützen dich dann plötzlich und unerwartet. Auf jeden Fall steigst du in der Achtung der anderen, wenn du klar Position beziehst. Du kannst auch Lehrpersonen, Schulsozialarbeiter oder Konfliktschlichter ansprechen und mitteilen, dass du etwas gegen die Mobbing-Handlungen unternehmen willst. Bitte die pädagogischen Kräfte um Unterstützung, damit das Mobbing beendet wird und bitte die Konfliktschlichter um klärende Mediationsgespräche. Dafür solltest du alles, was du beobachtest, protokollieren und Lehrpersonen, Konfliktschlichtern oder Schulsozialpädagogen vorlegen und sie um ihre Hilfe bitten.

Ruhe bewahren!

Gerate nicht in Panik, wenn du Hilfe leisten willst. Versuche, beruhigend und entspannend auf Täter zu wirken. Vermeide schnelle Bewegungen, bleibe ruhig und souverän, aber konsequent und unnachgiebig. Verständige dich vorab mit anderen Personen, wie, wann und wo ihr eingreifen wollt, sodass ihr gemeinsam handeln könnt. Häufig hilft es, das Opfer aus der Gefahrenzone herauszuholen. Wenn du handelst, legst du Zivilcourage an den Tag. Unter Zivilcourage versteht man, dass jemand in einer Situation handelt, in der wichtige Werte wie Menschenwürde oder Gerechtigkeit verletzt werden. Zivilcouragiert zu handeln bedeutet, auch dann etwas zu tun, wenn man sich damit vielleicht Nachteile einhandelt. Eine gute Möglichkeit, zivilcouragiert zu handeln, ist, dass man dem „Drehbuch“ des Täters ein eigenes „Drehbuch“ entgegensetzt. Der Täter will mit seinen Attacken Erfolg haben, wie Abwechslung, sich selbst in Szene setzen, Beachtung von allen, sich selber aufwerten – das ist sein Drehbuch. Er glaubt, „die Geschichte“ geht zu seinen Gunsten aus. Alle Mitschüler sind in seinen Augen Personen, die so reagieren, wie er sich das vorstellt. Er rechnet nicht damit, dass es eine Störung dieses Ablaufs geben könnte. Doch durch jede Störung von außen, wie z. B. dass ein Lehrer unerwartet dazukommt oder dass du und andere Mitschüler ihm energisch entgegentreten, wird sein Handeln, seine Vorstellung unterbrochen. Er hat plötzlich nicht den Erfolg, den er erwartet hat, und ist irritiert. Diese Situation kannst du ausnutzen, indem du dem „Drehbuch“ einen anderen Ausgang gibst. Werde du jetzt Agierender und nicht mehr nur Reagierender, werde zum „Regisseur“ und setze dein eigenes „Drehbuch“ dagegen. Manche Menschen, die zivilcouragiert handeln wollen, machen z. B. irgendetwas Unerwartetes – sie tanzen, spielen Ball, verteilen Gummibärchen, erzählen einen Witz. Damit wollen sie den Täter und alle, die drum herumstehen, vom Opfer ablenken, es aus der Gefahrenzone bringen und die Aufmerksamkeit woanders hinlenken. Du kannst auch im Moment der Gefahr ganz unbeteiligt und ahnungslos tun, direkt zu dem Opfer hingehen, belanglos nach irgendeiner Hausaufgabe fragen, es dabei am Arm einhaken, mit ihm in eine andere Richtung gehen und den Täter total ignorieren, als wenn gar nichts passiert wäre. Meist ist er dann ziemlich verblüfft und das Opfer ist nicht mehr allein den

Stell dir den Ablauf deiner Intervention folgendermaßen vor:

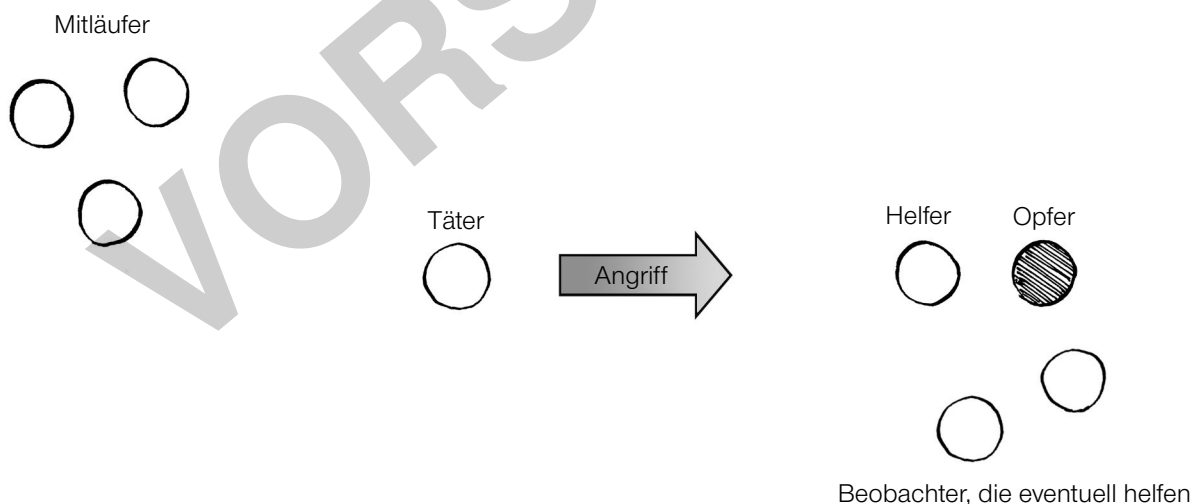
Bild 1: So ist der Ist-Zustand, die Ausgangslage



Erklärung:

Das Opfer steht allein und ist den Angriffen des Täters hilflos ausgeliefert. Helfer und Beobachter stehen noch abseits.

Bild 2: Soll-Zustand: Wie zivilcouragiertes Verhalten helfen kann



Erklärung:

Schon dadurch, dass das Opfer durch mehrere Personen geschützt wird, indem sie sich zwischen Täter und Opfer oder hinter das Opfer stellen, wird der Aktionskreis des Täters kleiner; er muss dabei noch nicht einmal angesprochen werden. Der Angriff verpufft regelrecht. Es geht nur darum, den Blickkontakt zwischen Täter und Opfer zu unterbrechen, als würde man eine Mauer dazwischen schieben. Würde man auf den Täter einreden, bekäme er viel Beachtung und würde im Mittelpunkt stehen. Ihn zu ignorieren, kann also viel effektvoller sein. Geh sofort zu dem Opfer, sprich es an, frage etwas. So gibst du dem Opfer Aufmerksamkeit, es fühlt sich nicht mehr hilflos und allein der Attacke ausgeliefert und die Macht des Täters schwindet.

Je öfter ein Mensch anderen geholfen hat, umso leichter wird er es weiterhin sein ganzes Leben lang tun. Das liegt daran, dass Menschen im Gehirn so eine Art Belohnungssystem haben. Helfen sie anderen, werden in dem Moment sogenannte Endorphine ausgeschüttet. Sie sorgen dafür, dass man ein angenehmes Hochgefühl empfindet. Im Umkehrschluss heißt das jedoch nicht, jemand handelt nur deswegen altruistisch/selbstlos, weil er sich mit Endorphinen belohnen will. Die Natur hat raffiniert vorgesorgt. Sie zeigt uns durch unsere empfundenen Gefühle, was sie von uns will, damit wir als Gattung Mensch überleben können. Wir haben gute Gefühle beim Essen, um unseren Körper zu erhalten, wir haben gute Gefühle beim Geschlechtsverkehr, um die Nachkommenschaft zu sichern und wir haben gute Gefühle, wenn wir fair und hilfsbereit sind, denn so schützen wir die Schwachen der Gesellschaft und können gemeinsam überleben. Die dabei ausgeschütteten Endorphine sorgen dafür, dass du dich ungemein wohlfühlst, so als würdest du Schokolade essen. Durch strategisches Denken allein wären wir im Lauf der Evolution nicht weitergekommen. Wichtig für unsere Entwicklung war auch die Empathie: Wenn andere Menschen Freude oder Schmerz empfinden, spiegeln sich diese Gefühle in unserem Gehirn wider. Mitgefühl allein jedoch reicht noch nicht, damit wir auch handeln. Wir müssen nicht nur nachvollziehen können, was den anderen bewegt, sondern dann auch wissen, was ihm jetzt in dieser Situation hilft. Abgrenzung und Hass auf die „anderen, Andersaussehenden, Schwächeren der Gemeinschaft“ sind die dunklen Begleiter des Altruismus. Wir sorgen also einerseits für die „anderen“ unter uns und tragen gleichzeitig Gefühle von Hass und Abneigung gegen „andere“ in uns. Beide Muster sichern uns das Überleben. Du kannst sie auf Familien, Klassen, Firmen, Weltwirtschaft und Staaten übertragen. Steht ein Wettbewerb an, halten alle in der Klasse zusammen gegen die andere Klasse. Und doch berührt uns das Schicksal von Menschen auf anderen Kontinenten. Wir folgen Spendenaufrufen und geben Geld für Bedürftige in anderen Ländern. Die Hilfsbereitschaft kann sogar so weit gehen, dass jemand einem anderen Menschen eine Niere spendet, auch wenn er ihn noch nie gesehen hat.

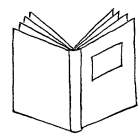
Der drastische Unterschied zwischen einem Egoisten und einem Altruisten besteht also darin: Der Egoist genießt den Nutzen, für den andere zahlen. Der Altruist nimmt sogar eigene Kosten/Nachteile in Kauf, um für andere Menschen einen Nutzen zu stiften oder etwas zu verschenken, ohne dass er eine Gegenleistung erwartet. Und doch erhält auch der Altruist etwas. Wenn ich Personen gefragt habe, die einem anderen geholfen haben: „Wie hast du dich hinterher gefühlt?“, dann haben die meisten geantwortet: „Ich hatte ein warmes Gefühl in meinem Körper, ganz in der Nähe von meinem Herzen.“ Sinnbildlich hierzu eine Geschichte:

Die beiden Tibeter

Als ich mit einem Tibeter im Gebirge im Schneesturm wanderte, sah ich einen Mann, der im Schnee den Abhang hinuntergestürzt war. Ich sagte: „Wir müssen hingehen und helfen.“ Mein Begleiter erwiderte: „Niemand kann von uns verlangen, dass wir uns um ihn bemühen, während wir selber in Gefahr sind umzukommen.“ Er wandte sich ab und ging seines Weges.

Ich stieg zu dem Verunglückten hinunter, hob ihn mühsam auf meine Schultern und trug ihn bergan. Durch die Anstrengung wurde mir warm und meine Wärme übertrug sich auf den von Kälte steifen Verunglückten. Unterwegs fand ich meinen früheren Begleiter. Müde, wie er war, hatte er sich im Schnee niedergelegt und war erfroren. Ich hatte einen Menschen retten wollen, aber ich rettete mich selbst.

(Verfasser unbekannt)



Zivilcourage hat nichts damit zu tun, sich bei einer Schlägerei dazwischenzuwerfen. **Zivilcourage fängt schon viel früher an**, nämlich immer dann, wenn ...



Erste
Versuche

- du es ungerecht und unerträglich findest, wie mit einem Mitmenschen oder einem Tier umgegangen wird,
- du dagegen unbedingt etwas tun willst (das kann auch in der Öffentlichkeit sein) und
- du das Gefühl hast, jemand anders (oder du selbst) ist im Nachteil oder unterlegen und du hältst diesen Zustand nicht aus.

Hier ein Empfehlungskatalog, wie man zivilcouragiert handeln kann:

1. Den Kontakt mit dem Konfliktpartner suchen und halten
2. Sich Zeit nehmen für die Auseinandersetzung
3. Hilfreich vorab ist Einfühlung/Empathie/Mitgefühl mit dem Konfliktpartner. Kannst du dir erklären, wieso er so handelt? Oder wann, in welchen Situationen? Was könnte bei dem Täter vorher passiert sein, dass er diese Aufmerksamkeit braucht?
4. Erst das eigene Selbstwertgefühl stärken und sich selbst anerkennen, bevor man zivilcouragiert agiert
5. Die körperlichen Zustände aller Beteiligten (auch die eigenen) aufmerksam beobachten, um Gefahr abzuwenden
6. Anerkennung signalisieren, ohne sich selbst zu verbiegen. Beispiel: „Hör mal, du bist wirklich gut im Sport, aber ich möchte nicht, dass du dich über die sportliche Leistung von ... lustig machst.“
7. Zuhören und die Botschaften des Konfliktpartners ernstnehmen
8. Die eigenen Schritte konsequent aussprechen und transparent machen
9. Sollte der Konfliktpartner nicht einlenken, solltest du Anzeichen für eine Eskalation des Konflikts bewusst wahrnehmen, um dich zu schützen. Beispiel: Der Konfliktpartner kommt dir bedrohlich nahe, er kommt wütend auf dich zu. Achte darauf, dass du keine Wand hinter dir hast, sodass der Gegner dich in die Enge treiben könnte. Es sollte immer genügend Platz zwischen dir und dem Konfliktpartner sein, damit du im Notfall ausweichen kannst.
10. Die eigenen bis hierher zurückgehaltenen Gefühle zulassen
11. Eigene Grenze mit einem „Stopp“ aufzeigen, aber auch die Grenzen der Konfliktgegner anerkennen
12. Eine klare Haltung einnehmen

Bevor du handelst, solltest du Klarheit über dich und deine Grenzen der Zivilcourage gewinnen. Das gibt dir Handlungssicherheit.

3. Schritt: Visualisiere: Stelle dir dein Eingreifen wie einen Film genau vor!

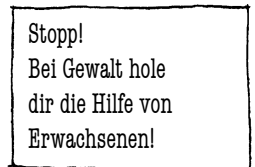
Wähle dir die Möglichkeit und Vorgehensweise aus, die dir intuitiv entspricht. Durchdenke vorher alle Möglichkeiten, wie der Täter auf deine gewählte Vorgehensweise reagieren könnte. Spiele die Reaktionen in Gedanken durch, damit du in der Realität nicht so überrascht bist. Wenn du in deinem Gedankenspiel erkennst, dass dir eine andere Vorgehensweise leichter fallen würde, spiele auch diese noch einmal in Gedanken durch.

Wenn du konkret dazwischengehen und dich verbal wehren willst: **Beleidige nicht**, bleib bei dir und deiner Wut und zeige eindrücklich, dass du das Mobbing nicht mehr zulassen wirst. **Suche dir dafür einen Ort, der dich nicht von den anderen isoliert**. Wo ist das? Stelle dir in Gedanken genau vor, wo du stehst und wie du stehst. **Welche Körperhaltung nimmst du ein?** Hast du Zeugen dabei? Unterstützer, die dir helfen? Wo stehen sie? Welche Rolle gibst du ihnen in deinem Drehbuch? Und wie wird dein Drehbuch ausgehen? Überlege dir auch hier verschiedene Varianten.



4. Schritt: Was tun, wenn es schon zu Gewalttätigkeiten kam?

Hat es schon gewalttätige Übergriffe gegeben? Denn das Schlimmste wäre wohl, dass Schikane in Körperverletzung übergegangen ist. Aus der Kriminologie ist bekannt: Täter testen immer neue Grenzen aus. Erst beleidigen sie, dann schikanieren sie und wenn sie nicht gestoppt werden, fügen sie dem Opfer genau die Schmerzen zu, die es am meisten verletzen. Das können Körperverletzungen sein, aber z. B. auch Cyber-Mobbing. Sollte das passiert sein, musst du **Erwachsene um Unterstützung bitten**. Die meisten Erwachsenen sind heutzutage sehr sensibel, wenn es um das Thema Gewalt und Cyber-Mobbing geht. Das hat dann nichts mit Petzen zu tun, sondern mit der Verhinderung weiterer Straftaten. Stattgefundene Gewalthandlungen überschreiten eindeutig deine Kompetenz. **Überlege: Wer sind die Erwachsenen, die jetzt helfen könnten?** Vertrauenslehrer? Schulpsychologe? Schulleiter? Elternbeirat? Polizei?



Ist bereits Gewalt ausgeübt worden und haben Lehrer darauf reagiert, kannst du weitere Vorschläge für die Verbesserung des Schulklimas machen:

- Lade jemanden vom Jugendamt ein, von der Polizei, von Vereinen und Trägern, die Experten für das Thema „Gewalt in der Schule“ sind.
- Bitte um einen oder mehrere Anti-Mobbing-Schüler-Projektstage.
- Bitte um einen Elternabend, damit auch Eltern über Mobbing aufgeklärt werden können.
- Bitte bei Cyber-Mobbing um Materialien zum Thema **Mediencout**. Zum Mediencout können sich Mitschüler ausbilden lassen, die sich für Themen wie den sicheren Umgang mit dem Internet und Fairness im Netz interessieren. **Das musst nicht du sein!**

Materialien dazu findest du hier:

www.school-meets-media.de

www.Medienscouts-nrw.de

www.Medienscouts-mv.de

- **Bist du selbst Zeuge einer Gewalthandlung, kannst auch du gemeinsam mit dem Opfer eine Strafanzeige erstatten!**