# WIE MOBBING ENTSTEHT – UND WARUM FAST JEDER BETROFFEN SEIN KANN

Viele Menschen denken, Mobbing passiert nur dann, wenn jemand „gemein“ ist. In Wirklichkeit ist Mobbing oft das Ergebnis von Gruppendynamiken, die sich schleichend entwickeln. Deshalb kann Mobbing in Schulen, Vereinen oder auch in Freundeskreisen entstehen.

Nicht jeder Streit ist Mobbing. Konflikte gehören zum Alltag und können zwischen Menschen auf Augenhöhe gelöst werden. Von Mobbing spricht man, wenn eine Person über längere Zeit gezielt ausgegrenzt, herabgesetzt oder verletzt wird.

## Warum es jede und jeden treffen kann?

Menschen werden nicht gemobbt, weil mit ihnen etwas nicht stimmt. Oft geraten Personen ins Visier, weil sie auffallen. Manchmal sind sie besonders engagiert, erfolgreich oder vertreten eine andere Meinung als die Mehrheit. Manchmal wirken sie einfach anders als die Gruppe.

Wenn andere in der Gruppe dadurch Unsicherheit oder Konkurrenz empfinden, können sie versuchen, die betroffene Person auszugrenzen oder schlecht darzustellen. Dadurch fühlen sie sich selbst stärker oder sicherer.

## Warum beteiligen sich Menschen am Mobbing, obwohl sie wissen, dass es falsch ist?

Bei Mobbing gibt es selten nur Täter und Opfer. Oft gibt es viele Zuschauer. Diese Zuschauer könnten helfen, tun es aber häufig nicht. Damit spielen sie bei Mobbing eine zentrale Rolle, weil sie der Täter so Aufmerksamkeit schenken und seine Macht bestätigen.

Der Grund des Nicht-Eingreifens liegt oft im Wunsch dazuzugehören. Viele haben Angst, selbst ausgeschlossen oder zur Zielscheibe zu werden. Deshalb lachen sie über verletzende Witze, schweigen oder machen sogar mit, obwohl sie dabei eigentlich ein ungutes Gefühl haben.

Manche warten unbewusst darauf, dass jemand anders eingreift. Wie länger niemand eingreift, wie normaler erscheint es, dass man nicht eingreift. Mit der Zeit denken manche sogar, die betroffene Person habe die Behandlung wohl verdient, obwohl das nicht stimmt. Dadurch fühlt sich die betroffene Person oft allein, während die Gruppe immer stärker erscheint.

## Warum ist Mobbing so verletzend?

Menschen brauchen Zugehörigkeit und Respekt. Werden sie immer wieder ausgelacht, ausgeschlossen oder schlecht behandelt, kann das schwere Folgen haben.

Betroffene verlieren oft ihr Selbstvertrauen. Sie fühlen sich unsicher, ziehen sich zurück und haben Angst vor Situationen, in denen sie erneut angegriffen werden könnten. Manche entwickeln Schlafprobleme, Konzentrationsschwierigkeiten oder depressive Symptome.

Deshalb sollte Mobbing niemals als „Spass“, „Witz“ oder „nicht so schlimm“ abgetan werden.

NLZ BRUGG

## Was hilft gegen Mobbing?

Der wichtigste Schritt ist, nicht wegzuschauen.

Wer merkt, dass jemand unfair behandelt wird, kann:

- die betroffene Person unterstützen,
- klar sagen, dass ein Verhalten nicht in Ordnung ist,
- Hilfe bei Vertrauenspersonen suchen,
- Trainer, Lehrpersonen oder andere Verantwortliche informieren.

Oft reicht schon eine einzige Person, die sich auf die Seite der betroffenen Person stellt, um die Dynamik zu verändern.

Auch Erwachsene tragen Verantwortung. Trainerinnen und Trainer, Lehrpersonen und andere Bezugspersonen prägen das Klima einer Gruppe. Werden Respekt und Fairness eingefordert, entsteht ein Umfeld, in dem Mobbing weniger Raum hat.

## Schlussgedanke

Mobbing entsteht selten von heute auf morgen. Es beginnt oft mit kleinen Dingen: einem Witz, einem Gerücht, einer Ausgrenzung oder einem abwertenden Kommentar. Wenn niemand eingreift, entsteht oft der Eindruck, dass dieses Verhalten akzeptiert wird. Dadurch fühlen sich manche Menschen in ihrem Verhalten bestätigt und machen weiter. So kann Mobbing leichter entstehen und sich ausbreiten.

Jeder Mensch hat die Möglichkeit, dazu beizutragen, dass sich andere sicher und respektiert fühlen. Deshalb ist Zivilcourage so wichtig: Nicht mitmachen, nicht schweigen, sondern Menschen unterstützen, die unfair behandelt werden.

## Bestätigung

Ich habe dieses Informationsblatt gemeinsam mit meinen Eltern gelesen und die Inhalte verstanden.

Ich weiss, wie Mobbing entstehen kann und welche Auswirkungen es auf Betroffene hat. Ich trage dazu bei, dass in unserem Judo-Leistungszentrum respektvoll miteinander umgegangen wird, und schaue nicht weg, wenn jemand ausgegrenzt, verletzt oder gemobbt wird.

Ort, Datum: _____

Unterschrift Athlet/in: _____

Unterschrift Eltern/Erziehungsberechtigte: _____



Rennbahnklinik
SPONSER SPORT FOOD
SWISSLOS Sportfonds Aargau