

Internet

Cyber-Mobbing: Was hilft gegen den Hass?

Kleinhalten! Denunzieren! Fertigmachen! Mobbing hat Methode und breitet sich weiter aus, wie aus jetzt veröffentlichten Zahlen hervorgeht. Auch und gerade im Internet. Dabei gibt es Mittel und Wege, sich zu wehren.

Nehmen wir rechtsextreme Gruppen, die keine Gelegenheit auslassen, um in Netz gegen Ausländer zu pöbeln. Oder nehmen wir manche Jugendliche, die ihre Grausamkeit gegenüber Mitschülern ("Du Opfer!") so weit treiben, dass diese über Selbstmord nachdenken.

Alles keine Theorie, sondern brutale Wirklichkeit. Ein solches Vorgehen ist - wenn man es so salopp ausdrücken will - in Mode. Das Bündnis gegen Cybermobbing hat nun in Berlin aktuelle Zahlen vorgelegt, die alarmierend sind. Unter 4.000 befragten Erwachsenen in Deutschland, Österreich und der Schweiz waren 30 Prozent schon einmal Mobbingopfer, Tendenz steigend. Besonders betroffen: Frauen und junge Menschen! Das Internet spielt dabei eine besondere, fatale Rolle: 13,6 Prozent der unter Druck Gesetzten leiden unter Cybermobbing. Etwa am Arbeitsplatz.

Und das hat Folgen: Die Betroffenen werden krank. Jährlich vier Ausfalltage pro Jahr mehr, hat das Bündnis gegen Cybermobbing herausgefunden. 50 Prozent der Betroffenen klagen - der Organisation zufolge - über schwindendes Selbstwertgefühl oder Zwangsstörungen; auch die Flucht in den Alkohol oder andere Suchtmittel sind dann Faktoren. Und offenbar fördert das Web die Lust daran, andere fertigzumachen. Die Anonymität im Internet sei ein wesentlicher Faktor, weiß Uwe Leest, Vorstandsvorsitzender des Bündnisses. "Diese Anonymität enthemmt die Täterinnen und Täter, da häufig keine negativen Reaktionen oder Konsequenzen zu befürchten sind", erklärt Leest. "Und das Opfer kann wenig tun, da es häufig nicht weiß, von wem die Angriffe stammen."

Dabei gibt es durchaus Möglichkeiten, sich zu wehren, wie der Göttinger Coach und Unternehmenstrainer Sebastian Mauritz weiß. Er hat sich auf das Thema "Resilienz" spezialisiert. Resilienz beschreibt nach seinen Worten "die Toleranz eines Systems gegenüber Störungen. Übersetzt bedeutet es 'abprallen' und kann als 'Widerstandsfähigkeit' verstanden werden. Wie bei einem Stehaufmännchen, das sich aus jeder Position wieder aufrichten kann", erklärt Mauritz.

Doch wie entwickelt man, beispielsweise als Internet-Nutzer, diese Widerstandsfähigkeit? "Durch die Steigerung des eigenen Selbstwerts", sagt Mauritz. Man könne auf Anfeindungen reagieren, indem man zerknirscht und deprimiert sei. Man könne aber auch sagen: "Interessant, vielen Dank für das Feedback." Eine solch selbstbewusste Haltung entwickle man, indem man sich klar mache, dass der Verursacher von Mobbing immer selbst aus einer Position der

Schwäche heraus handelt. Eben um sich selbst stärker zu fühlen. Mauritz nennt deshalb den Mobber auch einen "verhaltensinteressanten" Menschen. Und schon hat dieser seine Bedrohlichkeit und Feindlichkeit verloren.

Mauritz weiß sehr wohl, dass das im Einzelfall oft nicht so ganz einfach ist. "Ich will das Thema nicht kleinreden", so der Coach. Und den Betroffenen müsse geholfen werden. Den Eindruck, Mobbing-Opfer seien am Ende selber schuld, will Mauritz nicht aufkommen lassen.

Und konkret, im Internet? Die Stuttgarter Professorin Petra Grimm hat mit ihren Studierenden der Medienwissenschaften in einem Master-Projekt "Zehn Gebote der Digitalen Ethik" entwickelt. "Weil wir davon überzeugt sind, dass das Internet einen solchen Orientierungsrahmen dringend braucht", sagt Grimm. Die Gebote lauten:

1. Erzähle und zeige möglichst wenig von Dir.
2. Akzeptiere nicht, dass Du beobachtet wirst und Deine Daten gesammelt werden.
3. Glaube nicht alles, was Du online siehst und informiere Dich aus verschiedenen Quellen.
4. Lasse nicht zu, dass jemand verletzt und gemobbt wird.
5. Respektiere die Würde anderer Menschen und bedenke, dass auch im Web Regeln gelten.
6. Vertraue nicht jedem, mit dem Du online Kontakt hast.
7. Schütze Dich und andere vor drastischen Inhalten.
8. Messe Deinen Wert nicht als Likes und Posts.
9. Bewerte Dich und Deinen Körper nicht anhand von Zahlen und Statistiken.
10. Schalte hin und wieder ab und gönne Dir auch mal eine Auszeit.

<https://www.dw.com/de/cyber-mobbing-was-hilft-gegen-den-hass/a-45591723>