

Erfahrungsbericht



Unterstützung einer von Mobbing betroffenen Schülerin mittels energieorientierter Beratung

Mit Hilfe des „No Blame Approach“ kann vielfach Mobbing in kurzer Zeit aufgelöst werden. In einigen Fällen ist es jedoch hilfreich zur Stabilisierung und Stärkung des psychischen Wohlbefindens und der Widerstandskraft, die von Mobbing betroffenen SchülerInnen ergänzend oder begleitend zu unterstützen.

In der Praxis geschieht dies häufig über psychologische bzw. therapeutische Angebote, die das Selbstbewusstsein und den Selbstwert der Betroffenen stärken und die Handlungskompetenzen in den konfliktbelasteten Situationen erhöhen.

Eine ergänzende Möglichkeit, die mit der Mobbing-Situation verbundenen belastenden Emotionen zu bewältigen, erscheint uns die energieorientierte Beratung (EFT), die als unterstützende Maßnahme im Rahmen der Mobbing-Intervention angewendet werden kann. Diese Klopf-Technik ist sehr hilfreich, um Betroffene zu stärken, ohne direkte Anstrengungen auf der Verhaltensebene einzufordern. Kinder und Jugendliche erfahren eine schnelle Erleichterung. Ein hoher Anteil der Gefühle besteht aus Körperwahrnehmungen. Deshalb scheint es sinnvoll, den Körper bei der Veränderung mit einzubeziehen. Bei der energieorientierten Arbeit werden spezielle Punkte der Hauptenergiemeridiane mit den Fingerspitzen sanft geklopft, während man sich mental auf die zu lösende Situation und die damit verbundenen belastenden Emotionen konzentriert.

Im nachfolgenden Bericht beschreibt Frau Marion Stock, Dipl. Meridian-Energie-Therapeutin, wie diese Methode einer Schülerin, die von ihren MitschülerInnen gemobbt wurde, geholfen hat, Selbstbewusstsein und Selbstwert wiederzuerlangen.

Kontaktaufnahme durch die Mutter

Vor einiger Zeit kam eine Mutter zu mir in die Beratung, da sie sehr besorgt um ihre Tochter war. Sie berichtete, dass ihre Tochter vor einigen Monaten plötzlich schlechte Noten mit nach Hause brachte und dies bis heute anhalte. Im ersten Halbjahr sei noch alles in Ordnung gewesen, doch im 2. Halbjahr der 5. Klasse sei ein deutlicher Notenabfall in fast allen Fächern erfolgt. Weiter hatte die Mutter bemerkt, dass ihre Tochter abgenommen hatte, obwohl sie bereits sehr schlank war.

Ich bat die Mutter, ihre Tochter zu fragen, ob sie zu einem Termin zu mir kommen wollte. Die Tochter willigte ein mit mir zu sprechen. Zwei Tage später kam das Mädchen zu mir in die Beratung.

Die Arbeit mit der von Mobbing betroffenen Schülerin

Das Gespräch mit der Schülerin führte ich alleine. Ich versicherte ihr, dass alles, was wir besprechen, im Raum bleiben und vertraulich sein würde. Ich fragte das Mädchen, ob sie mir berichten möchte, was sie so sehr bedrückt. Nach einigem Zögern fing sie an zu erzählen:

„In der Klasse gibt es einige Mädchen, das mich ständig beleidigen. Die Schülerinnen aus meiner Klasse verbreiten Lügen über mich. Ich bekomme ständig kleine Briefchen, in denen sie mich hänseln. Sie sagen zu mir, „Deine Frisur ist ja peinlich“, „Du gehörst nicht in unsere Klasse“, „Du bist viel zu doof“. Manchmal fehlen meine Turnschuhe oder die Stifte aus dem Mäppchen liegen verstreut auf dem Boden.“

Das Mädchen berichtete mir weiter, dass sie immer mehr und öfter Bauchschmerzen hätte. Des Öfteren würde sie nicht in die Schule gehen, weil sie sich nicht gut fühle. Es wäre für sie eine Qual, in die Schule zu gehen. Sie könne sich nicht mehr auf das Lernen und die Arbeiten konzentrieren, weil sie immer nur an all die Gemeinheiten und Beleidigungen denken müsse.

Von ihren Problemen traue sie sich zuhause nichts zu erzählen, weil dort alles ruhig ablaufen müsse, weil ihr Vater sehr krank sei. Auch hier fühle sie sich völlig alleine gelassen. Sie habe das Gefühl, dass ihre Mutter sich um alles kümmere, nur nicht um sie und ihre Probleme. Um mehr Aufmerksamkeit zu erhalten, hätte sie angefangen, weniger zu essen und nahm in kurzer Zeit 4 Kilo ab. Das hätte ihre Mutter bemerkt und sie gefragt, ob sie zu einem Gespräch zu mir kommen würde.

Unterstützung durch die energieorientierte Beratung (EFT)

Zunächst fragte ich das Mädchen, welche Gefühle die Schülerin mit den Mädchen verbindet, die sie immer wieder hänseln. Sie antwortete mir mit Tränen in den Augen, dass sie „total wütend“ auf ihre Klassenkameradinnen ist. Sie hasse die Mädchen, die ihr immer wieder diese Gemeinheiten antun. Manchmal würde sie an sich selbst zweifeln. Vielleicht wäre sie ja wirklich zu „dumm“ für diese Klasse.

Ich erzählte P. daraufhin, wie ich mit ihr arbeiten wollte. Nachdem ich ihr erklärt hatte, wie die Klopfmethode in der Praxis abläuft, begannen wir mit der Arbeit. Dazu konzentrierte sich P. zunächst auf die Mitschülerinnen und die Gefühle, die dabei in ihr hochstiegen. Gleichzeitig klopft die Schülerin in meiner achtsamen Begleitung verschiedene ausgewählte Energiepunkte. Anschließend fragte ich P. nach ihrem Befinden und wiederholte dieses Vorgehen einige Male. Gemeinsam bearbeiteten wir

mittels dieser Klopftechnik die Wut und den Hass von P. auf die Mitschülerinnen, aber auch ihre Traurigkeit.

P. erzählte am Ende der energieorientierten Arbeit, dass sie jetzt ruhiger und gelassen an ihre Mitschülerinnen denken könne und dass sie versuchen wolle, dieses Gefühl zu behalten, auch wenn ihr die Mädchen das nächste Mal begegnen. Sie war froh, dass sie selbst etwas für sich tun konnte. Entlastung und Erleichterung war spürbar. In der folgenden Beratung erzählte sie mir voller Stolz, dass sie sich dieses Mal nicht hat ärgern lassen und ganz ruhig geblieben ist. Die Mitschülerinnen hätten sich wohl gewundert.

Durch die Anwendung verschiedener Klopfdurchgänge konnte das Selbstbewusstsein des Mädchens sehr gestärkt werden. Sie hatte nun die Möglichkeit, sich emotional besser zu schützen. Dadurch fiel es ihr leichter, in der Klasse zu sein, ging gelassener und selbstbewusster mit Äußerungen der MitschülerInnen um, ohne direkt wütend zu werden.

In weiteren Sitzungen bearbeiteten wir auch das Gefühl von P., „zu dumm“ zu sein. Auch hier konnte die Klopf-Technik sehr hilfreich unterstützen. In relativ kurzer Zeit verbesserten sich ihre Noten. Es macht ihr wieder Spaß, in die Schule zu gehen. Sie fühle sich viel selbstbewusster, erzählt P.. In unserer letzten Beratungsstunde berichtete mir P., dass sie nur noch selten Bauchschmerzen hat, was mich sehr freute.

Die Wirkung der Klopf-Technik (EFT)

Ein mangelndes Selbstwertgefühl und wachsende Selbstzweifel hindern Menschen oft daran, ihre Ziele zu erreichen, rechtzeitig NEIN zu sagen, sich durchzusetzen und vor allem, sich abzugrenzen. Die Klopf-Technik bietet Kindern und Jugendlichen wie auch Erwachsenen eine aktive Möglichkeit, belastende Emotionen wie Wut, Hass und Angst im Konflikt zu lindern. Werden diese Emotionen verringert oder sogar aufgelöst, sind auch Konfliktlösungen leichter möglich.

Kinder und Jugendliche sind in der Regel sehr offen für diese Art der Arbeit. Sie haben in der Beratung die Möglichkeit, über ihre Gefühle zu sprechen, genießen die zugesicherte Vertraulichkeit und erfahren durch die Klopf-Technik direkt Hilfe im Umgang mit ihrem Problem.

Ich erfahre sehr oft, dass sie aktiv mitarbeiten möchten. Sie führen ihre Klopfsequenz selbst in meiner Begleitung durch und sind auch häufig bereit, dies zuhause fortzuführen.

Anmerkung

Dieser Bericht wurde verfasst von Marion Stock, Dipl. Meridian-Energie-Therapeutin. Der Name des Mädchens wurde anonymisiert.