

Prävention: Informationsabend im Königlichen Athenäum St.Vith mit Gastreferentin Mona Oellers

# Mobbing einfach nicht mehr zulassen

• St.VITH

Mobbing ist heutzutage in verschiedensten Lebenssituationen zu finden. Jugendliche trifft ein Ausstoß aber besonders, weil die Gruppenzugehörigkeit in dem Alter sehr wichtig ist. Um Mobbing und den damit verbundenen Schmerz zu verhindern, bietet das Kgl. Athenäum nun Prävention.

VON JULIA BRÜLS

Ein Elterninformationsabend zum Thema "Mobbing" schien nach einer Schulumfrage notwendig. "Im Januar haben wir einen Fragebogen in der Schule verteilt, welchen 89 Prozent der Eltern beantwortet haben. Herausgekommen ist, dass zehn Prozent der Schüler in den letzten zwölf Monaten auf Mobbing gestoßen sind", erklärt Gaby Modard-Girretz, Vorsitzende der Eltern-Lehrer-Vereinigung, die sich im April 2013 gegründet hat. "Der Mobbing-Abend war unser erstes großes Projekt nach der Neugründung und eine Chance, das Präventionsprojekt der Schule vorzustellen." Vier Lehrer und zwei Erzieher der Sekundarschule haben an einer Weiterbildung zum "Mobbing Interventionstraining" teilgenommen. Die vier Ausbildungstage sollten die zuständigen Lehrpersonen für Mobbing-Situationen wappnen. Das Phänomen frühzeitig erkennen und verhindern, ist der erste Weg, Mobbing aus der Schule zu schaffen. Die Lehrer und Erzieher sind hautnah am Schulgeschehen beteiligt und können eingreifen, bevor das Opfer professionelle Hilfe braucht, um aus seiner eingefahrenen Rolle wieder herauszufinden.

Zu Besuch an diesem Themenabend war Mona Oellers aus Aachen. 15 Jahre Berufserfahrung machen sie zur Expertin; so erläuterte sie verschiedene Strategien, die Eltern anwenden können, wenn ihre Kinder gemobbt werden. "Es ist wichtig, die Situation erst zu erforschen, bevor man von ganz klarem Mobbing ausgeht", erklärt Oellers. "Wenn Mobbing vorliegt, dann merken Eltern dies am veränderten Verhalten ihrer Kinder." Es ist ein komplexer Prozess, der erst entschlüsselt werden muss, bevor die Rede von Mobbing ist.

Selektive Wahrnehmung spielt dabei eine große Rolle, wie Oellers erklärt. Jeder Mensch nehme Situationen

anders war. Diese Wahrnehmung sei von den eigenen Erfahrungen und der Sicht auf die Situation abhängig. Hier spricht man von empfundenen Provokationen und empfindener Ablehnung. Ob dies wirklich der Fall ist und tatsächlich in gezieltes Mobbing übergeht, muss beobachtet werden.

## Mona Oellers schlägt einen Leitfaden für Eltern gemobbter Kinder vor.

Um Mobbing zu diagnostizieren, ist eine Definition von Vorteil: "Mobbing ist bewusst aggressiv, es schädigt absichtlich körperlich und/oder psychisch, es geschieht über einen längeren Zeitraum und betrifft gezielt eine Person", erklärt die 37-Jährige. Wenn dies vorliegt und das Kind vertraut sich seinen Eltern an, hat Oellers einen ganz klaren Leitfaden, wie man sich im besten Fall erfahrungsgemäß verhalten sollte. In einem ersten Schritt sollte das Kind sich verstanden fühlen. "Dagegen

halten und sagen, wie unsinnig das ist, ist das Schlimmste, was man als Elternteil tun kann." Selbst wenn es nur die selektive Wahrnehmung des Kindes ist, sollte man diese ernst nehmen. Verständnis der Eltern ist der erste Schritt. Zunächst kann der Schulleiter oder Klassenlehrer zu Rate gezogen werden, denn dieser ist mitten im Geschehen. Ein großer Fehler sei es, die Eltern des Täters zu kontaktieren, erklärt Oellers. Wenn sich nichts verändert, sollte der Lehrer ein zweites Mal darauf hingewiesen werden, etwas zu ändern oder einzugreifen.

"Nach dem zweiten Gespräch sollten die Eltern sich eine Frist setzen. Wenn es danach noch immer keine Besserung gibt, kann über einen Schulwechsel oder professionelle Hilfe nachgedacht werden." Den Schulwechsel als erste Instanz zu sehen, wäre fatal, so die Mobbing-Expertin: "Die Situation könnte sich auf jeder anderen Schule wiederholen, bis das Kind davon überzeugt ist, überall gemobbt zu werden." Wenn man einmal in der Opferrolle ist und davon überzeugt ist, sei

es schwierig, da wieder rauszukommen. "Manchmal birgt die Rolle an einer anderen Stelle Vorteile, wie beispielsweise die volle Aufmerksamkeit der Eltern. In dem Fall muss erst herausgefunden werden, ob das Kind sich mit seiner Rolle abgefunden hat und eigentlich da gar nicht raus will oder ob das Kind sich auf eine neue Situation freut." Als Elternteil kann man sich kurz auf die jammernde Lage des Kindes einlassen und Verständnis zeigen, danach sei es aber wichtig eine Vision zu entwickeln, wie es werden könnte und dem Kind dann zu vermitteln, dass es auf jeden Fall eine Lösung gibt. Dies ist der erste Weg zur Besserung, so Oellers. Wenn das Kind sich auf die entwickelten Visionen gar nicht einlässt, ist es oft schon tief in seiner Rolle verankert.

Außerdem sei es sinnvoll, ein Drehbuch zu planen. Wenn das Kind seine Probleme zuhause schildert, kann gemeinsam nach einer Lösung gesucht werden, wie man der Mobbing-Situation in Zukunft gegenüber treten kann. "Jeder Mensch kann Pro-

provokationen bewusst abwehren. Ein bisschen Selbstbewusstsein oder eben ein gut eingeübtes Drehbuch kann jedem aus einer Konfrontation heraushelfen." Dabei geht es Oellers keinesfalls um körperliches Eingreifen, vielmehr könne man verbal deutlich machen, dass es einen nicht wirklich betrifft. "Mobbing einfach nicht zulassen, indem man gleichgültig 'Aha' auf eine Provokation sagt und dann sofort weggeht." Weggehen ist das A und O, ansonsten setzt man sich einer weiteren Provokation aus, so Oellers.

## Dem Kind kann im Vorfeld die richtige Reaktion antrainiert werden.

Die gemobbten Personen sind oftmals nicht stark genug, sich der Situation zu entziehen, deswegen sei es ganz wichtig, das Drehbuch intensiv zu üben, wie Oellers es auch mit Jugendlichen macht, die sie zu Rate ziehen. Ohne Vertrauensaufbau bleibt der Gemobbte verschlossen, ir-

gendwann könnte es wie ein Vulkan aus ihm ausbrechen. Eine kleine Provokation kann das Fass zum Überlaufen bringen. Deswegen sollten Veränderungen gut beobachtet und sogar durch Nachfragen in der Schule erforscht werden, so die gebürtige Österreicherin.

Nach zahlreichen Tipps im Handeln gegen Mobbing und dem Aufzeigen des Prozesses wurde klar, dass die Vernetzung viel weitläufiger ist als nur Opfer- und Täterrolle. Es gibt zum Beispiel die Zuschauer, die eingreifen könnten. Natürlich erfordert dies Mut und Zivilcourage und kann von Jugendlichen nicht erwartet werden. Aber wenn die Erzieher und Lehrer schon ein Auge auf provozierende Situationen hätten und einschreiten würden, könnte gezieltes Mobbing verhindert werden. Dies haben die Lehrer des Königlichen Athenäums bei einem professionellen Coaching erlernt. Mona Oellers konnte die Wichtigkeit in ihrem Vortrag nur bestätigen. Bereits präventives Handeln bei einer puren Hänselei, die auch Provokation ist, könnte Schlimmeres verhindern.



Mobbing ist absichtliche körperliche und/oder psychische Schädigung einer einzelnen Person. Zwar gibt es einen Täter in dieser Situation, jedoch spielen viele weitere Personen eine große Rolle bei diesem komplexen Prozess.  
Foto: Oliver Berg/dpa



Mona Oellers (li.) stellte ihr neues Buch bei einem Gastvortrag im Königlichen Athenäum St.Vith vor. Gastgeberinnen waren Chantal Reichling und Gaby Modard-Girretz (re.).

## ZUR PERSON

### Mona Oellers mit ihrem neuen Buch "Voll aggro!"

- 1977 ist Mona Oellers in Vorarlberg (Österreich) geboren.
- Seit über 15 Jahren ist sie in den Bereichen Konfliktbewältigung, Persönlichkeits-training und Coaching zum Selbstmanagement tätig.
- Heute lebt sie im Westen Deutschlands, um genau zu sein in Aachen.
- Oellers leitete ein Kinder- und Jugendfreizeitzentrum.
- Sie betreibt persönliches Coaching und Teamtraining in Zusammenarbeit mit Firmen, Privatpersonen, Behörden und Ministerien.
- Sie ist gefragte Expertin in ihrem Bereich in Radio und Fernsehen.
- Ihre umfassende Ausbildung enthält ein Zertifikat als Business Coach, als Coolness- und Anti-Aggressivitäts-Trainerin, Cooldown® Trainerin sowie als ausgebildete Theaterpädagogin und Autorin.
- Außerdem hat sie Weiterbildungen im Bereich Mobbing, System-Dialog und integratives Coaching gemacht.
- Im Februar 2012 brachte sie ihr erstes Buch „Remmi-Demmi – Gefühle in der Besenkammer“ raus.
- Ende März dieses Jahres erscheint Oellers neues Buch: "Voll aggro! - Warum Kinder immer aggressiver werden und was wir dagegen tun können".
- Dieses Buch besteht aus fünf Kapiteln. Zwei davon berichten über Mobbing.
- An zahlreichen Fallbeispielen erklärt Oellers, wie man Konfliktsituationen aus dem Weg gehen kann.