

## Was tun gegen Mobbing?

Mobbing ist an Schulen ein verbreitetes Problem. Statistiken zufolge fühlt sich jedes dritte Kind unsicher und hat Angst, ausgegrenzt zu werden. Dabei spielen soziale Netzwerke eine immer größere Rolle. Früher gab es klare Grenzen zwischen Privatleben und Schule, heute erreicht eine fiese Nachricht die Schüler auch daheim. Deshalb müssen Schüler lernen, mit solchen Situationen umzugehen. Diesem Ziel hat sich **Karin Feilmeier (45)** verschrieben. Die Selbstbehauptungs- und Resilienztrainerin zeigt Kindern, wie man mit Konflikten umgeht.

*Frau Feilmeier, wie kamen Sie dazu Resilienztrainerin zu werden?*

Kinder waren mir schon immer wichtig. Ich war lange in einer Kinderarztpraxis, heute arbeite ich bei einer Computerfirma. Für mich gibt es aber einen Unterschied zwischen Beruf und Berufung. Meine Berufung fand ich, als ich 2015 eine Ausbildung zum zertifizierten Asgodom-Coach absolvierte. Seitdem habe ich mich in verschiedenen Coaching-Bereichen ausbilden lassen und möch-

te mit meinen gesammelten Erfahrungen Familien und Kinder unterstützen.

*Wie machen Sie das genau?* Ich biete verschiedene Trainings an, unter anderem „Stark, auch ohne Muckis“, oder „Familienteam“, bei dem ich mit meiner Kollegin Anna Kronschnabl den Zusammenhalt in Familien stärken möchte. Ich habe auch ein Kinderbuch über Mobbing geschrieben: „Du bist etwas Besonderes“. Am zweiten Teil arbeite ich im Moment.

*Was ist das Ziel ihres Trainings „Stark, auch ohne Muckis“?*

Die Kinder sollen ein gesundes Selbstbewusstsein entwickeln. Sie müssen lernen, sich nicht jede Gemeinheit zu Herzen zu nehmen. Dabei sind die eigenen Gedanken und die Einstellung unglaublich wichtig. Diese können ein Kind in seinem ganzen Verhalten beeinflussen. Wenn jemandem beim Tennis die ganze Zeit gesagt wird, man sei schlecht, entwickelt die Person negative Gedanken. Diese wirken sich auf das Spiel aus, man ist nicht richtig bei der Sache: eine selbsterfüllende Prophezeiung.

Deswegen ist es wichtig, eine positive Grundeinstel-



**Resilienz-Trainerin** Karin Feilmeier – F.: Jäger

lung aufzubauen, die sich nicht durch fiese Bemerkungen beeinflussen lässt. Ich mache ihnen auch klar, dass ihre Entscheidungen eine große Wirkung haben können. Wenn jemand dich schlecht behandelt, musst du keine Zeit mit der Person verbringen. Man hat immer eine Wahl.

*Wieso ist das so wichtig?*

Die Schüler sollten möglichst früh das richtige Verhalten in Konflikten lernen. Es gibt immer eine Lösung ohne Gewalt oder Beleidigungen. Sie sollen auch die Hintergründe verstehen, weil Mobbing oft aus Neid oder Eifersucht entsteht. Es ist dann einfacher, ruhig zu

bleiben und es nicht an sich heranzulassen. Ohne dieses Bewusstsein imitieren Opfer oft irgendwann das gemeine Verhalten und werden selbst zu Tätern.

*Wie läuft Ihr Training ab?*

Bevor die Kinder kommen, stelle ich die Stühle in Hufeisenform auf, damit alle einander und mich gut sehen können. Sobald alle sitzen, fangen wir mit einer Vorstellungsrunde an, bei der jeder von eigenen Erfahrungen mit Konflikten und Mobbing berichten soll, auch ich.

Danach erkläre ich die Hintergründe, zum Beispiel mit dem Gedanken-Wirkungskreis. Damit zeige ich ihnen den Zusammenhang zwischen Gedanken, Gefühlen und dem eigenen Handeln. Das Ganze gestalte ich natürlich nicht als trockenen Vortrag, sondern als interaktives Gespräch mit der Gruppe. Durch Musik, Plakate und Übungen verhindere ich Langeweile.

*Welche Übungen machen Sie?*

Beispielsweise die „Löwen-Postkarten“. Jedes Kind bekommt eine Postkarte, auf die es sich als Löwen malen kann. Dann schreibe ich für jedes Kind „Du bist löwenstark!“ auf die Karte. Ich finde, der Löwe ist ein tolles

Symbol gegen Mobbing, weil er viel Ruhe und Kraft ausstrahlt. So sollte man sich auch verhalten: Durchatmen und sich auf den eigenen Wert besinnen. Den Schülern bringe ich immer einen Spruch bei: „Was kümmert es einen Löwen, wenn Mücken oder Schafe ihn nerven?“

*Wie bereiten Sie die Schüler speziell auf Konfliktsituationen vor?*

Wir machen Rollenspiele, bei denen ich die Rolle eines fiesen Mitschülers einnehme. Ich versuche sie dann zu ärgern und von den besprochenen Lösungen abzulenken. Wir trainieren auch die Fähigkeit, einfach zu gehen. Das hört sich einfach an, fällt aber vor allem Kindern oft schwer. In manchen Situationen ist es das Beste, sich einfach umzudrehen und zu gehen.

*Wie war bisher die Resonanz?*

Kinder, Lehrer und Eltern sind eigentlich immer begeistert, das bisherige Feedback war sehr positiv. Mir wurde gesagt, ich hätte gute Impulse gegeben und das Klassenklima verbessert. Es freut mich natürlich sehr, wenn ich helfen kann. – pk