



## Erfahrungsbericht

### Unterstützung einer von Mobbing betroffenen Schülerin mittels Energiearbeit

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.

Als eine Erfolg versprechende Möglichkeit, die mit der Mobbing-Situation verbundenen belastenden Emotionen zu bewältigen, erscheint uns die „**Klopf-Akupunktur**“ (**Emotional Freedom Technique - EFT**). Einfach ausgedrückt handelt es sich dabei um eine Art Akupunktur, bei der jedoch keine Nadeln verwendet werden. Stattdessen werden definierte Meridianpunkte aktiviert, indem diese auf dem Körper in einer bestimmten Abfolge leicht geklopft werden.

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 ein Mädchen, das mich ständig beleidigt. Sie und andere 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 in kurzer Zeit 4 Kilo abgenommen. Das hätte ihre Mutter bemerkt und sie gefragt, ob sie zu einem Gespräch zu mir kommen würde.

## Unterstützung durch die Emotional Freedom Technique (EFT)

Zunächst fragte ich das Mädchen, welche Gefühle sie mit der Schülerin verbinde, die sie immer wieder hänselt. Sie antwortete mir mit Tränen in den Augen, dass sie „total wütend“ auf ihre Klassenkameradin sei. Sie hasse das Mädchen, das ihr immer wieder diese Gemeinheiten antue. 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 Mitschülerin und die Gefühle, die dabei in ihr hochstiegen. Gleichzeitig beklopfte ich 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 Mitschülerin, aber auch ihre Traurigkeit, die sie wegen der schwierigen Situation in der Schule begleitete.

P. erzählte am Ende der Klopfsequenzen, dass sie jetzt ruhiger und gelassener an ihre Mitschülerin denken könne und dass sie versuchen wolle, dieses Gefühl zu

behalten, auch wenn ihr das Mädchen das nächste Mal begegnet. In der folgenden Sitzung erzählte sie mir mit viel Stolz, dass sie sich dieses Mal nicht hat ärgern lassen und ganz ruhig geblieben ist. Die Mitschülerin hätte sich wohl gewundert.

Durch Anwendung verschiedener Klopfdurchgänge konnte das Selbstbewusstsein des Mädchens sehr gestärkt werden. Sie hatte nun die Möglichkeit, sich emotional besser vor den Beleidigungen ihrer MitschülerInnen zu schützen. Dadurch fiel es ihr leicht, die Angriffe des Mädchens souverän abzuwehren, ohne total wütend und aggressiv zu werden, was in der Regel zu Gelächter in der Klasse geführt hatte.

In weiteren Sitzungen bearbeiteten wir auch das Gefühl von P., zu dumm zu sein. Auch hier konnte die Klopfakupunktur 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 Emotional Freedom Technique (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 Emotional Freedom Technique bietet Kindern und Jugendlichen wie Erwachsenen eine aktive Möglichkeit, belastende Emotionen wie Wut, Hass und Angst im Konflikt zu lindern. Werden diese Emotionen (inneren Blockaden) 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 Klopfmethode direkt Hilfe im Umgang mit ihrem Problem.

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

### Anmerkung

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

Kontakt: [stock@fairaend.de](mailto:stock@fairaend.de)