

Mobbing

Die Opfer der Vergangenheit als die Täter der Gegenwart.

Die Opfer der Gegenwart als die potenziellen Täter der Zukunft.

Es gibt (in der Natur) weder **gut** noch **böse**. Es gibt nur so oder anders geartet, mehr oder weniger gestört.

Ob es im Arbeits- oder Schulbetrieb zu guten oder bösen Ergebnissen kommt, hängt sehr stark vom Grad der Berücksichtigung der individuellen und kollektiven Bedürfnisse, Emotionen, Interessen und Stärken, vom Betriebs-, Schul- und Klassenklima, von der achtsamen Wahrnehmung, der richtigen Evaluierung und der raschen Korrektur von Fehlentwicklungen sowie von der Quantität und Qualität der Hilfestellung für die Opfer, Täter und Beteiligten ab.

Inhaltsverzeichnis

Einführung - neuropsychologische Grundlagen	2
Psychoneurologie	2
Freier Wille oder psycho-neuronaler Zwang ?.....	2
Bedürfnisse.....	4
Selbstwert	4
Selbstwert-Störungen.....	4
narzisstische Selbstwertstörungs-Kompensation.....	5
PAN-Symbiose.....	5
Narzisstische Persönlichkeitsstörung.....	5
guter Selbstwert	5
Stress	6
SR-Intelligenz	8
Selbstregulierung	8
Selbstkontrolle	8
Attraktivität	9
Gewinner-Effekt	9
psychosoziale Korruption	9
Mobbing	10
Definition	10
LIPT-Fragebogen	10
Mobbing am Arbeitsplatz	10
Mobbing in der Schule	11
Verbreitung	11
Cyberbullying	12
Folgen.....	12
Maßnahmen seitens des Opfers	12
Maßnahmen seitens der Mitschüler.....	14
Maßnahmen seitens des (potenziellen) Täters	14
Maßnahmen seitens der Lehrer, der Schulleitung	15
Maßnahmen seitens der Eltern des Opfers	15
Maßnahmen seitens der Politik und der Behörden.....	16
Analysen, Tests	16
Quellen	16

Einführung – neuropsychologische Grundlagen

Psychoneurologie

Warum sind wir Menschen so, wie wir sind?

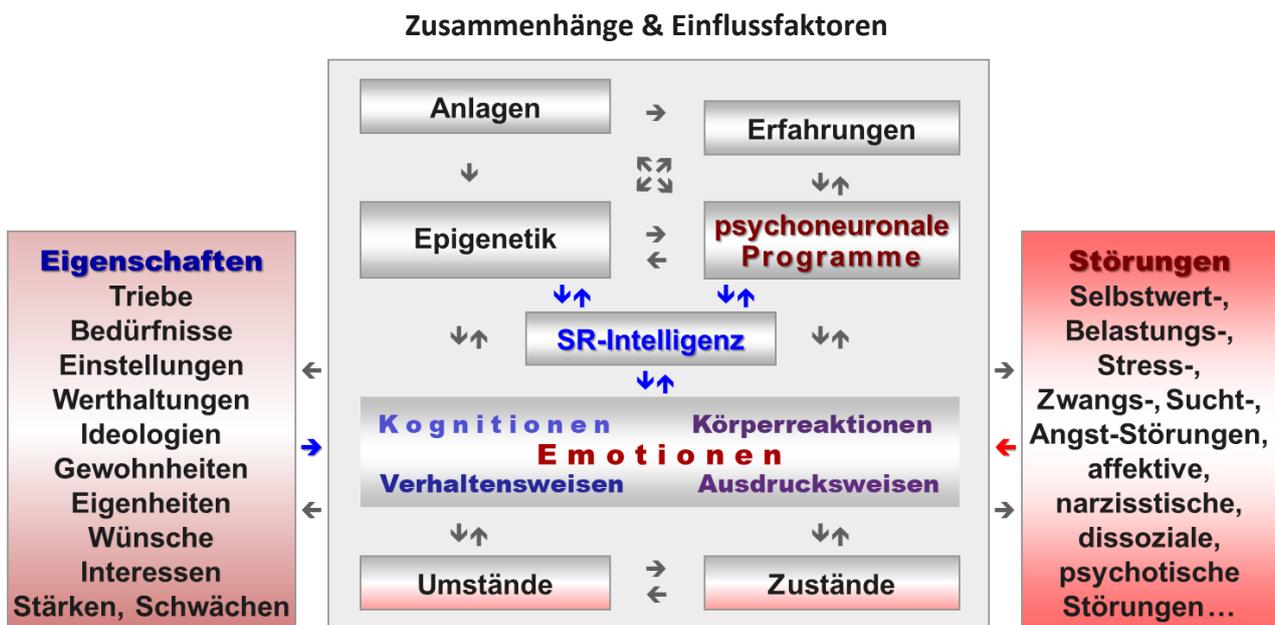
Generell sind wir das Ergebnis unserer **Erbanlagen** und unserer **Erfahrungen** im bisherigen Leben.

Aktuell sind wir das Produkt unserer **psychoneuronalen Programme** und **Zustände**, der **Umstände** und unserer **SR-Intelligenz**.

Die **psychoneuronalen Programme** determinieren unsere Eigenschaften und steuern unser Verhalten.

Die gegebenen **Situationen**, **Ereignisse** und **Lebensbedingungen** wirken permanent auf uns ein – konstruktiv oder destruktiv, fördernd oder hemmend. Zudem beeinflussen uns unsere **psychischen** und **körperlichen Zustände** massiv – positiv wie negativ, aktivierend wie bremsend.

Mit **SR-Intelligenz** können wir eigenständig, bewusst-willentlich die weitgehend autonomen Steuerprogramme neutralisieren und korrigieren – zumindest potenziell.



Wir sind, wie wir sind, der **psychoneuronale Autopilot** steuert uns, wenn wir nicht **bewusst-willentlich denken** und **regulieren**.

+ Das ist **ressourcensparend** und **vorteilhaft**, wenn wir von **konstruktiven Programmen** gesteuert werden, wenn wir **erfahren** und **kompetent** sind und wenn wir uns den **aktuellen Aktivitäten** weitgehend **entspannt hingeben**.

– Das ist **fehlerhaft** und **unvorteilhaft**, wenn wir von **destruktiven Programmen** gesteuert werden, wenn wir **unerfahren** und **wenig kompetent** sind und wenn wir **nervös** und **angespannt** sind.

Passivität, Resignation, Ignoranz, Überheblichkeit und **Stress** beeinträchtigen die **bewusst-willentliche Regulierung**. Die Folgen: **Unkontrolliertheit, Über- und Fehlreaktionen**

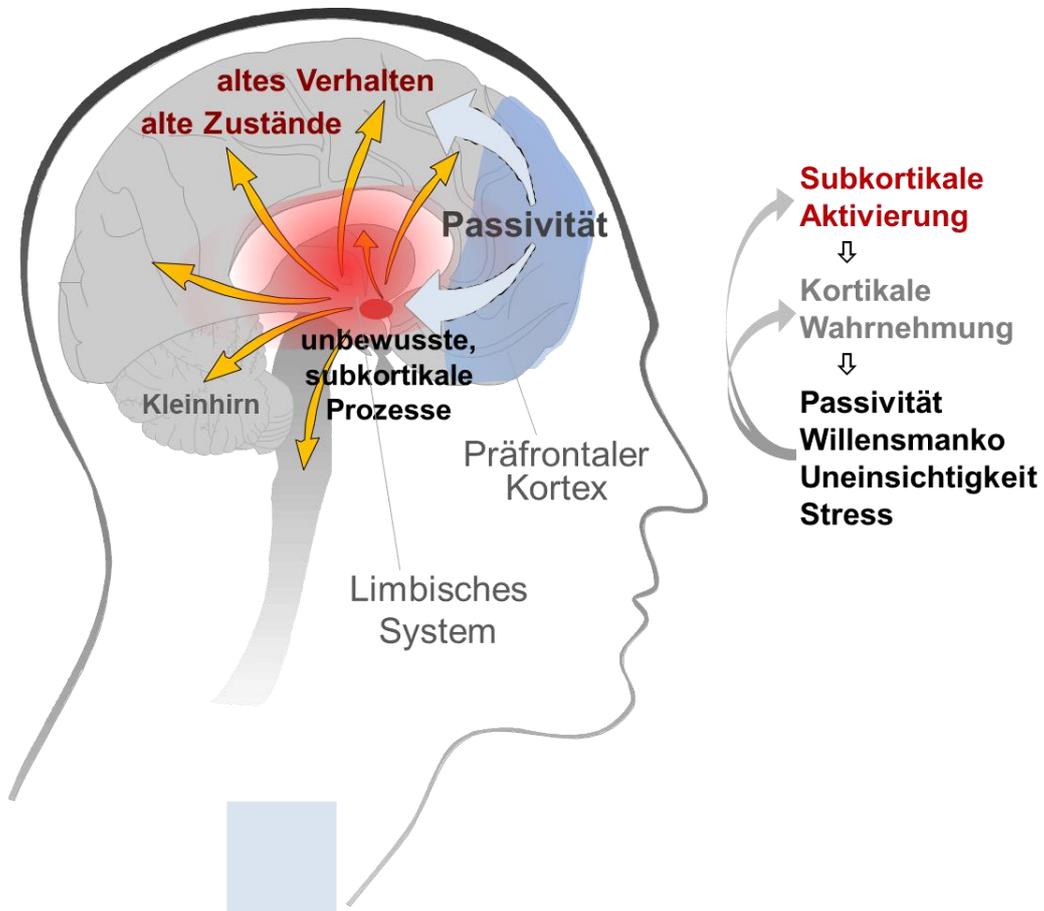
Freier Wille oder psycho-neuronaler Zwang ?

Studien weisen darauf hin, dass eine langjährige Kontroverse der Hirnforschung als (vorläufig) geklärt betrachtet werden kann.

1. **Keine Willensfreiheit** hinsichtlich der Impuls-Initiative: der **Antrieb** für alle unsere Reaktionen und Verhaltensweisen ist **unbewusst** (subkortikal).

2. **Freier Wille** durch Denk- und Verhaltens-Regulierung: **bewusst-willentliches Denken** (präfrontalkortikal) kann gegen die unbewussten Prozesse ein **Veto einlegen**, diese **overrulen** und **korrigieren**.

Das bedeutet, dass sowohl **Mobbing-Opfer** als auch **Mobbing-Täter** das Potenzial besitzen, durch angewandte SR-Intelligenz Ihre negativen, nachteiligen Denk- und Verhaltensweisen zu neutralisieren und zu verändern – anfangs in aktuellen Situationen, durch regelmäßiges und konsequentes Üben und Anwenden nachhaltig.



Subkortikale Aktivierung

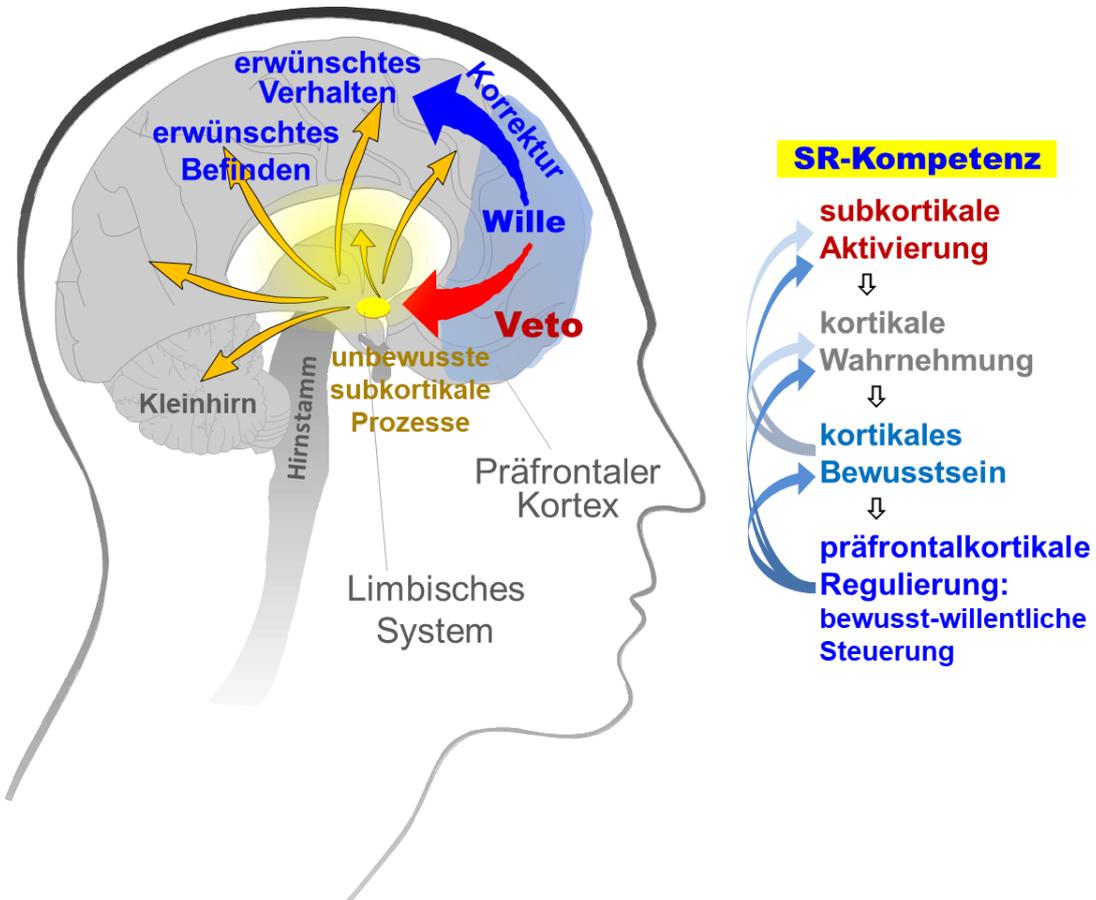


Kortikale Wahrnehmung



Passivität
Willensmanko
Uneinsichtigkeit
Stress

neuro-psychologisches Training
Kognitions-, Verhaltenstherapie



SR-Kompetenz

subkortikale Aktivierung



kortikale Wahrnehmung



kortikales Bewusstsein



präfrontalkortikale Regulierung:
bewusst-willentliche Steuerung

Bedürfnisse

Ein **Bedürfnis** ist eine sehr stabile Persönlichkeitseigenschaft und häufig Ausdruck eines physiologischen oder psychologischen Spannungs- oder Mangelzustands, der mit dem Streben nach Spannungsreduzierung und Befriedigung verbunden ist, um sich (wieder) ausgeglichen und wohl zu fühlen.

Die Bedürfnispyramide von *Maslow* zeigt die Reihenfolge unserer (angeborenen) Bedürfnisse:

1. **Physiologische Bedürfnisse:** Existenzsicherung, Lebensunterhalt, Gesundheit, Nahrung, Wohnraum, Schlaf, Bewegungsdrang, Sexualverlangen, Bemutterung, Versorgung der Kinder, Entspannung, Regeneration
2. **Sicherheitsbedürfnisse:** Schutz, Vorsorge, Stabilität, Struktur, Ordnung, Gesetze, Grenzen, Angstfreiheit, Ruhe, Behaglichkeit
3. **Soziale Bedürfnisse:** Kontakt, zwischenmenschliche Bindungen und Beziehungen, Verständnis, Partizipation (Beteiligung, Teilhabe), Zugehörigkeit, Geborgenheit, Liebe, Zuwendung, Intimität
4. **Ich-Bedürfnisse:** Lustempfinden, Unlustvermeidung, Identität, Selbstwert, Kreativität, Kompetenz, Leistung, Anerkennung, Akzeptanz, Würde, Wertschätzung, Aufmerksamkeit, Bedeutung, Geltung, Status, Autonomie, Unabhängigkeit, Freiheit, Kontrolle, Reichtum, Stärke, Dominanz, Macht, Berühmtheit, Ruhm
5. **Selbstverwirklichung:** Das Bedürfnis, das eigene Potenzial auszuschöpfen sowie bedeutende Ziele zu haben und zu verwirklichen.

Aufgrund von kindlichen Neurotisierungen und Traumatisierungen oder schwierigen Umstände können viele Menschen ihre Bedürfnisse nicht oder nur unzureichend befriedigen. Sie leiden unter **Bedürfnis-Störungen** wie Bedürfnis-Befriedigungs-Störungen, Bedürfnis-Hierarchie-Störungen oder Bedürfnis-Befriedigungs-Kompensations-Störungen.

Beim **Mobbing** sind **Kompensations-Antriebe** aufgrund von Mankos, Defizit-Erfahrungen, psychischen Belastungen und Störungen wie Entbehrung, Demütigung, Unterdrückung, Nicht-Kümmern, Ausgrenzung, Mobbing-Erfahrungen, Misshandlung, Dauerdruck sowie Sozialisierungs-, Bedürfnis-Befriedigungs- und Selbstwertstörungen sehr oft die Triebfedern für aktive **Mobbing-Handlungen**.

Das erklärt, warum Personen mit erheblichen Mangel- und Belastungs-Erfahrungen oft extrem motiviert, engagiert und, wenn sie entsprechend kompetent und geschickt sind, auch sehr erfolgreich (bzw. sehr gefährlich) sind, z.B. stark narzisstische oder gar narzisstische Persönlichkeiten.

Viele Menschen neigen sehr dazu, nicht erfüllte Bedürfnisse, Unsicherheiten, vermeintliche Minderwertigkeiten, Ängste, Mankos und Schwächen auszugleichen, zu **kompensieren**. Dabei schießen sie nicht selten (weit) über das Ziel hinaus und sehnen sich nach einem übersteigerten Ausgleich: nach überstarker Liebe, Zuwendung, nach außergewöhnlicher Leistung, großen Erfolgen, viel Anerkennung, Bedeutung, Macht oder Vermögen – oft mit problematischen und schädigenden Verhaltensweisen.

Die **Mobbing-Opfer** mit passiven Selbstwertstörungs-Symptomen wie unsicher, ängstlich und konfliktvermeidend, nehmen die Mobbing-Handlungen oft widerstandslos hin, ziehen sich zurück und leiden.

Selbstwert

Der Selbstwert, eine fundamentale und einflussreiche Persönlichkeitseigenschaft, kann definiert werden als die **Empfindung** und **Bewertung** der **eigenen Person**.

Die emotionale Empfindung und die kognitive Bewertung beziehen sich auf Kriterien wie Gesamtpersönlichkeit, Fähigkeiten, Erfahrungen, Bewältigungsmöglichkeiten, sozialer Umgang, Leistung, Erfolge, Äußeres, Selbstbild, Selbsterleben, Wirksamkeits- oder Fremdbewertungserwartung.

Der Selbstwert basiert auf Eigenschaften wie **Eigenverantwortung**, **Selbstbewusstsein**, **Selbstvertrauen**, **Selbstsicherheit**, **Selbstbehauptung**, **Selbstachtung** und **Selbstannahme**.

Ein stabiles Selbstwertgefühl setzt voraus, dass man sich selbst **wertschätzt** und **akzeptiert** – also sich achtet, mag und annimmt, so wie man ist und so wie man agiert.

Zwei grundlegende Erscheinungsformen einer Selbstwertstörung sind:

1. **Überstarke Abhängigkeit von Zuwendung** und **Liebe** von Mitmenschen, verbunden mit der Angst vor Ablehnung, Zurückweisung und Liebesentzug. Daraus resultierende Neigung, es anderen recht zu machen und sich unterdrücken zu lassen (z.B. **Mobbing-Opfer-Verhalten**), zu Überfreundlichkeit, Unterwürfigkeit und Eifersucht, zu Persönlich-Nehmen und Kränken, auch zu Aufdringlichkeit, Klammern und Klettenverhalten sowie zu Unfreundlichkeit, Trotzigkeit oder zu Vermeidung von Kontakten und Konflikten.
2. **Überstarke Abhängigkeit von Anerkennung** und **positiver Beurteilung** von Mitmenschen und / oder sich selbst, verbunden mit der Angst vor negativer Beurteilung, vor Versagen und Fehlern. Daraus resultierende

Neigung zu übersteigertem Ehrgeiz, Leistungs-, Machstreben (z.B. **Mobbing-Täter-Verhalten**), zu Perfektionismus oder zur Vermeidung von schwierigen Aufgaben.

Aus diesen beiden Erscheinungsformen der Minderwertigkeit können sich zahlreiche unterschiedliche Symptombilder entwickeln.

Eine weitverbreitete Persönlichkeitsschwäche ist, in mehr oder weniger starker Ausprägung, die **narzisstische Selbstwertstörungs-Kompensation**. Narzisstisch bedeutet in diesem Zusammenhang dem Erscheinungsbild des Narzissmus tendenziell ähnlich, aber nicht in der pathologischen Ausprägtheit der narzisstischen Persönlichkeitsstörung. Die narzisstische Selbstwertstörungs-Kompensation zeichnet sich dadurch aus, dass aufgrund von (latenten) Unsicherheits- und Minderwertigkeitsgefühlen bestimmte Bedürfnisse wie Anerkennung, Zuwendung, Liebe, Leistung, Erfolg, Schönheit, Fitness, Berühmtheit, Reichtum, Kontrolle, Einfluss oder Macht in einem übersteigerten Ausmaß nach Befriedigung drängen. Zwei sich symbiotisch ergänzende Formen stellen die aktive und die passive Kompensation dar.

- Die **aktive Kompensation** ist gekennzeichnet durch übertriebenes Zuwendungs-, Anerkennungs- oder Leistungsstreben, durch Imponiergehabe, Angeberei, Dominanzstreben, Machtausübung, Kontrolle oder Selbstüberschätzung.
- Die **passive Kompensation** ist gekennzeichnet durch Abhängigkeit und eine Identifizierung mit (vermeintlich) erfolgreichen, begabten, vermögenden, mächtigen, leistungsstarken, berühmten oder sehr attraktiven Personen, die ihrerseits häufig zu den aktiven Kompensierern gehören.

PAN-Symbiose: Auf diese Weise können die passiven Selbstwertstörungs-Kompensierer an der (oft fragwürdigen) Strahlkraft der aktiven Kompensierer teilhaben und verwandeln somit ihr Minderwertigkeitsgefühl über kurz oder lang in ein künstliches Selbstwertgefühl. Diese Symbiosen, wo Parasit und Wirt in einem oft sehr einseitigen Geben und Nehmen zusammenleben, sind zum Teil bemerkenswert stabil und in der Natur, sowie auch bei uns Menschen, weit verbreitet. Gewisse **Mobbing-Konstellation** beruhen auf dieser Symbiose.

Narzisstische Persönlichkeitsstörung: Der Anteil der narzisstischen Persönlichkeitsstörung liegt etwa bei 1 bis 1,3%. Laut DSM-IV (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) äußert sich diese Störung durch folgende Symptomatik:

1. grandioses Gefühl der eigenen Wichtigkeit
2. starke Beschäftigung mit Fantasien von Erfolg, Macht oder Schönheit
3. Glaube, etwas Besonderes zu sein und nur mit 'ebenbürtigen' Mitmenschen verkehren zu können
4. Verlangen nach übermäßiger Bewunderung
5. ausgeprägte Anspruchshaltung, z.B. auf bevorzugte Behandlung
6. ausbeuterische, manipulative Beziehungsgestaltung
7. mangelndes Einfühlungsvermögen
8. häufige Neidgefühle oder die Überzeugung, andere seien neidisch
9. arrogantes, überhebliches Auftreten

Die narzisstische Persönlichkeitsstörung ist gekennzeichnet durch mangelndes Selbstwertgefühl und Ablehnung der eigenen Person nach innen sowie stark ausgeprägtem Selbstbewusstsein nach außen. Daraus resultiert der Drang nach Bewunderung und Anerkennung. Mitmenschen kann wenig echte Aufmerksamkeit entgegengebracht werden. Typische Merkmale sind übertriebenes Gefühl von Wichtigkeit, die Ansicht, eine Sonderstellung einzunehmen und auch zu verdienen, ausbeutendes Verhalten, Mangel an Empathie, starke Empfindlichkeit gegenüber Kritik (Wut-, Scham- oder Demütigungsgefühle) und mitunter wahnhaftige Störungen mit Größenideen.

Der **Selbstwert**, diese überaus bedeutende Persönlichkeitseigenschaft, ist bei vielen Menschen mehr oder weniger ramponiert (durch Elternhaus, Erziehung, Kindergarten, Schule und auch Job). Die Folgen sind im besten Fall leichte Selbstzweifel und Unsicherheiten, im Regelfall deutliche Symptome wie Gehemmtheit oder Aufdringlichkeit, Abhängigkeit von Zuwendung oder Leistung, Vermeidung oder Perfektionismus, Überhöflichkeit oder Unhöflichkeit, Unterwürfigkeit oder Dominanz, im schlimmeren Fall narzisstische und psychopathische Persönlichkeitsstörungen mit destruktivem bis gefährlichem Verhalten.

Daher ist es sehr wichtig, dass **Kinder** einen gesunden Selbstwert entwickeln können. Das geschieht aber nicht von alleine, sondern aus der Auseinandersetzung mit sich und der Umwelt.

Ein **guter Selbstwert** entsteht vor allem dann, wenn die wesentlichen Bezugspersonen (Eltern, Verwandte, Betreuer, Erzieher, Lehrer) ihrerseits einen guten Selbstwert besitzen, sich dementsprechend ausdrücken und verhalten und die wesentlichen Bedürfnisse der Kinder achten und weitgehend befriedigen.

Da aber fast kein Mensch einen makellosen Selbstwert besitzt (da zumindest leicht neurotisiert), müssten sich sehr viele Eltern, Betreuer und Lehrer quasi einen **Kognitions-** und **Verhaltenskodex** auferlegen und einverleiben, der die selbstwertstörenden Ausdrucks- und Verhaltensfehler minimiert und die selbstwertfördernden Ausdrucks- und Verhaltensweisen optimiert. Von großer Bedeutung sind dabei Ausmaß und Angemessenheit folgender Kriterien:

- Zuwendung und Liebe
- Akzeptanz und Anerkennung leicht
- Zutrauen und Vertrauen
- Anforderungen und Forderungen
- Belohnungen und Bestrafungen
- Kümmern und Loslassen
- Regeln und Freiraum
- Lob und Kritik
- Sicherheit und Geborgenheit
- Berechenbarkeit und Zurechnungsfähigkeit
- Respekt und Achtung
- Ruhe und Aktivität
- Individualität und Kollektivität
- würdevolle Behandlung
- Körperkontakt
- Sichtbarkeit (passende Reaktionen auf die Verhaltensweisen und Gefühle des Kindes)
- altersgerechte Fürsorge
- Umgang mit Fehlern

Um **Selbstwert-gerechte Ausdrucks-** und **Verhaltensweisen** im Unterrichts-Alltag nachhaltig verwirklichen zu können, bedarf es einer Portion **Entspanntheit**, **Resilienz** und **Selbstregulierung**. Sehr gestresste Lehrer sind dazu kaum oder nicht in der Lage – auch bei bestem Willen und Bemühen.

Ein Paket aus **Evaluierung** des **Ist-Zustands**, der **Definition** des **Soll-Zustands** sowie entsprechender **Umsetzungsangebote** (Workshops, Lehrgänge) kann ein effizienter Weg sein, um einer Vielzahl von **Lehrern** und **Schülern** zu helfen.

Stress

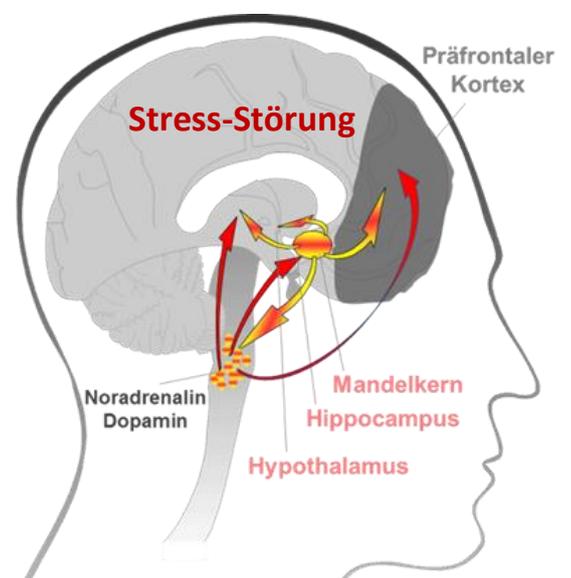
Mobbing ist für **Mobbing-Opfer** eine massive Stress-Belastung.

Stress entsteht durch **äußere** und **innere Anforderungen**, bestimmte **Kognitionen** und **psycho-neuronale Reaktionen**. Während **zuträglicher Stress** die Leistungsfähigkeit oft fördert, beeinträchtigt **starker Stress** die menschliche Denk-, Steuer-, Kontrollzentrale, den **Präfrontalen Kortex**, zum Teil massiv. Die Folgen: Wir sind unseren **alten Denkmustern** (unzeitgemäße, unpassende, neurotische Einstellungen, Bewertungen), **Emotionen** (Ärger, Unsicherheit, Ängsten, Frust, Unlust, Aggressionen), **Impulsen** u. **Begierden** (unmäßiges Essen, Trinken ...) relativ hilflos ausgesetzt.

Schon der **1. Weltkongress** zum Thema **Stress 1994** kam zum Ergebnis: **2/3** aller **Krankheiten** werden direkt oder indirekt durch Stress mitverursacht. Nach Einschätzung der **Harvard Medical School** können **60 bis 90 %** aller **Erkrankungen** auf Stress zurückgeführt werden.

Die möglichen **Stress-Symptome** und **-Störungen** sind vielfältig:

Innere Unruhe, Nervosität, Hektik, Ärger, Aufregung, Gereiztheit, Nicht-Abschalten-Können, Schlafstörungen, Müdigkeit, Erschöpfung, Konzentrations-, Gedächtnis- und Kreativitätsstörungen, Angespanntheit, Verspannungen, Schmerzen, Schwäche, vegetative Störungen wie Magen-, Darm-, Herz-, Kreislauf-, Atemstörungen,



Funktions-Störungen & Auswirkungen
 Unflexibles Verhalten
 Kontrollverlust, Impulsivität
 Gedächtnisstörungen, Denkfehler
 Über- & Fehl-Reaktionen, Fehlverhalten
 hohes Risiko für Stress & Stressstörungen,
 für Ängste, Depressionen, körperliche Krankheiten

kognitive und emotionale Hineinsteigerprozesse, Unkontrolliertheit, Kommunikations-, Beziehungsprobleme, Unlust, Frust, Aggressionen, Zweifel, Unsicherheit, Ängste, Panikattacken

Psychische Belastungen und **Stress-Reaktionen** sind weit verbreitet.

Studien zeigen, dass mindestens **40%** aller **Arbeitnehmer** unter **starken psychischen Belastungen** leiden und sich häufig **ausgelaugt** und **erschöpft** fühlen. Weitere **40%** fühlen sich zumindest zeitweise von der **Arbeitsfülle, Zeitknappheit, dem Arbeitstempo, von hohen Zielsetzungen, Erwartungen** und **geringer Kontinuität, der Informationsflut** sowie dem **Mangel an Feedback, Anerkennung** und **Regeneration** belastet.

Die **Stress-Folgen** sind ebenso **leidvoll** wie **teuer**:

Leistungsstörungen, Ineffizienz, Missverständnisse, Konflikte, Unsicherheit, Müdigkeit, Erschöpfung, Fehler, Misserfolge, Probleme am Arbeitsplatz, Jobverlust, Sinn-, Motivationskrisen, Orientierungs-, Hoffnungslosigkeit, Störungen des Immunsystems, körperliche Krankheiten, Chronifizierung, Beeinträchtigung der Attraktivität, beschleunigte Alterungsprozesse, Depressionen, Burnout-Zustände ... Produktivitätsverluste ... Ausfälle ... Behandlungen ...

Massiver und lange anhaltender Stress kann schließlich zum berühmt-berüchtigtem **Burnout-Syndrom** führen. Erschöpfungszustände, körperliche Beschwerden, mangelnde Belastbarkeit, geistige Leere, lähmende Unlust und schwere Depressionen bis hin zur völligen Arbeitsunfähigkeit sind die typischen Auswirkungen.

Die weltweit größte **Bestandsaufnahme** zur **psychischen Gesundheit in Europa** (Prof. Wittchen, 2005) zeigt, dass im Laufe eines jeden Jahres **27%** der **EU-Bevölkerung mindestens eine psychische Störung erleiden**. Das bedeutet, dass in jeder Organisation im Schnitt mehr als ein **Viertel** aller **Mitarbeiter** über Wochen oder Monate an einer psychischen Störung leidet. Ein wesentlicher Auslöser: Stress

Eine neue Studie (Gemeinsame Gesundheitsziele, Mai 2017) zeigt: **25% der Jugendlichen sind psychisch krank**. Vor allem Ängste, AHDS, Depressionen, Verhaltensstörungen und Essstörungen sind verbreitet. Eine adäquate Behandlung erhalten nur wenige Betroffene.

Direkte Kosten = **1,5%** des BIP / 5 Mrd. € - Behandlungen, Rehabilitations-, Pflegemaßnahmen, Krankenstände
Indirekte Kosten = **2,5%** des BIP / 8 Mrd. € - laut neuester OECD-Studie. **3,6%** des BIP / 12 Mrd. € - Verlust an Erwerbsjahren durch Arbeitsunfähigkeit, Invalidität und vorzeitigen Tod infolge einer Erkrankung, Ausfallzeiten, Fluktuation, verringerte Arbeitsproduktivität aufgrund leistungsbeeinträchtigender Symptome & Störungen
Kosten von Produktivitätsverlusten = ca. **10%** des BIP / 30 Mrd. € - mangelnde fachliche & menschliche Kompetenzen

Burnout-Fall: rasche Diagnose = betriebliche Kosten **1.500** bis **2.300 €**, später Erkennung = bis zu **130.000 €**

Neuere Ergebnisse der **Hirnforschung** weisen darauf hin, dass Dauerstress mitunter zu bleibenden **Hirnschädigungen** führen kann.

Psychische Belastungen und **Stress** nehmen auch starken Einfluss auf die **epigenetische Funktionsweise der Gene** (z.B. durch DNA-Methylierung), was zu Störungen bei der **Proteinexpression** und somit zu **eklatanten Fehlsteuerungen** mit **dramatischen Auswirkungen** führen kann. Studien zeigen: Akuter Stress bewirkt schon nach **kurzer Zeit** (etwa 20 Minuten !!) epigenetische Veränderungen. Diese Veränderungen können zu einem zeitlebens erhöhten **Risiko für das Auftreten von stressbedingten Erkrankungen** führen.

Epigenetische Musteranalysen (Univ. of Wisconsin) von über **100 Teenagern**, die von ihren Eltern **vernachlässigt** wurden, zeigen: an über **100 Stellen des Genoms** dieser Kinder wurden charakteristische epigenetische Veränderungen nachgewiesen.

Kinder von Müttern, die während der Schwangerschaft misshandelt wurden, weisen ein **verändertes Muster** an der **DNA** des **Gen** des **Glucocorticoid-Rezeptors** auf, was zu überempfindlichen Stressreaktionen führen kann. (Universität Konstanz)

Die traurige Realität: Belastete und gestresste **Kinder** und **Jugendliche** neigen zeitlebens zu einem erhöhten **Risiko für stressbedingte Störungen** und **Erkrankungen**.

Auch **kindliche Armut** prägt das Gehirn nachhaltig – mit dramatischen Folgen für die Betroffenen und die Gesellschaft.

Besonders dramatisch: Stress verkürzt die sog. **Telomere**, die Endstücke der Chromosomen, was den **Alterungsprozess** beschleunigen, **Krankheiten** entstehen und die **Lebenserwartung** deutlich sinken lassen kann.

SR-Intelligenz

Selbst-Realisierte Intelligenz zur Förderung von intuitiven und bewusst-willentlichen Prozessen sowie von kreativen und rationalen Lösungen, bestehend aus 4 Schritten:

1. Selbst-Reflexion

Nachdenken über sich, die **Umstände** und **Ergebnisse** – **Analyse des Ist-Zustands**, der **Anliegen** und **Problemstellungen**, der persönlichen **Bedürfnisse**, **Wünsche**, **Neigungen**, **Interessen**, **Fähigkeiten**, **Freuden**, der **Stärken** und **Schwächen**

Mobbingsituation analysieren - ob als potenzielles Opfer, als potenzieller Täter, Beteiligter, Lehrer oder Schulleiter – und die persönlichen Antriebe und Potenziale bewusst machen.

2. Selbst-Rekognition

Angemessene **Bewertung** der relevanten Kriterien, richtige **Erkenntnisse** treffen und entsprechende **Schlussfolgerungen** ziehen. Die **Möglichkeiten** und die damit verbundenen **Konsequenzen** eruieren, etwaige **Widrigkeiten** und **Hindernisse** identifizieren, die **Ziele** definieren, **Strategien** und **Maßnahmen** bestimmen, ein **Problembewältigungs-Programm** entwickeln.

Für Mobbing-Opfer: Sich unter Druck setzen, schikanieren, verunsichern und ängstigen lassen, ist sinnlos, negativ und oft unbegründet (da objektiv ungefährlich) ... ich besitze Potenziale, um mich entsprechend wehren zu können, es gibt wirksame Möglichkeiten, den Täter dazu zu bewegen, die Mobbinghandlungen einzustellen.

Ein selbstbewusstes, selbstsicheres und cleveres Auftreten ist wichtig, um die Bedürfnisse des Täters wie Lust an der Unsicherheit, Ängstlichkeit oder Hilflosigkeit des Opfers nicht zu befriedigen und um ihn zu signalisieren, dass er kein leichtes Spiel mit mir hat, dass er mit Gegenwehr zu rechnen hat. Dazu ist es notwendig, bestimmte Skills zu entwickeln – wie eine weitgehende Angstfreiheit und Entspanntheit sowie Selbstbewusstsein, Selbstsicherheit und Konzentration auf die vorgesehenen Verhaltensweisen. Zudem ist es von großem Vorteil, attraktiv (= interessant, anziehend, begehrenswert, bedeutend, kompetent, erfolgreich) auf Mitmenschen zu wirken. Attraktive Schüler werden kaum gemobbt, im Gegenteil, man möchte sie eher als Freunde gewinnen.

3. Selbst-Regulierung

Bewusst-willentliches Denken und **Handeln**: Gegen negative, unerwünschte Kognitionen, Emotionen, Körperzustände, Ausdrucks- und Verhaltensweisen ein Veto einlegen, diese neutralisieren und korrigieren.

Bei Mobbingangriffen: Die Skills und das Verhalten mittels Entspannungs- und Kognitionsübungen trainieren, in eher harmlosen Alltagssituationen ausprobieren und Schritt für Schritt verbessern sowie schließlich bei konkreten Mobbingangriffen einsetzen. Aufrechte Körperhaltung, erhobenes Haupt, fester Blick, feste Stimme, ernster Gesichtsausdruck und adäquate Aussagen vermitteln dem Täter Entschlossenheit und Widerstand.

4. Selbst-Revision

Rückschau, **Evaluierung** der **Ergebnisse** und **Fortschritte**, aus den gemachten **Erfahrungen** lernen, **Anpassung** an **neue Gegebenheiten**, **Überarbeitung** der **Strategie** und **Maßnahmen**, notwendige **Korrekturen** durchführen und eine sukzessive **Optimierung** gewährleisten.

Zur Bewältigung des Mobbing-Problems z.B. häufiger, präziser, konzentrierter die Trainingseinheiten üben, im Alltag anwenden und die erwünschten Verhaltensweisen konsequent durchführen bzw. zumindest versuchen.

Unterstützende **Trainings-Methoden**

Entspannungs-Training wie Autogenes Entspannung, Achtsamkeitsübungen, Atemtechniken

Kognitions-Training wie Autosuggestion, psychoneuronale Konditionierung, Selbstinstruktion, Visualisierung

Das Ziel: Selbstregulierung seitens der **Mobbing-Opfer** und **Selbstkontrolle** seitens der **Mobbing-Täter**

Selbstregulierung ist die bewusste und gewollte Selbstbestimmung und Selbststeuerung von Kognitionen, teilweise von Emotionen und Körperzuständen sowie von Ausdrucks- und Verhaltensweisen. Etwa um unerwünschte, nachteilige Gedanken („Das schaffe ich nicht“, „Es wird gleich wieder etwas passieren.“), Emotionen (Unsicherheit, Angst) und Verhaltensweisen (Unterwerfen, Flüchten) zu neutralisieren und erwünschte, konstruktive Aktivitäten bewusst und willentlich zu generieren.

Selbstkontrolle ist eine Form der Selbstregulierung und dient als angewandte Selbstdisziplin dazu, lustvollen Verlockungen (Schokolade), willkommenen Ablenkungen (Surfen im Internet) oder problematischer Bedürfnisbefriedigung (andere zu dominieren, zu schikanieren) zu widerstehen, um wichtige Aufgaben zu erledigen oder gesetzte Ziele zu verwirklichen.

Der Psychologe **Walter Mischel** hat dazu umfangreiche Untersuchungen durchgeführt und diese Fähigkeit als zielgerichteten selbstaufgelegten **Gratifikationsaufschub** bezeichnet. Sein berühmter **Marshmallow-Test** kann das Ausmaß der Selbstkontrolle feststellen.

Mehrere umfangreiche Studien zeigen, dass kleine Kinder, die Selbstkontrolle besitzen, auch als Teenager und Erwachsene deutliche **emotionale, soziale und intellektuelle Vorteile** gegenüber den unkontrollierten Kindern aufweisen.

Selbstregulierung und Selbstkontrolle stellen wesentliche Kriterien für Wohlbefinden, Zufriedenheit, Stressvermeidung und Gesundheit sowie für Zielorientiertheit, Fehlervermeidung und Erfolg dar.

Auch das Ausmaß an **Attraktivität** ist ein bedeutendes Kriterien für Erfolg und Glück.

Attraktiver = sich sicherer, besser, bedeutender fühlen = besser, interessanter, anziehender, begehrenswerter, kompetenter wirken = erfolgreicher und glücklicher sein.

Attraktivität ist Gesamtheit der Wirkfaktoren eines Menschen, die einen besonderen Reiz auf Mitmenschen ausübt und fundamentale Bedürfnisse aktiviert sowie ein Streben nach Befriedigung auslöst. Anziehung, positive Bewertung, soziales, wirtschaftliches oder sexuelles Interesse, Identifikation, Selbstwerterhöhung, Begeisterung, Verlangen, Begehrlichkeit, Lust, Begierde, Neid oder Spannung sind typische kognitive, emotionale und körperliche Reaktionen.

Im Unterschied dazu ist **Schönheit** die Gesamtheit der Eigenschaften eines Menschen, die bei Mitmenschen einen sinnlichen Eindruck, ein ästhetisches Wohlgefallen (geschmackvoll, makellos, hübsch, ansprechend, apart, formvollendet, stilvoll, kunstvoll) auslöst.

Körperliche Merkmale (Körperbau, Größe, Gewicht, Proportionen, ausgeprägte Merkmale bzw. Durchschnitt, Symmetrie, Physiognomie, Fettanteil, Haut, Haare, Stimme, Gesundheit, Fitness, Geruch ...), **Körperpflege, Kosmetik, Frisur, Kleidung** oder **Accessoires** sind bedeutende Attraktivitäts-Kriterien.

Die **kognitiv-emotionalen Eigenschaften** und **Kompetenzen** sind aber ebenso wesentlich. Besonders der **Selbstwert**, das **Aktivierungs-Niveau**, die **Einstellungen** und **Denkweise**, das **aktuelle Befinden** sowie die **nonverbale** und **verbale Kommunikation** sind entscheidend, wie andere Menschen uns wahrnehmen, bewerten und erleben.

Es gibt eine Reihe von **Attraktivitäts-Faktoren**, die von uns Menschen mehr oder weniger **kontrolliert** werden können und von den Mitmenschen mehr oder weniger **bewusst wahrgenommen, beurteilt** und **empfunden** werden. Wobei zum Teil deutliche Unterschiede zwischen **Frauen** und **Männern** gegeben sind.

Attraktive Menschen werden kaum gemobbt, im Gegenteil, man möchte sie als gute Bekannte, Freunde oder Partner gewinnen.

Beim **Mobbing** ist auch der **Gewinner-Effekt** zu beachten.

Der bekannte Hirnforscher Ian Robertson sagt: „**Erfolg** macht uns konzentrierter, klüger, selbstbewusster und aggressiver. Und: Je häufiger man gewonnen hat, desto häufiger wird man weiterhin gewinnen.“

Der **Testosteron-Spiegel** steigt an: wir sind weniger ängstlich und schmerzempfindlich, sind konzentrierter, ehrgeiziger, hartnäckiger, aggressiver, härter, ausdauernder und risikobereiter.

Der **Dopamin-Spiegel** steigt an: das macht uns glücklich und abhängig, das wirkt motivationssteigernd: zielorientierter, eigenständiger und umsetzungsstärker.

Der **Cortisol-Spiegel** sinkt, was Zweifel und Ängste vermindert.

Der **Noradrenalin-Spiegel** sinkt, was die Wachsamkeit, Selbstreflexion, Risikokontrolle und das Urteilsvermögen sinken lässt.

Erhalten **Mobbing-Täter** anstatt Widerstand und Ablehnung eher die Reaktionen von den Opfern und Beteiligten, die sie sich erwarten, bekommen sie Zustimmung, Anerkennung oder gar Bewunderung, so nehmen sie ihr Verhalten als erfolgreich wahr und fühlen sich als Gewinner. Das Mobbing-Machenschaften werden belohnt und verstärkt und somit, entsprechend dem Gewinner-Effekt, eher mehr als weniger.

Mobbing ist eine Form der **psychozialen Korruption**: Machtmissbrauch zur Erzielung persönlicher Vorteile zum Schaden anderer. Wenn in der Volksschule der starke Franzi dem schwächtigen Fritzi regelmäßig beschimpft und lächerlich macht und ihm unter Androhung von Prügel zuweilen das Jausenbrot abspenstig macht, so handelt der Franzi korrupt. Der Täter missbraucht seine körperliche Stärke, erzielt persönliche Vorteile in Form der Befriedigung an der Herabwürdigung und des Jausenbrots zum Schaden eines schwächeren Mitschülers. Und wenn ihm nicht Einhalt geboten wird, wenn er weiter mit seinem korrupten Handeln erfolgreich ist, wird er später immer wieder seine Macht zum Schaden anderer missbrauchen: Mobbing am Arbeitsplatz, sexuelle Belästigung oder Bestechlichkeit.

Mobbing

Definition

Die Bezeichnung Mobbing wurde vom schwedischen Arbeitspsychologen **Heinz Leymann** Anfang der achtziger Jahre eingeführt. Mobbing ist abgeleitet vom angelsächsischen Begriff 'to mob' – anpöbeln, angreifen, sich stürzen auf.

Mobbing bedeutet **Psychoterror** – andere Menschen ständig oder wiederholt zu **ärgern, zu beschimpfen, asozial zu behandeln, sexuell zu belästigen, zu isolieren, schikanieren, quälen, demütigen und seelisch zu verletzen**, in Organisationen wie in Unternehmen, in der Schule oder im Internet als Cyber-Mobbing. Typische Mobbingmuster sind ständige ungerechtfertigte Kritik, Lächerlichmachen, Herabwürdigen, die Verbreitung von Gerüchten, Halbwahrheiten und Lügen, die Zuteilung von sinnlosen, schwer oder nicht bewältigbaren Aufgaben, Ausgrenzung und soziale Isolation, Gewaltandrohung oder gar Gewaltausübung.

Der Mobbing-Experte **Christoph Seydl** fasst 4 wesentliche Aspekte zusammen:

- **Verhaltensmuster:** Mobbing bezieht sich auf ein Verhaltensmuster und nicht auf eine einzelne Handlung. Die Handlungsweisen sind systematisch, sie wiederholen sich ständig.
- **Negative Handlungen:** Mobbingverhalten kann verbal (Beschimpfung), nonverbal (Vorenthalten von Informationen) oder physisch (Verprügeln) sein.
- **Ungleiche Machtverhältnisse:** Die Beteiligten haben unterschiedliche Einflussmöglichkeiten auf die jeweilige Situation. Eine Person ist einer anderen Person unter- bzw. überlegen – durch Rangunterschied, zahlenmäßig.
- **Opfer:** Im Handlungsverlauf bildet sich ein Opfer heraus, das infolge ungleicher Machtverhältnisse Schwierigkeiten hat, sich zu verteidigen.

Der **LIPT-Fragebogen** (Leymann Inventory of Psychological Terror) von **Heinz Leymann** umfasst 45 Mobbing-Handlungen eingeteilt in 5 Kategorien: Angriffe auf die Möglichkeiten zu kommunizieren, die sozialen Beziehungen, die Qualität und Perspektiven der Arbeit, das soziale Ansehen, die körperliche Unversehrtheit und das psychische Wohlbefinden. Ist eine Person einer oder mehrerer der 45 Handlungen zumindest einmal in der Woche ein Jahr lang ausgesetzt ist, spricht man von Mobbing.

Gekürzte deutsche Fassung des LIPT-Fragebogens: <https://media.arbeiterkammer.at/PDF/Mobbing-Checkliste.pdf>

Mobbing am Arbeitsplatz

Nach der Zugehörigkeit zu einer bestimmten **Hierarchie** in einer Organisation gibt es verschiedene **Formen** des Mobbing: Mobbing zwischen **Gleichrangigen** (Bullying, Staffing), Mobbing seitens **Vorgesetzter** (Bossing), Mobbing von **Vorgesetzten** durch **Untergebene**.

Die **Häufigkeitsverteilung** bei Mobbing am Arbeitsplatz hinsichtlich der Urhebererschaft soll sich laut einer Studie der IG Metall folgendermaßen zusammensetzen: 44 % Kollegen, 37 % Vorgesetzte, 10 % Kollegen und Vorgesetzte gemeinsam, 9 % Untergebene.

Laut Schätzungen sind in **Deutschland** über 1 Millionen Erwerbstätige (2,7 %) von Mobbing betroffen sein. Der Mobbingbericht der Deutschen Anti Mobbing Initiative spricht von einer Schadenssumme von ca. **50 Milliarden Euro**.

In der **Schweiz** sollen es etwa 100.000 Mobbing-Betroffene geben (4,4 %).

Für **Österreich** liegt eine Befragung in 30 oberösterreichischen Groß- und Mittelbetrieben, die ergab, dass sich 5,3 % der Teilnehmer von Mobbing betroffen fühlten.

Die **Ursachen** für Mobbing sind sowohl **situative Faktoren** als auch die **Persönlichkeitseigenschaften** der Opfer und Täter. Das Umfeld, die Organisation, die beteiligten Personen, die Kommunikation und das Klima in der Organisation spielen eine bedeutende Rolle.

Was Opfer und Tätern gemeinsam haben: Selbstwertprobleme

Die **Mobbingopfer** leiden oft an einer passiven Selbstwertstörung. Sie sind abhängig, bedürftig, unsicher, ängstlich, harmoniebedürftig, untertänig und verhalten sich entsprechend vermeidend, konfliktscheu, nicht selten unterwürfig.

Die **Mobbingtäter** leiden häufig an einer aktiven Selbstwertstörungs-Kompensation. Ihre latenten Minderwertigkeitsgefühle zwingen die Betroffenen förmlich dazu, sich und anderen zu beweisen, wie großartig und stark sie sind. Folglich sind sie übertrieben zuwendungs-, anerkennungs-, bedeutungs-, erfolgs-,

dominanz-, machtbedürftig und verhalten sich dementsprechend angriffig, aggressiv oder gar gewalttätig. Eine ausgeprägte Impulsivität (begleitet von einer schwachen Selbstkontrollfähigkeit) lässt die negativen Antriebe oft ungebremst zur Wirkung kommen.

Mobbing wird oft auch als **Waffe** im Konkurrenzkampf um Arbeitsplätze, Sicherheit, Aufstiegschancen, Karriere und Privilegien eingesetzt. In guten wirtschaftlichen Zeiten geht das betriebliche Mobbing zurück, in schlechten Zeiten nimmt es zu.

Mobbing-fördernde Faktoren sind ein schlechtes **Arbeitsumfeld** und eine schlechte **Arbeitsorganisation**. Dazu gehören Führungsmankos, Managementprobleme, unklare Zuständigkeiten, Monotonie, Stress, Mängel in der Kommunikations- und Informationsstruktur, ungerechte Arbeitsverteilung, Über- und Unterforderung, widersprüchliche Anweisungen, mangelnder Handlungsspielraum, Kooperationszwänge, Konflikte, Konkurrenz unter den Mitarbeitern, tiefgreifende organisatorische Veränderungen, technologischer Wandel, Änderung der Eigentümerstruktur und vor allem auch eine Organisationskultur, die Mobbing nicht bestraft und hemmt, sondern eher noch belohnt und fördert.

Die **Folgen** sind gesundheitliche Probleme, Beeinträchtigung im beruflichen, gesellschaftlichen, sozialen und privaten Leben. Die Betroffenen leiden unter Denk-, Gefühls-, Ausdrucks- und Verhaltensstörungen sowie körperlichen und psychischen Krankheiten wie Ängsten, Depressionen bis hin zum finalen Burnout-Zustand – leer, ausgebrannt, nichts geht mehr.

Laut Mobbing-Report erkrankten 43,9 % der Mobbing-Opfer, davon sind fast die Hälfte länger als sechs Wochen krank. Aggressives Mobbing kann beim Opfer zum 'Mobbingsyndrom' führen, eine Art Posttraumatische Belastungsstörung.

Die betriebswirts- und volkswirtschaftlichen Schäden und Kosten sind enorm.

Mobbing in der Schule

Mobbing in der Schule (Bullying) ist gekennzeichnet durch Ärgern, Runtermachen, Diskriminieren, Quälen, Schikanieren oder Tyrannisieren von Schülern. Wenn Lehrer die Opfer sind, spricht man von Mobbing am Arbeitsplatz.

Mobbing kann sich **verbal** (verspotten drohen, beschimpfen), **non-verbal** (böse Grimassen und Gesten, auslachen, abwenden) oder **körperlich** (stoßen, schlagen, treten, kneifen) äußern. Ein Ungleichgewicht zwischen Opfer und Täter liegt vor – körperlich, psychisch, sozial oder wirtschaftlich.

Mit Hilfe einer Online-Erhebung kann die Mobbing-Situation an einer Schule oder in einer Klasse oft sehr effizient festgestellt werden. Für österreichische Schulen steht AVEO (Austrian Violence Evaluation Online Tool) zur Selbstevaluation des Gewaltvorkommens zur Verfügung.

Verbreitung

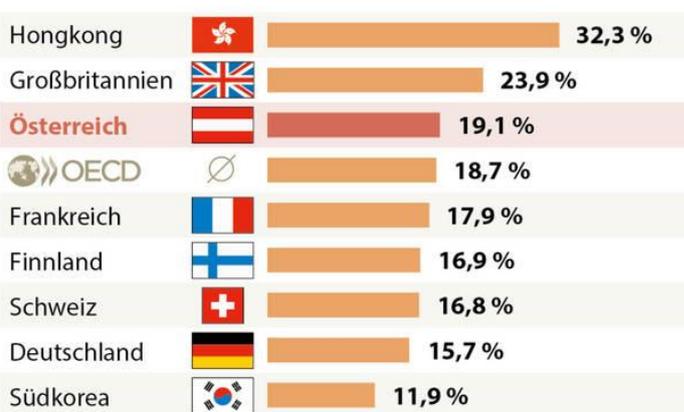
In Deutschland wird nach einer neuen PISA-Studie der OECD (veröffentlicht 2017) fast jeder **sechste** (15,7 Prozent) **15-Jährige** regelmäßig Opfer von teils massivem Mobbing an der Schule. In Österreich ist jeder fünfte (19,1) betroffen. Insgesamt sind **Schüler** im OECD-Schnitt häufiger **Mobbing-Opfer** als **Schülerinnen**. Diese sind aber stärker von **Ausgrenzung** und **bösen Gerüchten** betroffen. Im Schnitt aller Teilnehmerländer ist fast jeder Fünfte (18,7 Prozent) mehrmals im Monat von körperlicher oder seelischer Misshandlung durch Mitschüler betroffen.

Mobbing betrifft sehr viele Kinder und Jugendliche

Eine umfangreiche Studie der WHO (Gesundheit und Gesundheitsverhalten bei Kindern und Jugendlichen, 2000) in 35 Ländern ergab, dass 35% der Schüler zwischen 13 und 15 Jahren in den letzten Monaten zumindest einmal am Mobbing beteiligt waren, 11% am häufigen Mobbing.

Mobbing unter Schülern

Anteil der Schüler, die Schikanen ausgesetzt sind*



Grafik: © APA, Quelle: APA/OECD

* mehrmals monatlich



Cyberbullying

Verhaltensweisen, die darauf abzielen, andere Personen über einen längeren Zeitraum mittels Anrufe, Emails, SMS oder sozialer Medien zu beschimpfen, zu schikanieren und zu schädigen, nehmend immer mehr zu, sind aber im Vergleich zum herkömmlichen Mobbing noch relativ selten. Böse, beleidigende Bemerkungen, indiskrete, peinliche Fotos oder Videos können sehr einfach, anonym einer großen Anzahl von Personen übermittelt werden ohne unmittelbare Reaktionen erwarten zu müssen.

Folgen

Als Folge von Mobbing werden Opfer oft **Schulverweigerer** oder **verlassen** bzw. **wecheln** die Schule, was einer negativen Sanktionierung gleichkommt. Mobber hingegen werden oft indirekt belohnt – durch gewähren lassen und Beachtung. Opfer leiden unter **Selbstwertkrisen**, **Schuld-** und **Hilflosigkeitsgefühlen**, sie erfahren mitunter eine massive **Traumatisierung**, im Extremfall sind sie **Suizid-gefährdet**.

Eine Schülerin erhängte sich nach Mobbing-Aktionen: „Die Eltern von Ashawnty Davis erheben gegen die Schulbehörde von Aurora im US-Bundesstaat Colorado massive Vorwürfe, nachdem sich ihre zehnjährige Tochter vor einigen Wochen das Leben genommen hat. Ashawnty sei Opfer von Mobbing gewesen, und die Leitung der Primarschule Cherry Creek habe zu wenig unternommen, um ihr zu helfen.“ (msn Nachrichten, 2.12.2017).

Ein weiterer Mobbing-Fall in den USA: Eine Frau filmt ihren Sohn, wie er unter Tränen von Mobbing berichtet - und stellt das Video ins Netz. "Das ist nicht okay", unter Tränen erzählt ein Junge aus dem US-Bundesstaat Tennessee, wie er in der Schule gemobbt und gedemütigt wird. Seine Mitschüler hätten ihn mit Milch übergossen und Schinken in seine Klamotten gestopft. Sie hätten sich über seine Nase lustig gemacht und ihm gesagt, er sei hässlich und habe keine Freunde. "Warum tyrannisieren sie mich?", fragt sich Keaton. (www.spiegel.de, 11.12.2017)

Schwer traumatisierte Jugendliche reagieren zuweilen auch **gewalttätig**, unter Umständen erst Jahre später. Der Amokläufe von Emsdetten und von Kauhajoki werden mit einem jahrelangen Mobbing der späteren Täter in Zusammenhang gebracht.

Schüler, die verbale Aggressionen seitens ihrer Lehrer erleben mussten, haben ein erhöhtes Risiko, zu **Rauschtrinken** zu werden.

Maßnahmen seitens des Opfers

Prävention

1. Über **Mobbing**, Mobbingformen, Mobbinghandlungen, potentielle Täter und Opfer, Zusammenhänge, Ursachen, Auslöser, Verstärker, Schädigungen, Auswirkungen, mögliche Präventiv- und Interventions-Maßnahmen Bescheid wissen. Informationsquellen: Eltern, Lehrer, Mitschüler, Workshops, Literatur, Internet, Berichte, Dokumentationen
2. Die Erkenntnis gewinnen und den Vorsatz entwickeln, sich als Opfer sofort und unmissverständlich zu wehren, aber nicht mit Gewalt. Gewalt verschärft die Situation in der Regel.
3. Sich mit **SR-Intelligenz** auseinandersetzen und die wesentlichen Kompetenzen sukzessive fördern und regelmäßig bewusst-willentlich einsetzen. Unterstützung: Literatur, Internet, Workshops, psychologische Beratung
4. Relevante **Skills**, menschliche Eigenschaften und Fähigkeiten (wie Entspannung, Selbstbewusstsein, Selbstsicherheit, Konzentration und Selbstbestimmung) entwickeln und Schritt für Schritt durch Training und Anwendung in konkreten Alltagssituationen verinnerlichen. Die Ergebnisse und Auswirkungen der neuen Denk- und Verhaltensweisen wahrnehmen, evaluieren und zur weiteren Optimierung nutzen.
5. Die erfolgreiche Anwendung der Skills und die damit einhergehenden **positiven Auswirkungen** sorgen für eine weitgehende kognitive, emotionale und körperliche Resilienz gegenüber potenziellen Stressoren wie Mobbing. Zudem fördern sie konstruktive Problembewältigungs-Kompetenzen, Kommunikations- und Beziehungsfähigkeit, die Leistungsfähigkeit und Leistungsbereitschaft, die Gesundheit und das Wohlbefinden, den Selbstwert und die Attraktivität, die Produktivität und persönliche, soziale, schulische und berufliche Erfolge.
6. **Attraktive Menschen**, die interessant, anziehend, bedeutend und souverän wirken, werden kaum gemobbt, im Gegenteil, man möchte sie als gute Bekannte, Freunde oder Partner gewinnen. Neben den

kognitiv-emotionalen Kompetenzen (selbstbewusst, selbstsicher, clever) und der Kommunikation (Körperhaltung, Mimik, Stimme, Inhalt) sind körperliche Merkmale wie Körperbau und Proportionen sowie Körperpflege, Kosmetik, Frisur, Kleidung oder Accessoires bedeutende Attraktivitäts-Kriterien. Vorteilhaft ist es, sich hinsichtlich Aussehen und Outfit nach den Gepflogenheiten an der Schule und in der Klasse zu richten. Zu starke Abweichungen könnten potenzielle Täter reizen. Zudem: Attraktive Schüler, insbesondere Mädchen, werden besser benotet.

7. Bei ausgeprägten psychischen Problemen ist es ratsam, eine moderne und effiziente **psychologische Beratung** oder **Psychotherapie** in Anspruch nehmen.

Intervention

1. Die **Lage** analysieren und angemessen bewerten sowie **an sich persönlich arbeiten**: möglichst entspannt, gelassen, sicher, souverän bleiben und wirken.
2. **Ignorieren**: Auf die ersten Mobbinghandlungen (wenn sie gewisse Grenzen nicht überschreiten) nicht eingehen, nicht darauf reagieren, den Mobber keines Blickes würdigen, keinen Ton von sich geben, konsequent seine Sache weitermachen. Der Täter erhält damit keine Rückmeldung, er bekommt nicht die erwartete Reaktion wie Aufmerksamkeit, Angst, Unterwürfigkeit oder Applaus von Mitschülern. Wenn diese Verstärker, Belohnungen konstant ausbleiben, ist die Wahrscheinlich groß, dass der Täter mit der Zeit das Interesse verliert und mit dem Mobbing aufhört – und sich mitunter ein neues Opfer sucht.
3. **Rückhalt** und **Unterstützung** bei Verbündeten in der Klasse und Schule suchen – vorerst bei befreundeten und engagierten Mitschülern.
4. Die möglichen **Ursachen** und **Auslöser** der Mobbingtaten eruieren: Warum macht der Täter das? Sind eher seine Persönlichkeitseigenschaften, seine Probleme oder die Umstände dafür verantwortlich? Welchen Anteil habe ich daran? Was könnte ihn an mir reizen?
5. Die **nonverbale Kommunikation** ist für die Wirkung auf Mitmenschen überaus bedeutend: dem Täter mit aufrechter Körperhaltung, festem Blick, fester Stimme und ironischem bzw. ernstem Gesichtsausdruck gegenüberreten, vermittelt Selbstsicherheit und Lockerheit bzw. Entschlossenheit und Widerstand.
6. Den Täter **ins Leere laufen lassen**, die Taten emotionslos und neutral kommentieren, das letzte Wort haben: „Mhm“, „Aha“, „Interessant“, „Na, so etwas!“, „Nein, wirklich?“
7. Sich über den Täter **lustig machen**, ihn anrennen lassen, ihn subtil blamieren, am besten vor Mitschülern: „Schon eigenartig, wie du kommunizierst.“, „Hast du nichts Besseres zu tun?“, „Ist dir langweilig?“, „Auch eine Möglichkeit, sich keine Freunde zu machen / sich auszugrenzen / seinen Ruf zu endgültig zu ruinieren ...“, „Benimmst du dich immer so?“, „Hast du dich nicht im Griff?“, „Wer hat dich denn erzogen?“, „Wie hart muss deine Kindheit gewesen sein, dass du so etwas tust?“, „Geht’s dir nicht gut, kann ich dir helfen / brauchst du Hilfe ...?“, „Da gibt es bessere Möglichkeiten, seinen Selbstwert aufzubauen / sich zu behaupten / Aufmerksamkeit zu bekommen / gut dazustehen.“, „Wer sich so benimmt, hat’s nötig.“, „Ich habe vor kurzem einen Artikel über eine neue Mobbing-Therapie gelesen, die könnte dir vielleicht helfen.“
8. Mit den **Eltern** darüber sprechen, Unterstützung und Ratschläge einholen.
9. Gespräch mit dem **Täter** suchen und führen (wenn er mitmacht), am besten in Anwesenheit von anderen Personen – als Zeugen, Katalysator, Moderator, Mediator.
Im Gespräch etwaige Missverständnisse, Probleme, Konflikte ansprechen und wenn möglich ausräumen.
10. Ein **Mobbing-Tagebuch** führen: Relevante Fakten dokumentieren wie Datum, Uhrzeit, Situation, Mobbing-Täter, Mobbing-Handlung, Beteiligte, Anwesende, Zeugen, zeitlicher Abstand, psychische, körperliche, wirtschaftliche, berufliche, schulische Folgen, etwaige psychologische, psychotherapeutische oder medizinische Behandlungen. Diese Daten können zur Beweissicherung und als Beweismittel sehr hilfreich sein.
11. **Weitere Personen** um Mitwirkung und Hilfe bitten: Lehrer, Schulleitung, Schulpsychologen, Eltern
12. Dem Täter **deutliche Grenzen aufzeigen und setzen**. Konsequenzen bei Wiederholung der Handlungen androhen. „Wenn du das noch einmal machst, dann sage ich das den Lehrern und der Schulleitung.“ Wichtig ist in diesem Fall, dass die angekündigten Konsequenzen im Falle des Falles auch wirklich umgesetzt werden, um als schwach und unglaubwürdig dazustehen. „Weil du meinen Forderungen nicht nachgekommen bist, werde ich jetzt mit den Lehren darüber reden.“
13. Mit den **Lehrern** und der **Schulleitung** darüber sprechen. Die zuständige Lehrkraft spricht ein Machtwort: Der Täter wird aufgefordert, das Mobbing sofort zu beenden. Zum einen werden konkrete Konsequenzen angedroht, zum anderen wird dem Täter Unterstützung angeboten. Im Wiederholungsfall werden die Konsequenzen in die Tat umgesetzt.

14. Mit dem **Anwalt drohen**. Dem Täter klar machen, dass der Fall einem Anwalt übergeben wird, was zu hohen Kosten für die Eltern führen kann.
15. Den Fall einem **Anwalt übergeben**.
16. Bei strafrechtlich relevanten, kriminellen Taten eine **Anzeige** erstatten.

Maßnahmen seitens der Mitschüler

Mobbing betrifft nicht nur Täter und Opfer, es ist oft die ganze Klasse in irgendeiner Form involviert. Die meisten Mitschüler sind Beobachter der Vorfälle und kennen die Täter und Opfer. Die Mitschüler sind zumindest Zuschauer, als passive oder aktive Mitmacher auch mitverantwortlich. Das Zulassen, das aufmerksame Beobachten, das Anerkennen oder gar das Bewundern der Mobbinghandlungen führt zu einer Verstärkung des negativen Verhaltens.

Prävention

1. Über Mobbing, Mobbingformen und Mobbingverhalten **Bescheid wissen**.
2. Ein **Bewusstsein** schaffen, dass Mobbing in welcher Form auch immer, den Opfern Schaden zufügt mit oft nachhaltigen Auswirkungen und daher abzulehnen ist.
3. **Erkennen**, dass zulassende, gutheiße oder anerkennende Gesten oder Aussagen den Täter anspornen und somit zu unterlassen sind. **Mut** machen, dass kritische, ablehnende oder verachtende Signale an den Täter notwendig sind.

Intervention

1. Im Falle von Mobbinghandlungen in der Klasse rasch und deutlich kritische, ablehnende oder verachtende **Signale an den Täter senden**.
2. Das **Opfer unterstützen**: sich an seine Seite stellen, seine Position stärken, ihm Mut machen.
3. Dem Täter widersprechen, ihm die Schändlichkeit seiner Taten aufzeigen, ihm die Zuwendung und Achtung entziehen, aber ihm auch Anerkennung zollen und Unterstützung signalisieren, wenn er eine gewisse Einsicht entwickelt und Bereitschaft zeigt, mit dem Mobbing aufzuhören.

Maßnahmen seitens des (potenziellen) Täters

Prävention

1. **Nachdenken** über sich und die dunklen Gelüste, Mitschüler zu beschimpfen, zu ängstigen, herabzuwürdigen, zu quälen. Sich über Mobbing, Mobbingformen, Mobbinghandlungen, Täter und Opfer, Zusammenhänge, Ursachen, Auslöser, Verstärker, Schädigungen, Auswirkungen, mögliche Präventiv- und Interventions-Maßnahmen informieren. Informationsquellen: Eltern, Lehrer, Mitschüler, Workshops, Literatur, Internet, Berichte, Dokumentationen
2. **Einsicht** gewinnen und **an sich arbeiten** (wenn er in der Lage dazu ist). SR-Intelligenz fördern, bestimmte Skills entwickeln.
3. Dabei gilt es, persönliche **Probleme** und **Konflikte** so weit wie möglich zu lösen, Frustrationen, Aggressionen und Gewaltbereitschaft abzubauen, die Impulsivität in den Griff zu bekommen und vor allen eine Selbstkontroll-Fähigkeit zu entwickeln.
4. Um **nachhaltige Erfolge** zu erzielen, sind relevante Einstellungen entsprechend zu verändern, das Selbstwertgefühl zu verbessern sowie konstruktive Problembewältigungsstrategien und Kommunikationsweisen zu entwickeln.
5. Bei ausgeprägten psychischen Problemen ist es ratsam, eine moderne und effiziente **psychologische Beratung** oder **Psychotherapie** in Anspruch nehmen.

Intervention

1. **Vor einer möglichen Tat**: Die eigenen ‚gefährlichen‘ Gedanken, Emotionen und Verhaltensantriebe registrieren und identifizieren sowie diese mit geeigneten Selbstregulierungs-Instrumenten neutralisieren.
2. **Während einer Mobbinghandlung**: Das Fehlverhalten erkennen und dagegen ein bewusst-willentliches Veto einlegen.
2. **Nach einer Tat**: In sich gehen, nachdenken und erfassen, was man angestellt hat. Sich beim Opfer entschuldigen, etwaige Schäden wieder gut machen.

Maßnahmen seitens der Lehrer, der Schulleitung

Prävention

1. Das Problem **Mobbing** umfassend thematisieren.
2. Maßnahmen zur Förderung eines distressarmen, frustrationsarmen, aggressionsarmen und gewaltfreien **Problem- und Konfliktlösens** entwickeln und umsetzen.
3. Schritte zur Förderung eines **guten Schul- und Klassenklimas** setzen: gegenseitige Wertschätzung, Unterstützung, Beachtung der Bedürfnisse, Emotionen, Interessen sowie der Stärken und Fähigkeiten, Hilfe bei Schwächen und Schwierigkeiten, Achtung des Selbstwerts der Kollegen und der Schüler
4. **Qualitätssicherung, Fehlermanagement**: Es ist wichtig, gefährdete Schüler zu identifizieren und ihnen dabei zu helfen, die negativen Konsequenzen von Mobbing (für Opfer und Täter) zu verhindern. Die Regeln und die Konsequenzen bei Regelbruch formulieren, dokumentieren und alle davon Betroffenen unmissverständlich darüber informieren. Die relevanten Vorgänge in der Klasse, an der Schule achtsam wahrnehmen. Die erhobenen Daten sorgfältig und objektiv evaluieren. Bereits kleine Vorfälle, die potenziellen Vorboten schwerer Mobbingtaten, erkennen, offenlegen, bearbeiten und so rasch wie möglich abstellen.
5. Die **ganze Klasse einbeziehen**, über konkrete Vorfälle sprechen und zur Mitwirkung motivieren, und nicht nur die potenziellen oder faktischen Opfer und Täter.
6. **Gefühle, Bedürfnisse, Interessen und Stärken** der Schüler feststellen, richtig bewerten und entsprechend berücksichtigen.
7. Maßnahmen zur Stärkung des **Selbstwertgefühls**, zur Förderung der **SR-Intelligenz** und wesentlicher **Skills**, zur **Stress- und Aggressionsverminderung**, zu einer **konstruktiven Problem- und Konfliktbewältigung** anbieten – in Form von Workshops oder Lehrgängen.

Intervention

1. Energisches, autoritäres Auftreten und Handeln: den **Täter** auffordern, mit dem Mobbing sofort aufzuhören.
2. Androhung von konkreten **Konsequenzen** – entschlossene Umsetzung der Konsequenzen.
3. **Unterstützung** zur Bewältigung von persönlichen Problemen anbieten.
4. Die **Eltern** einbeziehen.
5. Rasche Hilfe für das **Opfers**: Schutz vor dem Täter, Gespräche, Unterstützung, wenn nötig psychologische Beratung, Psychotherapie und medizinische Behandlung
6. Bei aller Konsequenz und Härte soll nicht die Bestrafung des Täters im Vordergrund stehen, sondern die **Verhinderung** und das rasche Abstellen von Mobbing-Handlungen sowie die **Unterstützung** für alle Betroffenen und Beteiligten.

Maßnahmen seitens der Eltern des Opfers

Prävention

1. Darauf achten, dass möglichst **wenig Distress** (Über-, Unterforderung, Überlastung, Dichte, Frustration, Kränkung) im Elternhaus und im sozialen Umfeld gegeben ist.
2. Die Entwicklung des **Selbstwertgefühls** nicht stören, sondern fördern: auf die Bedürfnisse und Gefühle der Kinder achten und bei allen Arten der sozialen Interaktion, der Erziehung, der Beziehungen, des Heranwachsens, der Ausbildung oder des Berufseinstiegs beachten und sich entsprechend verhalten.
3. Die Kinder **informieren, aufklären** und ihnen **Bewältigungsstrategien** als Vorbild vorleben, erklären und für konkrete Situationen, wie etwa Mobbing, anwendbar machen.
4. **Veränderungen** der Kinder im kognitiven, emotionalen, körperlichen und behavioralen Bereich achtsam wahrnehmen und etwaige negative Entwicklungen rasch als solche erkennen.

Intervention

1. Mit dem betroffenen Kind (Mobbingopfer oder Mobbingtäter) einfühlsam, ernsthaft, lösungs- und zielorientiert **sprechen**.
2. Mit der **Schulleitung** und relevanten **Lehrern** sprechen.
3. Eventuell mit dem **Täter** und dessen **Eltern** sprechen.
4. **Wünsche** und **Forderungen** äußern, mögliche **Maßnahmen** und **Konsequenzen** in Aussicht stellen.

4. **Maßnahmen** umsetzen, z.B. einen Anwalt beauftragen.
5. **Anzeige** erstatten insbesondere bei kriminellen, strafrechtlich relevanten Tatbeständen.

Maßnahmen seitens der Politik und der Behörden

Prävention

1. **Umfassende Beschäftigung** mit dem Thema Mobbing

1. Sich von **Experten** informieren und beraten lassen, entsprechende Schlussfolgerungen ziehen und **Schritte** setzen.
2. Eltern, Schulen, Lehrer und Schüler **informieren** und **aufklären**. Zusammenhänge, Ursachen, Auslöser, Verstärker, Taten, Schädigungen, Auswirkungen, mögliche Präventiv- und Interventions-Maßnahmen darstellen.
2. Geeignete **Regeln** formulieren und **Gesetze** beschließen sowie für deren Einhaltung sorgen.
3. Kompetente und wirksame **Angebote** für Schulen, Schüler, Lehrer und Eltern zusammenstellen, bereitstellen und in verständlicher, praxisorientierter Form anbieten.

Intervention

1. Die relevanten Daten erheben und evaluieren.
2. Entsprechende Maßnahmen zeitnah und konsequent einleiten und umsetzen.

Diese Auflistungen können mit speziellen Präventions- und Interventionsmaßnahmen noch ergänzt werden. Die Reihenfolge der einzelnen Schritte kann je nach Situation und Zielsetzung variieren.

Analysen, Tests

Selbstwert-Bedürfnis-Fragebogen: <http://www.humanoptima.com/FB-Selbstwert.html>

Fragebogen für Schüler: <http://www.humanoptima.com/fb-schule.html>

Stress-Potenzial-Fragebogen für Lehrer: <http://www.humanoptima.com/erhebung-Lehrer.htm>

Quellen

- Amoklauf in Emsdetten. Innenministerium NRW, 14. Dezember 2006, archiviert vom Original am 22. 12. 2006
- Amoklauf in Finnland. „Wir haben einen Nährboden für Mobbing“. Spiegel online, 25. 9. 2008
- Christoph Seydl, Ch.: Mobbing im Spannungsverhältnis sozialer Normen – eine dissonanztheoretische Betrachtung mit Untersuchung. Trauner, Linz 2007
- Donath, C., Gräbel, E., Baier, D., Pfeiffer, C., Bleich, S. & Hillemacher, T. (2012). Predictors of binge drinking in adolescents: ultimate and distal factors – a representative study. BMC Public Health 2012, 12: 263.
- Kriechbaum, K., Edelbacher, M., Felsenreich, Ch.: Der korrupte Mensch – Ein psychologisch-kriminalistischer Blick in menschliche Abgründe. Goldegg-Verlag, Wien 2012
- Kriechbaum, K.: Attraktivität – Erfolgs- & Glücksfaktor. Ebook Wien 2018
- Kriechbaum, K.: SR-Intelligenz. Ebook Wien 2017
- Kriechbaum, K.: 5 Skills. Ebook Wien 2017
- Kriechbaum, K.: Psychoneurologie - Der Mensch mit Eigenschaften – am Beispiel von berühmten und berüchtigten Menschen. Kriechbaum-Verlag, Wien 2010
- Kriechbaum, K.: Der Mensch denkt, sein Programm lenkt. Kriechbaum-Verlag, Wien 2003
- Seiberler, S.: Epigenetik und Stress, Wien 2014
- <https://www.msn.com/de-at/nachrichten/chronik/ashawnty-10-erh%C3%A4ngt-sich-nach-mobbing-aktion/ar-BBG1sJl?li=AAaVEHq&ocid=spartandhp>
- <http://www.schulpsychologie.at/gewaltpraevention/mobbing/cyberbullying>
- <http://www.spiegel.de/lebenundlernen/schule/keaton-jones-junge-berichtet-ueber-mobbing-was-eltern-tun-koennen-a-1182745.html>
- <https://de.wikipedia.org/wiki/Mobbing>
- https://de.wikipedia.org/wiki/Mobbing_in_der_Schule