

## **SIE WERDEN LACHEN, ES IST ERNST!**

### **Die Humor-Prophylaxe gegen Mobbing in der Schule**

„Spätestens dann, wenn das Toilettenpapier mit Ihrem Konterfei bedruckt ist, dürfte es sich zweifelsfrei um Mobbing handeln!“ Hinter diesem Witz steckt für viele Schüler und Lehrer bitterer Ernst: eine deutsche Studie\* besagt, dass jedes 25. Kind ein Opfer von Bullying ist - dazu kommen dann noch unzählige betroffene Lehrer. Ähnliches gilt auch für Österreich. Und das sind nur die offiziellen Zahlen.

Professionelle Beratung und Hilfe bieten Schülervvertretung, diverse offizielle Stellen und gemeinnützige Einrichtungen wie der Verein ZIVILCOURAGE.

Was Sie persönlich heute schon tun können, um das Mobbing von morgen bereits jetzt im Keim zu ersticken, verraten wir Ihnen hier:

#### **→ Konflikte erkennen und akzeptieren**

Ihr Kollege oder Ihre Mitschülerin grüßen sie nicht? Und wenn Sie das Lehrerzimmer oder einen Klassenraum betreten, verstummen die Gespräche? Ganz klar, dass da etwas nicht stimmt. Oft hat man aber auch einfach nur ein ungutes Gefühl im Bauch. Ob mit oder ohne konkreten Anlass - wichtig ist es jetzt, nichts zu überstürzen. Denn spontan aus einer Emotion heraus lassen sich Konflikte sicher nicht lösen. Ziehen Sie sich für eine Weile zurück, versuchen Sie die Situation aus den Augen des anderen zu betrachten, wägen Sie alle Aspekte ab. Dann erst können Sie rational und lösungsorientiert an die Sache ran gehen. Humor-Tipp: Suchen Sie sich einen Spiegel und lächeln Sie sich selbst zu, denn Lächeln entspannt und setzt Glückshormone frei!

#### **→ Konflikte ansprechen und entschärfen**

Sobald sich die erste Emotion gelegt hat, sollten Sie das Thema so schnell wie möglich ansprechen, und zwar in Form von Ich-Botschaften. Beispiel: „Ich habe das Gefühl, dass du böse auf mich bist. Lass uns bitte darüber reden!“ oder „Ich habe bemerkt, dass du mir aus dem Weg gehst. Was ist denn los?“ Sprechen Sie ruhig und freundlich, aber bestimmt, und lassen Sie sich nicht mit einem halbherzigen „Eh alles in Ordnung“ abspeisen. Bitten Sie um ein 4-Augen-Gespräch, vielleicht bei einer Tasse Kaffee. Unterbrechen Sie Ihr Gegenüber nicht und hören Sie gut zu. Alles, was jetzt offen ausgesprochen werden kann, muss nicht mehr hinter Ihrem Rücken gemunkelt werden. Humor-Tipp: Lächeln entspannt nicht nur, es ist auch immer noch der kürzeste Weg zwischen zwei Menschen!

→ **Konflikte lösen und vorbeugen**

Sollte dieses Gespräch ein tatsächliches konkretes Problem aufzeigen, bieten Sie sofort an, sich gemeinsam mit Ihrem Gegenüber um eine Lösung zu kümmern. Oft stellt sich aber heraus, dass falsche Informationen und Fehlinterpretationen schuld an der Misere sind. Jetzt ist für Sie die beste Gelegenheit, die negative Energie raus zu nehmen: erklären Sie Ihre Sicht der Dinge (und bieten Sie an, dies auch gerne bei anderen Kollegen oder Mitschülern zu tun), stellen Sie die Zusammenhänge richtig und – lachen Sie über das Missverständnis! Humor-Tipp: Vielleicht bietet sich ja sogar die Gelegenheit für einen kleinen Schmäh, denn wie sagt Joachim Ringelnatz so treffend: „*Humor ist der Knopf, der verhindert, dass uns der Kragen platzt!*“

**Was Ihnen Ihr Arzt sonst noch empfiehlt:**

Versuchen Sie es doch mal mit dieser Morgengymnastik: Stehen Sie mit dem richtigen Fuß auf, öffnen Sie das Fenster Ihrer Seele, wenden Sie Ihr Gesicht der Sonne entgegen, springen Sie ein paar Mal über Ihren Schatten und lachen Sie sich gesund – denn: Lachen ist die einfachste und entspannendste Fitnessübung der Welt!

**Autor:** Dr. med. univ. Roman F. Szeliga ist Internist, Mitbegründer der CliniClowns und Geschäftsführer der Kommunikationsagentur Happy&Ness. Darüber hinaus ist er als Moderator, Entertainer und Managementtrainer tätig.

**Kontakt:** Agentur Happy&Ness GmbH, Traungasse 1/8, 1030 Wien,  
[www.happyundness.at](http://www.happyundness.at), [office@happyundness.at](mailto:office@happyundness.at)

(\* Mechthild Schäfer, Ludwig-Maximilian-Universität, München 2006)