



Das alltägliche BÖSE

GESPRÄCH MIT PHILIPP BEHAR-KREMER

Du hast viel mit Opfern von Mobbing und Hate-Speech zu tun. Was verletzt eigentlich so besonders im Cyber-Mobbing, man könnte ja meinen, das sind doch nur Worte, und unter „Halbstarken“ hat es das doch immer schon gegeben? Sind es nur erweiterte Möglichkeiten der neuen Medien, die es leicht machen, hässliche Impulse auszuleben, oder hat die Bösartigkeit tatsächlich zugenommen?

PHILIPP BEHAR-KREMER: Mobbing war schon immer da, wir haben es anders benannt. Es ist ein Gruppen-Phänomen und kommt immer in Gruppen vor. Das fängt in der Kita schon an. Ich stellte mir die Frage: wieso eigentlich? „Heute bist du meine Freundin. Morgen nicht.“ Es ist ein gruppendynamischer Prozess, zu schauen, wo fühle ich mich zugehörig. Fühle ich mich zugehörig und gehe in die Abgrenzung zu anderen, stärkt das mein Zugehörigkeitsgefühl. Es ist nicht das Böse, sondern eine Problematik des Wunsches der Zugehörigkeit und Unsicherheit. Es ist durch digitale Möglichkeiten mehr geworden, aber ich denke, diese haben überhaupt erst aufgedeckt, was an Schulen und in Unternehmen so passiert. Es ist einfacher geworden, an die Betroffenen heranzukommen. Am Beispiel Schule: Wenn ich jemanden in der Schule fertigmache, bleibt immer noch die Zeit nach der Schule, wo die Person eine Atempause hat. Heute haben Jugendliche zu fast hundert Prozent ein Handy mit Internetzugang, so habe ich selbst in der Ferienzeit Zugriff auf die Leute, kann sie in ihrer intimsten Privatsphäre attackieren. Das ist es, was die Betroffenen so sehr verletzt. Mobbing an sich ist schlimm; es gibt wissenschaftliche Erkenntnisse, dass soziale Ausgrenzung im Gehirn wie physischer Schmerz wahrgenommen wird. Physische und verbale Gewalt sind daher nicht weit voneinander entfernt. Aber mit Außenstehern und Außensteherrinnen lassen wir viel Zeit vergehen, bevor wir einschreiten, weil wir sagen: er oder sie hat sich in der Gruppe noch nicht gefunden, muss sich noch integrieren. Aber

drei, vier Aktionen, die in Richtung Mobbing gehen, fühlt sich für die Betroffenen so an, als würden sie drei-, viermal eins auf die Nase kriegen. Es ist vor allem der schleichende Prozess, der als verletzend empfunden wird. Es beginnt immer plötzlich mit einem kleinen Aufhänger, der mich von der Gruppe unterscheidet – das kann der Brillenträger unter den Nicht-Brillenträgern sein, das kann die Hockeyspielerin unter den Reiterinnen sein – also alles was distanziert. Man wird an den Pranger gestellt, und der Betroffene hat das Gefühl, etwas Falsches gemacht zu haben. Er bemüht sich, es wiedergutzumachen, aber das kann er nicht! Denn die Gruppe hat entschieden: die oder der gehört nicht mehr dazu. Das ist das Fatale. Im Schuldgefühl beginnt der schleichende Prozess, und es geht gar nicht mehr um den Aufhänger, sondern um die Person selbst. Die zunächst denkt: Ich habe vielleicht grüne Turnschuhe an, die anderen schwarze. Habe ich dann auch schwarze an, nützt das gar nichts, denn es geht nicht um etwas Objektives. Die Person entwickelt ein Schamgefühl. Sie will etwas zurechtrücken. Wird ihnen das unmöglich gemacht, empfinden sie das als an ihnen selbst liegend, sie seien selbst schuld, durch ihre Art. Ich bin wohl komisch. Vielleicht bin ich wirklich nicht gut genug, dass ich Freunde verdient habe. Das tut weh. Aus „ich habe etwas falsch gemacht“ wurde „ich bin falsch“. Das Selbstwertgefühl ist beschädigt, man geht in den sozialen Rückzug, ist deprimiert, bis hin zu suizidalen Gedanken. Bei bestehen-bleibenden verbalen Attacken, steckt man im Dilemma zwischen Traurigkeit, Wut, Scham und Verzweiflung und das ist eine massive Problematik. Jetzt kommt das digitale noch hinzu, 24 Stunden am Tag Zugriff und eine riesige Öffentlichkeit. So schildern es mir Betroffene: „Ich weiß nicht, wer das alles gesehen hat!“ Das verunglimpfende Foto, Video oder sonst etwas. Ich gehe auf die Straße und sehe Blicke und denke: „Die haben das Foto gesehen!“ Es könnten durchaus tausende gesehen haben, und ich fange an, alles auf mich zu beziehen. Das potenziert die Scham und man

will am liebsten auswandern. Aber nicht einmal das geht, weil im Netz jeder per Facebook oder Instagram wen kennt, der wen kennt, und alles weite Kreise zieht.

Wie erlebst Du die Täter? Die Hate-Speech-Verbreiter, die sich am Leid der Opfer weiden? Was ist dabei die grundsätzliche Motivation im Menschen?

PHILIPP BEHAR-KREMER: Wir müssen zwischen Mobbing, Cyber-Mobbing und Hate-Speech unterscheiden. Die ersten beiden sind nah beieinander, da trennt man nicht mehr. Die gehen gegen die Person an sich, weil sie ein Merkmal hat, das sie unterscheidet. Hate-Speech heißt, man wird fertig gemacht, weil man zu einer bestimmten Gruppe gehört, einer politischen Richtung, einer Religion, einer Minderheit. Die Motivation ist politischer. Gerade kam eine neue Studie heraus, die besagt, dass Hate-Speech sich gegen Geflüchtete, Schwule, politisch Engagierte und Politiker richtet, und besonders in der Gruppe von 18-24 Jahren wahrgenommen wird. Man will ärgern, aufregen und den eigenen Frust herauslassen. Im Internet haben wir den Enthemmungs-Effekt. Man muss es nicht ins Gesicht sagen, die Hemmschwellen sind gemindert, jeder Respekt kann fallen gelassen werden, vermeintlich „Tacheles reden“. „Das muss doch mal gesagt werden!“ ist der Standard-spruch. Bei Mobbing, das wie gesagt ein Gruppenphänomen ist, denken wir, das seien die „Arschlochkinder“. So ist es aber nicht. Wenn wir die Betreiber anschauen, fragen wir, wie sind sie aufgewachsen, haben die denn keine Empathie? Es sind ganz normale Menschen wie wir. Sie stecken jedoch in einem Gruppengefüge, das sie in eine Machtposition bringt. Das Machtdefizit ist das Schlimme am Mobbing, eine Gruppe, die sich machtvoll fühlt und deswegen jemanden fertigmacht. Es ist nicht so, dass sie zu wenig Empathie haben oder ihr Tun nicht verstehen. Sie sagen: „Es hat irgendwie angefangen, und dann bin ich da gar nicht mehr rausgekommen. Und es hat auch Spaß gemacht.“ Macht macht Spaß. Auch in Spielen erleben wir das ja, es macht Spaß, andere ein bisschen vorzuführen. Sie bei der Gruppe außen vor lassen zu können. Je mehr das funktioniert, destomehr legitimieren wir es für uns. Und die Lehrer reagieren auch mit, sagen dann: „Das ist aber auch ein schwieriges Kind.“ Die Mobbing-Gruppe fühlt sich bestätigt. Das ist ein sehr subtiler, allmählicher Prozess, dass plötzlich nicht nur die Gruppe, sondern allmählich auch die anderen die Person aus der Klasse heraushaben wollen. Das passiert, wenn Konflikte nicht ausgesprochen werden.

Wenn Du als Mediator diese Missstände aufbrechen sollst, welche Mittel helfen dabei? Wie gehst Du vor? Oder denkst Du manchmal, dass die Situation so verfahren ist, dass nichts mehr helfen kann?

PHILIPP BEHAR-KREMER: Da komme ich in der Tat zurück zum Buddhismus. Empathie als Begriff im sozialen Bereich ist ausgelutscht. Und Empathie reicht nicht. Man differenziert die affektive und die kognitive Empathie. Kognitive Empathie nimmt das Leid wahr, aber man fühlt sich selbst davon abgekoppelt. „Traurig für dich, aber mein Leben geht weiter.“ Die affektive Empathie kann einen dazu bringen, in das Loch des Mitleidens einzutauchen und sich selbst nicht abgrenzen zu können. Mitge-

fühl wäre: Ich fühle das, was Du fühlst, mit der Motivation Dir zu helfen! Daher ist die Schulung von Mitgefühl ein zentraler Baustein in der Mobbing-Prävention, aber auch der Intervention. Wenn aus Mobber-Sicht die Person als ekelhaft erscheint: „Die muss weg, die gehört hier nicht hin!“ Und Wut und Verachtung empfunden wird, dann hilft Mitgefühl, die Person wieder zu vermenschlichen. Es erfordert viel Kommunikation und auch Intervention: wie kann der Mobber es für sich schaffen, wieder mit der Person in Kontakt zu kommen? Bestrafung hilft nicht. Man denkt, mit Sanktionen könnte man dem Problem beikommen, aber das funktioniert in Schulen nicht, höchstens in sehr extremen Fällen. Da gehe ich auch in die Konfrontation und ergreife Disziplinierungsmaßnahmen. Doch an erster Stelle stehen Kommunikation zur Wiederherstellung eines realistischen Bildes des Betroffenen und die Demonstration, dass jeder mal Hilfe braucht, vielleicht auch Du als Täter. Und es ist cool, der Person zu helfen! Die ganze Bandbreite der Gefühle müssen wieder in den Raum gestellt werden, denn das geschieht nicht in den Gruppen, die Mobbing ausüben.

Es gibt eine gewisse Lust am Bösen. Selbst kleine Kinder sind keine Unschuldslämmer. Die Macht zu nerven, ist mit Lust verbunden. Mir erscheint die Mobbing-Problematik oft wie eine erweiterte Fortsetzung dieser Lust an der eigenen Macht, zu triezen, zu verletzen. Wie kommt diese dunkle Seite in uns zustande?

PHILIPP BEHAR-KREMER: Eine Frage, die mich sehr lange beschäftigt hat, und wo ich auch lange keine Antwort finden konnte. Es gibt Philosophien, die behaupten, wir kämen als gute Wesen zur Welt und würden böse sozialisiert. Im Buddhismus ist noch altes Karma da, sicherlich, aber grundsätzlich erscheinen Kinder doch als so liebe, gute Wesen. Woher kommt das Böse? Ich habe eine Studie gelesen, die besagt, dissoziales Verhalten insbesondere in Bezug auf die Formen des Mobbing sei eine Lernvoraussetzung für unsere psychische Weiterentwicklung und emotionale Flexibilität. Es war hart für mich, das zu lesen. Denn da wurde gesagt: Mobbing-Betreiber und -Betroffene, die durch einen Mobbing-Prozess gehen, lernen so, dass das nicht gut ist – gerade die Betreiber. Das negative Ausleben dient dem Lernprozess, wenn man zusätzlich die psychologischen Mechanismen hat, zu fühlen, dass man damit Schaden anrichtet. Sind diese nicht gegeben, wird es kritisch. Und da müssen wir uns fragen, was für eine Gesellschaft wollen wir sein, welche Werte vermitteln wir? Und wenn ich da in die Medien gucke, was so vermittelt wird an Vorbildern, dann ist das eher gruselig. Z.B. Casting-Shows. Schmerzhaftes Phasen sind Lernphasen. Ginge es uns nur gut, wäre keine Weiterentwicklung möglich. Leidvermeidung ist der Motor für dieses erweiterte Handeln. Mich beschäftigt noch: wieso brauchen wir das in dieser Härte des Auslebens? Darauf habe ich noch keine Antwort.

Haben wir in unserer Gesellschaft falsche Werte? Wir sind so auf Konkurrenz getrimmt, bestimmtes rauschhaftes Verhalten wird als erfüllend propagiert: Sex, Drugs and Rock`n Roll. Der normale Alltag dagegen wird verachtet. Manche Leute entschuldigen sich fast dafür, dass sie ein ganz normales Leben haben, ohne Superlativ, ohne Eklat, ohne Berühmtheit oder herausgehobene Stellung. Beschert ein solches Lebensverständnis nicht permanent Frust?

PHILIPP BEHAR-KREMER: Das glaube ich auch! Eine ständige Überbefriedigung, die durch Internet und die digitale Welt sogar noch greifbarer ist. Wir haben mittlerweile den internationalen Vergleich, Instagram verbindet alle. Da rollt ein Ball auf uns zu, den ich sehr kritisch sehe. Es ist nicht mehr: Wir sitzen bei Freunden und haben einen netten Abend! Sondern: Wir sind auf der besten Party der Stadt, im besten Restaurant, auf dem höchsten Gipfel...“ Es zählt der Superlativ, das Ultimative. Das entwickelt Rollenbilder, die uns nicht entsprechen. Und wir haben dann immer weniger Frustrations-Toleranz. Muss alles besser, am besten sein, steigt die Konkurrenz. Das sehe ich bereits in den Schulen, wo die Eltern den Kindern sagen: „Es geht hier nur um dich.“ Da steht nicht im Focus, was können wir in der Gruppe schaffen. Bin ich jemand mit Durchsetzungsvermögen, dann führe ich die Verhandlungen. Aber wer hat die Zuarbeit, die Vorbereitung geleistet? Die werden dann übersehen. Wir brauchen immer ein Team! Die Einzelkämpfer-Konkurrenz bringt uns als Menschen nicht weiter. Konkurrenz schürt Konflikte und ist der beste Nährboden für Mobbing, so dreht sich die Spirale.

Der Buddhismus lehrt das Mittel der Zufriedenheit, mit dem was man hat, dass man nicht begierig ist, auf Dinge, die man gar nicht braucht. Aber steht das nicht im Kontrast zur kapitalistischen Idee, die Konkurrenz schürt, vor allem unter den Konsumenten? Wie kann man das Bewusstsein vermitteln, dass dennoch auch die Höchstleistungen einiger weniger im Kontext zu ihrem Umfeld stehen, dass sie mitbedingt hat?

PHILIPP BEHAR-KREMER: Wir wechseln oft die Bedeutung von Erfolg und Stolz. Wissenschaftlich spricht man von „hubristic pride“ anmaßendem Stolz, also der Haltung: „Ich bin Gott!“, die uns gesellschaftlich nicht guttut, denn das ist kein authentischer Stolz. Letzteren sollte man schulen; Stolz auf Leistung, auch gemeinsame, Stolz auf gute Eigenschaften auf Mitgefühl, auf Hilfe, die man gab. Das muss man nicht zur Schau stellen, auch wenn es heutzutage vielfach getan wird. Mehr Fokus auf soziale Werte.

Vielen Dank für das Gespräch!

Philipp Behar-Kremer ist Sozialpädagoge mit Zusatzausbildungen, durch die er mit gewalttätigen Jugendlichen arbeitete, aber auch im Bereich der Scheidungs-Mediation. Zusätzlich ist er im Körper- und Gestalt-Therapeutischen Bereich tätig und hat einen Verein zur Prävention von Mobbing an Schulen und Cyber-Mobbing mitgegründet. Darin besteht zurzeit sein Hauptwirkungsfeld. Seine Eltern sind Buddhisten geworden, als er ca. sechs Jahre alt war, was ihn stark prägte. Mit vierzehn vor die Wahl gestellt: Bar Mizwa oder eine andere Religion, entschied er sich nach Prüfung aller Angebote, Zuflucht zu nehmen, weil, wie er es ausdrückt, der Buddhismus am ehesten seinem Denken entsprach.



Dzongsar Jamyang Khyentse
Leben ist Sterben
Wie wir uns auf das Sterben, den Tod und darüber hinaus vorbereiten können
19,90 €
ISBN 978-3-945731-25-3
ca. 240 Seiten, Hardcover

Unsere Angst vor dem Tod verringert sich drastisch, je mehr wir uns mit ihm vertraut machen. Ob Buddhist oder nicht, wer sich Gedanken über den Tod und das Leben macht, findet in diesem Buch vielfältige hilfreiche Impulse.



Dilgo Khyentse Rinpoche
Das Leben und die Zeit von Jamyang Khyentse Chökyi Lodrö
Die große Biografie verfasst von Dilgo Khyentse Rinpoche und andere Geschichten
39,90 €
ISBN 978-3-945731-20-8
226 Seiten, Hardcover

Die äußere, innere und geheime Biografien dieses herausragenden Rime-Meisters werden ergänzt durch Berichte von Zeitgenossen, auf Initiative von Dzongsar Khyentse Rinpoche erzählt von Orgyen Tobgyal Rinpoche.



Tsoknyi Rinpoche
Aysheh Oelemen
Heiter und gelassen
in einer ruhelosen Welt?
24,90 €
ISBN 978-3-945731-19-2
282 Seiten, Paperback

Ein Arbeitsbuch für eine gesunde Innenwelt, mit Kontemplationen und praktischen Anleitungen

Versandkostenfrei über manjughosha.de



MANJUGHOSHA.DE