

Liebenauer Gesundheits-Info

Psychiatrisch-neurologische Informationen der Stiftung Liebenau

MOBBING

Begriff - Definition - Häufigkeit - unterschwellige Zermürbungs-Strategien - konkretere Eingriffe - entwürdigende oder schädigende Mobbing-Versuche - Mobbing im Kindes- und Jugendalter - typische Mobbing-Aktionen - Cyber-Mobbing - Opfer, Täter und weitere Rollen beim Mobbing - psychosoziale Folgen von Mobbing-Betroffenen

Für viele ist Mobbing zu einem Modewort geworden, das man für so manches Unerfreuliche im Alltag verwenden kann. Das ist eine folgenreiche Verharmlosung, wenngleich wohl so alt wie die Menschheit. Denn Mobbing oder Bullying oder inzwischen gehäuft Cyber-Mobbing sind ernste Schikanen, die inzwischen Millionen Mitbürger belästigen, beeinträchtigen, schädigen oder gar zu quälen vermögen - bis zur Lebensmüdigkeit. Auf den ersten Blick vielleicht weniger beeinträchtigend, in Wirklichkeit aber selbst bei harmlos erscheinenden Attacken auf Seele, Körper oder Eigentum, vermehrt auch öffentlichen Ruf, nicht nur mit erheblichen psychosozialen Konsequenzen, sondern auch Milliarden an Verlusten durch entsprechende Leistungseinbußen behaftet. Neuartige Unternehmensstrukturen heizen die Situation noch mehr an. Der Druck macht sich Luft, vor allem an Schwächeren oder wie auch immer Beeinträchtigten, auf jeden Fall weniger Wehrhaften. Und dies schon zu Beginn der zwischenmenschlichen Gemeinschaft, nämlich in der Schule.

Begriff – Definition – Häufigkeit

Was also sollte man wissen zu Begriff, Definition, Häufigkeit (erschreckend!), typischen Mobbing-Aktionen, dem zugrunde liegenden psychosozialen Mobbing-Prozess, zu Mobbing-Opfern und Mobbing-Akteuren bzw. -Tätern? Dazu eine kurzgefasste Übersicht und zwar generell und für ein Phänomen, was noch nachdenklicher macht, nämlich Mobbing im Kindes- und Jugendalter. Im Einzelnen:

Definitionsgemäß liegt Mobbing dann vor, „wenn jemand von einem oder mehreren anderen wiederholt und über längere Zeit negativen Handlungen ausgesetzt und dabei dem oder den Tätern unterlegen ist“. Das heißt aber auch dass man

nicht von Mobbing spricht, wenn gleich Starke aneinandergeraten oder wenn Aggressionen nur einmalig auftreten. Mobbing ist also - kurz gefasst - systematischer, vorsätzlicher und wiederholter Machtmissbrauch.

Als *Fach- und populäre Begriffe* haben sich *Mobbing* (vom engl.: to mob = angreifen) und *Bullying* (im anglo-europäischen Bereich vom engl.: to bully = einschüchtern, schikanieren, auch bully = Tyrann, in der Schule Rabauke) eingebürgert. Von *Cyber-Mobbing* spricht man dann, wenn andere mit Hilfe moderner Informations- und Kommunikationsmittel verunglimpft, betrogen, verraten oder ausgegrenzt werden. Und wenn sie sich durch diese Aktionen hilflos, ausgeliefert oder zumindest belastet fühlen. Oder - interessanter, aber folgenreicher Neben-Aspekt - sich so fühlen würden, wenn sie davon wüssten.

Die Zahl der Betroffenen ist schwer zu fassen, dürfte aber in die Millionen gehen. Und was die Verluste durch entsprechende Leistungseinbußen anbelangt, finanziell in die Milliarden.

Leider halten sich Vorgesetzte, friedfertige Mitarbeiter, ja Lehrer (siehe später) und sogar die Ärzteschaft hier noch weitgehend zurück. Das liegt einerseits an den meist unklaren psychosozialen Umständen und Hintergründen, vor allem aber an der Unsicherheit, wie man mit so etwas umgehen soll. Außerdem wenden sich nur wenige Betroffene an ihr Umfeld, und zwar meist aus einem Grund: weil sie sich schämen. Deshalb ist es wichtig, sich hier rechtzeitig zu informieren.

Wie gehen nun die „Täter“ vor? Dazu einige **unterschwellige Zermürbungs-Strategien**. Beispiele:

- den Betroffenen wie Luft behandeln
- nicht mehr mit ihm sprechen
- Verbreiten von Gerüchten hinter dem Rücken und schließlich offen lächerlich machen.

Dann **konkretere Eingriffe**, die gezielt die sozialen Beziehungen stören, das Ansehen beeinträchtigen, Rechtfertigungsversuche unterbinden sowie die Leistung langsam unterminieren sollen. Beispiele:

- Versetzung in einen anderen Raum, möglichst weit ab von den früheren KollegenInnen (Isolierungsversuch)
- Übertragung von Arbeiten, die das Selbstbewusstsein beeinträchtigen oder gar verletzen
- unangemessene Beurteilung des Arbeitseinsatzes
- Entziehen von Aufgaben
- Übertragung sinnloser Tätigkeiten
- ständige Überforderung, aber auch lähmende Unterforderung

- Einschränkung oder Unterbindung aller Möglichkeiten sich zu äußern, zu rechtfertigen, zu verteidigen
- ständige Kritik an Arbeit oder Privatleben
- lautes Schimpfen oder gar Anschreien
- mündliche oder schriftliche Drohungen
- Telefonterror
- besonders hinterhältig: Verdächtigungen, seelisch nicht stabil oder gar krank zu sein; ggf. scheinheiliger Vorschlag zur Güte, sich psychologisch /psychiatrisch untersuchen und behandeln zu lassen u. a.

Schließlich direkt **entwürdigende oder schädigende Mobbing-Versuche** wie

- sexuelle Belästigung
- Zwang zu gesundheits-schädigenden Arbeiten
- Verursachung von Kosten für den Betroffenen (oder - noch heimtückischer - den Arbeitgeber)
- Beschädigung von Arbeitsmaterial oder Arbeitsplatz
- Androhung oder gar Anwendung körperlicher Gewalt usw.

Am häufigsten werden die Opfer jedoch lächerlich gemacht, ausgegrenzt, lautstark verunsichert, ggf. durch unterschwellige Drohungen zermürbt.

Auch Vorgesetzte machen sich hier zunehmend schuldig, teils durch eigenen unrühmlichen Einsatz, teils durch Duldung (aus Schwäche oder Strategie). Es heißt sogar: Ein Drittel auf gleicher Ebene, zwei Drittel von „oben nach unten“ (nur sehr selten von „unten nach oben“ - was es aber auch gibt).

Folgen

Die Folgen sind bekannt: Ein belastetes Betriebsklima führt zu Demotivation, fehlendem Engagement, Leistungsrückgang oder gar -einbruch, von den zahlreichen Reibungsverlusten (auch für Nicht-Beteiligte durch die gesamt-belastende Atmosphäre) ganz zu schweigen. Neuerdings glaubt man sogar, das Mobbing in verschiedene Phasen einteilen zu können, die mit Stress, Nervosität und ersten psychosomatischen Störungen beginnen und schließlich sogar mit erhöhter Lebensmüdigkeit, wenn nicht Selbsttötungsgefahr enden können.

Mobbing im Kindes- und Jugendalter

Um eine besonders folgenschwere Form handelt es sich beim *Mobbing im Kindes- und Jugendalter*. Hier gibt es Opfer-Zahlen, die von bedenklich bis schockierend reichen, was auch mit dem schwierigen Erfassungs-Modus solcher Be-

eintrüchtigungen (scham-besetzt!) zusammenhängt. Eines aber ist sicher: Mobbing hat inzwischen auch die Schulen erfasst, am häufigsten scheinbar schon in Grundschulen.

Typische Mobbing-Aktionen

Zu den *typischen Mobbing-Aktionen in diesen Alters-Klassen* gehören beispielsweise: Hänkeln, Einschüchtern oder Lächerlich-machen, Verweigerung der Zusammenarbeit, sich Abwenden, Wegsetzen oder Bedrohen, dauernd Schubsen, Schlagen oder Stoßen, Wegnehmen oder Zerstören von Dingen, Verbreiten von Gerüchten und Lügen, Tuscheln oder auch Diffamierung u.a.m. Manches klingt banal und ist es auch, wobei aber belastender Einfluss und Folgen eben auch subjektiv sind, besonders in diesem Alter. Im Übrigen: Auch Erpressungen fehlen nicht.

Cyber-Mobbing

Beim *Cyber-Mobbing* geht es zudem noch um einen weiteren Belastungs-Aspekt: Zum einen die viel größere Öffentlichkeit, zum anderen die Schwierigkeit, die Diffamierung wieder aus dem Netz zu entfernen und drittens die schnelle Verbreitungs-Möglichkeit. Und drei weitere Faktoren, die erst einmal gar nicht auffallen, trotzdem extrem belasten können: Zum einen die Unmöglichkeit, sich hier in Schutzräume flüchten zu können (man ist öffentlich ausgeliefert), zum anderen die Verunsicherung, weil der Täter auch anonym auftreten kann; und schließlich sogar die absurd erscheinende, aber irgendwie belastend-reale Möglichkeit, die Identität des Opfers regelrecht zu stehen.

Nun ist Mobbing ja in vielen gesellschaftlichen Bereichen möglich, in einem aber besonders zerstörend: Gemeint sind soziale Gruppen, in denen klare Machtverhältnisse und geringe Kontrollmöglichkeiten vorherrschen. Und in denen man - wichtig - die Gruppe nicht einfach verlassen kann. Beispielsweise im Klassenzimmer oder in Pausenhöfen und vor allem wenn keine Lehrperson in der Nähe ist. Und je länger sich Mobbing ungehindert etabliert, desto eher dann schließlich auch im Unterricht. Denn Mobbing ist ein gruppen-dynamischer Prozess, bei dem sich der Leidtragende kaum mehr selber zu befreien vermag. Wie läuft das ab?

Zunächst sucht sich der Täter ein geeignetes Opfer aus, das sich beispielsweise leicht aus der Ruhe bringen oder provozieren lässt oder eine eher schwache Position im gesellschaftlichen Gefüge hat, vielleicht auch diesbezüglich weniger kompetent erscheint. Denn nicht nur im Erwachsenen-Bereich, auch bei Jugendlichen und sogar Kindern geht es um soziale Macht. Und das Bedenkliche, ja Schockierende: Je länger die Schikanen andauern, desto eher werden die Aktionen des Täters auch von den anderen toleriert, ja für gerechtfertigt gehalten: ein folgenreicher Gewöhnungseffekt von Machtmissbrauch.

Damit wird die Möglichkeit des Betroffenen, aus dieser Opferrolle auszubrechen, immer hoffnungsloser. Und ohne Unterstützung von außen kaum mehr erfolgversprechend. Außerdem wird eine solche Hilfestellung, sofern sie dann endlich anlaufen könnte, im Laufe der Mobbing-Schikanen immer schwieriger, da in diesem psychosozialen Prozess der Täter ja noch mit heimlicher Duldung, wenn nicht gar teilweiser Unterstützung aus dem Umfeld, in diesem Fall der Schulklasse rechnen kann.

Opfer, Täter und weitere Rollen beim Mobbing

Einige Experten unterscheiden neben Opfer und Täter noch *weitere Rollen*: Beispielsweise „Assistenten“ (aktives, am Täter orientiertes Mit-Mobbing), Verstärker (den Täter noch anstacheln), aber auch Verteidiger (Unterstützung des Opfers) und schließlich die wahrscheinlich größte Gruppe: die Außenstehenden, die sich heraushalten.

Aus entsprechenden Untersuchungen geht zudem hervor, dass sich in *Mädchen-Gruppen* häufiger ungelöste zwischenmenschliche Konflikte finden lassen, die dann in Mobbing ausarten. In *Jungen-Gruppen* hingegen werden öfter Opfer gesucht, die der Befriedigung der eigenen Machtgelüste dienen, weil sie unterlegen sind. Auch kann die Ausgrenzung Einzelner zur Festigung des Gemeinschafts-Gefühls beitragen. Auf den ersten Blick befremdlich, aber auch im Erwachsenen-Bereich psychodynamisch gesehen keine so seltene Entwicklung.

Psychosoziale Folgen von Mobbing-Betroffenen

Die *psychosozialen Folgen von Mobbing für die Betroffenen* sind inzwischen allseits bekannt: Besonders häufig finden sich bei den Kindern und Jugendlichen Klagen über Kopf- oder Bauchweh und die Angst in die Schule zu gehen sowie die direkte Folge: Leistungsabfall. Langfristig drohen dann auch Depressionen und sogar Suizid-Überlegungen wenn nicht gar Selbsttötungs-Versuche. Auf gleichsam höherer psychologischer Ebene entwickeln sich dann im Laufe der Zeit auch ein negatives Selbst- und Fremdbild und ein eher ängstlicher Beziehungs-Stil - mit allen Konsequenzen.

Wie wird man als Schüler zu einem Mobbing-Opfer?

Offenbar kommt es vor allem darauf an, welche Position man einnimmt. Das beginnt beispielsweise mit dem sozialen Status. Ist er niedriger, kann man ggf. auch weniger Gegenwehr mobilisieren und vor allem weniger Unterstützung durch die Mitschüler erwarten. Die Attacke ist also weniger riskant. Es kann aber auch eine psychosoziale Entwicklung sein, bei der jemand aus anderen Gründen in Unterlegenheit gerät und damit zum Mobbing-Ziel wird.

Wissenschaftlich unterscheidet man Mobbing-Betroffene auch danach, ob sie eher ängstlich oder ängstlich-aggressiv reagieren (könnten), also in mehr passive und eher provozierende Opfer.

- *Passive Opfer* reagieren mit Weinen, Rückzug bis zur Schulverweigerung und mangelndem Selbstwertgefühl. Ihr Verhältnis zu sich selber ist eher negativ geprägt. Auch verfügen sie in der Regel über keine verlässlichen Freunde in der Klasse. Ihre Einstellung gegenüber Gewalt ist distanziert, was sich auch darin äußert, dass sie nicht zurückschlagen, weil man das „nicht tut“, zumal sie körperlich auch eher schwächer als die Aggressoren sind.
- Die „*provozierenden Opfer*“ erscheinen dagegen mit ihrem Verhalten eher für Ärger und Spannung zu sorgen, was dann zu Mobbing-Attacken reizen könnte. Häufig klagten sie auch über Konzentrations-Schwierigkeiten, manche seien hyperaktiv.

Mobbing-Akteure

Wie stellen sich nun die *Mobbing-Akteure* dar, denn auch ihr Verhalten hat nicht nur charakterliche und psychosoziale Ursachen und später entsprechende Auslöser, sondern auch Folgen:

Der typische „Täter“ - so die Erkenntnisse mancher Untersuchungen - ist vor allem aggressiv gegenüber Gleichaltrigen, impulsiv und macht-orientiert: Macht über andere. Deshalb zeigt er auch wenig Mitgefühl mit den Opfern.

Bei den Jungen ist es in der Regel ein körperlich Überlegener. Aggressive Reaktionsmuster im eigenen Elternhaus scheinen nicht selten zu sein. Das geht von mangelnder emotionaler Wärme und zwischenmenschlicher Anteilnahme des elterlichen Umfelds bis zur Anwendung macht-orientierter Erziehungs-Methoden und schließlich Billigung aggressiven Verhaltens anderen Kindern gegenüber. Ängstlichkeit und Unsicherheit ist nicht ihr Problem, desgleichen mangelndes Selbstwertgefühl. Der Beliebtheitsgrad in der Klasse ist durchschnittlich oder eher weniger positiv. Er pflegt aber in der Regel höher zu sein als der der Opfer. Jungen neigen häufiger zu unmittelbarer, Mädchen eher zu indirekter Gewalt, sprich Verleumdung, Gerüchte, Gruppenausschluss u. a.

Zum Abschluss eine bedenkliche Erkenntnis entsprechender Untersuchungen: Nur etwa jedes 2. Opfer erzählt seinen Eltern von der Belastung oder Qual des zu erleidenden Mobbings. Warum? Der entscheidende Grund ist das mangelnde Vertrauen, weniger in die Eltern, mehr in die fatale Erkenntnis: Es lässt sich ja doch nichts ändern...