

12 Tipps für gemobbte Lehrerinnen und Lehrer

(Horst Kasper)

- 1) Die wichtigste Empfehlung, die von vielen Mobbing-Fachleuten gegeben wird: Vergraben Sie sich nicht mit Ihrem Kummer! Gehen Sie nach außen, auch wenn Ihnen das von Ihrer Natur her nicht so sehr liegt. Es gibt Möglichkeiten des anonymen Informationsaustausches per Internet. Falls Sie selbst nicht darüber verfügen, gibt es den Zugang über Freunde, Kollegen, Familienmitglieder oder öffentliche Einrichtungen. Resignieren Sie nicht angesichts solcher Schwierigkeiten.
- 2) Fügen Sie sich nicht in die Opferrolle! Sagen Sie: „Ich werde gemobbt!“ Sagen Sie aber nicht: „Ich bin ein Mobbingopfer!“ Erkennen Sie den Unterschied?
- 3) Vermeiden Sie, wenn es irgend geht, Machtkämpfe. Suchen Sie nicht die Schlacht, sondern Lösungen.
- 4) Geben Sie niemals auf! Sie wissen, dass Mobbing bösartig und auf Schädigung aus ist. Man kann wie ein Boxer zu Boden gehen, darf aber nicht liegen bleiben. Blicken Sie nach oben!
- 5) Lassen Sie sich auf keinen Fall gehen und üben Sie Ihre Selbstdisziplin. Geben Sie sich keinen exzessiven Genüssen hin, die Ihre Gesundheit zusätzlich belasten könnten.
- 6) Suchen Sie den Beistand von Kollegen und Freunden.
- 7) Bewahren und mehren Sie Ihre Handlungsmöglichkeiten. So lange wir nach neuen Möglichkeiten zur Abwehr oder zur Überwindung von Mobbing suchen, fällt es uns leichter, uns trotz Anfeindungen aufrecht zu halten.
- 8) Gewerkschaftsmitglieder erhalten Rechtsschutz auch im Mobbingfall. Falls auch Ihr Kontrahent Gewerkschaftsmitglied ist, kann die Gewerkschaft mit Mediation helfen.
- 9) Manchmal ist es klüger, den geordneten Rückzug anzutreten als sich weiter dem täglichen Kleinkrieg zu stellen, der Ihnen aufgezwungen wird und den Sie doch so gar nicht wollen.
- 10) Schleppten Sie sich nicht krank zum Dienst. Fürchten Sie nicht den Vorwurf, ein Simulant zu sein. Ob Sie die Kraft haben, Ihren Dienst ordentlich zu verrichten oder nicht, wissen allein Sie und Ihr Arzt.
- 11) Strecken Sie Ihre Fühler nach draußen, suchen Sie Anschluss an eine Gruppe von Gleichgesinnten, für Supervision oder Coaching. Suchen Sie draußen, um drin bleiben zu können.
- 12) Gehen Sie (wenn keine andere Lösung in Sicht ist) besser rechtzeitig erhobenen Hauptes aus der Mobbingsituation hinaus als sich darin aufzureiben.

Literatur: Horst Kasper, Wer mobbt, braucht Gewalt. Das Handbuch für die mobbingfreie Schule, unter Mitarbeit von Bernd Lindemeier, Stuttgart (SPV) 2004, 206 S., € 10,50