

# Mobbing / Bullying

## Umgang mit Betroffenen



**Workshop mit Angelika Fuchs**



## Arbeit auf mehreren Ebenen

Bei Kindern und Jugendlichen, die Opfer von Mobbing geworden sind, ist oft eine Arbeit auf mehreren Ebenen wichtig:

- 1) Aufarbeitung der Mobbing-Erfahrungen
- 2) Sofort-Interventionen
- 3) Stärkung des Selbstwertgefühls
- 4) Verhaltenstraining / Schlagfertigkeitstraining

### 1) Aufarbeitung der Mobbing-Erfahrungen

Mobbing-Erfahrungen sind oft traumatisch und prägen die Zukunft. Das kann von Selbstwertproblemen bis hin zu Angststörungen reichen. Kinder und Jugendliche, die gemobbt wurden, haben die Situations-Bilder, die beleidigenden Worte und Sätze und die damit verbundenen Gefühle oft im Gehirn eingebrannt. Dafür zuständig ist das limbische System. In der Amygdala, dem sogenannten Mandelkern, bleiben die Dinge, die wir in den REM-Phasen – den Traum-Phasen des Schlafs – nicht verarbeiten, hängen und sind jederzeit präsent. Manchmal können allerdings auch Jahre vergehen, bevor sie durch irgendeinen Auslöser wieder aktiv werden, manchmal im Schlaf durch Alpträume. In der Traum-Therapie spricht man vom Flash-Back-Phänomen: Im Traum erleben wir diese Angsterlebnisse wieder neu. EEG-Aufnahmen zeigen, dass bei solchen Erlebnissen die linke Gehirnhälfte keinerlei Aktivität zeigt, vor allem das Sprachzentrum ist wie ausgeschaltet. Die rechte Gehirnhälfte zeigt eine hohe Aktivität und bringt erinnerte Bilder und Gefühle. Durch die Sprachblockade werden auch die unbewussten inner-sprachlichen Abläufe, mit der wir unsere täglichen Erlebnisse, Pläne und Befindlichkeiten kommentieren, blockiert. Die so genannten automatischen Gedanken kommen auch zum Einsatz, um die Sinneseindrücke des Tages zu verarbeiten: *"Was hat da denn geraschelt? Mensch, hab' ich mich erschrocken. Ach, das war ja nur ein kleiner Vogel im Gebüsch - völlig harmlos."* Wir benutzen also die automatischen Gedanken, um Erlebnisse und damit auch unsere Gefühle beständig zu moderieren. Erst diese intrapersonelle sprachliche Moderation sorgt dafür, dass der Schreck nachlässt. Wenn Kinder also z.B. die Schule bereits gewechselt haben oder aus anderen Gründen die akute Mobbing-Phase vorbei ist, können sie sich vor dem Schlafengehen sagen: „Es ist alles in Ordnung. Das Mobbing ist vorbei.“ Doch nachts kann dieser sprachliche Selbstberuhigungs-Effekt wegen eines vorübergehenden Ausfalls des Sprachzentrums offensichtlich nicht mehr wirken. Das emotionale Erleben, die Bilder überschwemmen unmoderiert die Seele und können durch Sprache nicht mehr geordnet werden.

Durch Methoden wie EMDR (Therapeuten), wingwave® oder BiLa®-Coaching wird die REM-Phase manuell nachgestellt, der Mandelkern wird entleert und die angsteinflößenden Erlebnisse können in die normale Verarbeitung gehen.

## 2.) Sofort-Interventionen

### BiLa®-Coaching

Wenn Kinder- und Jugendliche sich akut in einer Mobbingssituation befinden, kann man die Bilaterale Hemisphärenstimulation auch als Laie einsetzen, um Blockaden, Ängste oder Schockmomente zu lindern. Es wird vermutet, dass der positive Effekt dieser Stimulationstechniken durch die Bahnung einer optimalen Zusammenarbeit zwischen den beiden Gehirnhälften und somit aller Gehirnareale entsteht.

Beim BiLa®-Coaching funktioniert die Stimulation der Gehirnhälften über Augenbewegungen (Winken) ebenso wie über auditive (Musik) oder taktile (Tapping) links-rechts- Anregung. Welche Art die richtige ist, hängt vom Betroffenen ab.

#### BiLa®-Winken:

- Evtl. Abfrage vorab: Wie schlimm ist dein Gefühl gerade auf einer Skala von 0 bis -10? (darüber können die Kinder/Jugendlichen später besser die Veränderung messen)
- Kopf bleibt gerade, nur die Augen folgen den Fingern
- anfangs evtl. Tunnelblick, d.h. nicht viel Weite möglich
- Abstand zum Gesicht 40-50 cm
- 20-30 x rechts-links-Bewegung
- auf allen Ebenen (Blick nach oben, gerade, unten), nicht zu schnell wechseln
- gerade winken (als wäre die Hand auf Schienen, kein Scheibenwischer)
- zum Abschluss Hand nach oben rausziehen und tief durchatmen lassen
- nachfragen, wie es sich (körperlich, Gedanken, innere Stimmen) verändert hat (Skalaabfrage)
- gibt es keine Veränderung, evtl. auf auditiv oder taktil wechseln

#### BiLa®-Schnipsen

- evtl. Skala-Abfrage
- hinter dem Kind/Jugendlichen stehen und im Wechsel rechts und links vom Ohr schnipsen
- über alle drei Ebenen schnipsen
- beim auditiven können die Ebenen schneller gewechselt werden, d.h. ruhig von links oben nach rechts unten wechseln

## **BiLa®-Musik**

Die BiLa®-Musik können die Kinder und Jugendlichen einfach zur Entspannung per Kopfhörer wirken lassen. Es gibt Stücke, bei denen nur die Töne rechts-links eingespielt werden, oder auch Entspannungsstücke mit Meeres- oder Waldrauschen. Die Musik darf auf keinen Fall im Straßenverkehr angewandt werden oder bei Menschen mit Epilepsie oder Schizophrenie. Sie kann von Kindern und Jugendlichen auch als Selbstcoaching eingesetzt werden oder bei Einschlafstörungen oder Schulängsten.

## **BiLa®-Tapping**

- evtl. Skala-Abfrage
- hinter das Kind bzw. den Jugendlichen stellen und auf die Schultern tappen, immer im Wechsel rechts und links
- es kann auch seitlich den Körper hinunter getappt werden
- oder gegenüber hinsetzen und abwechselnd auf die Knie tappen
- Kinder und Jugendliche können die Technik auch alleine anwenden: Oberschenkel tappen oder auch die Schultern mit der Butterfly-Methode, d.h. Arme vor der Brust überkreuzen und auf die Oberarme oder die Schultern tippen

## **Brain Gymn® und Life Kinetik®**

Spielerische Überkreuz-Übungen zur Bilateralen Hemisphärenstimulation:

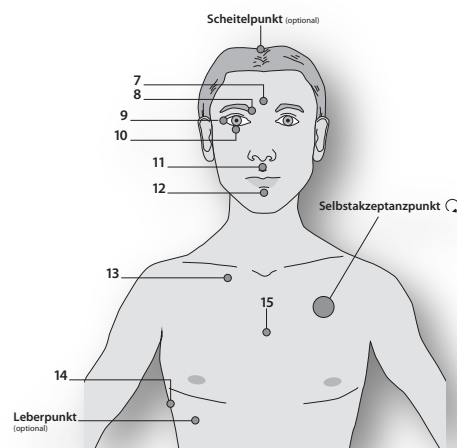
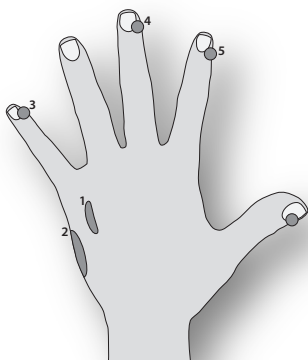
- ◆ schaffen neue Synapsen im Gehirn
- ◆ **lösen Blockaden**
- ◆ fördern Konzentration
- ◆ helfen zu fokussieren
- ◆ steigern die Merkfähigkeit

Wenn wir blockiert sind, ist es uns nicht möglich, spontan völlig Körpersymmetrisch zu sitzen oder zu stehen. Auch Überkreuz-Übungen sind dann oft schwierig. Durch diese Übungen können die Kinder auch selbst wieder aus Blockaden herauskommen.

## Klopftechnik

Auch das Klopfen der Meridianpunkte bringt bei vielen Kindern in der Akutsituation Erleichterung und Entspannung. Zum Coaching mit der Klopftechnik gehört ein kompletter Ablauf, aber der Teil des Klopfens kann auch alleine durchgeführt werden. Durch das Klopfen wird die Blockade im Körper gelöst und die Energie kann wieder fließen.

Die Punkte werden jeweils ca. 10 mal beklopft. Als besonders wirksam hat sich Punkt 15 – die Thymusdrüse – herausgestellt, die auch einzeln geklopft werden kann.



## Stress-Release

Im Stress-Release (ESR= emotional stress-release) werden quasi durch Handauflegen die Aktivitäten der beiden Gehirnhälften koordiniert. Bei Stress ist vor allem der hintere Teil des Gehirns aktiv und reagiert mit den dort verankerten automatisch ablaufenden Verhaltensmustern. Durch das gleichzeitige Berühren der beiden Stirnhöcker werden die Stirnlappen der Großhirnrinde aktiviert, besser durchblutet und koordiniert. So kann das Gehirn auf neue Lösungen und Ideen kommen und Situationen neu bewerten. Stressige Situationen aus der Vergangenheit können neutral bewertet und zukünftige ähnliche Situationen anders erlebt werden. Untersuchungen haben ergeben, dass durch Berühren der "neurovasculären Punkte" auf der Kopfoberfläche eine verstärkte reflektorische Durchblutung und damit eine Aktivitätssteigerung der beiden Gehirnareale erfolgt.

Dadurch scheint es zu einem Austausch in der Verarbeitung der emotional und rational unterschiedlich arbeitenden Gehirnhälften zu kommen. Es kommt zu einer Neubewertung der Thematik und das blockierte Muster kann aufgegeben werden.

Beim Stress-Release ruht die Hand auf der Stirn des Kindes / Jugendlichen. Zwischen- durch werden die Stirnhöcker mit zwei Fingern im rechts-links-Wechsel beklopft.

### 3.) Stärkung des Selbstwertgefühls

Es gibt sehr viele Coachingmethoden zur Stärkung des Selbstwertgefühls. Eine, die bei Kindern und Jugendlichen besonders viel Wirkung zeigt und auf verschiedene Themen anwendbar ist, ist der Ressourcenkreis. Er wird eingesetzt, um Kindern zum einen ihre Ressourcen spüren zu lassen, also all das, das sie schon können. Zum anderen nutzt man diese Wirkung, um das Vertrauen zu schaffen, eine Fähigkeit, die benötigt wird, zu lernen.

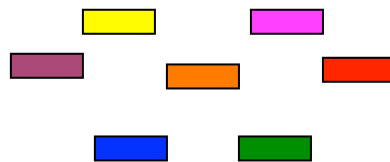
#### Ressourcenkreis

##### 1. Zu erlernende Fähigkeit suchen

Welche Fähigkeit möchte das Kind lernen oder mehr davon haben? Lass es eine Karte für diese zu erlernende Fähigkeit wählen, notiert die Fähigkeit und legt die Karte auf den Boden.

##### 2. Fähigkeiten suchen und im Kreis auslegen

Sammelt nun gemeinsam Dinge, die das Kind gut kann und auf die es stolz ist bzw. die ihm ein gutes Gefühl machen (Hobby, Sport, Schulfach, Verhalten...). Lass das Kind zu jedem dieser Bereiche eine farbige Karte suchen und sie um die Karte in der Mitte im Kreis drum herum legen. Lenke den Fokus auch gerne mal auf Fähigkeiten, von denen es am Anfang nicht geglaubt hat, sie zu lernen.



##### 3. In das negative „Jetzt“ reinspüren

Das Kind stellt sich auf die Karte und erzählt, was in einer Situation, in der es sich die Fähigkeit wünschen würde, passiert (Bilder, innere Stimmen, Gefühle). Lass das Kind skalieren.

##### 4. Ressourcen tanken

Lass das Kind seine Lieblingsressource aussuchen (die, auf die es am stolzesten ist und/oder die das beste Gefühl macht) und sich auf die Karte stellen. Es ist hilfreich, wenn es dabei laut „Ich kann XY“ sagt. Frage auf jeder Karte: „Was passiert, wenn du dir ‚Ich kann gut XY‘ sagst/ du diesen Gedanken hast?“

Diesen Ablauf machst du mit allen Ressourcen.

Anschließend läuft das Kind alle Ressourcen noch einmal ab, sagt auf den Karten jeweils: „Ich kann gut XY“, spürt sich in die Ressource ein und tankt alle guten Gefühle und Gedanken in seiner eigenen Zeit auf. Bei selbstwertschwachen Kindern kann eine dritte Runde nicht schaden.

## 5. Zwischenskalierung

Zwischendurch kannst du das Kind bitten, in der Mitte noch einmal nachzuspüren, was sich schon verändert hat.

## 6. Ressourcensprünge

- ★ Jetzt stellt sich das Kind auf eine der Außenkarten und sagt: „Ich kann gut XY und (Sprung oder Schritt in die Mitte) ich kann Z lernen“. (z.B. „Ich kann gut Fußball spielen und ich kann lesen lernen.“).
- ★ Von der Mitte geht das Kind auf die nächste Ressource im Außenkreis im Uhrzeigersinn. „Ich kann gut ABC und (Sprung oder Schritt in die Mitte) ich kann Z lernen.“
- ★ Diese Vorgehensweise machst du, bis das Kind einmal herum gegangen oder gehüpft ist. Im Anschluss überprüft ihr wieder die Veränderung in der Mitte oder dreht direkt die zweite Runde.
- ★ Die Ressourcensprünge werden mind. 2 Runden, evtl. auch drei Runden lang gemacht.

## 7. Skalierung in der Mitte

Lass sich das Kind im Uhrzeigersinn drehen und die bunten Karten der Ressourcen sehen. Frag dann den Veränderungsgrad ab. Zwischen -1 und 0 gehe zu Schritt 8 über. Ansonsten lass das Kind noch einmal die Ressourcensprünge machen.

## 8. Mittelkarte in den Kreis einreihen

Als Abschluss wird die Karte in den Außenkreis eingereiht. Nun geht das Kind im Uhrzeigersinn diesen Kreis entlang und denkt an all die Dinge, die es gut kann. Die neue Karte fühlt sich evtl. noch etwas wackelig an, auf jeden Fall aber sehr gestärkt, so dass das Kind daran glaubt, dass es alles schaffen kann.

## 9. An kern

Gib dem Kind eine Murmel in die Hand und erkläre den nächsten Schritt. Es beginnt in der (leeren) Mitte, dreht sich einmal mit Blick auf die Ressourcen. Dann geht es auf eine der Ressourcen und drückt die Murmel ganz fest, während es von einer zur anderen Ressource geht und noch einmal kräftig auftankt. Evtl. eine zweite Runde machen lassen.

## 10. Nachtanken

Gib dem Kind die Karten mit. Zuhause kann es den Kreis noch 2x auslegen und die Murmel gut aufladen. Die Murmel kann es dann in der Hosentasche mitnehmen.

## Flüsterdusche

Die Flüsterdusche kann sowohl zur Sensibilisierung einer Gruppe und hier speziell der mobbenden Kindereingesetzt werden oder – nur mit dem Selbstwert stärkenden Sätzen – für ein Kind mit Mobbing erfahrung. Bei der Flüsterdusche steht ein Kind in der Mitte und möglichst 4-5 andere (es geht aber auch alleine) laufen um das Kind herum und murmeln diese Sätze durcheinander. Noch schöner ist natürlich, wenn es von Klasse gesammelte Sätze sind, optimal speziell für das Kind passende. Diese Sätze können im Anschluss auf einer Liste gesammelt werden.

Mobbing / Bullying

Selbstwert schwächend

**Du bist ein Loser!**

**Du kapiert auch gar nichts!**

**Hast du das immer noch nicht begriffen?**

**Du nervst alle!**

**Du Opfer!**

**Du bist das Letzte!**

**Muss man dir alles hundertmal erklären?**

**Du bist hässlich!**

**Du bist eben anders!**

**Du gehörst hier nicht hin!**

**Du bist hier falsch!**

**Wärs du bloß nicht da!**



**Ohne dich wär alles ok!**

**Du bist dumm!**

**Du bist einfach nur scheiße!**

**Du bist zu langsam!**

**Du bist einfach merkwürdig!**

**Du bist ein Streber und Schleimer!**

**Keiner will dich hier!**

**Du gehörst nicht zu uns!**

**Hier ist nur Platz für coole Leute!**

**Du bist einfach nur uncool!**

**Was du wieder für Klamotten anhasst!**

**Sind die Klamotten von der Altkleider-Sammlung?**

**Bitch / Dönergesicht / Fettgondel / Karussellbremser /**

**Du bist eine Enttäuschung!**

Mobbing / Bullying

Selbstwert stärkend

**Alle anderen haben es schon verstanden!**

**Du bist richtig wie du bist!**

**Ich mag dich!**

**Du bist wertvoll!**

**Du machst das Klasse!**

**Jeder ist anders!**

**Ich bin stolz auf dich!**

**Ich bin gerne mit dir zusammen!**

**Schön, dass du in unserer Klasse bist!**

**Ich bin für dich da!**

**Wenn du Unterstützung brauchst, helfe ich dir gerne!**

**Du bist ein toller Mensch!**

**Ich bin froh, dich zu kennen.**

**Ich finde dich toll!**

**Du kannst so gut (*hier Stärken des Kindes einsetzen*)!**

**Toll, dass du da bist!**

**Deine Meinung ist mir wichtig!**

**Du gehörst zu uns!**

**Ich höre dir gerne zu, wenn du erzählst!**

**Ich finde dich toll!**

**Ich bin gerne mit dir zusammen!**

**Du bist wichtig für die Klasse!**

**Du bist mir wichtig!**

**Du bist etwas Besonderes!**

**Du bist eine Bereicherung für uns!**

**Schön, dass du hier bist!**

**Schön, dass es dich gibt!**

**Du interessierst mich!**

## 4.) Verhaltenstraining/Schlagfertigkeitstraining

Diese Übungen können sehr gut mit mehreren Jugendlichen in einer Gruppe bis max. 12 Personen durchgeführt werden. Zur Vorbeugung kann man die meisten Übungen auch mit Klassen durchführen. Lernen über Reflexion, d.h. die Selbst- und Fremdwahrnehmung wird geschult.

### 1 Übung: fester Stand, fester Blick, fester Händedruck

Offt sind schon Übungen prägend, die Gegenseite zu spiegeln, d.h. geduckte Körperhaltung, gesenkten Blick und laschen Händedruck nachzuspielen und gemeinsam spielerisch sich an das richtige Maß heran zu tasten. Dies kann man gerade bei Jugendlichen gut über das Üben von Vorstellungsgesprächen für ein Praktikum erreichen.

Dabei immer erst den Jugendlichen erst einmal spielen lassen, um schon das hervorzuheben, was gut klappt. Hinweise geben, was verbessert werden könnte, dann einen weiteren Durchgang machen. Auch Spiegeln des Jugendlichen ist eine gute Methode, um verständlich zu machen, wie die Wirkung auf andere ist.

Wichtig ist hierbei: Humor und Leichtigkeit in das Spiel mit hineinnehmen, d.h. der Jugendliche darf sich nie vorgeführt fühlen! Manchmal ist auch ein Kameraeinsatz hilfreich.

### 2. Übung: Grenzen setzen

A ist hierbei der Erwachsene oder auch ein anderes Kind, B das Kind/der Jugendliche, der gemobbt wurde

- A geht auf mit zügigem Schritt B zu
- B zeigt auf seine Art, dass er/sie das nicht will (erst einmal ohne Vorgabe)
- A reagiert nur, wenn das Grenzen setzen bei ihm/ihr ankommt, läuft ansonsten einfach weiter bzw. sagt es (intuitiv entscheiden)

Wenn das Kind nicht von selbst überzeugender wird, kann man folgendes üben:

- A spiegelt B und fragt, wie überzeugend es wirkt
- B geht auf A zu, A setzt deutlich und frühzeitig eine Grenze, z.B. durch
  - ♦ deutliches Stopp-Sagen (Stopp, Lass das, Ich will das nicht...)
  - ♦ Hand vor den Körper (Innenseite zu B gewandt)
  - ♦ Blickkontakt
  - ♦ entgegen treten, d.h. gleichzeitig mit dem Handgeste ein Bein nach vorne setzen, um aktiv zu sein

### 3. Übung: Fight um das letzte T-Shirt

Eine Status-Übung aus dem Improtheater, bei der es darum geht, dass man z.B. ein T-Shirt bereits in der Hand hat, das allerdings das letzte im Geschäft ist. Beide Spieler wollen es haben, aber wer setzt sich durch?

Man spricht von Hochstatus (Bsp. Könige, Lehrer, Ärzte, Mobber etc.) und Tiefstatus (Bettler, Schüler, Straßenarbeiter, Mobbing-Opfer). Die Kinder und Jugendlichen können sich hier ausprobieren, wie sie noch sie selbst sind, sich aber trotzdem stärker fühlen.

Gruppen-Variante: Status-Karten 1-8 (1 ist Tiefstatus, 8 ist Hochstatus)

- ♦ Zwei Jugendliche ziehen Karten und erhalten eine Status-Zahl, die sie anschließend in der Situation spielen
- ♦ Die anderen schätzen nachher ein, welche Zahl sie gezogen haben
- ♦ Reflexion: Womit fühle ich mich wohl?

Bei der Übung geht es nicht darum, dass die Jugendlichen den höchsten Status einnehmen, d.h. sich auf das Niveau der Mobber begeben, die meist eine 8 haben. Sie können hierbei aber sehr schön erkennen, dass es sich gut anfühlen kann, für sich einzutreten und trotzdem noch sie selbst zu sein.

#### 4. Übung: Cool bleiben

Bei dieser Übung steht die Gruppe im Kreis. Einzelne durchqueren den Kreis und versuchen im ersten Schritt keine Miene zu verziehen, im zweiten einen Spruch zu entgegnen. Hier geht es nicht darum, Gefühle abzustellen, sondern nur darum, sie in solchen Situationen nicht zu zeigen.

- ♦ jemand ruft von außen etwas Lustiges, später auch mal Beleidigendes
- ♦ jemand verfolgt den Jugendlichen und sagt Lustiges / Beleidigendes
- ♦ Sprüche sammeln, die den Mobber abprallen lassen und ausprobieren, womit man sich wohler fühlt (z.B. Schwuli -> Mach dir keine Hoffnungen / Brillenschlange -> Clever bemerkt / Nigger -> Besser farbig als farblos etc.)
- ♦ Bei Handgreiflichkeiten: umdrehen, Blickkontakt und z.B. „Wenn du auf Kleinere losgehst, beeindruckst du hier keinen.“

#### 5. Übung: Ich habe eine Blume auf der Schulter, weil...

Diese Übung aus dem Improtheater bewirkt, dass die Jugendlichen das Gefühl stärken, dass sie schlagfertig sind. Interessanterweise sind gerade Jugendliche, die von Mobbing betroffen sind, hier wesentlich besser, als sie es erst einmal denken. In erster Linie geht es darum, die Hemmschwelle zu senken und nicht darum witzig zu sein.

Beispiele:

- ♦ „Hey, dir wächst eine Blume aus der Schulter.“ – „Ja, das ist, damit ich immer vorbereitet bin, wenn ich irgendjemanden spontan besuchen will.“
- ♦ „Hey, warum hast du einen Stuhl auf dem Kopf?“ – „Ja, das ist, weil ich manchmal plötzlich schrecklich müde werde. Und da es heute regnen soll, dachte ich, so kann ich zwei Fliegen mit einer Klappe schlagen.“