

Marcell Engel

Martin Zovak

# Mut

IST DEINE

# SUPERKRAFT

So erkennst und wehrst  
du dich gegen Mobbing





Marcell Engel und Martin Zovak

# **Mut ist deine Superkraft**

So erkennst und wehrst du  
dich gegen Mobbing

Telemach-Verlag

Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

1. Auflage

© 2024 Mentoren-Media-Verlag,  
Königsberger Str. 16, 55218 Ingelheim am Rhein

Lektorat: Sarah Küper, Mainz  
Korrektur: Deniz S. Özdemir, Mainz  
Umschlaggestaltung: Nadine Nagel, Mainz  
Satz und Layout: Sarah Küper, Mainz  
Autorenfoto: Denis Liebmeyer, Bad Soden  
Druck und Bindung: Azymut, Warschau, Polen

ISBN: 978-3-98641-150-3

Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages. Sämtliche Inhalte in diesem Buch entsprechen nicht automatisch der Meinung und Ansicht des Mentoren-Media-Verlages.

[www.telemach-verlag.de](http://www.telemach-verlag.de)

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b> .....	<b>9</b>
<b>Mission AUSgemobbt</b> .....	<b>13</b>
<b>Du bist mutig!</b> .....	<b>21</b>
Wie du dieses Buch lesen kannst .....	22
Was ist Mobbing überhaupt? .....	23
Mobbing kann alle treffen. ....	24
Mobbing findet überall statt .....	24
Täter, Opfer und alle anderen. ....	26
Die Täter suchen sich die Schwächsten aus. ....	27
Wie sich Mobbing schrittweise immer weiter verschlimmert .....	28
Mobbing findet nach einem Drehbuch statt .....	30
Die Täter-Checkliste – Wer für Mobbing besonders gefährdet ist. ....	39
Auch Lehrer können Mobbingopfer werden. ....	43
Du kannst etwas tun .....	44
Wo Betroffene Hilfe finden .....	45
Selbstbewusstsein entwickeln .....	46
Wie du Mobbing vermeidest .....	55
Wie du bei ersten Anzeichen von Mobbing vorgehen solltest .....	61
Mutig gegen Mobbing. ....	63

<b>Ich heiße Sara!</b> . . . . .	<b>65</b>
Im Schulbus . . . . .	67
Gestolpert . . . . .	69
Etwas fühlt sich nicht richtig an . . . . .	72
Kunst? Nein, danke! . . . . .	74
Gejagt. . . . .	76
Mama hört mir zu . . . . .	78
»Das ist Mobbing«, sagt Frau Yildirim . . . . .	79
Opfer, Täter und die anderen . . . . .	81
Entschlossenheit . . . . .	84
Das Referat . . . . .	86
Ferien . . . . .	90
Bowlingparty und Mädchenfußball . . . . .	91
»Ich heiße Sara«. . . . .	94
 <b>Moritz läuft weg</b> . . . . .	 <b>99</b>
Snapchat. . . . .	102
Platten . . . . .	104
Abendessen . . . . .	105
Radsport Xtreme. . . . .	107
Aufgehalten . . . . .	108
Bus statt Fahrrad . . . . .	110
Sei vernünftig, sonst bist du am Arsch. . . . .	112
Überfall auf der Schultoilette . . . . .	113
Elternsprechtage . . . . .	116
Frau Thomas wird Opfer . . . . .	117
Erwischt. . . . .	118
Einfach nur weg . . . . .	121
Wie geht es weiter? . . . . .	122

<b>Mobbing geht uns alle an: Nachwort für Eltern, Lehrende und andere Beteiligte.....</b>	<b>127</b>
Nehmen Sie Mobbing ernst .....	127
Hören Sie den Kindern zu .....	128
Mobbing entwickelt sich langsam.....	130
Alle sind gefordert. ....	132
Cybermobbing: Der verlängerte Arm der Täter .....	134
Erste Schritte gegen Mobbing .....	135
Das Selbstbewusstsein der Betroffenen stärken .....	137
Auftreten, Sprache und innere Haltung.....	138
Rat und Hilfe. ....	139
Anti-Mobbing-Training. ....	140
Weitere Möglichkeiten bei Mobbing.....	140
Einsatz dieses Buches in Schule und Unterricht .....	148
Wir zählen auf Sie! .....	149
 <b>Anhang .....</b>	 <b>151</b>
AUSgemobbt – die Webseite .....	151
Anlaufstellen und Adressen (Auswahl) .....	152





# Vorwort

Mobbing ist eine ernsthafte Bedrohung für alle Menschen, ganz gleich welchen Alters. Psychische sowie körperliche Gewalt kennt weder Altersgrenzen noch Tabus. Jeder kann von Mobbing betroffen sein. In den meisten Fällen wollen es die Menschen, die dieser Form der Erniedrigung oder Bedrohung ausgesetzt sind, selbst nicht wahrhaben, dass sie in eine Opferrolle gedrängt wurden. Oftmals verleugnen sie die Tatsache, dass Mobbing passiert, und verharmlosen es. Falsch verstandener Spaß oder eine übertriebene Sicht der Dinge sind häufig die Argumente, die Mobbingopfer sich selbst gegenüber rechtfertigen, wenn es ein oder mehrere Täter auf sie abgesehen haben.

Mobbing findet außerdem überall statt: im Job, im Internet (vor allem da!), im Verein, im Freundeskreis und in der Schule. Genau damit beschäftigt sich dieses Buch. Du hältst einen Antimobbingratgeber für Kinder und Jugendliche in der Hand. Dieses Buch wurde so geschrieben, dass es dieser Lesegruppe ein angenehmes Erarbeiten des Inhaltes ermöglichen soll. Aus diesem Grund wurde auch die Du-Form gewählt. Vermutlich bist du Mutter oder Vater einer Tochter oder eines Sohnes im schulfähigen Alter. Möglicherweise arbeitest du als Lehrerin oder Lehrer und möchtest du dich zu diesem Thema weiterbilden (du merkst schon, um die Lesbarkeit einfacher zu gestalten, erlauben wir uns, an dieser Stelle bereits die Du-Form

anzuwenden) oder vielleicht gehst du zur Schule. Eines ist jedenfalls sicher: Du hast dich dafür entschieden, dich zum Thema *Mobbing* weiterzubilden oder suchst nach Antworten und Lösungen, wie man sich am besten verhält, wenn man Mobbing ausgesetzt ist oder Zeuge davon wird.

Genau damit beschäftigt sich nämlich dieses Buch. An zwei praktischen Beispielen zeigen wir auf, wie Mobbing stattfindet und wir geben viele Beispiele, wie sich diese Form der Gewalt entweder vermeiden oder gezielt beenden lässt. Mit diesem Buch wird es dir garantiert leichter fallen, den Mobbingkreislauf zu durchbrechen. Vor allem, wenn du selbst zur Schule gehst. Aber auch, wenn du Unterstützung zu diesem Thema als Lehrkraft oder Elternteil suchst. Dabei zeigen wir auch auf, wie sich Mobbing überhaupt erkennen lässt. Oftmals ziehen sich Betroffene zurück, wollen nicht darüber sprechen oder reden ihre Erlebnisse klein. Je früher diese negative Spirale der Gewalt unterbrochen wird, umso höher ist die Chance auf eine schnelle Beendigung dieses Kreislaufes aus Demütigung und Gewalt.

Wir sind Marcell Engel und Martin Zovak. Im nächsten Abschnitt richten wir uns direkt an unsere Leserinnen und Leser, die wir dann »hochhoffiziell« begrüßen werden und gleichzeitig stellen wir uns vor.

Anschließend erzählen wir einige grundlegende Dinge über Mobbing. Wie man es erkennt und weshalb Menschen überhaupt solche Dinge anderen antun. Wir erzählen einiges über die Gedankenwelt der Täter sowie Mittäter und

geben bereits viele Tipps und Empfehlungen, wohin sich Betroffene wenden können und mit welchen Übungen genügend innere Stärke aufgebaut werden kann, um Mobbing von sich abzuwenden. Wir gehen auch darauf ein, wie du als Zeuge von Mobbing konkret vorgehen kannst. Wenn du also beobachten solltest, wie eine andere Person drangsaliert, gequält oder sogar attackiert wird.

Im nächsten Abschnitt folgt die erste Geschichte. Dort lernst du Sara kennen und wie sie in die Mobbingspirale kam. Du lernst das typische Verhalten kennen, wenn man plötzlich von Mitschülerinnen gepiesackt wird und sich nicht traut, jemandem davon zu erzählen. Diese Geschichte beruht ebenso auf echten Erlebnissen wie die von Moritz, den du im dritten Abschnitt kennenlernen wirst. Alle Namen und Orte wurden selbstverständlich geändert.

Schließlich bekommst du viele konkrete Anleitungen, Tipps und Empfehlungen, wie du dich künftig erfolgreich gegen Mobbing aufstellst und vor allem, wie du der Mobbingfalle entkommst, solltest du in sie hineingeraten sein.

Im letzten Teil des Buches richten wir uns an deine Eltern, Großeltern sowie an deine Lehrerinnen und Lehrer. Sie erhalten ebenfalls viele konkrete Tipps, wie sie dazu beitragen können, dass Mobbing keine Chance bekommt und wie sie dich unterstützen können, wenn du ihnen von Mobbingvorfällen erzählst. Ganz gleich, ob du selbst davon betroffen bist oder beobachtet hast, wie eine Mitschülerin oder ein Mitschüler gemobbt wird.

So, jetzt möchten wir dich ganz offiziell begrüßen und dazu brauchst du lediglich diese Seite umzublättern.





# Mission AUSgemobbt

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

schön, dass ihr hier seid. Wir suchen nämlich Mitstreiterinnen und Mitstreiter und hoffen, in euch welche zu finden. Wir sind auf einer Mission, der »Mission AUSgemobbt«. Egal, ob ihr selbst von Mobbing betroffen seid oder es »nur« in eurem Umfeld beobachtet – ihr könnt ab sofort zum Super-Hero werden und dem Mobbing ein Ende setzen, wo immer es euch begegnet. Damit die Mobber AUSgemobbt haben.

Wir wissen, wie hart Mobbing für die Opfer ist. Andere als »Opfer« zu dissen, ist nicht lustig und schon gar nicht cool. Opfer zu sein, ist die Hölle. Eine Hölle, aus der viele irgendwann keinen Ausweg mehr finden. Wir möchten diese Hölle beenden. Und vielleicht hilft ihr uns ja auf unserer Mission.

Die meisten Menschen haben bereits Erfahrungen mit Mobbing gemacht. Und fast alle waren schon einmal mindestens in einer der Rollen beteiligt: als Opfer oder als Zuschauer, wahrscheinlich sogar als Täter oder Täterin. Denn wenn wir ganz ehrlich zu uns selbst sind, geben wir vielleicht sogar zu, dass wir schon einmal beim Mobbing mitgemacht haben. Weil es einfach so verführerisch war, weil wir dazugehören wollten oder weil es einfach plötzlich geschehen ist. Das ist traurig, aber es kann allen passieren.

Umso wichtiger ist es, dass Betroffene lernen, sich zu wehren, und andere ihnen dabei helfen. Am besten ist es natürlich, wenn Mobbing auf dem Schulhof, im Verein, auf dem Sportplatz und zu Hause gar nicht erst passiert. Es braucht ja niemand mitzumachen.

Wir waren früher selbst Opfer. Martin hat gelispelt. Er wurde dafür nachgeäfft, geärgert, ausgelacht und ins Abseits gedrängt. Marcell wurde regelmäßig von Leuten verprügelt, die ihm aufgelauert haben. Wir wissen, wie sich Opfer fühlen und dass das alles nichts mit Spaß zu tun hat.

Die Erfahrungen haben uns für unser Leben geprägt. Wir haben gelernt, uns zu wehren. Sport und Kampfkunst haben uns dabei geholfen. Heute unterstützen wir andere dabei, aus der Mobbinghölle herauszufinden. Und wenn uns doch noch einmal jemand blöd kommt, lachen wir ihn aus.

Gemeinsam treten wir seit inzwischen 15 Jahren an Schulen in ganz Deutschland heran und erzählen mit der Zustimmung der Lehrerinnen und Lehrer in Schulklassen alles, was man wissen sollte, um sich bei Mobbing richtig zu verhalten. Vielleicht waren wir sogar schon an deiner Schule und eventuell hast du uns bereits kennengelernt. Wir arbeiten aber auch mit Behörden und verschiedenen Organisationen zusammen, um Anti-Mobbing-Programme zu entwickeln und vor allem um Betroffene dabei zu unterstützen, sich Mobbing-Attacken zu entziehen, um bestenfalls überhaupt nicht zum Ziel von derartigen Angriffen zu werden. Wir klären außerdem darüber auf, was

man konkret unternehmen kann, wenn man Zeuge von solchen Übergriffen wird. Damit sprechen wir nicht nur Lehrer an, sondern jeden, der Gewalt an anderen erkennt oder beobachtet, sei sie körperlicher oder psychischer Natur. Schließlich sollte es unsere Pflicht sein, andere vor Schaden zu schützen und natürlich sollten wir uns ebenfalls selbst davor absichern. Auch dazu geben wir in diesem Ratgeber Tipps und Empfehlungen, wie du künftig am besten vorgehen solltest, wenn du dich in einer derartigen Situation befindest und beobachtest, wenn vielleicht einem Mitschüler Schlimmes angetan wird.

Wir beide wurden also früher selbst gemobbt, sogar über eine lange Zeit hinweg. Nicht die ganze Zeit über, doch bei uns beiden war es während unserer Schulzeit besonders schlimm. Immer wieder wurden wir gehänselt und verprügelt. Meist war dann alles am Ende des Schuljahres vorbei und mit Beginn der nächsten Schulstufe ging es wieder von vorn los. Eine schreckliche Zeit, wie du dir vorstellen kannst. Für Marcell genauso wie für Martin. Doch was wurde schließlich aus uns, als wir immer größer und irgendwann Erwachsene wurden? Auch darüber möchten wir dir gleich zu Beginn erzählen. Wir wollen dir damit nämlich aufzeigen, dass es immer einen Weg aus dieser hässlichen Mobbingspirale gibt und wir sind gute Beispiele dafür.

Marcell ist Papa von vier Kindern und außerdem Chef von einigen Unternehmen mit über 350 Mitarbeiterinnen und

Mitarbeitern. Sein Spezialbereich ist dabei die Reinigung von hartnäckigen Verschmutzungen und seine Unternehmen arbeiten hauptsächlich mit Behörden zusammen, beispielsweise mit Polizeibehörden oder dem Militär. Häufig wird Marcell als Experte von offiziellen Stellen in anderen Ländern angefragt, um beispielsweise ganze Flugzeuge mit seinem Team zu reinigen und fachmännisch zu desinfizieren. Außerdem ist Marcell als Tatortreiniger tätig und ein großer Teil seines Teams beschäftigt sich ausschließlich in diesem Bereich. Das bedeutet, wenn ein Verbrechen geschieht, dann sorgen seine Mitarbeiter dafür, dass alles wieder in seinen nahezu ursprünglichen Zustand hergestellt wird. Meist handelt es sich dabei um Gewaltverbrechen und oftmals fand davor eine lange Zeit Mobbing statt, bis diese Gewalt schließlich in unfassbaren Taten endete. Er arbeitet also in einem ausgesprochen interessanten Job und hat in seinem Leben so einiges erreicht. Übrigens bedeutet ihm seine fantastische Familie alles. War das aber immer schon so?

Naja, Marcell Engel wuchs in einem sozialen Brennpunkt in der Nähe von Frankfurt auf. Während seiner Kindheit wurde er von anderen Kindern häufig geschlagen und getreten. Vor allem deshalb, da er damals richtig dünn war und dadurch für manche andere Kinder das ideale Mobbingopfer darstellte. Nach etwa zwei Jahren intensiven Mobblings veränderte sich etwas in seinem Denken und Marcell schlug plötzlich zurück. Auf diese Weise löste er sich aus dieser Opferhaltung, doch nun wählte er Gewalt als Reaktion auf viele Konflikte. Ab diesem Moment



gehörten Schlägereien beinahe zu seiner täglichen Routine. Marcell wurde vom Opfer beinahe zum Täter, denn er merkte, wenn er Gewalt zeigte, trauten sich die anderen nicht mehr, ihn anzugreifen. Das ging jedoch gar nicht und zu seinem Glück wurde er mit 19 Jahren erstmals Vater. Diese frühe Vaterrolle veränderte sein Denken radikal und bereits damals erkannte er, dass Mobbingopfer Hilfe benötigen, um aus der Gewaltspirale herauszukommen. Heute weiß Marcell, dass Gewalt immer nur mehr Gewalt auslöst und es viel schlauere Lösungen gibt, um dem Mobbing zu entkommen. Oder noch besser: Um überhaupt nicht erst zum Mobbingopfer zu werden.

Martin Zovak stammt aus dem Main-Taunus-Kreis. Seit dem Jahr 2005 unterrichtet er Kinder, Jugendliche, Erwachsene und auch Senioren in der Gewaltprävention. Als professioneller Selbstverteidigungs- und Kampfsportlehrer betrieb er bis vor wenigen Jahren drei Kampfsportschulen. Gemeinsam mit seinem Trainerteam vermittelte er unter anderem vielen Heranwachsenden Techniken, um aus dem Mobbing herauszukommen. Inzwischen hat er sein gesamtes berufliches Wirken auf die Prävention gegen Mobbing ausgerichtet.

Wie schon geschrieben, Martin war in seiner Kindheit selbst ein Mobbingopfer, weil er zu dieser Zeit stark lispelte und daher von seinen Mitschülern immer wieder gehänselt wurde. Dies führte dazu, dass er irgendwann immer schweigsamer wurde. Als das Mobbing nicht aufhörte,

wurde er – ähnlich wie es bei Marcell der Fall war – immer öfter aggressiv und er schlug wiederholt zu. Als Jugendlicher begann er die Kampfsportart WingTsun zu trainieren und mithilfe von Logopäden ist sein Sprachfehler heute fast vollkommen verschwunden. Nach seiner Ausbildung zum Pädagogen im Bereich Gewaltprävention entwickelte Martin das Trainingskonzept *Handlungsfähig, selbstbewusst und stark*, welches er seitdem im Rahmen von Anti-Mobbingkursen an Schulen sowie Vorschulen anbietet. Im Mittelpunkt dieses Programms steht der Ansatz, Kinder so zu trainieren, damit diese künftig stärker und selbstbewusster auftreten. Dabei lernen sie die wesentlichen Elemente der Empathie, Achtsamkeit, Handlungsfähigkeit, Körpersprache sowie Selbstbehauptung und Selbstverteidigung auf spielerische Weise. Die Hauptbestandteile von *Handlungsfähig, selbstbewusst und stark* werden übrigens auch in diesem Buch vorgestellt.

Neben seinem Fokus auf Gewaltprävention für Kinder und Jugendliche bildet er zudem Polizeibeamte und Sicherheitskräfte darin aus, sich in gefährlichen Situationen richtig zu verhalten, damit andere Menschen geschützt werden können. Dabei handelt es sich vor allem um Selbstverteidigungstechniken, die speziell für Polizisten und Security-Leute angepasst wurden. Die beiden – Marcell und Martin – betreiben übrigens auch gemeinsam den Podcast »Ausgemobbt«.

Jetzt hast du einiges über uns erfahren. Wir möchten dir vor allem bewusst machen, wie du dich wehren kannst,

falls du von Mobbing betroffen bist. Und du kannst außerdem anderen aus der Hölle heraushelfen und die Täter stoppen. Am besten, bevor sie überhaupt richtig anfangen können. Wie das geht, zeigen wir dir in diesem Buch.

Beim Lesen wirst du viel über Mobbing erfahren. Wie es entsteht, wie es sich entwickelt, wie es immer krasser eskaliert. Wir zeigen dir, wie sich die Opfer fühlen, was in den anderen vorgeht und was passiert, wenn sich jemand zu wehren beginnt – oder eben nicht. Denn dann machen die Mobber immer weiter.

Über die Täter selbst wirst du in diesem Buch wenig lesen. Sie interessieren uns nicht. Die Täter sind ehrenlos. Sie sind übelst feige und würden sich nie mit einem Gegner batteln, der stark genug ist, sich zu wehren. Möchtest du dich mit solchen Lappen beschäftigen? Bestimmt nicht!

Also, zeige dich, wehre dich, stehe auf gegen Mobbing, wo immer es dir begegnet. Werde ein Teil der »Mission AUSgemobbt«. Wir feiern dich dafür!





## Du bist mutig!

Ja, wir meinen dich. Es ist sehr mutig von dir, dass du zu diesem Buch gegriffen hast. Das ist nämlich kein schönes Buch. Es beschäftigt sich mit einer der hässlichen, grausamen Seiten des Lebens. Dass du es trotzdem liest, zeigt, wie mutig du bist. Keine Angst, wir sind bei dir. Lass uns das Thema gemeinsam mutig anpacken. Schritt für Schritt.

Im Laufe dieses Buches stellen wir dir zwei junge Menschen vor, die Opfer von Mobbing geworden sind. Dazu erzählen wir dir die Geschichten von Sara und Moritz. Es sind krasse Geschichten, die sich so oder ähnlich jeden Tag irgendwo auf unseren Schulhöfen abspielen. Anhand dieser Erzählungen wirst du besser verstehen, was passiert, wenn die Mobbingfalle Menschen fest im Griff hat. Es gibt aber auch Hoffnung: Du wirst sehen, dass es Wege gibt, aus der Falle herauszufinden. Später sind deine eigenen Ideen gefragt.

Die Sprache in diesem Buch ist oft nicht schön und vielleicht findest du sie abstoßend. Aber Mobbing zeigt sich gerade auch in einer krasen, oft brutalen Sprache. Man hört sie überall auf den Schulhöfen. Und nicht nur dort. Wir wollen nichts beschönigen, sonst denkst du dir vielleicht: »Das ist doch gar nicht echt«. Beim Mobbing ist es wichtig, mit anderen darüber zu sprechen, und zwar mit jenen Menschen, denen du vertraust. Mit deinen Eltern, deinen Großeltern oder mit Lehrern an deiner Schule. Es kann sein, dass du deine Gedanken, die du beim Lesen in diesem

**Glaubst du, Mobbing betrifft dich nicht?** Wäre das nicht großartig? Doch die Realität sieht höchstwahrscheinlich anders aus: Womöglich hast du selbst erlebt, wie andere ungerecht behandelt wurden, oder kennst jemanden, der darunter gelitten hat. Mobbing kann viele Formen annehmen und es ist wichtig, es rechtzeitig zu erkennen und aktiv dagegen vorzugehen.

Dieses inspirierende Buch ist dein persönlicher Begleiter auf dem Weg zu mehr Selbstbewusstsein und innerer Stärke. Du erfährst, wie du Mobbing erkennst und wie du dich als Betroffener oder Zeuge dagegen wehrst. Mit praktischen Tipps, einfühlsamen Ratschlägen und ermutigenden Geschichten hilft dir dieses Buch, deine eigene Superkraft zu entdecken und zu nutzen. Lass dich von den positiven Botschaften und bewährten Strategien inspirieren, um mutig und selbstsicher durch das Leben zu gehen.

Begib dich mit den Autoren auf die »Mission AUSgemobbt« und lerne, wie du Mobbing stoppen kannst, egal wo es dir begegnet. Sei mutig, finde Verbündete und setze dich aktiv für ein respektvolles Miteinander ein. Gemeinsam könnt ihr viel bewegen und Leid verhindern. Nutze deine Superkraft und mach einen Unterschied!

*Dieses Buch baut auf dem bereits veröffentlichten Werk »Geh sterben, du Opfer!« der beiden Autoren auf und wurde um zusätzliche Informationen erweitert.*

