

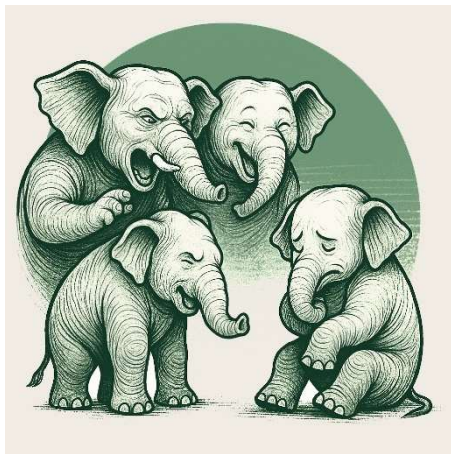
Wenn Elefanten gezielt verletzt werden – Mobbing verstehen und handeln

Manchmal geschieht es schleichend. Ein Elefant merkt, dass er immer wieder schlecht behandelt wird – ein fieser Spruch hier, ein Auslachen dort, vielleicht wird er auch absichtlich ignoriert. Anfangs hofft er, dass es besser wird. Doch mit der Zeit spürt er: Das ist kein einzelner Streit, sondern wiederholte, gezielte Attacken.

Hier ist dein Reiter gefragt. Er kann genauer hinsehen und erkennen: „Ist das ein normaler Konflikt oder geht es hier um Mobbing?“ Mobbing ist keine harmlose Neckerei, sondern eine Form von Gewalt. Es passiert nicht nur einmal, sondern wiederholt sich über längere Zeit. Es ist nicht fair oder auf Augenhöhe – sondern entsteht aus einem Machtgefälle. Und es geht nicht darum, eine Lösung zu finden, sondern darum, jemanden gezielt zu erniedrigen.

Wie Mobbing funktioniert

Mobbing passiert nicht zufällig. Es entwickelt sich in Gruppen, oft unbemerkt. Dein Reiter kann helfen, diese Rollen zu erkennen:



- Mobber – Diejenigen, die aktiv angreifen, schikanieren oder ausgrenzen.
- Assistenten – Sie machen mit, weil sie dazugehören wollen oder es „lustig“ finden.
- Verstärker – Sie lachen oder feuern den Mobber an, ohne selbst aktiv zu werden.
- Zuschauer – Die meisten sehen, was passiert, greifen aber nicht ein, weil sie sich unsicher fühlen.
- Erdulder – Sie sehen, was passiert, leiden mit, tun aber nichts – oft aus Angst, selbst zum Ziel zu werden.
- Beschützer – Sie stellen sich gegen das Mobbing und helfen dem Opfer.

Mobbing funktioniert, weil viele Elefanten schweigen. Doch jeder, der sich auf die Seite des Opfers stellt, kann den Kreislauf durchbrechen. Wenn du Mobbing siehst, sei mutig: Hol Hilfe, tu dich mit anderen zusammen und stehe dem Betroffenen bei oder zeigt, dass ihr nicht einverstanden seid. Tu dabei nur das, was du dir zutraust – nicht jeder muss direkt eingreifen.

Wenn dein Elefant gemobbt wird

Dein Elefant ist nicht schuld. Niemand ist selbst verantwortlich dafür, schlecht behandelt zu werden! Aber weil Mobbing so systematisch ist, kann dein Elefant es nicht allein stoppen. Hier muss dein Reiter aktiv werden und helfen, Wege aus der Situation zu finden:

- Sprich mit jemandem, dem du vertraust – Eltern, Lehrpersonen, Freunde – und lass dir helfen.
- Bleib nicht allein, suche Schutz bei anderen, die dich unterstützen.
- Stärke deinen Elefanten, indem du dich an Menschen hältst, die dir guttun.
- Tu dir ausserhalb des Mobbing-Umfeldes Gutes!

Mobbing hinterlässt tiefe Spuren – doch du bist nicht allein

Jede Beleidigung, jede Demütigung ist wie ein Pfeil, der im Herzen des Elefanten stecken bleibt und Wunden hinterlässt. Wenn dein Elefant verletzt wurde, braucht er Zeit und Unterstützung, um sich wieder sicher zu fühlen. Hier hilft der Reiter: Er kann dir bewusst machen, dass du nicht allein bist, dass es Hilfe gibt und dass die Pfeile eines Tages entfernt werden können.

Wichtig ist: Du trägst keine Schuld. Es gibt Wege aus der Situation. Hol Hilfe. Du bist nicht allein.

Literatur

- Kahneman, Daniel (2016). Schnelles Denken, langsames Denken. München: Penguin Verlag.
- Schäfer, Mechthild, Herpell, Gabriela (2010). Du Opfer! Wenn Kinder Kinder fertig machen. Der Mobbingreport. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt Verlag GmbH
- Schubarth, Wilfried (2020). Schule und Mobbing. Möglichkeiten der Prävention und Intervention. 4. Auflage. Verlag W. Kohlhammer
- Zimbardo, Philip & Leipold, Bernhard (2016). Der Luzifer-Effekt: Die Macht der Umstände und die Psychologie des Bösen. Heidelberg: Springer-Verlag GmbH.