

Mobbing: So helfen Reinbeker den Opfern

Schülercoaching-Gruppen vermitteln neues Selbstbewusstsein. Drei Jugendliche erzählen über ihre Erlebnisse

Hamburger Abendblatt
Stornmärkte
11.5.17

Kurse und Tipps

BARBARA MOSZCZYNSKI

REINBEK :: Die 16-jährige Sarah* umarmt Martina Baehr und strahlt. „Ich habe bei ihr erfahren, dass nicht ich das Problem bin, sondern dass die anderen eines haben und es auf mich lasten“, sagt die Teenagerin. Sarah wurde in ihrer Schule gemobbt. Ein Gruppentraining in Reinbek hat ihr geholfen, einen Ausweg aus der Opferkarriere zu finden.

„Ich war nicht so eine Zicke wie die anderen Mädchen“, sagt die 16-Jährige heute über die Zeit in der achten Klasse, als das Mobbing begann. Obwohl sie zu ihrer Mutter ein gutes Verhältnis hat, tat sich Sarah lange schwer damit, davon zu erzählen, dass sie ausgegrenzt wurde und darunter sehr litt. „Ich habe mich davor gedrückt, das zuzugeben“, sagt sie. Schließlich vertraute sie sich ihrer Mutter an und sah ein, dass sie Unterstützung brauchte.



Wir möchten, dass Eltern und Lehrer besser hingucken

Gisa Poltrock, Leiterin der Erziehungsberatungsstelle im Beratungszentrum Südostmarn

Hilfe fand die Gymnasiastin in der Schülercoaching-Gruppe von Martina Baehr im Reinbeker Beratungszentrum Südostmarn. „Frau Baehr hat mir schon am Anfang vermittelt, dass ich okay bin“, sagt Sarah. Am meisten geholfen habe, mit anderen Betroffenen zu reden. „Die Gruppe hat Sarah gezeigt, dass sie richtig ist. Sie hat Selbstbewusstsein gewonnen und strahlt das jetzt aus“, sagt Sarahs Mutter.

Eine weitere positive Erfahrung hat die 16-Jährige gemacht: Sie erzählte einer Lehrerin vom Schülercoaching. „Die hat mich dann sehr unterstützt. Das hätte ich vorher nicht gedacht“, sagt Sarah.

Gesenkter Blick und geduckte Haltung verstärken Opferrolle

Der 14-jährige Ben* litt so sehr unter den Beleidigungen, dass er ausrastete. „Ich habe den anderen gepackt und gegen die Wand gedrückt“, erzählt er. Danach sei es etwas besser geworden. Aber die Klassenlehrerin dachte, dass Ben an seinen Problemen selbst schuld sei. Martina Baehr erklärt: „Wenn Kinder sehr gemobbt werden, werden sie wütend und flippen irgendwann aus.“ Ben lebte seine Wut auch bei Computerspielen aus. „Ich habe mir Spiele geholt, wo man einfach nur töten muss“, sagt er. Heute bevorzugt er Rollen- und Strategiespiele.

Im Fall von Max* (15) konnte die Mutter die Aggressionen ihres Sohnes mithilfe der Erziehungsberatung auffangen. „Als ich verstanden hatte, woher sie kamen, haben wir das in den Griff gekriegt“, sagt sie. Schon nach dem ers-

ten Treffen des Schülercoachings sei Max viel entspannter gewesen: „Man hat gemerkt, wie er sich entwickelte. Er ist ein ganz anderes Kind im Umgang mit seinen Mitschülern geworden“, sagt sie. „Die Gruppe hat mir viel gebracht, vor allem mehr Selbstbewusstsein“, sagt ihr Sohn. Max erzählt wieder mehr. „Und wenn jemand etwas sagt, wehre ich mich und sage meine Meinung.“

Mit anderen darüber zu reden, wie es ihnen gehe, sei am hilfreichsten gewesen, meinen die drei Jugendlichen. „Du merkst, du bist nicht allein“, sagt Ben. In Rollenspielen und bei Videoaufnahmen erfahren die Teilnehmer, wie sie auf andere wirken und was sie verbessern können. Dass etwa der gesenkte oder abgewandte Blick und die geduckte Körperhaltung die Opferrolle verstärken können. Gemeinsam arbeiten sie an ihrer Ausstrahlung und geben sich Tipps.

Fast jeder sechste 15-Jährige wird in Deutschland regelmäßig Opfer von teils massiver körperlicher oder seelischer Misshandlung an seiner Schule. Jungen sind im Schnitt häufiger Mobbing-Opfer als Mädchen, die aber stärker von Ausgrenzung und bösen Gerüchten betroffen sind. Das hat die PISA-Studie zum Wohlbefinden von Jugendlichen ergeben, bei der gut 10.000 Schüler in Deutschland befragt wurden.

Kinder und Jugendliche werden vor allem von Mitschülern gemobbt. In jedem fünften Fall sind auch Lehrkräfte aktiv beteiligt. Erwachsene können aber auch passiv zum Mobbing beitragen. Fehlende Unterstützung verstärkt etwa das Gefühl

von Hilflosigkeit der betroffenen Kinder. Auch Mitschüler trauen sich nicht einzuschreiten. „Es gibt viele, die sich sagen: besser der als ich“, sagt Martina Baehr.

Für Lehrerverband ist Dulden eine Art von Täterschaft

Die 51-Jährige gibt seit vier Jahren Schülercoaching-Seminare für Jungen und Mädchen im Reinbeker Beratungszentrum Südostmarn. Baehr ist Mobbingberaterin und Stand-up-Trainerin. Stand up heißt übersetzt: Steh auf, mach dich gerade, steh für dich ein. Das Gruppentraining hilft den Mobbingopfern, die Hilflosigkeit aufzuarbeiten. Die Jugendlichen tanken ein halbes Jahr lang einmal die Woche Selbstbewusstsein. Die Kurse eignen sich für Mädchen und Jungen im Alter von zwölf bis 16 Jahren. „Etwas Selbstreflexionsfähigkeit muss schon vorhanden sein“, so Baehr.

Den Weg zu ihr finden Betroffene oft über die Reinbeker Erziehungsberatungsstelle. Aber auch Schulen wenden sich an sie. Barbara Kandler, Schulsozialarbeiterin an der Gemeinschaftsschule Wiesenfeld in Glinde, sagt: „Das ist ein tolles Angebot und eine wunderbare Ergänzung zu dem, was wir tun.“

Das Schülercoaching gebe Jugendlichen die Möglichkeit, an ihrem Selbstbild und an ihrer Widerstandskraft zu arbeiten. „Das können wir in der Schule mit unseren Ressourcen nicht leisten.“ Wichtig sei es, das Thema auch im Unterricht zu behandeln, meint Kandler, die eine Anti-Mobbing-Ausbildung hat.

„In Klassen, in denen gemobbt wird, sind die sozialen Normen außer Kraft gesetzt. Doch es gibt viel, was man mit den Tätern machen kann“, meint Martina Baehr. Für den Philologenverband, die Vertretung der Gymnasiallehrer, ist Schweigen und Dulden eine Art von Täterschaft. Auch Diplom-Psychologin Gisa Poltrock, Leiterin der Südostmarn Erziehungsbearbeitungsstelle, sagt: „Wir möchten, dass Eltern und Lehrer besser hingucken.“

Das Thema Mobbing sei in den Familien oft „schambesetzt“. So habe eine Mutter ihre Tochter zwar zum Coaching geschickt, sei aber nicht zum Elternabend erschienen. Martina Baehr rät Eltern davon ab, sich spontan in den Konflikt einzumischen: „Erst nachdenken und sich Hilfe holen, dann agieren“, sagt die Mobbingberaterin.

(* Namen geändert)

Im Reinbeker Beratungszentrum Südostmarn (Scholtzstraße 13 b) starten jetzt zwei neue Schülercoaching-Gruppen für Jungen und Mädchen. Es sind noch wenige Plätze frei.

Die Teilnehmer treffen sich jeden Donnerstag von 16 bis 18 Uhr (außer in den Schulferien). Info und Anmeldung bei Martina Baehr unter der Telefonnummer 04072 73 84 50.

Die Seminarkosten werden von der Beratungsstelle und vom Verein Kontakt getragen. Die Eltern zahlen lediglich für gemeinsame Unternehmungen und Ausflüge.

Sechs Warnzeichen können Eltern darauf hinweisen, dass ihr Kind gemobbt wird:

1. Wenn das Kind keinen Blickkontakt halten kann.
2. Wenn das Kind sich auf einmal zurückzieht, einsam und depressiv wirkt.
3. Wenn niemand mehr anruft, das Kind sich nicht verabredet oder nicht mehr zu Geburtstagen eingeladen wird.
4. Wenn das Kind oft Bauchweh oder Kopfhöh hat und nicht in die Schule will.
5. Wenn auf einmal Kleidung kaputt oder verschwunden ist, Geld oder Wertsachen fehlen, und das Kind die Gründe nicht erklären kann.
6. Wenn die Leistungen in der Schule sich plötzlich stark verschlechtern. (bmo)



Martina Baehr (51), Stand-up-Trainerin und Mobbingberaterin, leitet die Kurse

Barbara Moszczyński (2)