

Imago

Imago Spiegel · eine Zeitschrift der Imago Akademie Österreich

Mobbing – Der No Blame Approach

Elternarbeit – Der Imago Elterndialog

Paartherapie – Imago meets Relational Life Therapy



PERSPEKTIVEN
ERKUNDEN
MIT IMAGO

EIN WECKRUF
FÜR UNSERE
GESELLSCHAFT



MOBBING UND DER NO BLAME APPROACH

TEXT ILKA WIEGREFE

Mobbing ist ein schwerwiegendes gesellschaftliches Problem, das in allen Lebensbereichen auftreten kann – sei es in der Schule, am Arbeitsplatz, in der Familie oder in der Freizeit. Doch während Mobbing oft als isoliertes Phänomen wahrgenommen wird, sind die Auswirkungen weitreichend und betreffen nicht nur die direkt Beteiligten, sondern auch die gesamte Gesellschaft. Eine der innovativsten Mobbing-Interventions-Methoden ist der „No Blame Approach“ (NBA), ein Ansatz, der auf Empathie, Kommunikation und einer gemeinsamen Lösung basiert.

Definition von Mobbing

Mobbing ist kein Konflikt, sondern ein gruppendynamisches Phänomen. Es kann, muss aber nicht, aus einem Konflikt heraus entstehen. Es ist gekennzeichnet durch systematisches, wiederholtes und gezieltes Verhalten, bei dem eine Person innerhalb einer Gruppe über einen längeren Zeitraum hinweg von einer oder mehreren anderen Personen angegriffen wird. Mobbing kann sowohl durch psychische als auch durch körperliche Gewalt ausgeübt werden. Beleidigungen, Schi-

kanen, Ausgrenzung, Verbreitung von Gerüchten, Angriffe auf das Eigentum, Fehlinformation und körperliche Attacken können Teil von Mobbing sein. Die Handlungen isolieren die betroffene Person und verletzen ihre Würde sowie ihre psychische und soziale Integrität.

Mobbing unter Schüler*innen: Fakten

Laut OECD-Studie¹, die alle drei Jahre durchgeführt wird, geben rund 20% der österreichischen Schülerinnen und Schüler an, von Mobbing betroffen zu sein.



Findet Mobbing in einer bestehenden Gruppe statt, sind in der Regel alle Mitglieder der Gruppe beteiligt, denn üblicherweise nehmen es alle wahr. Und alle, die Gewalt wahrnehmen, nicht helfen und keine Hilfe organisieren, sind beteiligt und stabilisieren das System.

Mobbing unter Schüler*innen beeinträchtigt nicht nur die schulische Leistung, sondern schädigt auch die psychische Gesundheit der betroffenen Kinder langfristig. Die Folgen reichen von Depressionen und Angstzuständen bis hin zu sozialer Isolation und einer erhöhten Wahrscheinlichkeit, später im Leben Schwierigkeiten in zwischenmenschlichen Beziehungen zu haben. Körperliche Folgen sind oftmals Kopf- und Bauchschmerzen, Übelkeit und Schlaflosigkeit. Es kann zu Leistungsabfall, Fehlzeiten bis hin zu Schulverweigerung – also Bildungsabbrüchen –, Flucht in Drogen und Selbstverletzung führen.

Mobbing im Erwachsenenbereich

Auch im Erwachsenenbereich ist Mobbing weit verbreitet. Laut einer Studie des deutschen Bündnisses gegen Cybermobbing aus dem Jahr 2021² sind in Österreich etwa 36% der Arbeitnehmer*innen von Mobbing am Arbeitsplatz betroffen. 61% hatten in unterschiedlichen Rollen bereits mit Mobbing zu tun.

Schwindendes Selbstwertgefühl, Burn-out, Depressionen, Angst- und Zwangsstörungen, körperliche Symptome oder auch hier die Flucht in Alkohol oder andere Suchtmittel sind häufige Folgen.

Dementsprechend entstehen erhebliche wirtschaftliche Schäden, die nicht nur die betroffenen Personen, sondern auch Unternehmen und die Gesellschaft als Ganzes belasten – durch erhöhte Krankenkassenstände, sinkende Produktivität und starke Mitarbeiter*innenfluktuation.

Laut Studie belaufen sich für die Jahre 2020 und 2021 die damit verbunde-

nen Krankheitsfolgekosten für österreichische Unternehmen auf ca. 650 Millionen Euro. Wobei die tatsächlichen Kosten um ein Vielfaches höher liegen, werden Krankenbehandlungen, Medikamente, Produktionsausfälle durch Fehlzeiten, Versetzungen und verminderte Arbeitsleistung, Entschädigungssummen, Kompetenzverlust, Frühpension, Gerichtsverfahren etc. dazugerechnet.

Mobbing ...

- ... ist kein Konflikt, sondern ein gruppendynamisches Phänomen
- ... kann nahezu jede*n treffen
- ... ist niemals eine Lösung oder richtig – egal, was zuvor passiert ist!
- ... ist eine heftige Form von Gewalt
- ... muss so rasch wie möglich gestoppt werden
- ... bedeutet oftmals „Erhöhung durch Erniedrigung“ und macht deutlich, dass in vielen Fällen die Akteur*innen ein niedriges Selbstwertgefühl haben oder früher bzw. in einem anderen Kontext ein Ohnmachtssystem erlebt haben oder erleben.

Emotionaler Stress macht krank

Die Sozialpsychologin Naomi Eisenberger konnte 2003 mit bildgebenden Verfahren sichtbar machen, dass sozialer und körperlicher Schmerz ähnliche Gehirnreaktionen erzeugen.

Das Gefühl nicht dazugehören, einsam, ungewollt, nicht geliebt zu sein ...

- ... wird mit Aggression oder Rückzug beantwortet,
- ... bedeutet emotionalen Stress und macht krank.

Daher ist äußerst wichtig:

- Keine Ablehnung – niemandem gegenüber!
- Soziale Verbindungen schaffen!

„Mobbing ist ein Weckruf für unsere Gesellschaft, um die Bedeutung von Empathie, Toleranz und sozialer Gerechtigkeit zu erkennen und zu fördern.“

Autor*in unbekannt

Dieses Zitat zeigt auf eindrucksvolle Weise, dass Mobbing nicht nur ein individuelles Problem, sondern ein gesellschaftliches Symptom darstellt. Um Mobbing effektiv zu begegnen und zu beenden, müssen wir als Gesellschaft mehr auf Toleranz, Verständnis und Mitgefühl setzen.

Für eine positive, tragfähige Zukunft braucht unsere Gesellschaft – anstatt Mitläufer*innen und Schweigen – Menschen, die sich von Gruppendynamiken abgrenzen können und Werte wie Mut, Zivilcourage und Mitgefühl leben.



Empathie-Training und Mobbing-Prävention als fester Bestandteil in Schulen.

Es ist unabdingbar, dass wir Erwachsene – Eltern, Lehrer*innen und andere Bezugspersonen – Kindern und Jugendlichen gute Vorbilder sind. Mobbing braucht keine bösen Täter*innen. Wenn wir Erwachsene beispielsweise über einen längeren Zeitraum immer wieder gemeinsam über den Onkel herziehen, kaum ein gutes Haar an ihm lassen und sich langsam eine allgemeine Stimmung gegen ihn bildet, ist dies nichts anderes als Mobbing. Kinder und Jugendliche lernen vor allem durch Nachahmung. Indem wir also selbst respektvoll und empathisch miteinander umgehen, können wir ihnen soziale Werte vermitteln. Eine weitere Möglichkeit, bereits im Kindesalter soziales Bewusstsein, Verständnis und Empathie zu fördern, ist unser Mitmach-Buch „Hagelsturmpower & Schildkrötenkraft“ (ab 5 Jahren)³.

In Kindergärten und Schulen müssen Empathie-Training, Mobbing-Prävention und -Intervention zur Grundausrüstung gehören.

DER NO BLAME APPROACH: EIN HANDWERKSZEUG ZUM STOPP VON MOBBING

Der No Blame Approach (NBA)⁴ ist eine ziel- und ressourcenorientierte Mobbing-Interventions-Methode, die in schulischen und pädagogischen Kontexten – und als „Shared Responsibility Approach“ im Erwachsenenbereich – erfolgreich eingesetzt wird, um Mobbing zu stoppen.

In Abgrenzung zu anderen Ansätzen geht der No Blame Approach davon aus, dass es sich bei Mobbing nicht um einen Konflikt,

sondern um eine Gruppendynamik handelt und alle am System Beteiligten – sowohl Akteur*innen als auch Betroffene – rasche Unterstützung und Veränderung benötigen.

Auf Schuldzuweisungen, Strafen und Beschämung wird verzichtet. Die betroffene Person wird entlastet und den am Mobbing Beteiligten wird ressourcen- und zielorientiert ein Stopp des Mobblings, bis hin zu einer Kehrtwendung, ermöglicht.

DIE 3 SCHRITTE DES NO BLAME APPROACH:

1. Schritt: Das Gespräch mit der*dem von Mobbing Betroffenen

Das Gespräch wird so geführt, dass der Rest der Gruppe möglichst nicht davon weiß. Ziele: Vertrauen herstellen, Sicherheit geben, Transparenz ermöglichen, Einverständnis zur Durchführung der Intervention einholen, Mitglieder für die Unterstützungsgruppe besprechen.

2. Schritt: Die Unterstützungsgruppe

Die Unterstützungsgruppe besteht aus 6–8 Beteiligten des Mobbing-Systems. Darunter sind die 3–4 Haupt-Akteur*innen und -Mitläufer*innen sowie 3–4 Personen, die nicht aktiv beteiligt sind und von denen angenommen wird, dass sie an einer Lösung mitwirken werden. Mit der Unterstützungsgruppe werden einzelne Lösungsschritte erarbeitet.

3. Schritt: Die Nachgespräche

Die Nachgespräche finden ca. 8–14 Tage nach dem Gespräch mit der Unterstützungsgruppe statt. Ziel: Der Erfolg der Intervention wird überprüft und entschie-

den, ob das Mobbing gestoppt werden konnte oder ob noch etwas zu tun ist. Dank und Wertschätzung für die Hilfsbereitschaft wird ausgesprochen.

Laut Evaluierung⁵ stoppt der NBA in 87,3% der Fälle Mobbing nachhaltig. Doch nicht nur das: Dieser Ansatz ermöglicht Partizipation, das Übernehmen von Verantwortung und klarer und kompetenter Führungsqualität.

Lehrer*innen berichten aus der Praxis, dass es sehr wohltuend sei, aus der Ohnmachtsspirale auszusteigen, und dass sich Schüler*innen in hohem Maße hilfsbereit zeigen. Oftmals wird sichtbar, dass sie dankbar und froh sind, dass endlich jemand das Ruder übernimmt und eine klare Grenze setzt.

Nachdem die Intervention mit Empathie und ohne Beschämung arbeitet, fällt es den Beteiligten meistens nicht nur leicht zu helfen, sondern häufig sind alle – auch Akteur*innen und Mitläufer*innen – froh, endlich aus ihren Rollen aussteigen zu können. In der Gruppendynamik ist dies aufgrund von Druck und Angst allein kaum zu schaffen.

Tipps für von Mobbing Betroffene bzw. Beteiligte

Solltest du von Mobbing betroffen sein:

- Suche auf jeden Fall Unterstützung! Sprich mit einer Person deines Vertrauens über die Situation. Bleibe hartnäckig – es geschieht Unrecht!
- Dokumentiere Vorfälle: Dies kann sehr nützlich sein. Solltest du dich hierzu entschließen, schreibe zum Ausgleich parallel ein Tagebuch mit positiven Ereignissen in deinem Leben – dies ist übrigens sowieso eine gute Idee!

Solltest du an Mobbinghandlungen beteiligt sein:

- Sei mutig! Verlasse deine festgefahrene Rolle im System. Beteilige dich ab sofort nicht mehr an negativen Handlungen – entscheide, was du zusätzlich machen kannst! Ist es möglich, selbst zu helfen? Wenn nicht, wende dich an eine Person deines Vertrauens.
- Zur Beachtung: Es ist viel einfacher zu helfen, wenn ihr zu zweit oder dritt seid. Üblicherweise ist die Gruppe derer, die das Mobbing nicht möchten, die größte.
- Sprich mit anderen darüber und stellt euch zu zweit oder dritt zu der betroffenen Person.

Tipps für Eltern von Mobbing-Betroffenen⁶

Für Eltern von betroffenen Kindern:

- Sorgen Sie für ein offenes Ohr: Hören Sie Ihrem Kind aufmerksam zu und nehmen Sie es ernst. Achtung: keine Verharmlosungen!
- Stellen Sie immer wieder klar, dass „Hilfe holen“ kein „Petzen“ und Betroffen-Sein kein Zeichen von Schwäche ist.
- Überlegen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind, wie eine Lösung aussehen könnte.
- Stärken Sie Ihr Kind mit gemeinsamen Unternehmungen.
- Konfrontieren Sie nicht andere Eltern oder Kinder! Wenden Sie sich auf jeden Fall an die Schule bzw. Institution.

Für Eltern von Kindern, die an Mobbing-handlungen beteiligt sind:

- Sprechen Sie mit Ihrem Kind, ohne ihm Vorwürfe zu machen! Ihr Kind sollte das Gefühl haben, dass Sie an seiner Seite sind, auch wenn Sie sein Verhalten nicht gut finden.
- Machen Sie Ihrem Kind klar, dass Mobbing eine Form von Gewalt ist und Sie dies ablehnen. Es handelt sich weder um Spaß noch um eine Form der Problemlösung.
- Versuchen Sie gemeinsam Lösungen für die Situation zu finden.
- Wenden Sie sich mit Ihrem Anliegen an die Schule und helfen Sie mit, die Mobbing-Situation aufzulösen.

Mut zu Zivilcourage und Mitgefühl – sei der Wandel!

Wir können Mobbing – und auch einige andere Probleme – nur dann beenden, wenn wir als Gesellschaft zusammenhalten und uns gegenseitig unterstützen. Zusammenhalt, Zivilcourage und aktives Eingreifen

Jeder Mensch ist gleich viel wert und jede*r hat das Recht, angstfrei zur Schule bzw. zum Arbeitsplatz zu gehen!

Die Gruppe der Dulder*innen ist oft sehr groß.

Wir sind viele, und gemeinsam können wir Mobbing verhindern! Wenn sich eine Gemeinschaft hinter das Opfer stellt und aktiv Unterstützung bietet, kann Mobbing gestoppt werden, bevor es eskaliert.

sind entscheidend, um Mobbing vorzubeugen und zu stoppen. Haben wir den Mut, Konflikte auf eine respektvolle Weise zu lösen, Mitgefühl zu zeigen und uns für andere einzusetzen.

Zukunftsaussicht: Menschliche Solidarität und verantwortliche Weltbürger*innen

Wenn wir es schaffen, Empathie zu leben und uns für soziale Gerechtigkeit einzusetzen, können wir als Gesellschaft eine Veränderung herbeiführen. Eine Gesellschaft, die Solidarität, Verantwortung und Mitgefühl lebt, ist die Grundlage für eine gerechte und friedliche Zukunft. Es liegt in unserer Hand, diese Werte zu fördern und solidarisches Weltbürger*innentum zu entwickeln. Jede und jeder Einzelne von uns kann einen Beitrag leisten, um Vorbild zu sein und eine gerechte, mitfühlende und solidarische Welt zu erschaffen.

Quellen:

- 1) https://www.oecd.org/en/publications/pisa-2022-results-volume-i-and-ii-country-notes_ed6fbcc5-en/austria_69ba01bc-en.html (aufgerufen am 02.01.2025)
- 2) www.buendnis-gegen-cybermobbing.de/fileadmin/pdf/studien/Mobbingstudie_Erwachsene_end_2021_fin.pdf (aufgerufen am 02.01.2025)
- 3) Hagelsturmpower & Schildkrötenkraft – Habe ich dich gehört? Empathie-Bewusstsein und -Training ab 5 Jahren (2024). Aktualisierte Auflage: <http://www.team-praesent.at/shop/habe-ich-dich-gehoert.html> – Dörfler: Renate Götz Aktualisierte Auflage
- 4) BLUM, H und BECK, D (2024) Der No Blame Approach – Praxishandbuch, 8. aktualisierte Auflage, Köln: fairaend
- 5) https://www.no-blame-approach.de/ergebnisse_evaluation.html (aufgerufen 02.01.2025)
- 6) BLUM, H und BECK, D Mobbing in der Schule – Kleiner Wegweiser für besorgte Eltern: <http://www.team-praesent.at/shop.html>. Köln: fairaend



Ilka Wiegrefe

Imago Professional Facilitator, Psychosoziale Beraterin, (Schul-Buch-)Autorin, Leitung vom Team Präsent-Institut für Gewaltprävention und Beziehungskultur

Tel.: 01 4169323
info@team-praesent.at

www.team-praesent.at

Ilka Wiegrefe gründete 2011 mit Viktor Bauernfeind Team Präsent. Sie arbeitet mit Schulklassen sowie pädagogischen und psychosozialen Fachkräften zu Empathie, Konfliktlösung, Mobbing (Prävention und Intervention).

Gemeinsam mit Viktor Bauernfeind hat sie das Familien- und Schul-Buch zu Empathie und Beziehungskultur „Hagelsturmpower & Schildkrötenkraft“ veröffentlicht.

2015 hat sie die Initiative „Schulen lösen Mobbing – No Blame Approach“ ins Leben gerufen, 2016 erhielt sie den L.E.O.- Award, 2019 mit Team Präsent den Kinderrechtspreis, 2024 wurde sie zu einer der „Wiener Heldinnen“ ernannt.

