

# Tipps für Opfer



Mobbing und Gewalt

Werner Ebner

## Inhalt

Hast Du Dir auch schon solche Fragen gestellt	S3
Was kann ich persönlich tun?	S4
Das Verhalten der Mitschüler	S5
Testauswertung	S5
Der Mobbingtest m	S6
Opferprofil	S7
Passive Opfer	S8
Provozierende Opfer werden wie folgt klassifiziert	S9
Selbstachtung	S10
Copyright und Impressum	S 12

## Hast Du Dir auch schon solche Fragen gestellt ?

### **Warum ich?**

Du bist der einzige Schüler in deiner Klasse, der gemobbt wirst und fragst dich, warum das so ist? In den allermeisten Fällen gibt es dafür keine Erklärung. Es ist reine Willkür, dass du der Auserwählte bist. Wer mobben will, findet immer einen Grund zum Mobben.

### **Bin ich schuld?**

Nein. Für die Mobber gibt es immer irgend einen Grund und der hat oft gar nichts mit dir zu tun. Der Auslöser kann ein Streit über eine Kleinigkeit sein, der eskaliert ist.

### **Warum hilft mir niemand?**

Schüler wissen erst mal gar nicht was Mobbing ist und sehen deswegen auch keinen Grund dir zu helfen. Viele deiner Freunde haben vielleicht selbst Angst gemobbt zu werden, wenn sie dir helfen. Redet miteinander oder holt euch Hilfe in den Foren von [www.schueler-mobbing.de](http://www.schueler-mobbing.de) oder [www.schueler-gegen-mobbing.de](http://www.schueler-gegen-mobbing.de)

### **Muss ich mich verändern?**

Auf keinen Fall! Wenn du dich veränderst, sehen deine Mobber, dass sie alles mit dir machen können.

### **Was läuft beim Mobbing falsch?**

Mobbing wird verharmlost, heruntergespielt, ignoriert. Die Öffentlichkeit leht Mobbing ab und sieht weg! Es gibt viel zu wenig Aufklärung über Mobbing und dessen Folgen. Kaum jemand weist die Täter in Schranken, denn noch ist es keine Straftat.

### **Kann ich Mobbing verhindern?**

Leider nicht. Die Täter können immer ein Opfer finden. Man kann sich zwar wehren, Mobbing aber nicht vorbeugen. Allerdings könnte Prävention selbst "potenziellen Tätern" zeigen, dass Mobbing wirklich schlimm ist. Das wäre z.B. eine wünschenswerte pädagogische Aufgabe von Schulen.

## Wer kann mir helfen?

Eigentlich jeder. Such dir Verbündete, die dich unterstützen können und wollen. Vor allem Lehrer sind gut dazu geeignet, gegen das Mobbing an Schulen etwas zu unternehmen. Wenn du gar niemand hast, dem du vertrauen kannst, dann poste in den Foren von [www.schueler-mobbing.de](http://www.schueler-mobbing.de) und [www.schueler-gegen-mobbing.de](http://www.schueler-gegen-mobbing.de)

## Was kann ich persönlich tun?

### Vorausschauend Denken und Handeln:

Man kann in Rollenspielen üben, kein Opfer eines (gewaltkriminellen) Angriffs zu werden. Wichtig dabei ist der Überraschungseffekt: den Täter mit unüblichem Verhalten aus seinem Konzept bringen.

### Dazu dienen folgende Tipps:

Reagiere auf Gefahrensituationen sofort:

- Warte nicht so lange, bis aus einer Belästigung eine Gewalttat wird.
- Entferne dich von dem, der dich belästigt.
- vermeide jeden Körperkontakt und
- mache die Gefahrensituation sofort öffentlich.
- weise andere Personen auf deine Situation hin: "Der Mann/Mitschüler belästigt mich, ich fühle mich bedroht".

Jetzt sind auch Andere (Zeugen) vorgewarnt, und der Täter überdenkt sein Verhalten neu: In der Regel kommt er zu dem Schluss, dass es zu riskant für ihn ist, sein gewalttätiges Vorhaben umzusetzen, da mit Widerständen zu rechnen ist, und er tritt den Rückzug an.

- Bleibe sachlich und fordere den Täter nicht heraus, das könnte die Situation verschlimmern.
- Schau ihm in die Augen, versuche mit ihm zu reden.
- Wenn er sich auf ein Gespräch einlässt: Höre dem Täter ruhig zu, mache dann aber energisch klar, dass er dich in Ruhe zu lassen hat.
- Wichtig: Werte ihn nicht als Person ab - also: keine Beleidigungen!
- Schreie laut - möglichst nicht "Hilfe", Kreischen ist besser, es macht den Täter eher müde.
- Fordere von anderen konkret Hilfe ein und sage, was getan werden soll.
- Meide die Plätze an denen die Angriffe passieren. Wenn ein Ausweichen nicht möglich ist, dann Sorge dafür, dass sich dort vertraute Personen aufhalten.

- Versuche nicht, dich durch Süßigkeiten oder andere Geschenke von den Attacken „freizukaufen“. Es wird ihm gefallen und er wird mehr wollen.

Also verschweige nicht, was dir angetan wurde, sondern sprich mit **deinen Eltern, Lehrern oder guten Freundinnen und Freunden** darüber. Bitte deine Lehrer um Hilfe. Je nach Situation wende dich an die Polizei.

**Wenn du abwartest verschlimmert sich deine Situation. Es geht nicht vorbei, es hört nicht auf. Es hört dann auf, wenn du etwas unternimmst.**

## Das Verhalten der Mitschüler

- Wenn jemand Opfer wird oder wenn er sich in einer schlimmen Lage befindet, werde aktiv, tu etwas. Zusehen, aber nichts dagegen unternehmen, kann als Unterstützung für Mobbing aufgefasst werden.
- Schüler, die nicht mit hineingezogen werden wollen, informieren sofort einen Erwachsenen.
- Akzeptiere kein Mobbing in deinem Freundeskreis.
- Toleriere keine aggressiven Handlungen. Mobbing wird bald zurückgehen, wenn die Täter erfahren, dass ihr schikanöses Verhalten von niemandem akzeptiert wird.
- Überlegt einige Möglichkeiten, wie gewaltfreie (prosoziale) Konfliktlösung belohnt werden kann.

## Testauswertung

**Gesamtpunktzahl unter 40 Punkte:**  
Du brauchst Dir keine Sorgen zu machen.

**Gesamtpunktzahl 40 - 80 Punkte:**  
Es kann der Anfang von einem Mobbing sein, kann aber auch andere Ursachen haben, wie Konflikte zu Hause oder im Freundeskreis.

**Gesamtpunktzahl 80 - 165 Punkte:**  
Du bist einem Mobbing ausgesetzt, musst aber nicht "das Handtuch werfen". Durch selbstbewusstes Auftreten und mutiges Ansprechen der Situation, könntest Du das Schiff noch wenden.

**Gesamtpunktzahl über 165 Punkte:**  
Du bist Opfer von Mobbing. Die Situation ist für Dich unerträglich und Du solltest dich nicht scheuen, Hilfe von aussen zu holen

## Der Mobbingtest

Ob Du bereits Mobbing - Opfer bist, kannst Du leicht mit diesem Test überprüfen.

1. Deine Möglichkeiten, sich frei zu äußern sind stark eingeschränkt. 20
2. Du gehörst einer anderen Nationalität oder Religion an, als die meisten anderen in Deiner Klasse. 15
3. Du wirst von Deinen Mitschülern nie privat eingeladen. 5
4. Du wirst mit Telefonterror belästigt. 20
5. Die Mitschüler verstummen, wenn Du den Raum betrittst. 10
6. Man lacht über Dich. 10
7. Man spricht nicht mehr mit Dir. 20
8. Du wirst ständig kritisiert. 15
9. Man verbreitet Gerüchte über Dich. 15
10. Man greift Deine persönliche Meinung an. 10
11. Du bist sexuellen Belästigungen verbal oder tätlich ausgesetzt. 20
12. Man zwingt Dich Dinge zu tun, die Dein Selbstbewusstsein verletzen. 20
13. Man stellt Deine Entscheidungen in Frage. 10
14. Man imitiert Dich, Deinen Gang, Deine Stimme, Dein Lachen... 20
15. Man gibt Dir Aufgaben weit unter Deinem Können. 15
16. Man gibt Dir Aufgaben, die Deine Möglichkeiten übersteigen. 10
17. Man verdächtigt Dich, psychisch krank zu sein. 15
18. Du hast keine Freude mehr an Deiner Arbeit. 15
19. Du warst in letzter Zeit öfter krank. 15
20. Du warst in letzter Zeit gereizt. 10
21. Du gehst nicht zu Klassenfesten oder sonstigen freiwilligen Veranstaltungen der Schule. 10
22. Dir wurde schon einmal körperliche Gewalt angedroht. 15
23. Deine persönlichen Dinge werden beschädigt (Schulranzen, Bücher, Mäppchen, ...) 10
24. Du gehst weniger aus, als früher. 10
25. Mitschüler werden gegen Dich aufgestachelt. 20
26. Man macht Witze auf Deine Kosten. 20
27. Mitschüler zu denen Du früher engeren Kontakt hattest, ziehen sich zurück. 15
28. Du leidest an Schlafstörungen. 10

## Opferprofil

### Aggressionen unter Schülern

Es ist bemerkenswert, dass sich die Diskussion fast nur mit den aggressiven Schülern befasst und vor allem der Frage nachgeht, warum Kinder aggressiv sind. Die Frage nach den Kindern, die zu Opfern werden, welche Bedingungen dafür bedeutsam sind, und was für die Opfer pädagogisch getan werden kann, wird eher selten gestellt.

### Das Opferprofil



Jannan, Das Anti-Mobbing-Buch, S34, Beltz 2008)

### Persönlichkeitsmerkmale:

ängstlich,  
ungeschickt,  
Minderwertigkeitsgefühle,  
physisch schwach;  
ist gern daheim und erfreut sich guter Familienbeziehungen;  
scheu,  
ungesellig,  
reagiert bei Attacken mit Schreien;  
kommuniziert schlecht, .

**Schulmerkmale:**

positive Einstellung zur Schule;  
wenig Freundschaften;  
unterdurchschnittlich populär ...

**Familienmerkmale:**

überbehütet;  
von der Familie abhängig;  
enge Beziehungen zur Familie, aber viel mehr Familienprobleme als unauffällige Schüler ...

**Physische Faktoren:**

schwach,  
unfähig, sich zu wehren;  
wenig Energie;  
jünger und kleiner als „Täter“; unterdurchschnittlich attraktiv ...

Hinweis: Das ist eine mögliche Aufzählung von Merkmalen, die auf ein Opfer zutreffen können.

**Ob ein Schüler also**

- Markenklamotten trägt oder nicht
- dick oder dünn ist,
- eine Zahnspange, eine Brille trägt
- besonders kurze oder lange Haare hat

erhöhen in keiner Weise das Mobbingrisiko! Jeder Fall ist individuell und die bloße Ansammlung von Merkmalen bestimmt nicht die Opferrolle.

## Passive Opfer

Die Mobbingforschung unterscheidet zwei grundsätzliche Opfertypen.

**A: Passive Opfer werden wie folgt klassifiziert**

Körperlich schwächer  
Ängstlich unsicher  
Still in der Klasse  
Reagieren auf Angriffe mit Weinen  
Kommen aus überbehüteten Familienstrukturen  
Schwachem Selbstwertgefühl



## **B Provozierende Opfer werden wie folgt klassifiziert**

sind ängstlich und aggressiv  
sie haben Konzentrationsprobleme und wirken hyperaktiv  
sie sind leicht reizbar  
sie spielen sich häufig in den Vordergrund  
sie werden von der Klasse abgelehnt  
offensichtlich unbeliebt auch bei Erwachsenen, sogar bei Lehrer/Innen

Provozierende Opfer haben einen ausgeprägten Gerechtigkeitssinn und versuchen sich gegen die Übergriffe zu wehren. Die Täter sind häufig so geschickt, dass die Lehrer nicht erkennen, wie diese Schüler gesteuert werden. Die Reaktion des Opfers wird bemerkt und bestraft.

Es erscheint so, dass Schüler mit ADH, ADHS, Asperger Autismus, aber auch solche mit Hochbegabung oft zur Gruppe der provozierenden Opfer gehören. Das ist allerdings (m.E.) wissenschaftlich nicht belegt.

## Selbstachtung

### Ich bin ich selbst.

Es gibt auf der ganzen Welt keinen, der mir vollkommen gleich ist. Es gibt Menschen, die in manchem sind wie ich, aber niemand ist in allem wie ich. Deshalb ist alles, was von mir kommt, original mein; ich habe es gewählt.

### Alles, was Teil meines Selbst ist, gehört mir

- mein Körper und alles, was er tut,
- mein Geist und meine Seele mit allen dazugehörigen Gedanken und Ideen,
- meine Augen und alle Bilder, die sie aufnehmen,
- meine Gefühle, gleich welcher Art: Ärger, Freude, Frustration, Liebe, Enttäuschung, Erregung,
- mein Mund und alle Worte, die aus ihm kommen, höflich, liebevoll oder barsch, richtig oder falsch,
- meine Stimme, laut oder sanft und alles, was ich tue in Beziehung zu anderen und zu mir selbst,
- meine Fantasien, meine Träume, meine Hoffnungen und meine Ängste,
- alle meine Siege und Erfolge, all mein Versagen und meine Fehler.

Weil alles, was zu mir gehört, mein Besitz ist, kann ich mit allem zutiefst vertraut werden. Wenn ich das werde, kann ich mich liebhaben und kann mit allem, was zu mir gehört, freundlich umgehen. Und dann kann ich möglich machen, dass alle Teile meiner Selbst zu meinem Besten zusammenarbeiten.

Ich weiß, dass es manches an mir gibt, was mich verwirrt und manches, was mir gar nicht bewusst ist. Aber solange ich liebevoll und freundlich mit mir selbst umgehe, kann ich mutig und voll Hoffnung darangehen, Wege durch die Wirnis zu finden und Neues an mir selbst zu entdecken ...

Wie immer ich in einem Augenblick aussehe und mich anhöre, was ich sage und tue, das bin ich. Es ist original (authentisch) und zeigt, wo ich in diesem einen Augenblick stehe.

Wenn ich später überdenke, wie ich aussah und mich anhörte, was ich sagte und tat und wie ich gedacht und gefühlt habe, werde ich vielleicht bei manchem feststellen, dass es nicht ganz passte. Ich kann dann das aufgeben, was nicht passend ist und behalten, was sich als passend erwies und ich **erfinde etwas Neues für das, was ich aufgegeben habe.**

Ich kann sehen, hören, fühlen, denken, reden und handeln. Ich habe damit das Werkzeug, das mir hilft zu überlegen, anderen Menschen nahe zu sein, produktiv zu sein und die Welt mit ihren Menschen und Dingen um mich herum zu begreifen und zu ordnen. Ich gehöre mir und deshalb kann ich mich lenken und bestimmen.

## Ich liebe, was ich bin - im Erfolg und wenn ich strauchle.

Quelle: Zitiert nach "Herausforderung Gewalt" Programm Polizeiliche Kriminalprävention Stuttgart" S24  
ursprünglich vermutet: Selbstwert und Kommunikation. Familientherapie für Berater und zur Selbsthilfe (Leben Lernen 18), Satir Virginia, Verlag: Klett-Cotta /J. G. Cotta'sche Buchhandlung Nachflg; Auflage: 18., Auflage (16. Februar 2009)

## "Entschuldige dich nicht, erkläre nichts."

Das ist ein Zitat von einem der erfolgreichsten und einflussreichsten Premierministern der britischen Geschichte, **Benjamin Disraeli**.

Wenn du dich für etwas entschuldigst oder irgendeine Tat erklärst, dann bietest du eine Angriffsfläche, denn es ist das Eingeständnis, dass du etwas "falsch" gemacht hast, in dem Sinn wie **ANDERE** hier "falsch" **DEFINIEREN**.

Der Mensch, der immer alles erklärt und sich rechtfertigt, wird eventuell als mental schwach abgestempelt.

## Copyright und Impressum

Dieses Buch ist urheberrechtlich geschützt. Es ist illegal, Auszüge aus diesem Buch oder das komplette Buch zu kopieren, zu verbreiten, oder daraus ähnliche Bücher oder Auszüge anzufertigen oder dazu beizutragen, dieses Buch, Auszüge aus diesem Buch oder das komplette Buch zu kopieren, zu verbreiten, oder daraus ähnliche Bücher oder Auszüge zu anzufertigen.

Indem Sie das Buch gekauft haben, sind Sie mit folgendem einverstanden:

Sie verstehen, dass jede Information auf dieser Seite oder in diesem Buch eine Meinung ist und nur zur persönlichen Information verwendet werden darf. Sie sind für Ihr eigenes Verhalten verantwortlich und nichts in diesem Buch ist als Gesetz oder persönlicher Ratschlag zu verstehen.

Bildnachweis: Lizenziert durch <http://www.fotolia.de>

Januar 2015

In **meinem Ratgeber** „Mobbe und herrsche“ erfahren Sie die Ursachen, den Verlauf und die Folgen von Mobbing vor allem in der Schule und was Sie als Eltern dagegen tun können.



Werner Ebner  
Mobbingberatung  
Gutenbergstr. 9

72585 Riederich

Tel.: 0170 7919326

Email: [info@schueler-mobbing.de](mailto:info@schueler-mobbing.de)

Internet:

<http://www.schueler-mobbing.de>

<http://www.wiki.schueler-mobbing.de>

<http://www.blog.schueler-mobbing.de/>

<http://www.mobbing-blog.de>

<http://www.mobbing-in-schulen.de>

<http://www.mobbingberatung.info/>