



Leseverständnisübung – Text

D Umgang mit herausfordernden Situationen

Psychologin: „Gewaltfreie Kommunikation muss gelernt werden“

Interview von Gudrun Springer mit Rat-auf-Draht-Beraterin Elke Prochazka

(Quelle: <http://derstandard.at/2000013460763/Psychologin-Gewaltfreie-Kommunikation-muss-gelernt-werden>; 10.11.2015)

Von Mobbing Betroffene fühlen sich in Schulen oft „überhaupt nicht unterstützt“, sagt Elke Prochazka, Psychologin bei Rat auf Draht. Es sei keine Lösung zu sagen: „Das hat es immer schon gegeben.“

STANDARD: In einem aktuellen OECD-Report belegt Österreich in Sachen Mobbing an Schulen einen Spitzenplatz. Was ist da los?

Prochazka: Mobbing ist für Österreichs Schülerinnen und Schüler ein unglaublich großes Thema. Es macht einen großen Unterschied, ob sich eine Schule des Themas annimmt und klarmacht, dass Mobbing keinen Platz hat – dass die Schüler wissen, was okay ist und was passiert, wenn ich jemanden fertig mache – oder ob sich eine Schule des Themas gar nicht annimmt. Immer mehr Schüler berichten, dass sie sich total im Stich gelassen fühlen, dass manchmal Mobbing oder sexuelle Belästigung auch während des Unterrichts sichtbar sind und die Schüler sich überhaupt nicht unterstützt fühlen.

STANDARD: Wenn Schüler das Gefühl haben, sie erhalten keine Hilfe – was kann man da tun?

Prochazka: Unsere Aufgabe am Telefon ist es, sich einen Überblick zu verschaffen, was schon probiert wurde. Wurde noch nichts unternommen, gilt es abzuklopfen, ob es sich um etwas handelt, das schon länger andauert. Wenn wir wirklich von Mobbing sprechen, braucht es unbedingt Unterstützung von außen – von den Eltern, der Schule. Schüler können Mobbing nicht ganz allein auflösen. Wir überlegen dann: Wer könnte Ansprechpartner sein, wo würde sich das Kind hintrauen? Ein Lehrer, die Schulpsychologin oder die Eltern? Wenn das Kind schon etwas probiert hat und das nicht optimal verlaufen ist, haben wir oft mit großen Ängsten zu tun, dass es noch schlimmer wird. Wichtig ist auch, Mobbing an sich zu erklären, um dem Anrufer zu zeigen, dass er keine Schuld trägt und sein Selbstvertrauen zu stärken.

STANDARD: Was kann in Schulen bewirkt werden?



Prochazka: Es muss klar sein, dass Mobbing an der Schule nicht akzeptiert wird, und man muss Möglichkeiten für Hilfe schaffen, am besten in anonymer Form, zum Beispiel mittels eines Online-Briefkastens, wo ich schreiben kann, dass es in einer Klasse Mobbing gibt, aber nicht schreiben muss, wer ich bin und wen das betrifft. In Mobbingfällen gibt es zum Beispiel den No-Blame-Approach, wo man mit dem Betroffenen allein spricht, das anonym behandelt und dann eine zweite Gruppe aus der Klasse mit der Person bildet, die mobbt, um eine Helfergruppe aufzubauen. Oder die Farsta-Methode, wo mit dem Täter extra gearbeitet wird – damit die Person nicht vor der ganzen Klasse bloßgestellt wird. Das ist ganz wichtig. Viele denken, es gibt das Opfer und den Täter oder die Täterin, das ist aber nicht immer so leicht zu unterscheiden.

STANDARD: Vor allem junge Jugendliche rufen wegen Mobbing bei Ihnen an. Warum?

Prochazka: Mit zunehmendem Alter erarbeitet man Konfliktlösungsstrategien, wobei es Mobbing natürlich auch nach 14 gibt – Cybermobbing zum Beispiel. Es kommt in den wenigsten Fällen allein vor. Meistens gibt es Mobbing plus Cybermobbing.

STANDARD: Cybermobbing wird verstärkend eingesetzt?

Prochazka: Bei Cybermobbing sind die Auswirkungen oft massiv stärker. Wenn ich in der Schule gemobbt werde, kann ich zu Hause Phasen haben, in denen das Selbstvertrauen wieder gestärkt wird. Bei Cybermobbing geht es weiter: Ich erhalte aufs Handy Nachrichten oder finde eine Hassgruppe bei Whatsapp. Das kann sehr, sehr schnell die Runde machen. Wir haben immer wieder Fälle, wo jemand im Internet bloßgestellt wird und zum Beispiel halb Wien innerhalb kurzer Zeit dieses eine Mädchen kennt.

STANDARD: Weshalb werden Schüler gemobbt?

Prochazka: Die Ursache liegt nicht an einem selbst, Mobbing ist ein Gruppenphänomen. Oft werden Kinder zu Opfern, die sich in der Gruppe weniger trauen, sich zu wehren, oder die ein bisschen anders sind als die Gruppe. Wir haben Anrufer, die sagen: Die beschimpfen mich, weil ich dick bin, oder Kinder, die aufgrund ihrer Herkunft massiv angegriffen werden. Andere Jugendliche werden geschlagen oder erpresst.

STANDARD: Warum ist Mobbing in Österreich so verbreitet?

Prochazka: Ich habe leider relativ wenig Einblick, wann und inwieweit andere Länder das Thema in Schulen als fixen Bestandteil aufgenommen haben. Um Mobbing reduzieren zu können, muss mit Schuleintritt gewaltfreie Kommunikation thematisiert und gelernt werden. Es ist wichtig zu wissen, wie man mit Konflikten und eigenen Gefühlen umgeht und was verboten ist. Keine Lösung ist zu sagen: Das war schon immer so, das hat es immer schon gegeben.

STANDARD: Sie haben viel von der Rolle der Schulen gesprochen, inwieweit sind die Eltern gefragt?



Prochazka: Die Eltern sind vor allem auch gefragt, hellhörig zu werden, wenn ein Kind plötzlich nicht mehr zur Schule gehen möchte oder sich verändert. Unglaublich wichtig ist auch, dass man Kinder ernst nimmt und das Problem nicht herunterspielt.

STANDARD: Es kommt vor – wie ein Gerichtsprozess in Vorarlberg zeigt –, dass Eltern in der Schule zu wenig Unterstützung für ihr gemobbtes Kind wahrnehmen.

Prochazka: In wenigen Fällen gibt es das, aber wenn Eltern kommen, wird meistens reagiert, wobei Eltern oft den Eindruck haben, es passiert nicht genug. Vor Gesprächen mit der Schule sollten Eltern mit dem Kind aufschreiben, was genau passiert ist und sich strukturiert überlegen, was die Schule tun könnte. Zum Gespräch selbst sollte man ohne das Kind gehen.

Elke Prochazka (37) ist Klinische und Gesundheitspsychologin sowie Lerntherapeutin und seit 14 Jahren beim Kinder- und Jugendlichen-Notruf 147 Rat auf Draht tätig.

Hintergrund: Gewalt unter Jugendlichen

Der Jugendnotruf Rat auf Draht verzeichnet unter dem Stichwort Mobbing Anrufe zu Gewalt in der Schule und zu psychischer Gewalt in der Schule, zu Cyberbullying/Stalking und - mit Abstand am häufigsten - zu "Problemen mit Schulkollegen". Vor allem elf- bis 14-jährige Anrufer (712) und Anruferinnen (637) riefen 2014 deshalb an. Insgesamt meldeten sich im Vorjahr 1925 Kinder, Jugendliche und Erwachsene wegen Mobblings. Ein aktueller Report der Organisation für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung (OECD) zeigt, dass einer von fünf Buben im Alter von elf bis 15 Jahren in Österreich Erfahrungen mit Bullying gemacht hat, also mit Mobbing in der Schule und systematischer Aggression unter Schülern. Wie DER STANDARD berichtete, liegt Österreich mit dieser Zahl OECD-weit an erster Stelle. Bei Mädchen derselben Altersstufe sind 13,7 Prozent betroffen.