



MOBBING UNTER LEHRKRÄFTEN

schlimmsten Fall auch außerschulische Folgen wie rechtliche Auseinandersetzungen oder gesundheitliche Probleme, einschließlich Alkoholismus, nach sich ziehen kann.

Geschichten und Fallbeispiele

Jeder Fall von Mobbing hat ein Gesicht, eine Geschichte und Emotionen, die oft hinter verschlossenen Türen verborgen bleiben. Während Zahlen und Daten uns das Ausmaß eines Problems zeigen können, sind es die persönlichen Geschichten, die uns das wahre Ausmaß der emotionalen Verletzungen durch Mobbing vor Augen führen.

In diesem Kapitel werden wir in die wahren Geschichten von Lehrkräften eintauchen, die Mobbing am eigenen Leib erfahren haben. Diese Fallbeispiele geben uns einen Einblick in die komplexen Dynamiken, die sich im Lehrerzimmer und in der gesamten Schulgemeinschaft abspielen können. Sie zeigen, wie subtil und manchmal auch offensichtlich Mobbing sein kann und welche Auswirkungen es auf das individuelle Wohlbefinden und die berufliche Laufbahn hat. Gleichzeitig zeige ich Ihnen Lösungswege auf, die einen möglichen Umgang beinhalten.

Erfahrungsbericht 1: *Die Unsichtbare*

Ich unterrichte seit über zehn Jahren an derselben Schule. Als ein neuer Schulleiter kam, änderte sich für mich alles. Zuerst waren es Kleinigkeiten: Meine Vorschläge in Konferenzen wurden ignoriert oder meine Fortbildungswünsche systematisch abgelehnt. Dann wurde es offensichtlich: Mein Name fehlte auf dem Vertretungsplan und meine Projekte wurden anderen Kolleginnen und Kollegen zugeteilt. Ich fühlte mich wie Luft, unsichtbar. Es war demütigend. Als ich das Thema ansprach, wurde es heruntergespielt. *Du nimmst das zu persönlich*, sagte man mir. Aber Mobbing ist persönlich. Es nagt an deinem Selbstwertgefühl, jeden Tag.



Mögliche Lösung:

Eigeninitiative: Die *unsichtbare* Lehrerin kann versuchen, aktiv Gespräche mit Kolleginnen und Kollegen zu beginnen und Pausen mit ihnen zu verbringen. Sie könnte auch einen Beitrag leisten, indem sie selbst Themen und Vorschläge für das Lehrerzimmer oder gemeinsame Aktivitäten einbringt, um sich zu integrieren.

Ein Einwand könnte sein: *Aber wenn ich versuche, mich zu beteiligen, oder Gespräche zu beginnen, werde ich ignoriert oder abgewiesen. Es scheint, als hätten meine Kolleginnen und Kollegen kein Interesse an mir.*

Eine andere Perspektive: *Es ist verständlich, dass Sie sich entmutigt fühlen, wenn Ihre Bemühungen nicht erwidert werden. Aber denken Sie daran, dass der Aufbau von Beziehungen Zeit braucht. Beginnen Sie vielleicht mit kleineren Gesten oder suchen Sie nach gemeinsamen Interessen mit Ihren Kolleginnen und Kollegen. Manchmal kann auch die Teilnahme an schulischen Veranstaltungen oder Projekten eine Gelegenheit sein, das Eis zu brechen und die Distanz zu verringern.*

Das könnten Sie sagen: *Ich habe bemerkt, dass ich oft allein bin und würde gerne mehr in das Team integriert sein. Können wir vielleicht gemeinsam Kaffee trinken oder über ein Projekt sprechen?*

Erfahrungsbericht 2: *Der Spießrutenlauf*

Als junger Lehrer begann ich mit Enthusiasmus, aber das Kollegium nahm mich nicht ernst. Meine Materialien verschwanden und im Lehrerzimmer wurde getuschelt, sobald ich den Raum betrat. Eines Tages fand ich ein karikiertes Bild von mir am Schwarzen Brett. Der Höhepunkt war, als ich von einer Kollegin öffentlich kritisiert wurde, weil ich *zu weich* mit den Schülerinnen und Schülern sei. Sie sagte das vor meiner Klasse, was meine Autorität völlig untergrub. Ich fühlte mich hilflos

STRATEGIEN AUF INDIVIDUELLER EBENE

Mobbing ist oft ein schleichendes Gift, das sich langsam in den Alltag einschleicht und das Wohlbefinden und die Arbeitsqualität der betroffenen Lehrkräfte beeinträchtigt. Aber es ist nicht ausweglos. Selbst in den dunkelsten Momenten können Betroffene Maßnahmen ergreifen, um sich zu schützen, Unterstützung zu suchen und den Kreislauf des Mobbing zu durchbrechen.

Selbstvertrauen aufbauen



Selbstvertrauen ist ein starkes Gegengewicht zu Mobbing. Es ermöglicht der/dem Einzelnen, sich der eigenen Stärken und Werte bewusst zu werden und diese zu verteidigen. Im Kampf gegen die Scham-, Schuld- und Wutkomplexe, die häufig durch Mobbing ausgelöst werden, ist ein starkes Selbstbild unerlässlich. Dies kann durch professionelles Coaching, Selbsthilfegruppen oder Persönlichkeitsentwicklung erreicht werden, durch das/die man lernt, negative Gedanken und Selbstbilder zu erkennen und durch positive zu ersetzen.

Um das Selbstvertrauen zu stärken und ein Gegengewicht zu Mobbing zu schaffen, können folgende Übungen und Affirmationen hilfreich sein:



Wertaussagen

Ich empfehle Ihnen, sich auf Wertaussagen zu konzentrieren, die auf Ihren persönlich bedeutsamen Werten basieren, anstatt allgemeine positive Aussagen zu verwenden. Der Prozess besteht typischerweise darin, ein bis drei Werte zu identifizieren, die Ihnen besonders wichtig sind, und darüber nachzudenken, warum diese Werte eine tiefe Bedeutung für Sie haben. Diese Methode hat sich als besonders nützlich erwiesen, um sowohl psychologische als auch physiologische Stressreaktionen positiv zu beeinflussen. Darüber hinaus ist es vorteilhaft, Aussagen zu fördern, die ein wachstumsförderndes Denkmodell unterstüt-



STRATEGIEN AUF INDIVIDUELLER EBENE

zen, wie z. B. *Ich kann neue Dinge lernen* und *Ich kann mich verändern*. Solche Einstellungen können Menschen helfen, sich schneller von Rückschlägen zu erholen und in stressigen Lebenssituationen weniger häufig psychische Gesundheitsprobleme zu erleben.

Hier sind zehn Affirmationen, die das Growth Mindset unterstützen und Ihnen helfen können, eine positivere Einstellung zu *Lernen*, *Wachstum* und *persönlicher Entwicklung* zu entwickeln:

1. *Ich lerne aus Fehlern und wachse an ihnen.*
 - Diese Aussage hilft, Fehler nicht als Misserfolge, sondern als Lernchancen zu sehen.
2. *Herausforderungen helfen mir, stärker zu werden.*
 - betont die Bedeutung von Schwierigkeiten als Mittel zur persönlichen Entwicklung
3. *Ich kann immer neue Fähigkeiten erlernen.*
 - unterstützt die Überzeugung, dass Fähigkeiten und Intelligenz entwickelt werden können
4. *Mit Anstrengung und Ausdauer kann ich meine Ziele erreichen.*
 - fördert die Bedeutung von Ausdauer und Anstrengung bei der Verfolgung von Zielen
5. *Ich bin offen für Feedback, weil es mich weiterbringt.*
 - fördert eine positive Einstellung gegenüber konstruktivem Feedback als Mittel zur Verbesserung
6. *Ich umgebe mich mit Menschen, die mich herausfordern und inspirieren.*
 - betont die Bedeutung eines unterstützenden Umfelds, das Wachstum fördert