My-mindguide.com

KAMPF DER MOBBING-(UN)KULTUR

MOBBING & SCHIKANEN - WIE DU ABHILFE SCHAFFST UND DEM TERROR FRÜHZEITIG ENTGEHST

KURT GASSNER

KAMPF DER MOBBING-(UN)KULTUR

MOBBING & **SCHIKANEN** - WIE DU ABHILFE SCHAFFST UND DEM TERROR FRÜHZEITIG ENTGEHST

BY

KURT GASSNER

My-mindguide.com

Kampf der Mobbing-(Un)Kultur
Kurt Gassner

All rights reserved
First Edition, 2022
© Kurt Gassner, 2022

It is unlawful to reproduce, copy, or distribute any portion of this study using electronic methods or otherwise. The reproduction of these materials is disallowed, with the exception of written distributor authorization. All resources are retained.

This statement of principles is approved and endorsed by the American Bar Association Committee and the Publications and Associations Commission.

The statistics herein are solely for instructional purposes, and the details cannot be explicitly guaranteed.

The markings used shall be without permission, and without the approval or the help of the proprietors. All logos and trademarks in this book are for information purposes only and are held explicitly by individuals who are not affiliated with this document.

Impressum
My-mindguide – The publishing trademarke of trendguide Capital GmbH, Klenzestr. 42a, 80469 Munich, Germany.

Reg. Nr. HRB Munich 206639, VAT 152 123 159, CEO: Kurt Friedrich Gassner
Web: www.my-mindguide.com, mail: gassner@my-mindguide.com

Paperback ISBN: 978-3-98793-009-6
Hardback ISBN: 978-3-98793-020-1

Inhalt

Einleitung **1**

Kapitel 1
Mobbing - eine grundlegende Einführung **9**

Kapitel 2
Wer ist der Mobber? **16**

Kapitel 3
Gehe niemals einem Tyrannen auf den Leim **27**

Kapitel 4
Wie oft kommt es zu Mobbing? **31**

Kapitel 5
Häufige Symptome von Mobbing im Kindergarten **44**

Kapitel 6
Mobbing in der Schule **66**

Kapitel 7
Mobbing in Universitäten **79**

Kapitel 8
Mobbing im Sport **84**

Kapitel 9
Mobbing in der Frühphase einer Beziehung 99

Kapitel 10
Mobbing im Geschäftsleben.....104

Kapitel 11
Mobbing am Arbeitsplatz.....109

Kapitel 12
Cyber-Mobbing.....131

Kapitel 13
Die Kraft der Vergebung: Selbsthilfe bei Mobbing. 138

Fazit: 172

Quellen: 175

My-mindguide.com

Einleitung

Ich war einst das geborene Mobbing-Opfer. Warum das so war? Nun, ich war stets der Neue, der Fremdling. Als ich 5 Jahre alt war, zogen wir von Linz/Österreich nach Wiesbaden/Deutschland. Mein Deutsch war seinerzeit mit einem österreichischen Akzent aus der Kindergartenzeit garniert und die anderen Kinder reagierten mir gegenüber mit Ablehnung. Hinter dem Rücken wurden wir „Marmelading" genannt - ein abwertender Begriff, der wehtun sollte und darauf anspielte, dass wir vermeintlich ständig Marmelade (eine österreichische Spezialität) essen würden. Niemand wollte mit uns, meinem Bruder und mir, spielen. Schlimmer noch, im Sandkasten hatten die anderen Kinder großen Spaß daran, den Neuankömmlingen Sand in die Augen zu reiben. So verlief meine erste Station, doch es wurde auch nicht besser, als wir nach Wuppertal/NRW/Deutschland umzogen. Auch hier hatten die Kinder einen anderen Dialekt und Fremde waren nicht gern gesehen.

Damals gab es noch nicht die heutige Willkommenskultur. Der Ausschluss von allen Aktivitäten war der Preis dafür, dass wir Kinder dem Berufsweg unseres Vaters folgten.

Als ich acht Jahre alt war, kehrten wir schließlich nach Österreich zurück und landeten in Leonding, Linz. Nein, die

Kinder behandelten uns auch hier nicht anders, denn auch im ländlichen Österreich war man zu einem Kind, das in einem fremden deutschen Dialekt sprach, nicht sonderlich freundlich. Als Kind, das gemobbt wurde und alleine spielen musste, entwickelte ich eine Essstörung. Ich stopfte so viel in mich hinein, dass ich mich fühlte, als würde ich platzen und wurde dick. Als Resultat daraus trug ich riesige Lederhosen, um meinen Bauch zu bedecken. Nach dem Essen fühlte ich mich irgendwie zufrieden. Das Gute daran, ein Schwergewicht zu sein, war, dass ich mir Respekt verschaffte, denn ich war viel größer und stärker als alle anderen in meiner Altersgruppe.

Als ich neun Jahre alt war, ging es zurück nach Deutschland - diesmal nach Siegburg.

Erschwerend hinzu kommt, dass ein fremdes Kind immer wieder neu Fuß fassen muss. Nach der ersten Klasse im Gymnasium stand der nächste Umzug an - es ging wieder zurück nach Österreich - in ein Internat. Ich war das einzige wirklich hochdeutsch sprechende Kind. Vermutlich kannst du dir vorstellen, wozu das auch an diesem Ort führte...

Schließlich fasste ich Fuß, passte mich an und wurde auch mental robuster. Leider kenne ich viele Menschen, die ihr Leben lang durch diese fürchterlichen Jugenderfahrungen gezeichnet wurden.

Viele davon litten ihr Leben lang an den Folgen.

Ein gutes Beispiel hierfür sind meine geliebten Geschwister.

Sollte die Epigenetik damit zusammenhängen? Als ich meine Ehefrau kennenlernte, erzählte auch sie mir von ihren Mobbingerfahrungen. Ihre Mutter starb, als sie 8 Jahre alt

war. Sie war zuvor Geschäftsfrau im Gastgewerbe, leitete ein renommiertes Restaurant, ein Familienhotel und führte eine 5-köpfige Familie in Tirol, Österreich. Sie arbeitete sieben Tage die Woche, oft rund um die Uhr. Sie war dermaßen beschäftigt, dass sie sich nicht um ihre Kleine kümmern konnte.

Als sie noch klein war, verbrachte meine Frau aus diesem Grund viel Zeit bei den Nachbarn. Sie wurden dafür bezahlt, auf sie aufzupassen, während Mama beschäftigt war, aber niemand wusste davon.

Es war ein Geheimnis, das nur zwischen ihrer Mutter und der Nachbarsfamilie bestand. Sie spielte dort, sie blieb dort, wenn sie krank war, und sie nahm ihre regelmäßigen Mahlzeiten bei ihnen ein. Sie hatte den Eindruck, dass die Nachbarn sie so sehr mochten, dass sie sich um sie kümmerten. Die kleine Anneliese dachte, dass sie bei den Nachbarn willkommen war und dass die Nachbarsfamilie so etwas wie „ihre Familie" wäre, da ihre richtige Familie so beschäftigt war, doch die Dinge lagen eben anders.

Als Mama starb, wollte sie wieder bei den Nachbarn wohnen, aber das hatte seinen Preis. Die Frau des Nachbarn war AVON-Verkäuferin und veranlasste das kleine Mädchen im Alter von 8 Jahren, täglich Kosmetika zu kaufen und zu Hause nach Geld zu fragen.

Aus Verzweiflung über den Verlust seiner Frau, unter dem er litt, gab der Vater wie verrückt Geld für die Kleine aus. Er wollte die Illusion der liebevollen Fürsorge aufrechterhalten - er wusste sich nicht anders zu helfen.

Eines Tages stellte sich heraus, dass das, was meine Frau für Liebe und Zuwendung hielt, reine Fiktion war - das alles war

nichts weiter als ein Geschäftsmodell für die Nachbarsfamilie. Eine heile Welt des Vertrauens stürzte schlagartig zusammen. Wie sollte sie das verarbeiten? Wie sollte sie jemals wieder Vertrauen aufbauen?

Wie sollte sie fortan an das Konzept von Liebe und Fürsorge glauben, ohne dass hierfür ein Preis aufgerufen wird?

Doch die Mobbingerfahrungen meiner Familie waren damit noch nicht am Ende:

Meine Tochter besuchte ein Internat in England und ließ ihre Schulfreundinnen in Österreich zurück. Sie schrieb ihnen und hielt regelmäßig Kontakt und natürlich glaubte sie, dass sie sie mochten, da sie ein freundschaftliches Band zu haben schienen. Sie verbrachten schließlich zuvor ihre gesamte Freizeit miteinander. Sie lachten, spielten, alberten herum und genossen ihre frühen Teenagerjahre. Doch als meine Tochter wegging, änderte sich alles. Sie fühlten sich verraten und im Stich gelassen. Infolgedessen schmiedeten sie einen abscheulichen Plan.

Ihre früheren Freundinnen brachten sie dazu, zu glauben, dass ihr Traumtyp sich in sie verliebt hatte. Sie zogen dabei alle Register und benutzten sogar ein Foto aus dem Internet, um die Illusion vorzutäuschen. Telefonanrufe, SMS, Liebesmails, alles war dabei. Meine Tochter verknallte sich und war sich sicher, ihre erste echte Liebe gefunden zu haben. Die Mädchen riefen eines Tages an und überzeugten sie davon, dass sie gerade den Typen getroffen hatten, der verrückt nach ihr war. Nun folgten Anrufe von England nach Österreich - die Telefonrechnungen explodierten. In den darauffolgenden Ferien sollte das erste Treffen stattfinden. Oh, wie aufgeregt sie war! Der Tag nahte,

und wir, als Eltern, hegten schon einen gewissen Verdacht. All die gefühlvollen Liebesschwüre, die auf den Bildern zu sehen waren - alles schien ein wenig zu perfekt zu sein, wie in einem Märchen.

Meine Tochter, damals 15 Jahre alt, zog ihr aufreizendstes Outfit an und ging zum Treffpunkt. Als sie dort ankam, erhielt sie eine SMS, dass sie ihren Traumtypen an einem anderen Ort treffen müsse, weil er es nicht schaffen würde. Wieder willigte sie in gutem Glauben ein.

Kurz darauf wurde sie erneut an einen anderen Ort gelockt. Und anschließend noch einmal. Schließlich teilte ihr Schwarm mit, dass er es nicht schaffen würde und sie bei einer anderen Gelegenheit treffen wolle. Meine Tochter war am Boden zerstört und sie weinte wie nie zuvor. Endlose Tränen, die niemand aufzuhalten vermochte, folgten. Sie verfiel in Depressionen und begann schließlich zu akzeptieren, dass man nur mit ihr gespielt hatte. Später fand sie heraus, dass viele „Freunde" und gar ihre besten Freundinnen in ihrer früheren Klasse involviert waren, sich über sie lustig machten und sie wie eine Idiotin aussehen ließen. Es war ein sorgfältig inszeniertes Komplott.

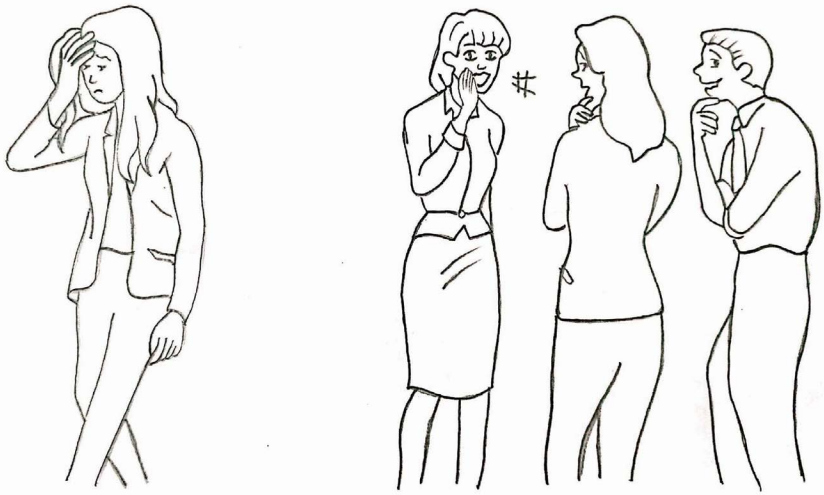
Alle Freundschaften in ihrer Heimat gingen nachfolgend in die Brüche und haben sich nie wieder erholt. Sie hat keine Freunde zu Hause in Österreich und eine traumatische Erfahrung mit ihrer „ersten Liebe" erleben müssen. Die Vergangenheit in ihrer Heimatstadt hat nun einen bitteren Nachgeschmack.

Sie zog später nach Berlin, um einen Neuanfang zu wagen, und nichts konnte sie aufhalten.

Jetzt, in Berlin, ist sie aufgeblüht, hat jede Menge Freunde auf der ganzen Welt, steht im Mittelpunkt und führt ihr eigenes Unternehmen.

Warum waren ihre alten Freunde in Österreich so grausam? Warum haben sie angefangen, ihre ehemals beste Freundin zu hassen?

Anmerkung des Autors: In den folgenden Kapiteln findest du zahlreiche statistische Erhebungen in Bezug auf Mobbing. Aufgrund der präziseren Aussagekraft der dortigen Studien habe ich vornehmlich auf Statistiken aus den USA zurückgegriffen. Die Zahlen sprechen jedoch überall in der westlichen Gesellschaft eine ähnliche Sprache, so dass die Erkenntnisse aus diesen Daten auch auf den deutschsprachigen Raum übertragen werden können.



My-mindguide.com

Kapitel 1

Mobbing - eine grundlegende Einführung

Der Begriff „Mobbing" bezieht sich auf Handlungen wie das Aussprechen von Drohungen oder das Verbreiten von Gerüchten, die verbale oder körperliche Bedrohung einer Person oder den Ausschluss von Personen aus einer Gemeinschaft. Dies kann im Klassenzimmer, zu Hause, am Arbeitsplatz oder auch im Internet vonstatten gehen. Solche Taten sind nicht akzeptabel und gehören auch nicht zum Alltag des Heranwachsens. Von Mobbing spricht man, wenn das Verhalten gewalttätiger Natur (psychisch oder physisch) ist und folgende Merkmale beinhaltet:

- ➔ Ein Ungleichgewicht der Macht: Kinder, die schikanieren, nutzen ihre Macht, wie z. B. körperliche Vorteile, peinliche Daten oder Popularität, um anderen zu schaden oder sie zu kontrollieren. Das Machtgefälle kann sich im Laufe der Zeit und in verschiedenen Situationen verändern, selbst wenn dieselben Personen beteiligt sind.

- ➔ Die Wiederholung von Mobbinghandlungen kommt häufig und mit hoher Wahrscheinlichkeit vor.

Es handelt sich um den anhaltenden und absichtlichen Missbrauch von Macht in Beziehungen durch wiederholte Drohungen, sowie körperliches oder soziales Verhalten, das darauf abzielt, physischen und psychischen Schaden anzurichten. Dabei kann es sich um eine Person oder eine Gruppe handeln, die ihre Macht oder ihre Wahrnehmung der Kontrolle über eine Person oder eine Gruppe von Menschen missbraucht, welche annimmt, dagegen machtlos zu sein. Dieses Phänomen kann persönlich oder im Internet über verschiedene Plattformen hinweg auftreten, sowohl offen als auch versteckt.

Jede Form von Mobbing kann unmittelbare, mittelfristige und langfristige Auswirkungen auf die betroffenen Personen entwickeln. Einmalige Vorfälle oder Konflikte zwischen zwei Personen, entweder persönlich oder online, gelten hingegen nicht als Mobbing. Die drei wichtigsten Merkmale von Mobbing sind:

- ➔ Der Missbrauch von Macht im Rahmen einer Beziehung
- ➔ Andauernde und wiederholte Handlungen
- ➔ Handlungen mit schädlichen Auswirkungen

Vier verschiedene Mobbing-Ausprägungen

- ➔ Körperlich: Beispiele dafür sind Schlagen, Stoßen, Schubsen, die Wegnahme von Eigentum oder Beschädigung dessen. Dazu gehört auch die Androhung von Gewalt.

- ➔ Schriftlich oder verbal: Beispiele sind Beschimpfungen oder abfällige Bemerkungen über Eigenschaften, Merkmale oder persönliche Attribute.

- ➔ Sozial: (manchmal auch als emotionales Mobbing bezeichnet) Beispiele sind der absichtliche Ausschluss von Personen, die Verbreitung von Gerüchten oder die Weitergabe von Informationen, die der betreffenden Person schaden und deren Ruf, bzw. deren gesellschaftlichem Ansehen schaden.

- ➔ Cyber-Mobbing: Jede Art von Mobbingverhalten im Internet. Dies kann sowohl verbal als auch schriftlich erfolgen und von Gewaltandrohungen sowie Bildern, Videos oder Audiodateien begleitet werden.

Spezifififische Arten des Mobbings
Mobbing kann viele Verhaltensausprägungen annehmen:

Die Diskriminierung gegenüber People of Color (PoC) etwa besteht darin, jemanden wegen seines Aussehens, seiner ethnischen Zugehörigkeit, seiner religiösen oder kulturellen Überzeugungen oder seiner Art, sich zu kleiden oder zu benehmen, zu beschämen, zu verhöhnen oder einzuschüchtern.

Mobbing aufgrund von Homosexualität, Geschlechtsidentität oder anderen Merkmalen ist ein weiterer Aspekt. Dies kann Cybermobbing, körperliche Gewalt, Schimpfworte und Ausgrenzung, aber auch „Witze" oder sexuelle Belästigung umfassen. Dies ist häufig eine alltägliche Erfahrung für Jugendliche, die sich zum gleichen Geschlecht hingezogen fühlen, sowie für Geschlechtsneutrale oder Menschen, die sich nicht nach Geschlechterstereotypen definieren. Viele lesbische, schwule, bisexuelle, transsexuelle und geschlechtlich heterosexuelle, intersexuelle und queere Personen fühlen sich zu gehemmt, um mit jemandem über das Mobbing zu sprechen.

Insbesondere dann, wenn sie ihrer Familie, ihren Freunden oder Lehrern noch nichts von ihrer Geschlechtsidentität oder sexuellen Orientierung erzählt haben.

Offenes oder verdecktes Mobbing

Mobbing kann leicht zu erkennen und der oder die Täter somit einfach identifizierbar (offenes Mobbing) sein oder sich hinter dem Rücken des Opfers abspielen, was es schwierig gestaltet, auf die Handlungen zu reagieren (verdecktes Mobbing). Schulen müssen sich der subtilen Anzeichen von Mobbing bewusst sein und die Schüler regelmäßig beobachten.

Offenes Mobbing betrifft körperliche Handlungen, wie Tritte oder Schläge, oder erkennbares verbales Verhalten, wie Beschimpfungen oder Beleidigungen. Verdecktes Mobbing ist für diejenigen, die nicht an der Ausführung beteiligt sind, oft schwer zu erkennen. Dies kann Handgesten und drohende Blicke beinhalten, einschließlich Flüstern, jemanden ausschließen oder sich von ihm abwenden, das Opfer böswillig einschränken oder es zum Reden zwingen. Soziales Mobbing (das Verbreiten von Geschichten, das Manipulieren von Beziehungen, das Ausgrenzen oder Isolieren) wird normalerweise als verdecktes Mobbing bezeichnet.

Bestimmte Verhaltensweisen können wie Mobbing wirken, sind jedoch das Resultat von Belästigung. Mobbing kann definiert werden als Worte oder Handlungen, die für eine Person beleidigend, erniedrigend oder ärgerlich sind, einschl. sexueller Belästigung, Kränkung aufgrund einer Behinderung oder Diskriminierung aufgrund der Rasse. Sexuelle Belästigung ist zum Beispiel ein unerwünschtes oder nicht erkennbares Verhalten mit sexuellem Bezug, von dem üblicherweise

erwartet werden kann, dass es Beleidigung, Demütigung oder sogar Einschüchterung beinhaltet.

Was fällt nicht unter Mobbing?

Einige Verhaltensweisen mögen unangenehm sein, fallen jedoch nicht unter den Bereich Mobbing:

- ➔ Konflikte durch Meinungsverschiedenheiten - hierbei handelt es sich nicht um einen Machtkonflikt. Streitigkeiten zwischen zwei Parteien, die nicht beigelegt werden, können jedoch in Mobbing münden, wenn eine der Parteien im Zuge von Vergeltungsmaßnahmen im weiteren Verlauf auf Mobbing zurückgreift.
- ➔ Fälle von Gewalt oder Aggression, die sich gegen verschiedene Personen richtet, sind kein Mobbing.
- ➔ Soziale Ablehnung gilt nicht als Mobbing, sofern diese nicht im Zusammenhang mit anhaltenden Schikanen steht.

Die Rollen der Beteiligten

Grundsätzlich kann jede Person mit Mobbing in Berührung kommen oder gar zum Opfer werden. Einzelpersonen können verschiedene Merkmale von Mobbing erfüllen und in unterschiedlichen Situationen unterschiedliche Rollen übernehmen. Beispiele hierfür sind:

- ➔ Am Mobbing beteiligte Personen
- ➔ Mobbingopfer
- ➔ Passive Mittäter, die:
- ➔ das Mobbing indirekt forcieren. Die Ermutigung zu derartigem Handeln erfolgt durch nonverbale und verbale Gesten wie Lächeln, Lachen oder billigende Kommentare

➔ Mitwisser, die sich nicht direkt beteiligen, aber auch nichts gegen das Mobbing unternehmen

Jemand, der sich gegen das Unrecht erhebt, ist jemand, der andere verteidigt. Eine Person, die sich beispielsweise für einen gemobbten Schüler einsetzt oder sich von Schülern distanziert, die aktives Mobbing betreiben, nimmt eine wichtige, schützende Rolle für die Mobbingopfer ein. Diese Personen verfügen über ausgezeichnete Empathiefähigkeiten und werden häufig als positive Vorbilder wahrgenommen.

Ein signifikanter Prozentsatz (28%) der Schüler wurde bereits zum Opfer von Mobbing und leidet an dessen Auswirkungen. Diese Menschen sind oft besonders verletzlich und benötigen möglicherweise psychologische Hilfe und Unterstützung. Es ist wichtig, zu berücksichtigen, dass Kinder und Jugendliche soziale Kompetenzen erlernen müssen, denn jeder kann sein Verhalten ändern. Für Stigmatisierte ist es jedoch schwierig, sich zu ändern. Jeder, auch das Schulpersonal, die Lehrkräfte und die Eltern, können ein positives, aufrechtes Verhalten vorleben und Maßnahmen ergreifen, wenn Mobbing unter Schülern auftritt. Falls du schweigst und nichts unternimmst oder es anderen überlässt, die Sache selbst zu regeln, sendest du ungewollt die Botschaft an die gesamte Community, dass Mobbing akzeptabel ist.

Obwohl jeder Schüler das Ziel von Mobbing werden kann, gibt es bestimmte Faktoren, die dafür sorgen können, dass Schüler besonders anfällig für Mobbing sind. Dazu gehören:

➔ Andersartigkeit
➔ Introvertiertheit und mangelndes Durchsetzungsvermögen

- ➔ Angstzustände oder Depressionen
- ➔ Soziale Isolation
- ➔ Neigung zu emotionalem Verhalten
- ➔ Gewalt innerhalb der Familie
- ➔ Behinderungen
- ➔ Traumatische Erfahrungen
- ➔ Zugehörigkeit zu einer ethnischen Minderheit