

8. *Es gibt viel Literatur über Mobbing und wie man sich zu verhalten hat. Leider gibt es auch reißerische Literatur, welche Opfer dazu animiert, selber zum Täter zu werden. Was halten Sie davon?*

Es ist nicht selten, dass Opfer später zu Tätern werden, um die Opferrolle zu verlassen. Das ist ein schrecklicher Irrweg. Alles, was das begünstigt, ist fürchterlich.

9. *Ist Mobbing als Ausdruck einer antisozialen Persönlichkeit zu verstehen?*

Zumindest findet man auf der Täterseite viele Personen, denen es Freude bereitet, ein Opfer zu demütigen, und die es nötig haben, Macht zu empfinden.

Auszug aus meinem Leben

Mein Stiefvater saß ganz oft nachmittags beim Direktor anderen Eltern gegenüber. Und immer wurde den anderen geglaubt, weil die ja in der Mehrheit waren. Der Direktor glaubte mir, weil er mich mochte, aber gegenüber den Eltern und später ihren Kindern konnte auch er mich nicht schützen. Ich wurde geärgert, provoziert, massiv beleidigt, und dann habe ich mich einmal gewehrt und bekam gleich den Anschiss, während die anderen mit ihrem Verhalten durchkamen. Ich dachte zu der Zeit bei nahe jeden Tag an Selbstmord. Das zog sich 20 Jahre lang so hin, dass kaum ein Tag ohne Suizidgedanken verging. Es ist ein Wunder, oder vielleicht auch eher Schicksal, dass ich nicht in der Kinder- und Jugendpsychiatrie gelandet oder irgendwann Amok gelaufen bin. Früher wäre ich über Anlaufstellen wie Wolfgang Kindler oder Thomas Grieser sehr dankbar gewesen. Aber auch jetzt bin ich froh, dass es sie gibt.

Im Gespräch mit Thomas Grieser

1. *Lieber Herr Grieser, vielen Dank, dass Sie sich Zeit genommen haben. Zunächst die Frage: Sind sich Mobber über die Folgen bewusst, die so ein Mobbing auslösen kann?*

Bevor man über die Folgen redet – ist sich der Täter überhaupt bewusst, was er tut? Die Antwort lautet eindeutig „ja“! Mobbing geschieht immer vorsätzlich. Der Täter informiert sich vorab über sein Opfer, sucht gezielt nach Schwachstellen und setzt seine Pläne dann zielgerichtet in die Praxis um. Diese Systematik und Dauerhaftigkeit unterscheidet Mobbing grundsätzlich von anderen Konflikten, wie ich sie täglich in der Schule erlebe. Gerade dadurch, dass Mobbingattacken geplant sind und immer wieder geschehen, kommt es zu den verheerenden Auswirkungen. Es spielt dabei keine Rolle, ob Mobbing direkt geschieht, etwa durch abwertende oder bloßstellende Bemerkungen, oder eher

indirekt (Ausgrenzungen, Verbreiten von Gerüchten usw.) – der Betroffene gerät in eine akute Stresssituation, die schnell chronisch wird.

Der Täter sieht sehr wohl, dass er Stress auslöst und sein Opfer in Bedrängnis bringt – das ist ja leider auch gewollt. Er wird auch die unmittelbaren stressbedingten Folgen mit Genugtuung wahrnehmen (das Opfer wehrt sich, versucht aber häufiger, die Angriffe zu ignorieren oder ihnen aus dem Weg zu gehen, soweit das möglich ist). Alles, was darüber hinausgeht, wird gerade Kindern und Jugendlichen aber wohl kaum bewusst sein: Kopfschmerzen und Schlafstörungen sind erst einmal nicht sichtbar, von den schwerwiegenden destruktiven Folgen ganz zu schweigen. Auf der anderen Seite haben fast alle Jugendlichen schon von Fällen gehört, in denen Mobbing sogar zum Suizid führte – geben Sie bei YouTube mal das Wort „Mobbing“ ein! Thematisiert man solch extreme Folgen, ist die Betroffenheit groß. Nur ... muss es so weit kommen, um eine wirksame Sensibilisierung zu erreichen?

2. Warum wird nach Amokläufen, wenn bekannt ist, dass die Täter vorher Opfer waren, nur bedingt bei den Mobbern nachgeschaut?

Warum wird jemand zum Täter und läuft Amok? In solchen Szenarien finden wir Elemente, wie sie auch beim Mobbing vorkommen: Ein Ungleichgewicht in Bezug auf Macht und Ohnmacht, eine Weitergabe von erlittenem Unrecht und Schmerz, eine Kompensation von Minderwertigkeitsgefühlen, eine Aufwertung in der Täterrolle durch das Gefühl von Macht über andere. Und Macht ist etwas Berauschendes!

Es gibt weitere Parallelen: Der Täter erfährt große Aufmerksamkeit und öffentliche Wahrnehmung, vielleicht sogar stille Bewunderung, die er vorher nie hatte. Bei einem Amoklauf ist die erreichte Aufmerksamkeit allein durch das mediale Interesse kaum noch zu steigern. Auch Amokläufe sind vorsätzlich: Wer eine ganze Schule in seine Gewalt bringt, hat sich vorab genau informiert; wer sich Waffen beschafft, handelt planvoll und will anderen Menschen bewusst Schaden zufügen.

Tatsächlich haben alle mir bekannten Amokfälle der letzten Jahre einen Mobbinghintergrund als Motiv. Die Täter waren vorab auch immer Opfer! Nur kann diese Tatsache ja nicht die Konsequenz haben, in jedem Mobbingopfer einen potenziellen späteren Täter zu sehen – das wäre moralisch und ethisch nicht vertretbar, als Reaktion nicht angemessen und insgesamt wenig sinnvoll. Zum Glück kippen nur die wenigsten Mobbingfälle in ein solches Extrem. Präventiv bringt die Verknüpfung dieser beiden Bereiche also leider nichts.

Ich möchte aber noch kurz auf einen anderen Aspekt hinweisen: Jeder Täter hat in seiner Biografie Elemente, die ihn dazu gebracht haben könnten, erst zum Täter zu werden. Nun kommt unsere kollektive Angst ins Spiel, diesen Täter ein Stück weit in die Opferrolle zu entlassen und damit zu entlasten. Hier ist noch viel Aufklärungsarbeit zu leisten, weil die gängige gesellschaftliche Meinung noch allzu oft ist: Was nicht sein darf, kann nicht sein ...

3. Jemand, der gemobbt wird, ist oft alleine. Niemand glaubt ihm oder ihr. Wenn fünf gegen einen sind, ist es besonders schwer. Was können Gemobbte in dem Fall tun, außer sich jemandem wie Ihnen anzuvertrauen?

Zunächst einmal ist es für jemanden, der gemobbt wird, schon ein gewaltiger Schritt, sich überhaupt einem anderen Menschen anzuvertrauen. Das Gemeine ist ja: Mobbing greift die gesamte Psyche an, das Selbstvertrauen sinkt, die Selbstzweifel steigen. Wer täglich von fünf Personen hört, dass er ein „Loser“ ist, wird irgendwann glauben, dass es stimmt.

Wichtig ist, keine Beweise zu vernichten, weil man sich dafür schämt. Egal ob ein Eintrag auf Facebook, eine WhatsApp-Nachricht oder der kompromittierende Zettel, den man „zufällig“ in seiner Tasche findet. Bitte nicht missverstehen: Es geht nicht darum, dass der Betroffene beweisen muss, dass er gemobbt wird, sondern darum, die Täter konkret mit ihrem Tun zu konfrontieren, in schweren Fällen auch rechtlich dagegen vorgehen zu können. Mobbing an sich ist kein Straftatbestand, sehr wohl aber sind immer einzelne Straftatbestände erfüllt. Das reicht von Beleidigung und übler Nachrede bis hin zur Sachbeschädigung und Körperverletzung.

Wenn ich gemobbt werde und merke, dass mir die Person, die ich um Hilfe gebeten habe, offensichtlich nicht helfen kann (oder schlimmer: nicht helfen will), sollte ich mich an eine andere erwachsene Person wenden, die ich kenne, der ich vertraue und die ich mag. Kinder und Jugendliche haben da glücklicherweise ein ziemlich gutes Bauchgefühl. Gut gemeint, aber eher kontraproduktiv sind übrigens die üblichen Ratschläge: „Lass dir nicht alles gefallen, wehr dich doch mal!“ oder „Nimm es nicht so schwer, das hört bestimmt bald von selbst auf!“ – nein, das tut es eben nicht!

4. Was muss aus Ihrer Sicht in der Gesellschaft passieren, damit Mobbing in Zusammenhang gebracht wird mit psychischen Erkrankungen wie Narzissmus?

Eine komplexe Frage! Es gibt mit Sicherheit Zusammenhänge, die auch plausibel sind, leider aber nur wenige wissenschaftliche Studien. Mobbing ist ja per se keine Erkrankung und wird in der Gesellschaft oft noch zu sehr verharmlost.

Fest steht, dass Mobbing krank macht, der Auslöser für ernste Erkrankungen und psychosomatische Störungen sein kann. Eine breit angelegte Studie in England hat beispielsweise gezeigt, dass 30 Prozent der Erwachsenen, die unter einer Depression leiden, im Kindesalter Opfer von Mobbingattacken waren. Die Depression könnte hier eine Spätfolge sein. Vermutet wird auch ein Zusammenhang zwischen Mobbing und ernsten Störungen, die einer posttraumatischen Belastungsstörung ähneln, und zwar aufgrund des immens hohen psychischen Drucks während des Mobbings. Das Problem ist nur, Mobbing als primären Auslöser für eine psychische Erkrankung zu identifizieren, die ja noch Jahre und Jahrzehnte später auftreten kann.

Vielleicht macht es zurzeit einfach mehr Sinn, früher anzusetzen und Mobbing rechtzeitig zu bekämpfen, um psychische Erkrankungen, die sich daraus ergeben können, möglichst zu verhindern. Das ist für alle Beteiligten noch ein weiter Weg – wenn man aber bedenkt, dass Heinz Leymann erst 1993 mit seiner Arbeit die Basis für unsere heutige Mobbingforschung geschaffen hat, kann man doch feststellen, dass sich im positiven Sinne eine Menge getan hat.

5. Es gibt an Schulen einige Präventionsprojekte, die teilweise auch Wirkung zeigen. Wie kann man die Eltern mehr in die Verantwortung nehmen?

Grundsätzlich kann im Schulalltag nicht immer das umgesetzt werden, was notwendig erscheint. Da kann man den Lehrern auch gar keinen Vorwurf machen! Wie sieht die Praxis denn aus?

Erstens: Auch wenn öffentlichkeitswirksam gerne das Gegenteil behauptet wird: Die meisten Lehrer arbeiten permanent am oberen Limit. Ein Fachlehrer einer höheren Schulform unterrichtet pro Woche mehr als 200 Schüler und sieht viele von ihnen nur einmal in der Woche. Die gruppenspezifischen Prozesse der Schüler untereinander sind da kaum erfassbar.

Zweitens: Wir haben heutzutage hervorragende Konzepte wie den „No Blame Approach“, bei dem die Täter in eine Unterstützungsgruppe geholt und Schuldaspekte komplett ausgeblendet werden. Es gibt aber noch viel zu wenige Fortbildungsangebote, damit Lehrer Mobbing besser erkennen, sich ein hinreichendes Handlungsrepertoire aufbauen und angemessen intervenieren können. Und selbst dann sind solche Konzepte schon aus Zeitgründen nur in Einzelfällen umsetzbar.

Drittens: Das Positive ist, dass es mittlerweile – nicht ohne Grund – an fast allen Schulen Schulsozialarbeiter gibt. Sie sind quasi die „soziale Feuerwehr“ einer Schule. Sie kennen die gängigen Anti-Mobbing-Konzepte genauer und schaffen es oft, auch hoffnungslos scheinende „Fälle“ wieder in eine Gruppe zu integrieren. Das gelingt natürlich dann am besten, wenn Lehrer und Schulsozialarbeiter eng zusammenarbeiten.

Wenn Sie nach der Einbeziehung der Eltern fragen – dies ist in erster Linie Aufgabe des Klassenlehrers. Er kennt „seine“ Kinder am besten und kann beurteilen, ob es sich um alterstypische Konflikte handelt, die eher harmlos sind, oder ob sich mehrere Schüler tatsächlich ein Opfer gesucht haben und mobben. Im Idealfall ist der Anführer dieser Gruppe identifizierbar – und jeder verantwortungsvolle Lehrer wird dessen Eltern umgehend zu einem Gespräch einladen. Solche Gespräche sind nicht immer einfach, weil Eltern das Fehlverhalten ihres Kindes oft nicht wahrhaben wollen und sogar dem Opfer Schuld zuweisen. Indirekt fördern sie das Mobbing damit noch. Meine Erfahrung ist, dass diese Eltern oft selbst sehr gestresst sind, viel arbeiten, ihrem Kind alles Mögliche bieten wollen, es aber emotional und sozial vernachlässigen und ihm nicht konsequent den richtigen Weg zeigen.

Das sind harte Worte! Deshalb sollte man hier sehr sensibel agieren und sich hüten, Erziehungsmethoden anzuzweifeln oder gar Vorwürfe zu machen. Ziel ist es vielmehr, die Eltern „ins Boot“ zu holen nach dem Motto: „Wir brauchen Sie, um das Klima in der Klasse für alle zu verbessern, damit sich alle wohlfühlen!“

6. Wie genau sieht Ihre Arbeit aus? Sie bieten ja recht schnelle unbürokratische Hilfe an. Worauf darf sich ein Mobbingopfer einstellen, wenn es mit Ihnen Kontakt aufnimmt?

Ich erlebe das von zwei Seiten: Zum einen trage ich als Lehrer für meine eigenen Schüler Verantwortung und interveniere möglichst frühzeitig, wenn ich Mobbing beobachte. Zum anderen wenden sich auch zunehmend Betroffene, deren Eltern oder ältere Geschwister von anderen Schulen an mich, die ich erst einmal gar nicht kenne. Am Telefon oder per Mail kann man nicht wirklich sinnvoll helfen, und so lade ich die Betroffenen in der Regel zu einem Gespräch ein. Natürlich kann ich keine schnelle Lösung versprechen, dafür ist Mobbing viel zu komplex und hat über Wochen und Monate meist eine Eigendynamik entwickelt, die nicht von heute auf morgen durchbrochen werden kann.

Fest steht: Echtes Mobbing ist immer ein Notfall, bei dem rasch Hilfe geleistet werden muss – und die Not ist gerade in den Fällen, die von außen an mich herangetragen werden, meist recht groß: Da sitzt dann ein Mädchen oder ein Junge vor mir, völlig am Boden zerstört, voller Angst, weiter in die Schule gehen zu müssen, und schämt sich auch noch, überhaupt Opfer zu sein! Der typische Satz ist dann immer: „Vielleicht liegt es ja wirklich an mir!“ Dann muss also erst einmal verdeutlicht werden, wie perfide die Mechanismen des Mobbings sind und dass das Ganze nichts mit der eigenen Persönlichkeit zu tun hat. Hier ist es wichtig, dem Betroffenen zuverlässig zur Seite zu stehen, eine verbindliche Zusage zu machen, dass nun etwas dagegen getan wird und es aufhören wird.

Oft dauert es, bis der Betroffene sich öffnen kann und bereit ist, von dem zu erzählen, was überhaupt passiert ist. Das ist auch in Ordnung! Ich kann hier nur wenige Aspekte eines ersten Gesprächs skizzieren; es muss dann ein Aufklärungs- und Hilfeprozess in Gang gesetzt werden, in den möglichst alle Beteiligten einbezogen werden. Ziel ist es letztendlich natürlich nicht, dass das Opfer aufgibt und die Klasse oder die Schule verlässt, zumal dann zu befürchten ist, dass im Internet weiter gemobbt wird („Endlich ist sie/er weg!“). Im akuten Fall ist es aber manchmal notwendig, das Opfer schnell aus der „Schusslinie“ zu nehmen. Aufgrund der psychischen und körperlichen Symptome ist manchmal ohnehin eine Krankschreibung angeraten. Darum sollte man auch immer einen Arzt seines Vertrauens hinzuziehen. Das löst natürlich nicht die Probleme, entlastet aber kurzfristig und vermindert den Stress, damit überhaupt ein sachlicher Lösungsprozess in Gang gesetzt werden kann.