

Schluss mit den Mobbing-Mythen

Als Françoise Alsaker die Mobbing-Forschung vor zwanzig Jahren in die Schweiz brachte, wusste niemand, was das ist. Heute hingegen werde viel zu schnell von Mobbing gesprochen, sagt die Psychologie-Professorin – während echtes Mobbing oft unerkannt bleibt.

Von Timm Eugster

Ein 13-jähriger Junge liest auf seinem Facebook-Profil, er sei «schwuler als die Polizei erlaubt», ein Link führt auf eine einschlägige Pornoseite. Dann rennt er aus dem Haus und stürzt sich vor den Zug. Wochenlang hatten ihn Mitschüler zuvor schikaniert und erniedrigt – mal war er zu dick, mal trug er die falschen Kleider. Die Schule fühlte sich nicht zuständig, die Eltern fühlten sich so ohnmächtig wie das Opfer selbst. Immer wieder finden solche Fälle den Weg in die Medien und sorgen für Entsetzen – meist aber spielen sie sich fernab der öffentlichen Wahrnehmung ab.

Laut Pro Juventute haben im vergangenen Jahr 30 Prozent mehr Kinder und Jugendliche wegen Mobbing unter der Notrufnummer 147 Hilfe gesucht und 15 Prozent mehr wegen Suizidgedanken als noch im Jahr zuvor. «In der Mehrzahl der Schweizer Kindergarten- und Schulklassen kommt es früher oder später zu Mobbing», sagt Françoise Alsaker, Professorin für Entwicklungspsychologie an der Universität Bern: «Und es kann grundsätzlich jeden und jede treffen.» 10 bis 15 Prozent der Kinder und Jugendlichen seien Opfer von Mobbing.

Früher galt Plagen als völlig normal

Wird es also immer schlimmer, verrohen schon unter den Kleinsten die Sitten? Françoise Alsaker, die in ihrem neuen Buch «Mutig gegen Mobbing in Kindergarten und Schule» Bilanz über die bisherige Forschung zieht, antwortet in ihrer ruhigen, unaufgeregten Art: «Heute gibt es ein starkes Bewusstsein für die Problematik. Vor zwanzig Jahren hingegen kannte in der Schweiz noch niemand das Wort Mobbing.» Früher sei es schlicht als normal angesehen worden, dass Kinder andere plagen – die Lehrerinnen und Lehrer hätten dies oft gar noch unterstützt: «In der älteren Generation war

es üblich, ein Kind vor der Klasse blosszustellen – eine perfekte Einladung für Mobber.» Unter den nachkommenden Lehrerinnen und Lehrern hingegen gelte dies als nicht akzeptabel, und es herrsche grundsätzlich Konsens, dass Mobbing gestoppt werden müsse.

Nicht mehr toleriert würden auch traditionelle erniedrigende Eintrittsrituale wie die «Soldatentaufen» in der Schweizer Armee oder die «Bizutage», die Alsaker in ihrer Schulzeit in Frankreich noch mitbekommen hatte. «Noch sind wir nicht am Ziel», sagt Alsaker, «aber das Wohl der Kinder und Jugendlichen steht viel stärker im Zentrum als noch vor wenigen Jahrzehnten.»

Es beginnt spätestens im Kindergarten

Françoise Alsaker studierte gerade Psychologie an der Universität Bergen, als in den 1980er-Jahren in Norwegen Mobbing zum ersten Mal als brennendes Problem öffentlich thematisiert wurde. Ein 15-Jähriger hatte Suizid begangen, kurz darauf zwei 10- bis 12-jährige Kinder. Jedes Mal stellte sich heraus, dass Gleichaltrige sie über Wochen, Monate oder Jahre systematisch fertiggemacht hatten. Das Land stand unter Schock, die Regierung lancierte in der Folge die weltweit ersten Forschungsprogramme und Präventionskampagnen. Alsaker arbeitete in einem Projekt unter der Leitung von Dan Olweus, einem Pionier der Mobbingforschung, zu den Themen fehlender Selbstwert und Depression bei Schulkindern. «Sobald ich die Variable «Mobbing» als mögliche Ursache in meine Modelle einbaute, merkte ich, dass sie den grössten Teil der Unterschiede erklärte», erinnert sich die Forscherin: «Das war für mich ein Schlüsselerlebnis.»

Auf der Suche nach den Wurzeln des Mobbing führte Alsaker als erste eine

Studie mit Kindergartenkindern durch – mit klarem Resultat: Täter- und Opferrollen sind unter Fünfjährigen bereits klar verteilt. Nach ihrem Wechsel in die Schweiz an die Universität Bern führte sie im Rahmen eines nationalen Forschungsprogramms das bis heute umfassendste Projekt zu Mobbing im Kindergarten durch. Ihre Forschung hat Alsaker von Beginn an mit Aufklärung und Beratung von Lehrerinnen und Schulpsychologen, mit einem eigenen Präventionsprogramm und mit einer Sensibilisierung der breiten Öffentlichkeit über die Medien verbunden. «Die Hoffnung, konkret etwas bewirken zu können, hat mich immer motiviert», sagt die Professorin. Das Wort «Mobbing» gehört unterdessen auch in der Schweiz zur Alltagssprache – doch darüber ist Alsaker nicht nur glücklich: «Heute werden auch Konflikte zu oft und zu schnell als Mobbing bezeichnet, und gleichzeitig werden echte Mobbing-Situationen noch immer viel zu häufig nicht erkannt.»

Von aussen sieht Mobbing oft harmlos aus

Um das Phänomen Mobbing ranken sich bis heute viele Mythen, und es ist weit komplexer, als es auf den ersten Blick scheint. Streckt ein Kind dem anderen die Zunge raus, darf es nicht mitspielen oder wird es gekniffen, kann das alles mit Mobbing zu tun haben. Es kann aber auch Ausdruck eines ganz normalen Streits, eines Konflikts um etwas oder schlicht einer vorübergehenden schlechten Laune sein. «Damit», betont Alsaker, «müssen Kinder umgehen lernen – und das können sie oft am besten, wenn Erwachsene nicht sofort intervenieren.»

Ganz anders bei Mobbing: Hier geht es einzig und alleine darum, dass der Mobber oder die Mobberin Spass daran haben, ihre Macht auszukosten, indem sie andere syste-

Françoise Alsaker setzt ihre wissenschaftlichen Erkenntnisse in der Mobbing-Prävention für Schulen und Kindergärten ein.



matisch erniedrigen und demütigen – und das über lange Zeit. Erst bei mindestens einem von Erwachsenen beobachteten Vorfall pro Woche über drei Monate hinweg gilt ein Kind nach Alsakers strenger Definition als Mobbing-Opfer. Allerdings spielt sich Mobbing über weite Strecken im Verborgenen ab, damit Erwachsene es nicht mitbekommen. Es zu erkennen, braucht deshalb oft den geschulten Blick – oder die Fragebogen von Françoise Alsaker. Entwickelt für ihre Forschungen, helfen sie auch in der Schulpraxis, anhand von bruchstückhaften Beobachtungen Mobbing-Situationen zu erkennen.

Mobber sind beliebt und sozial kompetent

Dies ist deshalb so schwierig, weil es Mobberinnen und Mobber faustdick hinter den Ohren haben: Sie stellen sich gerne in den Mittelpunkt, sie sind lustig, sie sind beliebt, sie können sich gut durchsetzen und führen andere an. Sie fühlen sich stark und werden von anderen so wahrgenommen, selbst wenn sie körperlich gar nicht besonders stark sind. Die Schwächen anderer erkennen sie sofort – und sie geniessen es, diese auszunutzen. Kurz: Es mangelt ihnen – abgesehen von Einfühlungsvermögen – nicht an sozialen Fähigkeiten. Sie sind deshalb auch Meister darin, sich in bestem Licht darzustellen und ihre Mobbing-Attacken zu verschleiern, indem sie diese als Konflikt tarnen, den das Opfer provoziert habe: «Stellt man sie zur Rede, wirken sie sehr überzeugend – und sie haben durch ihre Mitläufer immer Zeugen zur Hand.»

Dabei kommt ihnen entgegen, dass sich die meisten Mobbing-Episoden einzeln alles andere als dramatisch anhören – und die Erwachsenen häufig mit einem «so schlimm ist das doch nicht», mit einem «du musst dich halt wehren» oder einem «was hast du

denn getan, dass sich der andere so verhielt?» reagieren. Den Mobbing-Opfern gelingt es aus ihrer Position der Schwäche oft nicht, Erwachsenen die gesamte Situation klarzumachen. Geben sie auf, ändert sich nichts, wehren sie sich, spornt das die Mobberinnen und Mobber noch mehr an.

Niemand ist zum Opfer geboren

Eine der wichtigsten Erkenntnisse Alsakers besteht darin, dass einfach zu provozierende Kinder, die aufgrund ihres Verhaltens sowieso schon als «schwierig» gelten – etwa wegen Aufmerksamkeitsproblemen oder Hyperaktivität – ideale Ziele für Mobber sind. Diese Kinder werden häufig als die Aggressoren schlechthin wahrgenommen, sind oft aber die eigentlichen Opfer, während die tatsächlichen Mobberinnen die Hände in Unschuld waschen: Ihre feinen Sticheleien sind kaum zu erkennen – die impulsive oder gar körperlich aggressive Reaktion des Opfers hingegen sehr wohl. Auch Migrantenkinder sind besonders häufig Ziele von Mobbing-Attacken – gerade wenn sie sich in der Schulsprache schlecht ausdrücken können.

Doch selbst gut integrierte Kinder könnten gemobbt werden, weiss Alsaker. Das Opfer bewusst oder unbewusst für seine Situation verantwortlich zu machen – weil es «unmöglich», «zu dick» oder «schlicht zum Opfer geboren» sei, das sei für Erwachsene wie Mitschüler ein bequemer Mythos – aber eine Kapitulationserklärung, betont die Psychologie-Professorin. Mobbing brauche eben gerade keinen «Grund»: «Hat es machtinteressierte Kinder und Mitläuferinnen in einer Klasse, finden sie immer ein Opfer – solange man die Dynamik nicht stoppt.»

Gegen Mobbing braucht es Mut

Drei Dinge brauchen Kindergärtnerinnen und Lehrer, um Mobbing einzudämmen,

sagt Alsaker: Werte, Wissen und Mut. Nur wer selbst respektvoll mit anderen Menschen umgeht, kann eine solche Kultur in der Klasse etablieren. Nur wer die Mechanismen kennt, durchschaut die Mobber. Und nur wer den Mut aufbringt, das Schweigen zu durchbrechen, kann machtbewusste Mobberinnen in die Schranken weisen.

Das von Alsaker und ihren Mitarbeitern entwickelte Präventionsprogramm ist in einem internationalen Vergleich als eines der wirksamsten bewertet worden: Die Anzahl Opfer hat stark abgenommen. Viel weniger stark abgenommen haben die aggressiven Handlungen selbst. «Es ist schwierig, das aggressive Verhalten von Kindern mit solchen Programmen zu verändern», erklärt Alsaker: «Wichtig ist aber, dass sie diese Handlungen nicht mehr systematisch und mit Hilfe anderer Kinder auf ein Opfer richten.» Konkret: Wenn die Lehrerin klar macht, dass sie Mobbing nicht duldet und dass in der Klasse alle Verantwortung für das Wohl aller tragen, finden Mobberinnen nicht mehr so leicht Mitläufer. Dafür entwickeln mehr Kinder den Mut, Hilfe zu holen anstatt sich durch angstvolles Schweigen zu Komplizen zu machen.

Buch: *Mutig gegen Mobbing in Kindergarten und Schule.* Françoise D. Alsaker – 2012, 272 S., Taschenbuch, Verlag Hans Huber, ISBN 978-3-456-84913-3

Weitere Informationen:

www.praevention-alsaker.unibe.ch

Kontakt: Prof. Dr. Françoise Alsaker, Institut für Psychologie, francoise.alsaker@psy.unibe.ch