

Konflikt oder Mobbing

THEORIE

Viele Menschen bezeichnen einen Konflikt als Mobbing oder Mobbing als Konflikt. Dabei sind dies zwei komplett unterschiedliche Dinge.

Wenn ...

- zwei oder mehrere unterschiedliche Meinungen aufeinandertreffen, die mit Argumenten bekräftigt werden,
- ein Gespräch hitzig, aber sachlich und informativ gestaltet ist,
- kein persönlicher Angriff enthalten ist,
- das Gespräch in ein und derselben Form nicht wiederholt wird,
- keine gleiche Meinung am Ende entsteht,

... dann ist es **ein Konflikt**.

Wenn ...

- mehrere Personen zusammen ein und dieselbe Ansicht bestimmend ohne Argumente gegenüber einer anderen Einzelperson vertreten,
- ein sachliches Gespräch nicht möglich ist,
- das Gespräch einen persönlichen Angriff darstellt,
- sich das Vorkommnis ständig und über einen längeren Zeitraum wiederholt,
- keine zweite Meinung erklärbar ist oder akzeptiert wird,

... dann ist es **Mobbing**.

Bestimme die folgenden Beispiele – liegt ein Konflikt oder Mobbing vor?

Beispiel 1:

Person A ist Dortmund-Fan, Person B ist Bayern-Fan, beide erklären, warum ihr Team das bessere ist. Es entstehen keine Beleidigungen.



Beispiel 2:

Person A bezeichnet jeden Tag Person B als dicke Kuh. Jegliche Nachfrage zu den Gründen für die Aussage beantwortet Person A nicht.



Eine wahre Geschichte

REAL TALK



Viel theoretischer Stoff, den man sich kaum merken kann oder anwendet. Ich erzähl euch jetzt mal meine Geschichte. Und wisst ihr was? Die ist zu 100 % wahr.

Ich sehe einen Klassenkameraden. Seit mehr als acht Jahren sind wir in derselben Klasse. Er hatte es niemals leicht: von seinen Großeltern großgezogen, zu seinen Eltern wenig Kontakt, hatte er nicht die Möglichkeiten wie ich. Er hatte auch nicht die Möglichkeit, seine Wäsche regelmäßig zu waschen, so hatte er einen sehr eigenen Körpergeruch – er hat gestunken. Und wir – wir haben ihn fertiggemacht. Ich habe Lieder über seinen Geruch gesungen, Gedichte geschrieben. Ich ging während der Klassenfahrt zu ihm unter die Dusche, um zu kontrollieren, ob er sich wäscht. Wir haben ihn schikaniert, bloßgestellt und verletzt. Mir war das alles egal, ich gehörte dazu, mir ging es gut, es ging nur um mich. Einmal haben wir ihn zu Boden geworfen, an den Beinen gepackt und durch den Raum geschleudert. Er hatte einen blauen Fleck, der von der Schulter bis zum Ellenbogen reichte. „Scheißegal“, war mein Gedanke. Er war ein Opfer, ich war der Boss, ich gehörte dazu.

Einige Zeit später wurde er drogenabhängig, hat seinen Job verloren, seine Beziehung ging in die Brüche und seine Oma starb. Er hat sich mit Leuten umgeben, die zum Glück nur die wenigsten von uns in ihrem Leben jemals selbst kennenlernen. Er nannte sie seine Freunde. Drogen können Menschen verändern, Drogen können Leben zerstören und Mobbing kann der Auslöser davon sein und so Menschen töten. Und ich? Ich trage eine große Mitschuld daran, dass er unglücklich war und sein Leben anders verlief, als er sich das wohl früher einmal vorgestellt hatte.

Es dauerte nicht lang, da habe ich dann am eigenen Leib erfahren müssen, wie sich Mobbing anfühlt und wie schlimm die Folgen sein können. Ein damaliger guter Freund, zu dem ich aufgesehen habe, hatte einen Mitbewohner, mit dem ich mich gut verstand. Aus Eifersucht erzählte mein Freund auf einmal Lügen über mich. Er stachelte die gesamte Klasse an, mich in den sozialen Netzwerken zu blockieren. So habe ich auch die Informationen in unserer Klassengruppe nicht mehr mitbekommen: Wer bringt was mit? Was gibt es für Mottos in der Mottowoche? Ich war Außenvor, denn es ist schwer dazuzugehören, wenn 80 % der Klasse dich blockieren. Ich wurde in der Schule ausgelacht, beleidigt, bloßgestellt. Alle Geschichten von mir wurden weitergesponnen und ausgeschmückt, es kursierten Videos von mir auf Klassenfahrt. Noch immer sind diese auf Facebook zu finden. Zwei Jahre nach Beendigung der Schule wollte man sich mit mir treffen, man wollte sich vertragen, wurde mir gesagt. Am Ende fand ich heraus,

Fünf Tipps für ein Leben ohne Mobbing

KOMPAKT

TIPP 1:

Jede/-r ist ein Teil dieser Gesellschaft. Und jede/-r zählt in einer Gesellschaft auf ihre/seine Weise. Mach dir diese Erkenntnis immer wieder klar! Man kann immer nur sich selbst verändern, niemals andere, dazu hätte man auch gar kein Recht. Also warum die Energie darauf verschwenden?

TIPP 2:

Sprich mit Personen, die dir nahestehen, auch wenn du denkst, dass dies nichts ändert. Du wirst dich wundern. Das Mobbing wird dadurch vielleicht weiterhin nicht beendet, aber du fühlst dich danach freier und kannst so über Handlungen und Entscheidungen besser nachdenken.

TIPP 3:

Wer bist du? Wer möchtest du sein? Ein selbstbewusster Mensch. Denk an deinen Fokus, an deine Stärken. Stell dich gerade hin, rede deutlich und mit fester Stimme. Täter/Täterinnen nehmen durchaus wahr, wie du stehst und redest. Baue Selbstbewusstsein auf, z.B. durch Hobbys, andere Freunde/Freundinnen, deine Familie, Sport. Mach dir deine Stärken, Schwächen (auch sie gehören zu dir dazu) und Ziele bewusst.

TIPP 4:

Finde Sätze, die dein Gegenüber zum Nachdenken bewegen. Du kannst versuchen, ihn/sie emotional zu erreichen. Das funktioniert oft, aber nicht immer. Lenk am besten den Fokus im Gespräch auf dein Gegenüber, damit er/sie sich hinterfragt.

TIPP 5:

Sei für Menschen da, die Hilfe benötigen. Wer sich hilft, verbündet sich zu einer Gruppe.

Zwei Arten von Kommunikation

THEORIE

In der Kommunikation unterscheiden wir zwei Arten: verbal oder nonverbal.

Verbale Kommunikation ...

- hat immer eine/-n Sender/-in und Empfänger/-in.
- macht nur einen kleinen Teil des Gesamteindrucks aus.
- hat immer zwei Ebenen:
 - 1) die Inhaltsebene, auf der Informationen und Fakten sachlich vermittelt werden.
 - 2) die Beziehungsebene, die zwischenmenschliche Informationen wie Emotionen, die Einstellung der Gesprächspartner/-innen zueinander etc. übermitteln.
- wird durch wichtige Faktoren beeinflusst: der Tonfall, die Stimme, die Sprechweise sowie das Sprechtempo.

Nonverbale Kommunikation:

- hat immer eine/-n Sender/-in und Empfänger/-in.
- macht ersten und den größten Teil des Gesamteindrucks aus.
- kommt ohne Worte aus.
- setzt sich aus vielen Faktoren, wie z.B. Körperhaltung, Geruch, Mimik, Gestik, zusammen und beeinflusst die Aussage.

Wichtig: Zu einem Gespräch gehören IMMER beide Arten. Ein Gespräch basiert NIE auf nur einer Art.

Beispiele:

- ① Du betrittst ein Stadion. Hinter dem Eingang steht jemand vom Sicherheitspersonal. Du lächelst ihm/ihr grüßend zu, er/sie lächelt ebenfalls und nickt in deine Richtung.



- ② Du gehst zum Arzt. Am Empfang sitzt ein junger Mann. Ohne aufzublicken, raunt er: „Wie kann ich Ihnen helfen?“



