

Alexandra Kos

**Mobbing, Burnout und Stress im alltäglichen Leben - ein neues Phänomen
Kinder und Jugendliche im Spannungsfeld gesellschaftlichen Wandels und
Neuorientierung**

DIPLOMARBEIT

zur Erlangung des akademischen Grades

Magistra der Philosophie

Studium: Pädagogik
Studienzweig: Sozial- und Integrationspädagogik

Alpen-Adria Universität Klagenfurt

Fakultät für Kulturwissenschaft

Begutachter: Univ.- Prof. Dr. Yildiz Erol
Institut für Erziehungswissenschaft und Bildungsforschung

Feber 2014

Ehrenwörtliche Erklärung

Ich erkläre ehrenwörtlich, dass ich die vorliegende wissenschaftliche Arbeit selbstständig angefertigt und die mit ihr unmittelbar verbundenen Tätigkeiten selbst erbracht habe. Ich erkläre weiters, dass ich keine anderen als die angegebenen Hilfsmittel benutzt habe. Alle aus gedruckten, ungedruckten Quellen oder dem Internet im Wortlaut oder im wesentlichen Inhalt übernommenen Formulierungen und Konzepte sind gemäß den Regeln für wissenschaftliche Arbeiten zitiert und durch Fußnoten bzw. durch andere genaue Quellenangaben gekennzeichnet.

Die während des Arbeitsvorganges gewährte Unterstützung einschließlich signifikanter Betreuungshinweise ist vollständig angegeben.

Die wissenschaftliche Arbeit ist noch keiner anderen Prüfungsbehörde vorgelegt worden. Diese Arbeit wurde in gedruckter und elektronischer Form abgegeben. Ich bestätige, dass der Inhalt der digitalen Version vollständig mit dem der gedruckten Version übereinstimmt.

Ich bin mir bewusst, dass eine falsche Erklärung rechtliche Folgen haben wird.

Alexandra Kos

Klagenfurt, am _____

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	6
1 Allgemeines	8
1.1 GESELLSCHAFTSWANDEL	8
1.2 BEGRIFFSDEFINITIONEN	17
1.2.1 Mobbing	17
1.2.2 Burnout	19
1.2.3 Stress	21
1.2.4 Gewalt.....	22
2 Theorien	23
2.1 WISSENSCHAFTLICHE FORSCHUNGSANSÄTZE	23
2.2 LEBENSWELTEN DER KINDER UND JUGENDLICHEN	28
2.3 BELASTUNGEN AN DIE KINDER UND JUGENDLICHE	33
3 Mobbing	36
3.1 URSACHEN FÜR MOBBING.....	42
3.2 WIE KÖNNEN ELTERN HELFEN?	44
3.3 GEWALTTÄTIGKEITEN ALS BEGLEITERSCHEINUNG	47
4 Stress	49
4.1 STRESS IM JUGENDALTER	49
4.2 STRESSMODELL NACH LEONARD PEARLIN (1987).....	51
4.2.1. Stressoren	51
4.2.2 Mediatoren.....	53
4.2.2.1 Personale Mediatoren	53
4.2.2.2 Soziale Mediatoren.....	53
4.2.3 Stressreaktion	54
4.3 STRESS IN DER KINDHEIT	55

5 Burnout	59
5.1 SYMPTOME.....	59
5.2 URSACHEN	60
5.3 BEWÄLTIGUNGSSTRATEGIEN	60
5.4 THERAPIEN.....	61
5.4.1 Spiel als Therapie	62
5.4.2 Lauftherapie.....	63
5.4.3 Neurolinguistische Programmierens (NLP)	64
5.4.4 Autogenes Training.....	65
6 Hilfsangebote bzw. Institutionen für betroffene Kinder, Jugendliche und Angehörige in Kärnten	69
6.1 FRAUEN UND FAMILIENBERATUNG	69
6.2 PRO MENTE – KIJUA.....	70
6.3 KINDERSCHUTZZENTRUM.....	71
6.4 LADYBIRD	72
6.5 SCHULPSYCHOLOGIE.....	73
6.6 TELEFONSEELSORGE	74
6.7 HPE - HILFE FÜR ANGEHÖRIGE PSYCHISCH ERKRANKTER.....	75
7 Resümee	80
8 Literaturverzeichnis	83
INTERNETQUELLEN	86
ABBILDUNGSVERZEICHNIS	88

Ich möchte darauf hinweisen, dass ich in meiner vorliegenden Diplomarbeit auf die geschlechtsspezifische Schreibweise verzichtet habe. Aufgrund der besseren Lesbarkeit wurde ausschließlich die männliche Form gewählt. Mit dieser Entscheidung diskriminiere ich keinesfalls das weibliche Geschlecht.

Einleitung

In den letzten Jahrzehnten konnten wir tiefgreifende Veränderungen in den Familien feststellen, auch die Beziehungen zwischen den Eltern und Kindern veränderten sich. Durch den Strukturwandel gibt es mehr Kleinfamilien, die in der Regel aus Eltern und bis zu drei Kindern bestehen. In den letzten Jahren wurde ein Anstieg von Alleinerziehern beobachtet. Auch ich bin Alleinerziehende. Herbeigeführt wurde dieser Strukturwandel durch die gesellschaftlichen Modernisierungen und die Emanzipation der Frauen, die heute zur Arbeit gehen und nicht mehr nur Hausfrauen sind. Weiters sind die Beziehungen der Kinder zu ihren Eltern nicht mehr selbstverständlich.

„Die Familienstruktur per se und die elterlichen Beziehungsstrukturen haben sich historisch stark gewandelt: Die Zahl der Eheschließungen ist stark gesunken, das Heiratsalter ist gestiegen, der erste Kinderwunsch wird im höheren Lebensalter realisiert, die Kinderzahlen sinken und die weibliche Erwerbsarbeit ist gestiegen“ (Raithel, 2004, S. 93).

Auf das Thema „Mobbing, Burnout, Stress, und Gewalt bei Kindern und Jugendlichen im alltäglichen Leben“ wurde ich durch meinen Sohn aufmerksam. Er wurde in der Volksschule von seinem Lehrer gemobbt. Am Anfang nahm ich die Mobbingübergriffe nicht als Mobbing wahr. Der Lehrer sagte zu ihm: „Wenn du die Sporthauptschule schaffst, dann werde ich Präsident!“ Das Gelächter der ganzen Klasse war die Folge. Oder: „Wenn du unten in der Sporthauptschule so viel Rechtschreibfehler machst, dann werden sie dich, die Lehrer, gleich vor die Tür stellen.“

Ich musste meinen Sohn während dieser Zeit immer sehr bestärken. In der Hauptschule verbesserten sich zwar die Noten, aber mein Sohn wurde mit Gewalt durch Mitschüler konfrontiert. Mein Kind übernahm die Opferrolle. Der Hintergrund liegt in der Volksschule beim Lehrer. Er nimmt alles so hin und erzählt mir nichts, aber seine somatischen Symptome z.B. „Erbrechen“ verrieten ihn.

Am Anfang soll die Arbeit einen kurzen Einblick in die Veränderungen der Familien geben. Da für mich Mobbing, Stress, Burnout und Gewalt zusammenhängen, werden diese Begriffe zuerst erklärt. Im Anschluss werden theoretische Forschungsansätze erläutert. Danach werden die Lebenswelten der Kinder und Jugendlichen dargestellt. Sie sind tagtäglich mit neuen Problemen konfrontiert, und daraus entstehen immer wieder neue Herausforderungen, die bewältigt werden müssen.

Wie können Kinder und Jugendliche diese bewältigen? Was lernen sie daraus?

Die Belastungen in der Schule und unter den Schulkollegen werden immer größer. Durch diese Belastungen wird bei Kindern und Jugendlichen vermehrt das Syndrom „Burnout“ diagnostiziert, dies ist wiederum auf den Stress zurückzuführen. Dazu gehört auch Mobbing: Wenn Kinder und Jugendliche neben dem Leistungsstress auch noch gemobbt werden, ist es nicht ausgeschlossen, dass diese gelegentlich als Bewältigungsreaktion Gewalt anwenden. In dieser Arbeit soll Gewalt ein Nebenthema und nicht das Hauptthema sein. Der nächste große Teil konzentriert sich auf Mobbing, Stress und Burnout. Hier werden einige Fragen bearbeitet: Was sind die Ursachen dafür? Wie entstehen sie? Was kann man dagegen unternehmen? Wie hilft man den Betroffenen? Danach werden die Zusammenhänge zwischen Mobbing, Burnout, Stress ermittelt.

Der abschließende empirische Teil befasst sich mit den Hilfsangeboten in Kärnten für betroffene Kinder, Jugendliche und Eltern. Wo findet Beratung statt? Wohin können sich Betroffene in schwierigen Situationen wenden um Hilfe zu erhalten?

Zum Abschluss versuche ich die gegenwärtige Situation der Kinder und Jugendlichen zu reflektieren.

1 Allgemeines

1.1 Gesellschaftswandel

Heutzutage verkörpert Familie und Schule zwei zentrale Lebensbereiche für Kinder und Jugendliche, da sie Entwicklungs- und Lebensbahn beeinflussen. In diesem sozialen System lernen sie Erziehungs-, Sozialisations- und Bildungsprozesse kennen; damit werden gesamtgesellschaftliche Aufgaben erfüllt.

Die heutige Familie als Lebensart hat viele neue Formen bekommen: Immer mehr Familien bekommen nur mehr ein Kind, mit einigen Ausnahmen sind es zwei oder mehrere Kinder. Zusätzlich wächst die Zahl der Alleinerziehenden und Patchwork-Familien, das heißt, die Eltern haben neue Partner- und Elternschaften. Es gibt auch genug Familien mit Migrationshintergrund oder Fluchterfahrung, ebenso homosexuelle Paare mit (meist adoptierten) Kindern (vgl. Knapp, 2007, S. 248).

Heinzlmaier vertritt die Meinung, dass wir in einer Massengesellschaft leben. Wir bewegen uns in die Richtung der Vereinheitlichung und zur Eingliederung aller Teilgruppen und Einzelindividuen. Dabei spielt die Ökonomie eine große Rolle, wobei die Integration einzelner Stücke in die Totalität des Ganzen tendiert. Der gesellschaftliche Wandel und die damit verbundenen Zusammenhänge werden in Waren beziehungsweise Materialien umgewandelt (vgl. Heinzlmaier, 2007, in Großegger/Heinzlmaier, 2007, S. 164).

Aus einer anderen Perspektive gesehen ist die Südsee wo die Kultur noch mit warmer Sonne, fruchtbarer Erde und friedvoller Entwicklung umgeben ist, am schönsten. Dort singen, lachen, spielen und tanzen die Menschen. Das Erwachsensein und die Kindheit sind auf eine beglückende Weise vollkommen ausgefüllt. In der kälteren Zone werden Kinder und Jugendliche durch lieblose Regeln und nüchterne Problemlösungen großgezogen. Durch leuchtende Kinderaugen wird das Leben intensiver und glücklicher.

Die Kinderzahlen in der Gesellschaft nehmen ab und die Erwachsenen dominieren. Das Leben wird fad, fantasielos und sachlich, also richten wir unsere kleine Welt klar, objektiv, verstandsmäßig korrekt ein (vgl. Beer, 1991, S. 45).

Laut Österreichischem Familienbericht nehmen die Haushaltsgrößen ab, das heißt, die bäuerlichen Haushalte sowie die nichtbäuerlichen Haushalte bekommen weniger Kinder; dadurch sinken die Personen im Haushalt (vgl. Rainer/Reiterer, 2009, S. 36).

Grafik 12: Haushaltsgröße 1950 bis 2007 (Quelle: Volkszählungen und Mikrozensus)

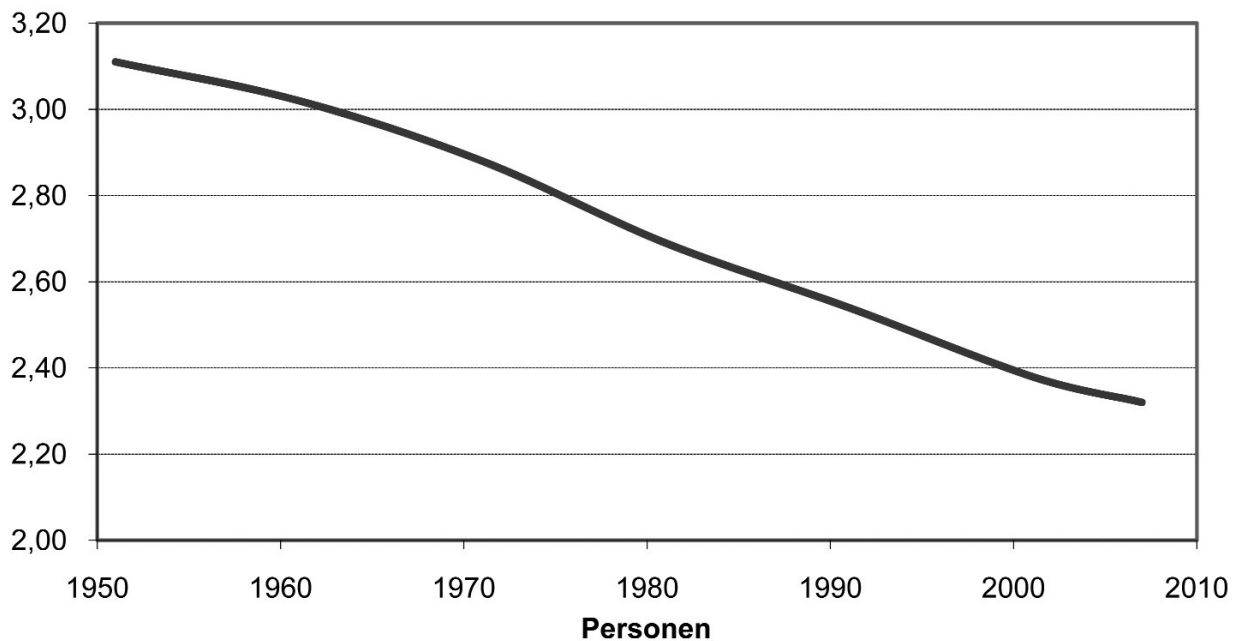


Abbildung 1: Haushaltsgröße 1950 bis 2007
(Quelle: Rainer/Reiterer, Band 1, 2009, S. 36)

Eine große Rolle spielt der gesellschaftliche Wandel, Werte veränderten sich, Individualisierungsprozesse sowie die veränderte Frauen- und Mutterrolle sind der Grund für diese Abnahme der Haushaltsgrößen. Aber auch junge Erwachsene bleiben nicht mehr zu Hause bis zur eigenen Familiengründung, sie ziehen in eine gemeinsame Wohnung. Sinkende Kinderzahlen, steigende Scheidungsraten, wachsende Anzahl von Singlehaushalten und berufliche Mobilität führen auch zu kleineren Haushaltsgrößen (vgl. Knapp, 2007, S. 248f). Diese Aussagen finden sich auch im Österreichischen Familienbericht bestätigt.

Heutzutage hat Familienarbeit keinen Stellenwert mehr, sie genießt kaum politische und gesellschaftliche Anerkennung, hingegen hat Erwerbstätigkeit eine große gesellschaftliche Rolle. Die Schnelllebigkeit hat uns eingeholt, durch die technischen Entwicklungen. Eine Frau, die jahrelang zu Hause blieb und die Kinder großzog, hat es sehr schwer, am Arbeitsmarkt, denn Integration in diesen ist nicht leicht. Familie beziehungsweise Kinder und Erwerbstätigkeit sind nicht problemlos miteinander vereinbar und die Selbstverwirklichung der Frau bleibt auf der Strecke (vgl. Knapp, 2007, S. 249).

Missstimmungen und Konfliktbereitschaft nehmen mit der Belastung und den vielfältigen Verpflichtungen in den Familien zu, dadurch entstehen zerbrechliche familiäre Lebensformen.

Männer und Frauen brechen aus ihrer traditionellen Rolle heraus und suchen ein sinnerfülltes Leben, dies beeinflusst wiederum die Familienstrukturen, außerdem wird eine gesamtgesellschaftliche Dynamik des Individualisierungsprozesses in Gang gesetzt.

Zeitgleich wird vom Lebenspartner verlangt, dass Bedürfnisse nach Nähe und Geborgenheit mit maximalem Freiraum erfüllt werden. Es werden vermehrt Partnerschaften auf Zeit abgeschlossen, die man „Lebensabschnittspartner“ nennt. Die individuellen Lebensformen fördern nicht nur den kulturellen Wandel, sondern sie werden legalisiert. Der Gesellschaftswandel führt zu labilen Ehen und Familien bis zum Verlust von Traditionen. Viele Traditionsformen, wie gesellschaftliche, kulturelle und religiöse Weltanschauungen, lösen sich auf.

Es sind auch deutliche Veränderungen in der Beziehung zwischen den Eltern und Kindern sichtbar. Die Veränderungen beziehen sich vor allem auf die Sozialcharaktere, Lebensstile, Einfluss- und Machtstrukturen sowie Unterdrückungsformen. Wir alle durchleben einen Wandel in der Eltern-Kind-Beziehung.

In weiterer Folge sind Erziehungsziele, wie Folgsamkeit, Pflichtbewusstsein, Fleiß und Durchhaltevermögen, nicht ganz verschwunden, aber dafür sind neue Wertorientierungen im Erziehungsstil in den Vordergrund gerückt. Erziehung tendiert zur „Selbständigkeit“, „Kreativität“ und „Verantwortung“ (vgl. Knapp, 2007, S. 250).

Es haben sich auch Umgangsformen und Autoritätsbeziehungen geändert. Früher wurden die Aufgaben von Frauen und Männer genau vorgegeben, jetzt wird alles individuell ausgehandelt. Da es so viele Veränderungen in der Familienstruktur und im Familienleben gibt, entstehen viel Verunsicherungen. Viele Kinder und Jugendliche wachsen in einer zusehends labilen Welt auf, dadurch geht Folgendes verloren:

- moralische Standards
- Verbindlichkeiten
- identifikationswürdige Rollenbilder
- sinnstiftende Rituale und Symbole

Aber auch der Aufbau von „persönlicher“ und „sozialer“ Identität bei Kindern und Jugendlichen wird durch Beziehungsbrüche verhindert. Dieser Abbau von persönlicher und sozialer Identität wird durch den Verlust von stabilisierenden Systemen, mangelnde Erfahrung von Beständigkeit in sozialen Beziehungen und Lebensformen begünstigt.

Oft wird die Familie nur zeitlich begrenzt aufrechterhalten, normalerweise wegen der Kinder. In den Familien leben nur mehr zwei Generationen. Autoritäre Erziehung wird meist durch das „Aushandeln“ ersetzt. Dadurch kommt es vermehrt zur Verunsicherungstendenzen bei den Eltern, es gibt auch noch einige Unterschiede in sozialen Schichten und Erziehungsmilieus (vgl. Knapp, 2007, S. 250f).

Nach Klafki gibt es heute vier gesellschaftliche Ansprüche zu erfüllen:

1. Bildungs- und sozialpolitische Einrichtungen mit bürgerlicher gesellschaftlicher Ausstattung zu schaffen – mit dem Ziel der arbeitsmarktbezogenen Aneignung von Fach-, Sozial- und Humankompetenzen.
2. Sicherung und Ausweitung der gleichgestellten und insbesondere ausgleichenden geschlechterbezogene Ausbildungsgerechtigkeit.
3. Die Schaffung bildungspolitischer und gesellschaftspolitischer Verantwortungsräume durch die Verantwortlichen in allen pädagogischen Einrichtungen.
4. Ermöglichung der vertieften kulturellen Integration in ihren Traditionen und ihren medialen Präsentationsformen (vgl. Wetzel, 2006, in Knapp, 2007, S. 676).

Daraus haben sich neue Trends herauskristallisiert:

- Es erfolgte eine Durchsetzung einer stabilen Dreiteilung des sozialen Raumes mit ökonomischen, politischen und kulturellen Elitemilieus als Oberklasse. Die mittlere Klasse als respektables Volksmilieu der traditionellen Facharbeiter und die benachteiligten und herabgesetzten Volksmilieus als Unterklasse.
- Es gibt fast keine Chancen mehr, an Aufstiegsprozessen teilzunehmen, aber dafür immer mehr schwierige Lebenslagen, die immer mehr sozialräumlich veranlagt sind.
- Auch die sozialen Anspannungen in der Modernisierung nehmen innerhalb des Gesellschaftskreises zu.

- Die soziokulturellen Selbstverständlichkeiten innerhalb des Gesellschaftskreises werden zunehmend in Zweifel gezogen.
- All diese oben genannten Punkte lassen das Familienleben nicht unberührt. Die Flexibilisierung der Arbeitsorte, Arbeitszeit und Arbeitsverhältnisse, aber auch die gestiegenen Selbstverwirklichungsansprüche der Frauen und ihre zunehmende Erwerbstätigkeit bedeuten für die Familien neue Entwicklungsoptionen. Es führt einerseits zu erhöhten Anspannungen und Belastungen, andererseits zu sozialen Gefährdungen und Konflikte, die wiederum bewältigt werden müssen (vgl. Wetzel, 2006, in Knapp, 2007, S. 676f).

An erster Stelle ist die Familie für Kinder und Jugendliche ein Ort des Aufwachsens. Die Familie muss immer mehr soziale Gefährdungen eigenständig bewältigen. In weiterer Folge führt dies zu Konflikten und zunehmenden Überlastungen, weil die gesellschaftlich hervorgebrachten sozialen Probleme mit den privaten Lösungsformen nicht mehr bewerkstelligt werden können.

Die Familie soll auch als Ort des Rückzugs, der Entlastung und der emotionalen Geborgenheit fungieren. Überdies wird es immer mühsamer die normalen Bedürfnisse der Familie zu erfüllen und dies trägt zur leichten Wandelbarkeit der Familienbedürfnisse bei (vgl. Wetzel, 2006, in Knapp, 2007, S. 677).

Mit diesem Hintergrundwissen muss sich die Schule heute und in absehbarer Zukunft eine fünfte gesellschaftliche Aufgabe aneignen. Die Schule kann nicht mehr die Augen verschließen vor diesen strukturellen Veränderungen. In der Zukunft muss sie handeln und präventiv eingreifen. Die sozialpädagogische Beratung muss systematisch im praktischen Konzept der Schule verwurzelt werden. Demzufolge darf sie nicht offen oder verdeckt dazu dienen, um die Problemlagen der Schule aufzuschieben, indem weitere personelle Gruppen als Erzeuger oder andere Institutionen zur Zuständigkeit herangezogen werden (vgl. Wetzel, 2006, in Knapp, 2007, S. 678).

Die Rekonstruktion ist die zentrale Zielsetzung der alltäglichen Lebensführung durch die Umgestaltung oder Verbesserung der Bedingungen und der Neuformierung oder Erweiterung der spezifischen Fähigkeiten, Fertigkeiten und Bereitschaften, damit ein Gleichgewicht zwischen den Anforderungen der diversen Lebensbereiche und den eigenen Erwartungen, Kompetenzen und Perspektiven entsteht.

Eine klassische Methode ist die sozialpädagogische Einzelarbeit, durch professionelle Bearbeitung werden soziale Probleme gelöst. Es gibt etliche Wechselbeziehungen und Übergangsformen wie zum Beispiel die Konfliktbearbeitung in der Klasse sowie Gruppenarbeit und Einzelgespräche können Veränderungen in der Schule herbeiführen, als beratende Unterstützungstätigkeit.

Sieben *erkenntnis- und handlungsleitende Grundsätze* für eine erfolgreiche Beratung:

1. Nicht stigmatisierende Zugänglichkeit

Angebote der Einzelhilfe sind nicht in den Alltag integriert, Ratsuchende müssen sich über Angebote informieren und diese auch annehmen. Weiters müssen sie für die Problematik aufgeschlossen sein. Dies kann insbesondere durch die Unterstützungstätigkeiten in der Schule erfolgen, da es – in das tägliche Umfeld integriert – zu einer sozialen Selbstverständlichkeit wird. Die Beratung ist dann nichts Außergewöhnliches mehr. Dafür sollte eine spezialisierte Fachkraft zur Verfügung gestellt werden. Spezialisierte Fachkräfte, als Ansprechpersonen für Schüler und Lehrer, und öffentliche Räume zum gegenseitigen Austausch sollten vorhanden sein (vgl. Wetzel, 2006, in Knapp, 2007, S. 680).

2. Freiwillige Eröffnung

Als Erstes muss die Beratungstätigkeit das Selbstvertrauen des Ratsuchenden aufbauen, damit der Heranwachsende effektiver seine täglichen Probleme bewältigen kann. Daher muss die Beratungsbeziehung von den Ratsuchenden ausgehen und freiwillig sein. Sehr oft wird in der Schule gegen diesen Kontext verstoßen. Viele Lehrer verweisen beziehungsweise zwingen den Schüler zu einer Beratung mit einem Schulsozialarbeiter aufgrund auffälliger Verhaltensweisen. Der psychosoziale Druck sollte in einer Beratung vermieden werden. Für eine funktionierende Beratungstätigkeit sind Offenheit, Klarheit, Verlässlichkeit und Glaubwürdigkeit ganz besonders wichtig (vgl. Wetzel, 2006, in Knapp, 2007, S. 681f).

3. Alltagssprachliche Problemverortung

Am Anfang der Beratung ist es wichtig, dass der Ratsuchende weiß, dass er seine Probleme nicht auf andere schieben kann. Es muss ihm auch klar sein, dass nur er selbst sie bewältigen kann. Anbei möchte ich ein Beispiel nennen: ein Junge, bei dem sich die Aggression verselbstständigt hat und selbstschädigend wirkt. Die Verbesserung des Klassenklimas wird

von ihm auch nicht wahrgenommen, er muss eine entsprechende Beratung bekommen. Dies muss dem Ratsuchenden klar sein, und so muss er sich auf beratende Gespräche einstellen. Viele Burschen lernen es nicht, über ihre eigenen Erfahrungen oder Erniedrigungen zu sprechen dies führt auch vorübergehend zu einer Sprachlosigkeit.

Diese strukturellen Zwangslagen der beratenden Kommunikation könnte man so verstehen, dass der Ausdruck und die Medien viel bewusster, vorbewusster und unbewusster psychische Prozesse herbeiführen. Das Hauptaugenmerk der Beratung liegt darauf, dass in gemeinsamen Abklärungsprozessen die jeweiligen Erscheinungsformen der psychischen Leiden bearbeitet werden. Es sollten die biographischen Hintergründe und gesellschaftlichen Ursachen miteinbezogen werden (vgl. Wetzel, 2006, in Knapp, 2007, S. 682f).

4. Problemzentriert-pragmatische Datensammlung

Es ist sehr wichtig eine Beziehung zum Ratsuchenden aufzubauen und das Vertrauen des Betroffenen in sich selbst zu stärken. Außerdem ist es besonders wichtig, problembezogene Daten zu sammeln. Weiters sollte deren objektive Lebenslage erhoben und auf eine subjektive Lebenseinstellung mit den Ratsuchenden hingearbeitet werden, um ein Problemverständnis zu bekommen. Der Ratsuchende sollte sich darauf verlassen können, dass die Gespräche streng vertraulich behandelt werden. Die erhaltenen Informationen dürfen nicht ohne Zustimmung weitergegeben werden, und es sollten keinen Daten ohne Wissen über sie gesammelt werden. Die Privatsphäre der Kinder und Jugendlichen sollte gewahrt werden beziehungsweise sollte höchste Priorität haben (vgl. Wetzel, 2006, in Knapp, 2007, S. 684f).

5. Dialogische Situationsdiagnostik

Meistens sind schon vorhandene interpretierende Thesen über die ursprüngliche Konfliktdynamik und Problemstruktur– in der Datensammlung vorhanden. In weiterer Folge sind diese Daten im Hintergrund zu überprüfen. Pantucek (1998, Kap. 5.3) hat ursprünglich diesen Erklärungsprozess als „dialogische Situationsdiagnostik“– definiert. Damit zeigt er, dass hier nicht auf eine klinische Deutung gesetzt wird, auch nicht auf langjährige Berufserfahrung oder auf eigene Lebenserfahrung, sondern die Kinder und Jugendlichen sind die wichtigsten Faktoren und Resultat eines offenen Kommunikationsprozesses. Im Mittelpunkt stehen aktuelle Problemlagen in der Lebensbewältigung, die gleich am Anfang geklärt werden müssen, damit biografische und soziale Entwicklungen zum Vorschein kommen. Damit werden bestimmte Handlungen aufgedeckt wie zum Beispiel Kleinbegeben und Zurückziehen bei zwischenmenschlichen Konflikten. Damit sie später bearbeitet und

verarbeitet werden können, müssen sie als Erstes problematisiert und dekonstruiert werden. Dabei geht es nicht um eine umfassende Untersuchung von Selbsterfahrungsprozessen und Verständigungsvorgängen. Es ist viel wichtiger, die Ratsuchenden so zu öffnen, dass sie besser Probleme bewältigen lernen und somit ein normales Leben führen können (vgl. Wetzel, 2006, in Knapp, 2007, S. 685f).

Fazit:

Anbei möchte ich erwähnen, dass sich bereits in vielen Schulen (Gymnasium, Hauptschulen) ein Sozialarbeiter um die Schulproblematiken kümmert. Meistens ist jedoch das zugeteilte Stundenkontingent der Beratungslehrer zu gering bemessen, was wiederum zur Folge hat, dass sie sich um Schadensbegrenzungen kümmern müssen und wenig Präventivarbeit leisten können.

In der Sporthauptschule meines Sohnes gibt es eine Beratungslehrerin. Jetzt in der 4. Klasse Hauptschule konnte sich mein Sohn gegen zwei Schulkameraden nicht mehr verbal und körperlich verteidigen. Daher veranlasste ich, dass die Beratungslehrerin herangezogen wurde. In weiterer Folge hielt sie Einzelgespräche mit den Jungen ab. Sie versucht durch Schadensbegrenzung größeres Leid zu unterbinden beziehungsweise psychische Spätfolgen so gering wie möglich zu halten. Für Präventivarbeit müsste, damit ein dauerhaftes besseres Miteinander in dieser Klasse stattfindet, ein eigenes Unterrichtsfach eingerichtet werden, wozu wiederum die Ressourcen an den Schulen fehlen.

Ich möchte noch anmerken, dass ich die Elternteile der anderen Jugendlichen in die Schule bat, weil aus rechtlicher Lage die Beratungslehrerin nur mit den Kindern arbeiten darf, wenn die Erziehungsberechtigten damit einverstanden sind und eine Einverständniserklärung unterschreiben. Die beratende Tätigkeit ist darauf ausgerichtet, dass Kinder und Jugendliche ihre alltäglichen Lebensweisen festigen und/oder ergänzen. Dazu gehören verschiedene Lebensbereiche wie zum Beispiel Familie, Schule, Freundschaften, Peergroup und Vereine, all diese gehören kombiniert mit den Fähigkeiten der einzelnen individuellen Personen.

In weiterer Folge sollten die Sozialarbeiter die Alltagszyklen der Schüler hinterfragen, denn oft stehen menschliche, dramatische Ereignisse dahinter. Um dies zu verdeutlichen, möchte ich als Beispiel einen Schüler anführen, der oft die Schule schwänzt.

Es gibt viele Erklärungsansätze, warum Heranwachsende zu Mobbingopfer oder selbst zu Mobbern werden, wie zum Beispiel die schwere Krankheit der Mutter, Bruch einer Freundschaft, die Ehescheidung der Eltern oder die Leistungsanforderung der Lehrer. Es sollte daher eine Balance zwischen Anforderungen, Kompetenzen und lebenspraktische Bedingungen gefordert werden. Diese Arbeitsweise fördert die individuelle und soziale Entwicklung von Kindern und Jugendlichen, natürlich nur unter Berücksichtigung der unterschiedlichen Lebenslagen von Mädchen und Jungen. Es wäre sehr wünschenswert beziehungsweise wird in ferner Zukunft die Notwendigkeit bestehen, an allen österreichischen Schulen Sozialarbeiter zu beschäftigen. Zusammenfassend kann man sagen, dass Schulsozialarbeiter die Problemlagen der Heranwachsenden kennen und ihnen helfen können, die vorhandenen schulischen Probleme positiv zu lösen. Sie ermöglichen auch eine Vernetzung innerhalb und außerhalb der Schule.

1.2 Begriffsdefinitionen

1.2.1 Mobbing

In den zwanziger Jahren ist das Wort „Mobbing“ ursprünglich in der sozialpsychologischen Forschung geprägt worden (vgl. Niedl, 1995, S. 12 zit. n. Einarsen/Raknes, 1991, S. 6). Wissenschaftlich wurde der Begriff erst 1958 von Lorenz in der vergleichenden Verhaltensforschung unter Tieren angewendet (vgl. Niedl, 1995, S. 12, zit. n. Lorenz, 1991, S. 96).

„Im Englischen wird die beschriebene Reaktion als „Mobbing“ bezeichnet, was sehr schön zum Ausdruck bringt, daß eine Menge schwächerer Wesen gemeinsam ein stärkeres bedrängt, wie dies beim Hassen ja tatsächlich der Fall ist... Ein arterhaltender Zweck ist offenbar schon dann erreicht, wenn dem Räuber die Jagd gründlich dadurch verleidet wird, daß hassende Wesen hinter ihm herlaufen oder –schwimmen und seinen Aufenthaltsort lauthals hinausposaunen“ (Niedl, 1995, S. 12, zit. n. Lorenz, 1991, S. 194).

Laut Lorenz ist „Mobbing“ ein Merkmal für Angriffsverhalten einer Gruppe, die gegen ein einzelnes Tier vorgehen. Es dient als Schutzfunktion wie zum Beispiel eine Gruppe Enten gegen einen Fuchs (vgl. Niedl, 1995, S. 12).

Es gibt verschiedene Definitionen von Mobbing, sie sagen jedoch immer dasselbe aus.

Das Wort „Mobbing“ wurde aus dem englischen Verb „to mob“, das heißt über jemanden lärmend herfallen, anpöbeln, angreifen oder attackieren, übernommen (vgl. Esser, 1999, S. 20).

Mobbing ist auch eine Art Psychoterror, die Opfer werden systematisch ausgegrenzt und gedemütigt. Durchschnittlich geschehen Übergriffe mindestens einmal pro Woche und über ein halbes Jahr lang. Konrad Lorenz prägte diesen Begriff „Mobbing“ in der Verhaltensforschung, wie bereits oben erwähnt. Die Schulpsychologie übernahm den Begriff später. Mobbing basiert auf ungelösten zwischenmenschlichen Problemen (vgl. Skof, 2005, S. 2).

Dan Olweus (1986) definiert Mobbing so: „Ein Schüler oder eine Schülerin ist Gewalt ausgesetzt oder wird gemobbt, wenn er oder sie wiederholt und über eine längere Zeit den

negativen Handlungen eines oder mehrerer anderer Schüler und Schülerinnen ausgesetzt ist“ (Taglieber, 2005, S. 8).

Bullying

Im Englischen wird statt Mobbing „Bullying“ gesagt. Den Begriff „Bullying“ benutzt man, um die Mobbingvorgänge zu definieren, sie werden durch extreme körperliche Gewalt beschrieben (vgl. Taglieber, 2005, S. 11).

„Bullying“ ist wie folgt zu definieren:

„Ein Schüler oder eine Schülerin ist Gewalt ausgesetzt, wenn er oder sie wiederholt und über eine längere Zeit den negativen Handlungen eines oder mehrerer anderer SchülerInnen ausgesetzt ist, ohne selbst provokativ gewesen zu sein. Der Täter oder die Täterin ist dem Opfer dabei in irgendeiner Weise überlegen, so dass es sich nicht um einen „Kampf“ zwischen Gleichstarken handelt“ (Skof, 2005, S. 2f).

Cybermobbing

Cyberspace wurde das erste Mal in einem Kunstwort in einem Science-Fiction-Roman „Neuromancer“ von William Gibson im Jahre 1984 veröffentlicht. Sie wurde als Metapher für Computer und Computernetze verwendet, die die virtuelle Welt erschaffen, Cyberspace sozusagen wird als ein Synonym für die virtuelle Welt benutzt.

Der Begriff setzt sich zusammen aus „Cyber“ und „Space“. Cyber drückt eine „virtuell erzeugte Scheinwelt“ aus. Ursprünglich kommt der Begriff aus dem Griechischen von Kybernetik, die man mit „Steuermannskunst“ übersetzen kann.

Space kristallisierte sich aus dem Englischen und bedeutet Platz, Raum beziehungsweise Weltraum. Grundsätzlich wird „Cyber“ mit dem Wort „virtuell“ gleichgestellt und bei Cybermobbing wird das Handy mit einbezogen (vgl. Belkacem, 2012, S. 37).

Das Internet ist ein Teil der realen Gesellschaft geworden, folglich wird man im Netz ebenso konfrontiert mit Mobbing, Abweichungen der Regeln und Kriminalität wie im normalen, realen Leben. Wiederum sind die Wirkungsweisen von Gerüchten und üblen Nachreden durch die sekundschnelle Informationsübertragung im Internet nicht mehr übersehbar und überprüfbar. Leider vergisst das Internet nichts und die Benutzer lassen Datenspuren zurück.

Ich lebe in einem kleinen Dorf, auch hier wird getratscht und geredet und keiner vergisst etwas, nur bei Cybermobbing erfährt es die ganze Welt (vgl. Belkacem, 2012, S. 39).

„Unter computervermittelter Kommunikation werden alle kommunikativen, d. h. sozialen Austauschprozesse verstanden, die durch einen Computer als vermittelndes technisches Medium stattfinden“ (Belkacem, 2012, S. 39, zit. n. Misoch, 2006).

1.2.2 Burnout

In den letzten Jahren ist der Begriff „Burnout“ immer bedeutender geworden. Es wird immer häufiger darüber gesprochen, in den Medien und untereinander, doch keiner kann das Wort genau erklären. Auch mein Chef ist seit einem halben Jahr im Krankenstand, auch er arbeitet in einem Sozialberuf. Es gibt immer mehr Burnout-Patienten in fast allen Berufsgruppen.

Nun möchte ich, so gut es geht, diesen Begriff „Burnout“ erläutern:

Wagner behauptet selbst, dass der Burnout Begriff im Widerspruch zur instinktiven Verständlichkeit und rasanten Beliebtheit der Gesellschaft geworden ist. Die Definition dieses Wortes „Burnout“ ist wissenschaftlich noch nicht geklärt. Außerdem wird das Phänomen auch häufig „Syndrom“ genannt (vgl. Wagner, 1993, S. 2).

Freudenberger, Psychoanalytiker, hat 1974 den Begriff „Burnout“ als Erster geprägt in Bezug auf die ehrenamtliche Arbeit in Selbsthilfe- und Kriseninterventionseinrichtungen.

In der Technik bezieht sich der Begriff auf die Sicherungen, Raketenstufen oder Motoren, die erschöpft sind in ihrer Funktion.

Auch Shakespeare verwendete bereits den Begriff „to burn out“ in Hinblick auf psychische und physische Erschöpfung (vgl. Wagner, 1993, S. 6).

Farber (1983, S. 1) ist der Meinung, dass Freudenberger den Begriff „Burnout“ aus der Drogenszene der 60er Jahre hat. Früher beschrieb man „burn out“ als:

- Zustand einer sklerotischen, perforierten Vene
- Das Nachlassen einer Drogenwirkung aufgrund chronischer Verwendung (vgl. Wagner, 1993, S. 6).

Die psychoanalytisch orientierten Burnout-Konzepte weisen auf den Suchtcharakter helfender Wechselbeziehungen hin.

In den späten Siebzigern und frühen Achtzigern fasste der Begriff „Burnout“ Fuß, in den Schlagzeilen und als Trend- und Modewort. Kennedy (1979) wird von Faber zitiert, denn in den New York Times Magazine wurde Burnout als „a catch phrase oft the 1980s“ angegeben (vgl. Wagner, 1993, S. 7).

Im Jahre 1982 fand das Wort „Burnout“ erstmals in einem psychologischen Fach-Wörterbuch Platz.

Die Sozialpsychologinnen Maslach und Pines (Mitarbeiterinnen an der Universität von Kalifornien in Berkeley), untersuchten das Phänomen Burnout (1976) und somit erhielt Burnout einen wissenschaftlichen Status und hiermit wurde es ein ernst zu nehmendes soziales Thema (vgl. Wagner, 1993, S. 6, zit. n. Farber, 1983).

„Man muß mit MASLACH (1982) feststellen, daß es keine Definition des Burnout gibt, die als Standard allgemein anerkannt ist, weder unter Forschern, noch Beratern, noch Klinikern. Alle einschlägigen Definitionen sind entweder zu umfassend oder zu spezifisch“ (Wagner, 1993, S. 11, zit. n. Burisch, 1989).

Burnout wird als Zustand körperlicher, emotionaler und geistiger Erschöpfung nach einem konzentrierten Einsatz für andere Personen definiert. Meistens sind die Betroffenen hoch motivierte Angehörige helfender Berufe wie zum Beispiel, Sozialarbeiter, Ärzte, Lehrer und Krankenschwestern. Dieses Burnout Syndrom bedeutet für Betroffene eine völlige Verausgabung. Sie haben das Gefühl, den Klienten nicht mehr helfen zu können (vgl. Brune-Eckert, 2010, S. 5f, zit. n. Fröhlich, 1997, S. 103-104).

Eine weitere Definition vom Österreichischen Gesundheitsportal:

„Burnout ist ein Zustand des körperlichen, seelischen und geistigen „Ausgebrannt seins“. Doch soweit muss es nicht unbedingt kommen. Um die völlige Erschöpfung zu verhindern ist es allerdings notwendig rechtzeitig auf Warnsignale zu achten und für angemessene Erholung zu sorgen“ (<https://www.gesundheit.gv.at/Portal.Node/ghp/public/content/burnout.html>).

1.2.3 Stress

Sehr oft werden die Begriffe „Burnout“ und „Stress“ umgangssprachlich gleichgestellt. Daher ist es wichtig, den Unterschied zu bestimmen.

In der Regel wird das Wort „Stress“ für alles hergenommen, was als unangenehm empfunden wird.

Ursprünglich stammte der Begriff „Stress“ aus der Geologie. Walter B. Cannon (1914) hatte den Begriff in die humanwissenschaftliche Forschung eingeführt (vgl. Raithel, 2004, S. 69).

Was bedeutet „Stress“?

Unter Stress versteht man im weitesten Sinn die Auswirkung von Belastungen auf den Menschen durch Umwelteinflüsse.

Dem Begriff „Stress“ werden unterschiedliche Bedeutungen zugeordnet:

Der ungarisch-kanadische Mediziner *Seyle* führte 1950 das Wort „Stress“ in die Medizin und Psychologie ein. Er definierte den Begriff „Stress“ als Reaktion des Körpers, der bei Belastungen auf Aktivitäten (Kampf oder Flucht) vorbereitet. Wenn der Körper nicht positiv reagieren kann, entsteht psychischer Stress, der in weiterer Folge zu Krankheiten führen kann. Man spricht von Anspannungen und Anpassungszwänge, die eine Person aus den Gleichgewicht bringen kann. Es entsteht ein seelischer und körperlicher Druck, man spricht von einem Spannungszustand. Die Ursachen von Stress nennt man Stressoren (vgl. Brune-Eckert, 2010, S. 3, zit. n. Röhrig/Reiners-Kröncke, 2003, S. 48).

In der sozialwissenschaftlichen Forschung wird der Begriff von Lazarus folgend erklärt:

„Streß findet immer dann statt, wenn eine Diskrepanz oder ein Konflikt besteht zwischen Lebensbedingungen, Zwängen und Erwartungen auf der einen Seite und individuell gegebenen Bedürfnissen, Fähigkeiten und Ressourcen auf der anderen – und dieses Missverhältnis vom einzelnen als sein Wohlbefinden bedrohend oder beeinträchtigt erfahren wird“ (Raithel, 2004, S. 69, zit. n. Badura/Paff, 1989, S. 644).

Stress kennt keinen Halt im Alltagsleben. Jeder kennt Stress im Alltag, Beruf, Schule, Familie, Hektik, Termineinhaltung, Verkehr, Leistung oder in der Beziehung. Es kann eine kurz-, mittelfristige oder chronische Überlastung sein. Wer zu lange, zu oft und zu viel Stress

abbekommt, wird krank, daher hat die Stressforschung ihren Ursprung in der Arbeits- und Sozialmedizin und natürlich in der Psychologie (vgl. Fritzsche, 1998, S. 15).

1.2.4 Gewalt

„Als ‘Gewalt‘ wird die absichtsvolle Schädigung von Menschen durch Menschen bezeichnet. Mit anderen Worten: Gewalt liegt dann vor, wenn es Opfer gibt“ (Kahn, 2009, S. 12).

Gewalt wird in zwei Formen eingeteilt:

1. Personelle Gewalt: Diese wird in physische (Bulling) und psychische (Mobbing) Gewalt eingeteilt.
2. Strukturelle Gewalt: ungleiche Herrschafts- und generelle Machtverhältnis im gesellschaftlichen System (vgl. Kahn, 2009, S. 13).

Definition nach Bründel/Hurrelmann:

Physische Gewalt: Der Betroffene wird durch körperliche Kraft und Stärke verletzt und bekommt sichtbare Schädigungen am Körper.

Psychische Gewalt: Eine Person schädigt und verletzt eine andere Person durch Zurück weisen, Ablehnen und Entwürdigen. Das Vertrauen entschwindet, die Person wird entmutigt und emotional erpresst (vgl. Sedlak, 2007, S. 11, zit. n. Bründel/Hurrelmann, 2007).

Olweus definiert Gewalt so:

„Ein Schüler oder eine Schülerin ist Gewalt ausgesetzt, wenn er oder sie wiederholt und über eine längere Zeit den negativen Handlungen (d. h. absichtlich einem anderen Verletzungen oder Unannehmlichkeiten zufügen) eines oder mehrerer anderer Schüler oder Schülerinnen ausgesetzt ist“ (Sedlak, 2007, S. 11, zit. n. Olweus, 2006).

2 Theorien

2.1 Wissenschaftliche Forschungsansätze

Ich möchte im Folgenden einige wissenschaftliche Forschungsansätze erläutern:

Nach Leymanns Perspektive ist „**Mobbing**“ eine negative kommunikative Handlung. Mobbing arbeitet gegen eine oder mehrere Menschen; dies geschieht über einen längeren Zeitraum (vgl. Niedl, 1995, S. 18, zit. n. Leymann, 1989, S. 18).

Seine empirischen Erhebungen basieren auf feindseligen Handlungen von Kommunikationsakten. Er entwarf einen „LIPT Fragebogen“ in Form von 45 Items. Seine Voraussetzungen für Mobbing sind „mindestens einmal pro Woche“ und dauern „mindestens ein halbes Jahr“ (vgl. Niedl, 1995, S. 18, zit. n. Leymann, 1989, S. 18f).

Dieser Fragebogen wurde von Leymann vorrangig für den Arbeitsplatz entworfen, aber mittlerweile findet er auch vermehrt Anwendung bei den Schülern. Der Fragebogen wird immer öfter an Schulen für Schüler angewendet.

Schulmobbingforschung spezialisiert sich vorwiegend auf präventive und kurative Maßnahmen und wird als sozialpsychologisches Phänomen erfasst (vgl. Niedl, 1995, S. 13).

Aufgrund etlicher Forschungen kam man zu dem Resultat, dass situative und persönliche Merkmale des Betroffenen vorhanden sind. Diese „Täter/Opfer Profile“ variieren und sind großteils widersprüchlich. Ein Teil der Forscher spricht über „stabile“ Persönlichkeitsmerkmale von Aggression. Die Personen sind aggressiv und nicht empathiefähig. Sie sind sadistisch, ängstlich, asozial, neurotisch und physisch stark. Meistens stammen sie aus einem Umfeld wo Gewalt, wenig Regeln, fast keine Überwachung des Verhaltens und Zuneigung Fremdwörter sind (vgl. Niedl, 1995, S. 14, zit. n. Björkqvist/Ekman/Lagerspetz, S. 312f, Smith/Thompson, 1991, S. 9, O'Moore, 1989, S. 12-15). Andere Resultate ergaben, dass schulisch sehr erfolgreiche und beliebte Kinder als Aggressoren agieren (vgl. Niedl, 1995, S. 14, zit. n. Munthe, 1989, S. 71).

In der Forschung gibt es abgestufte Sichtweisen, welche sich auf verschiedene Typen der gemobbten und mobbenden Schüler spezialisieren:

bullies:

- körperlich stark
- aggressiv
- feindselig
- leicht provozierbar
- durchschnittlich beliebt

anxious bullies:

- schulisch erfolglos
- wenig beliebt
- unsicher

victims:

- tendenziell schwächer
- geringes Selbstvertrauen
- wenig beliebt
- unsicher

bully/victims:

- stärker und feindselig
- nicht unbedingt beliebt
- mobben selbst
- werden von anderen gemobbt (vgl. Niedl, 1995, S. 14f, zit. n. Smith/Thomson, 1991, S. 6).

Aufgrund dieser unbefriedigenden Ergebnisse sind die Forscher sich einig, dass nicht nur Persönlichkeitsmerkmale, sondern auch situative Begleitumstände eine Rolle spielen können. Diese sind Rahmenbedingungen der Schule, Engagement der Lehrer und vieles mehr (vgl. Niedl, 1995, S. 15, zit. n. Munthe, 1989, S. 77).

Im anschließenden Teil möchte ich kurz wissenschaftliche Ansätze im Bereich „***Burnout***“ erörtern:

Es gibt fünf nennenswerte Forschungsgebiete im Bereich Burnout:

- die Stressforschung
- Kontrollverlust-, Hilflosigkeit- und Frustrationsuntersuchungen

- Seelische Vorgänge für die Entstehung und Verläufe der Magen-Darm-Erkrankungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs
- Forschungsansätze zur Definition der Arbeitszufriedenheit
- Theorien bezüglich Wohlbefindens eines Menschen (vgl. Brune-Eckert, 2010, S. 21, zit. n. Burisch, 2006, S. 81).

Maslach führte 1976 eine empirische Studie durch und führte Burnout als wissenschaftlichen Untersuchungsgegenstand ein. Enzmann und Kleiber zählten bis 1989 in einer internationalen Bibliographie 2496 Publikationen, die über Burnout geschrieben wurden (vgl. Brune-Eckert, 2010, S. 21, zit. n. Gussone/Schiepek, 2000, S. 24).

Der Empiriker Fenger zog angloamerikanische Fachliteratur sowie empirisch-sozialwissenschaftliche Untersuchungsbelege heran. Er verwendete auch seine eigenen Untersuchungen und deutsch geschriebene Untersuchungen für seine wissenschaftliche Arbeit. Cherniss spezialisiert sich auf sozialpsychologisch-soziologische Ansätze. Mit diesen Ansätzen führte er eine erfolgversprechende empirische Untersuchung durch. Resultat ist eine positive Bewältigung von „Praxisschock und Burnout“ (vgl. Brune-Eckert, 2010, S. 21, zit. n. Koch/Kühn, 2005, S. 16-17).

Burisch bemängelt die Burnout-Forschung denn in den letzten 15 Jahren wurde kaum weitergeforscht, es gibt keine Fortschritte in der Burnout Forschung. Die Forscher orientieren sich auf die Stressforschung und man sammelt mehr Daten als Erkenntnisse im Burnout (vgl. Brune-Eckert, 2010, S. 21, zit. n. Burisch, 2006, Vorwort).

Burnout muss nicht unbedingt neu aufgearbeitet werden, es müssen die offenen Fragen und Arbeitshypothesen neu aufgerollt werden.

Es gibt über 500 empirische Studien über die Ursachen und Folgen von Burnout, mit inbegriffen ist auch die psychologische Sichtweise (vgl. Brune-Eckert, 2010, S. 22, zit. n. Burisch, 2006, S. 226).

In Krakau fand 1990 der erste europäische Burnout-Kongress (Developments in Theory and Research) statt. Es waren rund 30 internationale Spezialisten anwesend.

Fünf Jahre später fand die zweite Sitzung am Starnberger See statt. Einen weiteren Kongress veranstaltete ein neugegründeter Verein auf der Plattform „SwissBurnout“ (www.swissburnout.ch) im Herbst 2004 (vgl. Brune-Eckert, 2010, S. 22, zit. n. Burisch, 2006, S. 224ff).

Es ist laut Burisch dringend notwendig, dass Burnout aus dem Schattendasein eines Unterterminus von „occupational stress“ herausgeführt wird. Burnout muss eine eigene Wertigkeit bekommen (Brune-Eckert, 2010, S. 22, zit. n. Burisch, 2006, S. 224ff).

Laut Burisch gibt es zusätzliche Probleme zur Erforschung von Burnout:

- Bei der Definition und dem Verständnis von „Burnout/Ausbrennen“ gibt es immer noch Unklarheiten. Daher ist es immer ungewiss, ob der Betroffene beziehungsweise der Gesprächspartner an Burnout leidet.
- Die Betroffenen wollen in der Öffentlichkeit nicht darüber sprechen und schämen sich dafür.
- Burnout-Patienten im fortgeschrittenen Stadium sind nur an rascher Hilfestellung interessiert und sehr pessimistisch eingestellt (vgl. Brune-Eckert, 2010, S. 23, zit. n. Burisch, 2006, S. 224-225).

Folgend möchte ich verschiedene Schwerpunkte in der „*Stressforschung*“ anführen:

- Stressoren
- Stresszustand
- Stressreaktionen
- Stressfolgen (vgl. Enzmann, 1996, S. 35f)

Biologische Stresskonzepte:

Sie erläutern den Stresszustand bezüglich Stresseemotionen, die mit neuronalen und hormonellen Veränderungen verbunden sind; miteinbezogen werden auch die physiologischen Prozesse. Sie sind sozusagen reaktionszentriert, aber es werden auch die Stressoren beziehungsweise die Auslöseprozesse der Reaktionen untersucht. Außerdem werden die physiologischen Kennzeichen verschiedener Copingmuster bezüglich Kontrolle und Nichtkontrolle untersucht. Auch die Folgen von Stresszuständen und Reaktionen werden miteinbezogen (vgl. Enzmann, 1996, S. 36).

Psychosomatische Ansätze:

Im Mittelpunkt stehen hier die Langzeitfolgen von Stress. Es werden Krankheiten auf der intrapsychischen Konfliktebene und die Emotionen des Menschen untersucht. Miteinbezogen werden die Betrachtungsweisen des Stresszustands und Stressreaktionen, die durch verschiedene Persönlichkeitsvariablen durchleuchtet werden. Viele Menschen reagieren sehr

empfindlich auf Stressoren, meistens handelt es sich dabei um schwache Persönlichkeiten. Im psychosomatischen Ansatz werden auch Bewältigungsstrategien als Faktoren untersucht wie zum Beispiel Hoffnungslosigkeit und untätige Bewältigung als Vorbote von Krebserkrankungen (vgl. Enzmann, 1996, zit. n. Schmale & Iker, 1971, S. 36).

Reizzentrierte Stressansätze:

Hier wird das Konzept „kritische Lebensereignisse“ von Holmes und Rahe erläutert. Im Zentrum stehen die äußeren Stressoren. Es entstehen einzelne schicksalsreiche Ereignisse, diese bewirken gravierende Veränderungen im Alltag. Dabei werden chronische Stressoren, kurzfristiger Stress und unmittelbare Stressreaktionen nicht wahrgenommen oder berücksichtigt (vgl. Enzmann, 1996, S. 36f).

Interaktionszentrierte Stresskonzepte:

In diesem Konzept werden die Anpassungen von Situation und Mensch sowie Umwelтанforderungen und Reaktionsmöglichkeiten bezüglich kognitiver Vorgänge, die wiederum Mensch und Situation ausdrücken, in den Mittelpunkt gestellt. Lazarus' „transaktionale Stresskonzept“ erläutert die emotionalen Stresszustände als Resultat von Bewertung der Situation und Bewältigungsstrategien des einzelnen Menschen. Hierbei stellt man die Fragen: Was ist bedroht? Wie kann man entgegen wirken?

Lazarus' Zentrum liegt in der inneren Entwicklung des Prozesses, das heißt psychische (kognitive) Informationsträger von Stressoren (Stresssituation), Stresszustand und Stressreaktion (Coping) (vgl. Enzmann, 1996, S. 37).

2.2 Lebenswelten der Kinder und Jugendlichen

Zunächst möchte ich kurz den Begriff „**Kind und Jugendlicher**“ erläutern nach der österreichischen Rechtsordnung:

„In der österreichischen Rechtsordnung finden sich unterschiedliche Altersdefinitionen für Kinder und Jugendliche. Gemäß der UN-Kinder-rechtskonvention gilt als Kind jede Person, die das 18. Lebensjahr noch nicht vollendet hat, soweit die Volljährigkeit nach dem auf das Kind anzuwendende Recht nicht früher eintritt. Andererseits sprechen z.B. Jugendschutzgesetze von „jungen Menschen“ bis zum 18. Lebensjahr. Als Jugendliche werden gemäß Bundes-Jugend-vertretungsgesetz und Bundes-Jugendförderungsgesetz (Vollzug BMWFJ) alle jungen Menschen bis zur Vollendung ihres 30. Lebensjahres verstanden“ (Bundesministerium für Wirtschaft, Familie und Jugend, 2013, S. 13).

Die Methode der Sozialraumanalyse ermöglicht einen Einblick in die jugendliche Welt. Durch diese Methode der „Sozialraumanalyse“ kann man die Lebenswelt zwischen Schule und Sozialraum analysieren. Dadurch werden außerschulischen Bildungsprozesse sowie die informative und nonformale Bildung ersichtlich (vgl. Krisch / Deinet, 2006, in Knapp, 2007, S. 570).

Um die Wichtigkeit der Schule als Lebenswelt von Kindern und Jugendlichen hervorzuheben, müssen sie mit den sozialökologischen Ansätzen verdeutlicht werden. Hierbei werden Verknüpfungen zwischen den Lebensräumen und deren Entwicklungen untersucht (vgl. Krisch/Deinet, 2006, in Knapp, 2007, S. 573).

Anbei möchte ich die vier ökologischen Zonen anhand des Zonenmodells erläutern:

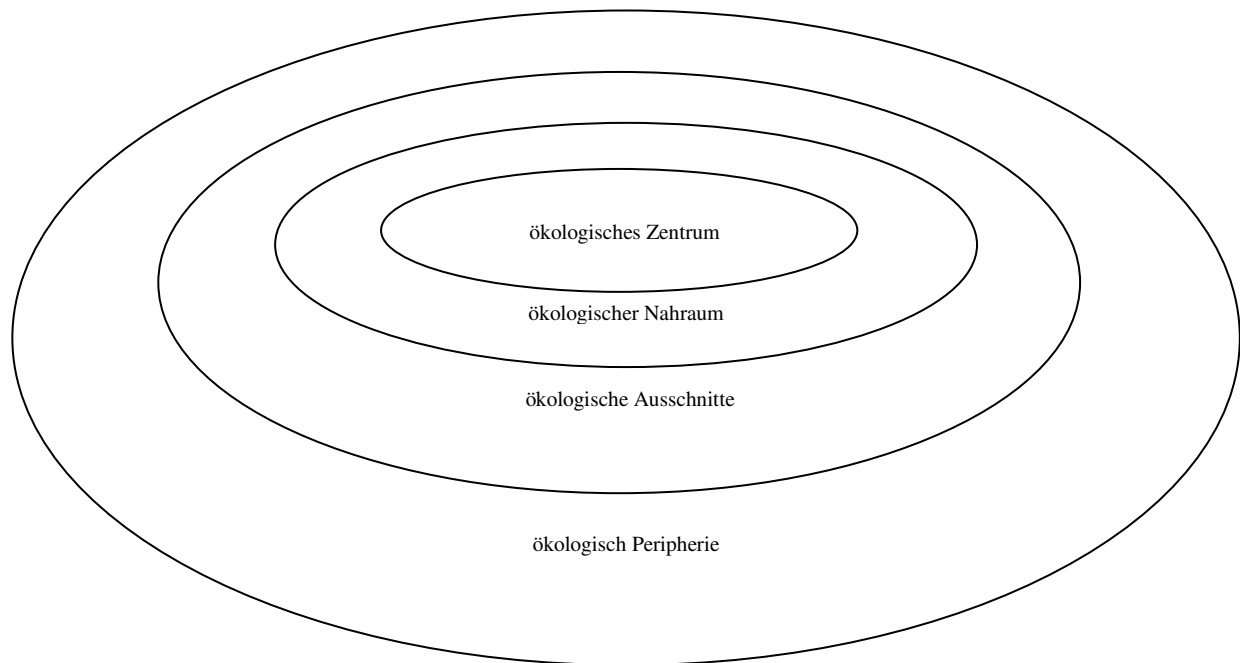


Abbildung 2: Das Zonenmodell nach Baacke (1984)
(Quelle: Knapp, 2007, S. 573)

In diesem Modell wird dargestellt, dass sich Kinder und Jugendliche immer mehr an ihre Umwelt anschließen. Dieter Baacke stellt hier vier ökologische Zonen dar. In diesen vier Zonen entwickeln sich Kinder und Jugendliche. Im ökologischen Zentrum steht die Familie. Das Wohnumfeld befindet sich im ökologischen Nahraum. Dies ist der wichtigste Teil für jüngere Kinder, aber auch Jugendliche schätzen diese Zone, da der ökologische Nahraum zur Unterstützung und als funktionspezifische Interaktion dient. In den Institutionen wie zum Beispiel Schule und Zuhause eignen sich Kinder und Jugendliche ihre Entwicklung an.

In der äußeren ökologischen Peripheriezone werden Alltagssituationen und Räumlichkeiten erläutert. Diese Peripheriezone ist besonders wichtig, weil sie nicht alltäglich ist. Hierbei wird die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen besonders geprägt zum Beispiel in den Freizeitaktivitäten und Fahrten (Bus,...).

Die Zonen werden von den einzelnen sozialökologischen Qualitäten durch ihre Handlungen bestimmt. Die Heranwachsenden können ihre Entwicklung und Lernfähigkeiten durch Eigentätigkeiten, Beteiligungen zulassen oder nicht und sich durch Geschehnisse sowie Erfahrungen weiterentwickeln (vgl. Krisch/Deinet, 2006, in Knapp, 2007, S. 573f).

Ein weiteres Modell ist das Inselmodell:

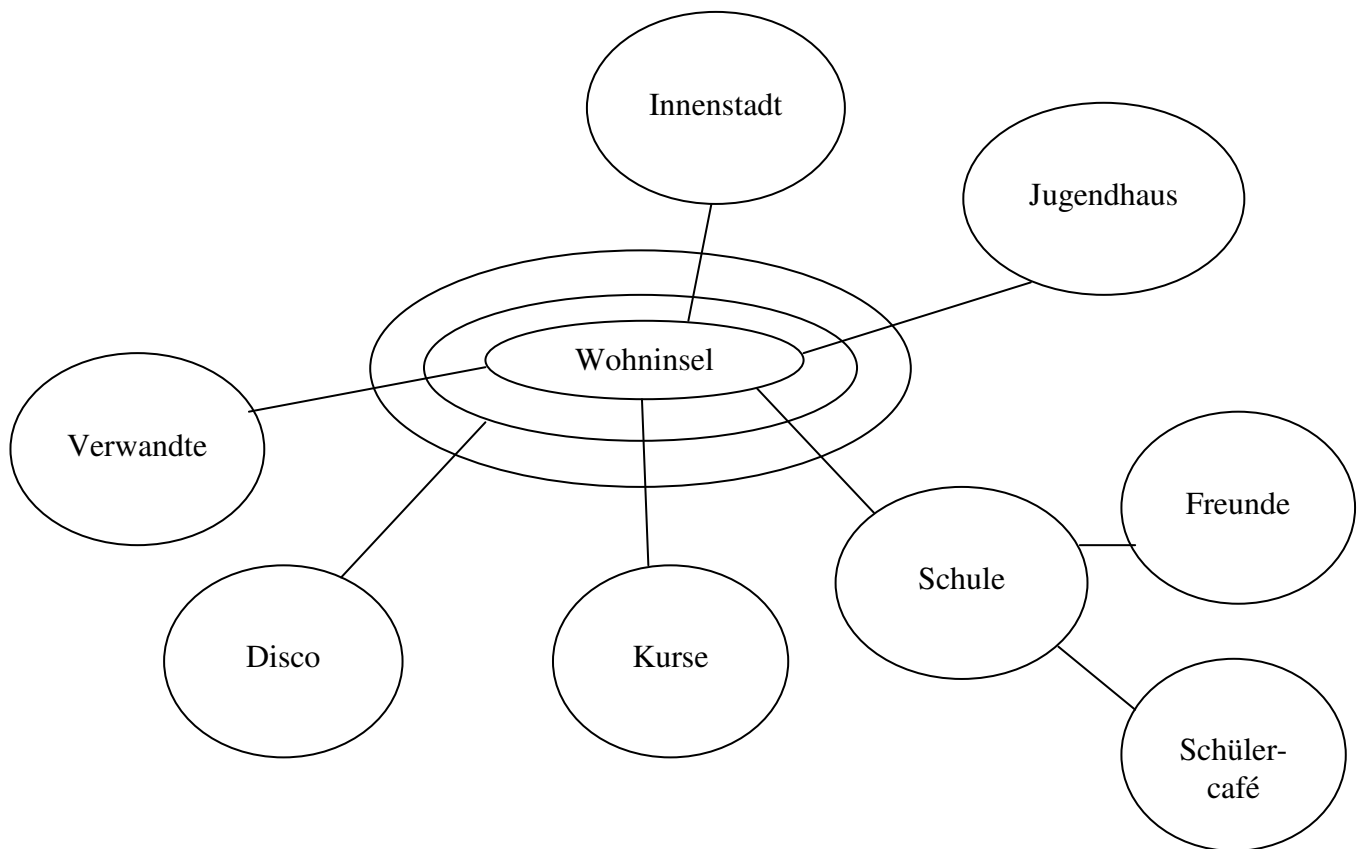


Abbildung 3: Das Inselmodell nach Zeiher (1983)
(Quelle: Knapp, 2007, S. 574)

In diesem Inselmodell beschreibt Helga Zeiher die Raumeignung. Kinder und Jugendliche strahlen von ihrer Wohninsel in verschiedene Umweltbereiche aus. Diese Bereiche sind eigenständig und stehen räumlich nicht miteinander in Verbindung. Sie dienen als Erfahrungsinseln.

Die Verinselungen stehen für die Lebensräume der Kinder und Jugendlichen. Es grenzt keine Wohnquartiere ein, es sind einzelne Netzwerke, aber keine zusammenhängenden Orte. Im Zentrum stehen natürlich Wohnung und Schule, die als Lebensräume dargestellt werden.

Wiederum sind die Grundschulen, die in der Umgebung liegen und zu Fuß erreichbar sind, ideal. In ihrer Kindheit sind diese Institutionen besonders wichtig als ökologischer Nahraum. Für Kinder spielen Spielräume als ökologischer Nahraum eine sehr wichtige Rolle, denn nachmittags werden die Grundschulen als Spielräume geöffnet. Dies ist das Highlight für die Kinder. Die weiterführenden Schulen haben ihren Stellenwert als ökologischer Ausschnitt, da sie ihr Wohnumfeld verlassen und neue Orte erforschen.

Helga Zeiher beschreibt mit ihrem Modell die Lebensräume der Kinder und Jugendlichen, außerdem verweist sie auf die einzelnen Inseln. Die Insel Schule spielt eine bedeutende Rolle. Zu gleichaltrigen Kindern werden Beziehungen geknüpft, und neue Freundschaften entstehen. Die neue Rauminself entsteht meistens in den Kinderzimmern eines Freundes oder einer Freundin an einem anderen Ort.

Auch entfernte Schulen kann man vom „ökologischen Ausschnitt“ zum nahen „ökologischen Raum“ zählen, denn nach der Schule können sich Jugendkulturen treffen. Der örtliche Sportplatz kann auch ein Ort der Wissensvermittlung und zum alltäglichen, geselligen Treffplatz werden. Weiters sind diese erweiterten Raumerfahrungen für Kinder und Jugendliche eine wichtige Entwicklungschance. Sie lernen soziale Erfahrungen und neue Handlungsorte kennen (vgl. Krisch/Deinet, 2006, in Knapp, 2007, S. 574f).

Die Sozialraumanalyse soll ein Verständnis herbeirufen, dass Sozialräume auch als individuelle Lebenswelt von Kindern und Jugendlichen zu sehen sind. Hier geschehen sozialräumliche Prozesse in den Bereichen Bildung und Entwicklung. Diese Perspektive soll als Ergänzung zum sozial administrativen Wort von Sozialraum als Stadtteil dienen. Die Basis der Sozialraumanalyse kann sowohl für die Schule als auch für alltägliche Themen und Situationsbewältigungen im sozialräumlichen Kontext aufgenommen werden. Diese Nutzung des Sozialraumes soll unbekannte Ressourcen hervorrufen (vgl. Krisch/Deinet, 2006, in Knapp, 2007, S. 575f).

Eine weitere Lebenswelt der Jugendlichen ist die „Freizeitwelt“. In unserer heutigen Gesellschaft müssen sich die Kinder und Jugendlichen mit den sozialen, ökonomischen, kulturellen und medialen/technologischen Themen auseinandersetzen. Dies sind die frühen Boten, wohin unsere gesellschaftliche Entwicklung uns führt. Er stellt sich auch die Frage: „Erschöpft sich das Jungsein im 21. Jahrhundert in der Teilnahme am Massenkonsum?“ Die Menschen nehmen Teil an der Spaßgesellschaft, welche jede Denk- und Handlungsweisen belohnt. Die Individualität geht dabei verloren (vgl. Heinzlmaier, 2007, in Großegger/Heinzlmaier, 2007, S. 164).

Die Jugendlichen werden vom Staat, Gesellschaft und Wirtschaft überredet, dass die Richtigkeit ihrer Regeln, Normen und Gesetze nur durch Kommunikation erfolgen kann. Hier geht es um eine Materialschlacht in den Köpfen der Menschen. Die Menschen sollen sich selbst zu ihrem Glück zwingen und durch Selbstüberzeugung und Identifikation den vorgekauften Normen und Reglements folgen.

Jugendliche empfinden den Alltag als sogenannte Kontrollabläufe mit ansteigenden Normen und Erwartungen. Jedes Individuum muss den Normenüberdruck und die Versagensängste individuell überwinden. Oft werden auch Bewältigungsstrategien herangezogen, dies führt oft zu riskanten Verhaltensweisen. Dazu zählen Drogen- und Alkoholkonsum oder Geschwindigkeitsüberschreitungen im Straßenverkehr. Die pädagogischen Einrichtungen sowie die Jugendpolitik muss sich überlegen, wie sie die Risikoverhaltensweisen der Jugendlichen einschränken oder entgegenwirken können (vgl. Heinzlmaier, 2007, in Großegger/Heinzlmaier, 2007, S. 167f).

In weiterer Folge müssen wir auch damit rechnen, dass die Jugend sich vermehrt der Medienkommunikation zuwendet. Jugendliche entwickeln auch zunehmend moralische Zweifel über die politischen und gesellschaftlichen Vorgaben. Man verliert in der großen Masse seine Individualität. Aber wie soll man in der Masse etwas Besonderes sein, wenn man bei der Selbstdarbietung auf die Produkte der Massenkultur achtet? Aus einer anderen Perspektive sieht Heinzlmaier, dass die Jugend zum Konsum verführt wird durch Stilmethapern. Es werden jugendliche Kommunikationsstrategien durchgeführt. Daraufhin wird es nur mehr kleine Rebellionen geben und keine große Revolutionen mehr. Man nennt sie „die Stilrevolten“. Sie werden nicht mehr ernst genommen, sondern ironisch und spontan. Weiters wird es keine mittel- oder langfristigen Konzepte zur Gesellschaftsveränderung geben. Und die Jugend geht ein Bündnis mit der Konsumkultur ein (vgl. Heinzlmaier, 2007, in Großegger/Heinzlmaier, 2007, S. 169ff).

„Der Rebell wurde ganz natürlich zum zentralen Bild der Konsumkultur. Er symbolisiert unaufhaltsame, richtungslose Veränderung, eine ewige Unzufriedenheit mit dem Establishment – oder besser gesagt mit den Waren, die das Establishment letztes Jahr zum Kauf empfahl“ (Heinzlmaier, 2007, in Großegger/Heinzlmaier, 2007, S. 171, zit. n. Holert/Terkessidis, 1998, S. 315).

Folgend möchte ich die aktuelle „JIM Studie 2013“ kurz erwähnen. Seit 1998 liefert der Medienpädagogische Forschungsverbund Südwest (mpfs) mit der Studienreihe „Jugend, Information, (Multi-) Media“ (JIM) repräsentative Daten zum Medienumgang der Jugendlichen zwischen zwölf und 19 Jahren in Deutschland. Vom 27. Mai bis 7. Juli 2013 wurden ca. 6,5 Millionen Jugendliche im Alter zwischen zwölf und 19 Jahren in Deutschland telefonisch befragt. Es wurden 1. 200 deutschsprachige Zielpersonen für die repräsentative Stichprobe ausgesucht (vgl. Feierabend, 2013, S. 3f).

Die Jugendlichen wachsen mit gut ausgerüsteten Mediengeräten auf. Jeder Haushalt besitzt ein Handy und einen Computer oder Laptop. Außerdem besitzt fast jeder einen Fernseher und einen Internetzugang. Neun von zehn Haushalten haben ein Radiogerät oder Digitalkamera und drei von vier Haushalten besitzen eine Spielekonsole. Jeder Dritte hat bereits ein Tablet-PC.

Im Vergleich zur JIM-Studie 2012 hat sich herausgestellt, dass sich die Multimedia-Geräte innerhalb eines Jahres verdoppelten in den Haushalten. Smartphones gab es im Jahre 2012 nur 63% in den Haushalten und 2013 gab es schon 81%. Auch die Tablet-PCs gab es im Jahre 2012 in 19% der Haushalte, 2013 ist der Prozentsatz auf 36 gestiegen (vgl. Feierabend, 2013, S. 6).

Daraus ist ersichtlich, dass die Mediengeräte in den Haushalten immer mehr an Bedeutung zulegen und unsere Kinder und Jugendlichen mit unzähligen Konsumgütern aufwachsen.

In der JIM-Studie hat sich herausgestellt, dass Jugendliche mit einem eigenen Handy aufwachsen. Davon besitzen 72% der Jugendlichen ein Smartphone inklusive Internetzugang. Vier von fünf Jugendlichen haben einen eigenen Computer oder Laptop. 58% besitzen einen eigenen Fernseher oder Radio (56%). Auch die Spielkonsolen genießen einen hohen Stellenwert bei den Jugendlichen, 49% haben einen tragbaren und 46% eine feste Konsole. Nennenswert ist auch das Tablet-PC, mittlerweile haben 14% der Zwölf- bis 19-Jährigen einen Tablet-PC (vgl. Feierabend, 2013, S. 7).

2.3 Belastungen an die Kinder und Jugendliche

Kinder und Jugendliche sind verschiedenen Belastungen im täglichen Leben ausgesetzt.

Deshalb werde ich aus meiner Sichtweise passende Belastungsfaktoren, denen junge Menschen ausgesetzt sind, und deren Folgen aufzeigen. Außerdem führe ich Präventionsmaßnahmen an.

Belastungsfaktoren und ihre Folgen in verschiedenen Lebensbereichen:

Lebensbereich	Beispiele für Risiken und Belastungen	Beispiele für gesundheitsbeeinträchtigende Folgen	Beispiele für Maßnahmen
Familie	- Trennung der Eltern - Mehrfachbelastung der Eltern - gespannte Familienverhältnisse	- psychosoziale Auffälligkeiten - psychophysiolog. Beeinträchtigungen - Mißhandlungen	- Kindertagesbetreuung - Nachbarschaftshilfe - Familienberatung - finanzielle Familienhilfen
Schule	- Leistungs- und Statusdruck - überhöhte Leistungsmotivation - Sinndefizite - unsichere Berufsperspektive	- Leistungsstörungen - Nervosität und Unruhe - Drogenkonsum - Aggressivität	- Verbesserung des Schulklimas - schülerbezogener Unterricht flexible Schulwahlmöglichkeit
Freizeit/öko-soziale Umwelt	- einseitige Stimulierung der Sinne - Wertirritationen - Desorientierungen - unausgewogenes Konsumgüterangebot - Luftverschmutzung - Schadstoffbelastung von Wasser, Boden und Nahrung - Gefährdung im Straßenverkehr	- Hyperaktivität - Konzentrationsstörungen - Angst- und Affekt-syndrome - Depressive Syndrome - Stoffwechselstörungen - allergische Reaktionen - Krebskrankheiten - Unfallschäden	- Verbesserung des Freizeitangebots - Stärkung der individuellen Aneignungskraft - Umweltschutzgesetze - Hygienebestimmungen - Erschließung von Straße und Wohnwelt als Lebensraum

Abbildung 4: Belastungsfaktoren und ihre Folgen in verschiedenen Lebensbereichen (Quelle: Hurrelmann, 1990, S. 182)

In dieser Auflistung wird ersichtlich, dass der Einfluss auf die Lebensbereiche unterschiedliche Gesundheitsrisiken haben kann und Präventionsmaßnahmen gefordert sind.

Die Gesundheitsförderung sollte ökologisch und kontextuell besprochen werden. Präventive „Interventionen“ sollen auf der sozialen, psychischen und körperlichen Ebene in der Schule, Familie, Kindergarten und in der Freizeit stattfinden. Derzeit gibt es umfangreiche Erkenntnisse, sowohl praktische als auch informativ aufklärende Materialien. Kinder und Jugendlichen sollten positive Gesundheitserziehung sowie Gesundheitsbildung und Beratung beziehungsweise Aufklärung erhalten. Mit dem Wissen und den Informationen, die wir jetzt besitzen, könnte man das alltägliche Verhalten verändern (vgl. Hurrelmann, 1990, S. 6).

Kinder und Jugendliche sind nicht in jeder Sekunde durch gesundheitswidriges Verhalten bedroht wie zum Beispiel, einmal in einem Fast-Food-Restaurant zu essen. Jedermann sollte bedenken, dass gesundheitsgefährdendes Verhalten gerade in der Kindheit und in der Jugendzeit eng mit dem alltäglichen Leben und lebenslagentypische Verhaltensroutinen

verbunden sind. In weiterer Folge ist eine wirkungsvolle Gesundheitsförderung nur im gesamten sozialen und ökologischen Umfeld nützlich. Also in allen Lebensbereichen wie zum Beispiel, Schule, Familie, Freizeit, Beruf und Umwelt ist das soziale, psychische und körperliche Wohlbefinden eines Kindes und eines Jugendlichen von großer Bedeutung. Daher sollte man vorbeugend den Kindern und Jugendlichen ein gesundheitsbewusstes Leben vorleben. Jugendliche sind sehr skeptisch gegenüber Gesundheitsberatern, Ärzten, Psychologen und Sozialarbeitern.

Jugendliche und Kinder brauchen ein Gefühl der Vorhaltlosigkeit, ohne moralisches Geschwätz, Unterstützung im psychischen, im sexuellen, im finanziellen, im leistungsorientierten oder partnerschaftlichen Bereich. Am besten wäre eine zugängliche, nachbarschaftliche oder schulnahe Beratungsstelle, die als eine Anlaufstelle dient (vgl. Hurrelmann, 1990, S. 6f).

Heutzutage ist die Gesundheit der Jugend besonders wichtig, da sie einen wichtigen Punkt in der gesellschaftlichen Zukunft darstellt. Trotzdem ist die Jugend in der Vergangenheit vernachlässigt worden. Man war der Meinung, dass jeder Mensch in der Jugendzeit gesund ist, und somit war die Jugend für die Medizin uninteressant.

In den letzten Jahren forschte man vermehrt im Bereich der Jugendforschung, somit stieg auch das Wissen über ihre Gesundheit. An dieser Stelle wird Hurrelmann noch einmal von Raithel wissenschaftlich untermauert, dass genug Wissen über die Jugendgesundheit vorhanden ist.

Allerdings ist dieses Desinteresse von früheren Zeiten über die Allgemeinsituation der Jugendlichen in Europa kompensiert beziehungsweise sehr gut ausgebaut worden. Die Kindersterblichkeit ist so gering, dass sie statistisch kaum noch bemerkbar ist. Im Großen und Ganzen liegt diese Verbesserung an den hygienischen Bedingungen die wir haben. Aber auch die Beteiligung an der leichten Erreichbarkeit von medizinischer Versorgung trägt dazu bei.

In einer weiteren Studie von Mansel und Hurrelmann zeigt sich, dass Jugendliche gesundheitliche Folgen von unkontrollierten Einnahmen von Medikamente und Konsumgüter (Drogen und Alkohol) bekommen. Die psychosoziale Empfindlichkeit sowie der Gesundheitszustand stehen in enger Verbindung mit der sozialen Lebenssituation (vgl. Mansel / Hurrelmann, 1991, S. 7)

Im nächsten Kapitel möchte ich näher auf das Thema „Mobbing“ eingehen.

3 Mobbing

Für Horst Kasper gibt es fünf Merkmale von Mobbing:

1. Eine Auseinandersetzung hat sich versteift.
2. Von diesen zwei Parteien ist eine, meistens eine einzelne Person, in die Unterwürfigkeit geraten.
3. Diese Person wird kontinuierlich gemobbt.
4. Der Betroffene wird über eine längere Zeit attackiert oder belästigt.
5. Es besteht kaum Chance, mit eigener Körperkraft aus dieser Lage zu entkommen (vgl. Taglieber, 2005, S. 8)

An diesen Merkmalen ist zu erkennen, dass es sich um Mobbing handelt!

Wie wird gemobbt?

Man unterscheidet fünf Arten von Angriffen:

1. *Angriffe auf das soziale Ansehen*
2. *Angriffe auf die Kommunikation*
3. *Gewaltandrohung und Gewaltanwendung*
4. *Angriffe auf die sozialen Beziehungen*
5. *Angriffe auf die Arbeitssituation (Taglieber, 2005, S. 11)*

Die häufigsten Handlungen:

- *hinter dem Rücken sprechen*
- *Gerüchte und Lügen*
- *Schimpfworte und Spitznamen*
- *lächerlich machen*
- *abwertende Blicke, Gesten*
- *Nachäffen*
- *für dumm erklären*
- *nicht zu Wort kommen lassen*
- *Ausgrenzung aus der Klassengemeinschaft*

- *Wegnehmen, Verstecken, Beschädigen von Schulmaterial und/oder Kleidung*
- *ungerechtfertigte Beschuldigungen*
- *Knuffen, Schlagen*
- *Erpressen*
- *sexuell belästigen*
- *20% der Gemobbten geben **Lehrer** als (Mit-)Täter an.*
- *Sie wollen siegen.*
- *Sie mahnen, aber handeln nicht.*
- *Sie ignorieren das Falsche.*
- *Sie fixieren Einzelne.*
- *Sie strafen unangemessen.*

Direktes, aktives Mobbing

- *Hänseln*
- *Drohen*
- *Abwerten*
- *Beschimpfen*
- *Herabsetzen*
- *Bloßstellen*
- *Schikanieren*

Indirektes, passives Mobbing

- *Ausgrenzen*
- *Rufschädigen*
- *Gerüchte verbreiten*
- *Beschädigen und Wegnehmen von Eigentum (Taglieber, 2005, S. 11).*

Diese Aufzählungen habe ich eins zu eins übernommen, weil ich es für wichtig halte, da jede einzelne Handlung für die Entstehung von Mobbing bedeutend sein kann.

Folgend möchte ich das Phasenmodell von Leymann erläutern und darstellen.

Leymann teilt Mobbing in vier Phasen ein und dieses Modell betrifft nicht nur die Schule, sondern auch den Arbeitsplatz:

	Betriebliche Ebene	Persönliche Ebene
Phase 1	<u>Konflikte in der Klasse</u> Einzelne Unverschämtheiten und Gemeinheiten	Erste Stresssymptome, Bewältigung durch individuelle Anpassung, z.B. Versöhnungsangebote, Ignorieren, Kampf
Phase 2	<u>Beginn von Mobbing</u> Konzentration auf eine einzelne Person	Angst, Verwirrung, Selbstzweifel, Zunahme der Isolierung, erste psychosomatische Störungen
Phase 3	<u>Andauern der Demütigungen</u> Ausgrenzung, Anwendung vom verbaler und/oder körperlicher Gewalt	Rückzug oder Auflehnung, Erschöpfung und verstärkte psychosomatische Störungen
Phase 4	<u>Nicht stattfindende oder nicht ausreichende Hilfe</u> durch Lehrer/Eltern	Generelle Verunsicherung und Misstrauen, tiefe Verzweiflung

Abbildung 5: Modifiziertes Phasenmodell nach Leymann (2002)
(Quelle: Skof, 2005, S. 6)

LEYMANN hat für jeden Mobbing-Prozess einen durchgehenden Verlauf herauskristallisiert und dieser sieht folgendermaßen aus:

Die **1. Phase** beginnt mit einem normalen *Konflikt*. Hier werden Aggressionen ausgelebt und Unterwürfigkeit erzwungen.

Die **2. Phase** ist die *Mobbingphase*. Der Konflikt verfestigt sich und da niemand eingreift und hilft, kann diese Phase wachsen, durch gezielte Schikanen. Der Gemobbte bekommt eine schlechte psychische Verfassung und dadurch kommt es auch zu psychosomatischen Störungen wie zum Beispiel Kopfschmerzen, Bauchweh etc. Das Opfer versucht sich zu wehren.

In der **3. Phase** beginnt die *Öffentlichkeitsphase*: Das Opfer wehrt sich immer mehr; so kann es passieren, dass die ganze Gruppe das Mobbingopfer ausgrenzt. Hier greifen oft die übergeordneten Personen ein und verkennen das Opfer, weil oft die Mobbingphasen nicht gleich durchschaubar sind. Die psychosomatischen Störungen werden immer schlimmer.

Die **4. Phase** ist die *Ausstoßungsphase*: Das Mobbingopfer wird zum Versager. Der Betroffene verlässt die Schule oder muss sich beruflich neu orientieren (vgl. Skof, 2005, S. 6).

Im folgenden Abschnitt werden die Folgen eines Mobbingprozesses dargestellt:

Wirkung von Mobbing

Die Folgen von Mobbing sind für Opfer und Täter individuell unterschiedlich. Viele Personen nehmen Mobbing sehr persönlich und andere verarbeiten diesen Angriff leichter.

Trotzdem muss dieses Leid oder diese Qual eine wichtige Bedeutung haben, besonders wenn ein Lehrer im Spiel mitwirkt (vgl. Skof, 2005, S. 7).

„Eine Studie von KARAZMAN-MORAWETZ & STEINERT (1995) zeigt, dass einmal bekundete Kränkungen nicht schnell vergessen werden. Ein großer Teil der Befragten erinnert sich an Kränkungen durch Lehrer, sogar noch 40 Jahre danach.

Experten schätzen, dass 20% aller Selbstmordfälle durch Mobbing ausgelöst sein könnten. Die Opfer haben oft Angst, über die Vorfälle zu sprechen, da sie als Verräter dastehen könnten. Je offener in einer Klasse mit der Thematik umgegangen wird, desto geringer ist die Wahrscheinlichkeit, dass Mobbing auftritt“ (Skof, 2005, S. 7).

Folgende Auswirkungen auf die Mobbingopfer wurden festgestellt:

1. *Physische Schädigungen* sind:

- Verletzungen
- autoaggressives Verhalten
- schlagen

2. *Psychische Schädigungen* sind:

- Verlust des Selbstvertrauens
- der Selbstbehauptung
- Suizidversuche
- Ängste
- depressives Verhalten
- aggressives Verhalten
- Leistungsabfall

3. *Psychosomatosen* – dabei handelt es sich um psychische Belastungen die sich körperlich äußern:

- Ein- und Durchschlafstörungen
- Bauchschmerzen

- Kopfschmerzen

4. *Schädigungen im Psychosozialbereich:*

- Rückzug aus sozialen Beziehungen
- Vereinsamung (vgl. Skof, 2005, S. 7).

Die Handlungsmöglichkeiten bei Mobbing sind sehr bedeutungsvoll, da nur durch schnelle Handlungen beziehungsweise schnelles Eingreifen der Mobbingprozess unterbrochen werden kann. Weiters finde ich auch, dass es als Laie sehr schwierig ist, Mobbing zu erkennen, Lösungen zu finden und richtig einzugreifen.

Oft helfen dabei typische Verhaltensweisen, wie zum Beispiel:

- Die Kinder wollen nicht mehr alleine in die Schule gehen.
- Sie weigern sich, in die Schule zu gehen und schwänzen auch.
- Oft wird ihnen das Taschengeld vom Täter entzogen, weil sie heimlich den Täter bezahlen müssen.
- Sie verbringen die Pause in der Klasse.
- Das Opfer kommt immer zu spät zum Unterricht, um Begegnungen mit dem Täter zu vermeiden.
- Sie sind erfinderisch bei Ausreden, damit sie bei Veranstaltungen nicht teilnehmen müssen.
- Häufig jammern sie über Kopfschmerzen, weil sie psychosomatische Symptome aufweisen.
- Nachts haben sie Schlafstörungen und Alpträume.
- Sie haben in der Schule einen starken Leistungsabfall.
- Ihre Abgeschlossenheit nimmt zu.
- Das Selbstbewusstsein nimmt ab.
- Sie werden sehr schnell nervös.
- Plötzliche Sprachschwierigkeiten treten auf (z.B. Stottern).
- Sie leiden an depressiven Verstimmungen und können sich an nichts mehr erfreuen.
- Sie wollen nicht kommunizieren und erklären nichts.
- Der Selbstmordversuch tritt zu guter Letzt auf, wenn das Opfer keinen Ausweg mehr sieht.

Vorschläge für eine rasche Hilfestellung

1. Als erstes sollte man ein „Mobbing-Tagebuch“ führen, indem folgende Informationen stehen: Was ist geschehen? Wer, Wann, Wo, und gibt es Zeugen?
2. Suche nach den Beweggründen des Mobbers. Warum kommt es dazu?
3. Die Angriffsfläche sollte verkleinert werden.
4. Man soll offen über die Mobbingvorfälle sprechen.
5. Jeder Mensch sollte sich Taktiken überlegen, um Übergriffe zu vermeiden:
z.B. Wie kann sich das Opfer in der Schule einfügen? Wie kann man materielle Beschädigungen vermeiden?
6. Es entstehen starke Anspannungen. Weiters können sportliche Betätigungen diesen mentalen Stress ausgleichen.
7. Alkohol und Drogen sind zu meiden!
8. Mobbing sollte man nicht unterschätzen. Genügend Schlaf und ausgewogene Ernährung sind in dieser schwierigen Zeit besonders wichtig. Überanstrengungen sollten vermieden werden (vgl. Skof, 2005, S. 8).

Daher ist die Prävention besonders wichtig:

Sensibilisierung des sozialen Umfeldes, um frühe Beendigung des Mobbingprozesses herbeizuführen. Die Opfer müssen psychische Stärke entwickeln, damit sie es schaffen, ihre eigene Situation öffentlich zu bearbeiten.

Zusätzlich kann man zur Vorbeugung folgendes unternehmen:

- Darüber sprechen, Aufklärung steht an erster Stelle, ausgehend über Ursachen, Verlauf und Auswirkungen
- Teamsupervision (Besprechung von Fällen und Ratschläge einholen)
- Anlaufstellen für Mobbingopfer (vgl. Skof, 2005, S. 8)

3.1 Ursachen für Mobbing

Der Täter sucht nach Schwachstellen beim Opfer und versucht dann nach seinen Bedürfnissen die Macht an seinem Opfer auszuleben. Zur Verteidigung zieht der Täter die Äußerlichkeiten (z.B. Schrottklamotten, Asis, schwul) seines Opfers heran. Der Täter trägt alleine die Schuld und nicht das Opfer.

Die wichtigsten Beweggründe für den Täter sind Machtausübungen, Lückenbüßer für eigenes Versagen suchen, Falschdeutungen von Freundschaft, Fremdenfeindlichkeit, Rassismus, Neid, Weiterleitung erlittenen Unrechts an die Opfer sowie fehlende Konfliktlösungskraft (vgl. Taglieber, 2005, S. 10).

Die Schulkollegen meiden das Mobbingopfer und distanzieren sich aus Sorge um das eigene Ansehen. Damit wird auch unbewusst der „mächtige“ Angreifer unterstützt, manche werden sogar selbst Täter, um sich beliebt zu machen.

Mobber bereiten auch gezielt körperliche Gewalt vor oder führen sie herbei, um Eigenmacht zu erleben.

Aber auch Filmplakate und Videoclips besitzen eine bewusst finstere, unerkannte gefährliche Ausstrahlung. Sie strahlen Stärke, Kraft, Missordnungen und Coolness aus und regen zur Identifizierung an. Dadurch wird der Mensch auch sehr kalt und gefühllos.

Herzloses Verhalten können viele Kinder sehr schwer erkennen, da sich Kinder den alltäglichen Beobachtungen anpassen (vgl. Taglieber, 2005, S. 10).

Jeden kann es treffen, ob jung und alt, männlich oder weiblich, die Opfer und Täter sind meistens von ihrer Persönlichkeit abhängig. Je stärker die Persönlichkeit ist, desto geringer wird die Wahrscheinlichkeit, dass er das Opfer wird, aber er kann zum Täter werden.

Mobbing wird bei jüngeren und schwächeren Schülern häufiger beobachtet als in höheren Schulen.

Opfer

Persönlichkeitseigenschaften vom Opfer sind oft ein niedriges Selbstwertgefühl, Ängstlichkeit und Unsicherheit. Oft ist das Elternhaus schuld, denn sie ziehen ein überbehütetes Kind auf mit sehr dichten Familienstrukturen.

Die grundsätzliche Angst wird meist vom Opfer durch Reaktionen wie Wut und Tränen für Mobbingangriffe zugänglicher. Die negative Selbsteinschätzung, die durch Mobbing gesteigert wird, bestätigt dem Täter dass er Erfolg hatte.

Dadurch ziehen sich die Mobbingopfer zurück und reden sich Schuldgefühle ein. Meistens neigen sie dann zu noch mehr Unsicherheit und vertrauen sich niemanden an. Sie fressen alles in sich hinein (vgl. Skof, 2005, S. 4).

Dan OLWEUS weist in seinen Büchern immer wieder auf folgende allgemeine Merkmale möglicher Opfer hin:

- *körperlich schwächer als andere*
- *Furcht, verletzt zu werden*
- *ängstlich, unsicher, unglücklich, besorgt*
- *wehren sich nicht, wenn sie angegriffen werden*
- *können sich nicht durchsetzen*
- *besseres Verhältnis zu Erwachsenen als zu Gleichaltrige*
- *werden nicht von allen abgelehnt*
- *haben oft persönliche Stärken, die die anderen verunsichern („Streber“)*
- *schlechter sozialer Status kann Ausgrenzung begünstigen (z.B. keine Markenkleidung)*
(Skof, 2005, S. 4)

Täter

Die „Mobber“ weisen ein temperamentvolles, aggressives und unkontrolliertes Verhalten auf. In vielen Fällen bekommt der Täter eine „ungenügende Erziehung“, das bedeutet auch, dass sie zu wenig Liebe, Zuwendung und Aufsicht erhalten. Die Bezugspersonen beziehungsweise die Eltern setzen keine klaren Grenzen. Die Veränderungen zu Hause, wie zum Beispiel: Scheidung der Eltern oder Trauerfall in Bekanntenkreisen lassen den Schüler auch zum Täter

werden. Aber auch eine positive Einstellung zu Gewalt, gewalttätige Eltern und Ablehnungen von Bezugspersonen begünstigen die Aggressivität bei Kindern und Jugendlichen. Oft sind es auch ältere und stärkere Kinder.

Der Konsum von Medien beziehungsweise Gewaltfilmen, -videos und Kampfspiele erschweren ein friedvolles Verhalten der Mobber (vgl. Skof, 2005, S. 4).

Aus einem anderen Blickwinkel gesehen, ist „negative Aufmerksamkeit“ auch „Aufmerksamkeit“. Es ist wissenschaftlich bewiesen, dass es psychisch viel gesünder ist, Konflikte nach außen zu befördern als alles so hinzunehmen, irgendwann bricht alles in sich zusammen. Stetig steigt die Kinderzahl an, welche Interesse an sich ziehen ohne Ziel und Kontaktaufnahme. Oftmals verbirgt sich hinter Disziplinverstößen, Dominanzansprüchen und Störungen eine enorme Bedürftigkeit an Zuwendung (vgl. Thimm, 1998, S. 31).

Gemeinsamkeiten von den Tätern sind:

- Sie suchen eine Entladung für ihre Aggressionen.
- Ihr Verhalten soll die Anerkennung steigern.
- Sie haben das Bedürfnis, Macht über andere auszuüben.
- Sie bewirken, dass andere ihnen dabei helfen.
- Sie leiden an mangelhaften Selbstwertgefühlen und möchten nicht als Versager da stehen.
- Ihre Minderwertigkeitskomplexe lassen sie an Mitschülern aus.
- Sie haben wenig Mitgefühl und soziale Anpassungsschwierigkeiten.
- Neid und Konkurrenz
- Sie waren selbst einmal Opfer (vgl. Skof, 2005, S. 4).

3.2 Wie können Eltern helfen?

Mobbingvorfälle sind für Eltern schwer zu erkennen.

Für die Eltern ist es besonders schwierig, einen Mobbing-Vorfall überhaupt zu erkennen. Sie stellen zwar Veränderungen bei ihrem Kind fest, aber dass es unter Mobbing leidet, merken sie meist erst später, dann müssen sie sofort handeln und alles Mögliche versuchen, um den Mobbing-Prozess zu unterbrechen.

Oft stoßen die Eltern an taube Ohren und die Gespräche mit dem Klassenvorstand, dem Direktor oder mit den Tätern sind erfolglos.

In diesem Moment wäre es gut, den richtigen Ansprechpartner zu haben.

Nicht jede Schule hat eine Anlaufstelle bei Schwierigkeiten, aber viele Schulen besitzen eine Schulpsychologische Beratungsstelle. In diesem Fall ist die Beratung und Begleitung immer kostenlos und anonym.

Vorausgesetzt wird, dass das Kind offen über die Probleme spricht, damit man das Kind versteht und die Gefühle des Kindes kennenlernt. Bei Situationsüberforderung des Kindes muss sofort individuelle Hilfestellung gewährleistet werden. Je nach Möglichkeiten der Anlaufstellen (vgl. Skof, 2005, S. 11).

Einige vorbeugende Maßnahmen sollten sich Eltern merken:

- Immer mit dem Kind kommunizieren und offen miteinander umgehen.
- Emotionale Gefühle wahrnehmen, zulassen und offen darüber in der Familie sprechen.
- Duldsamer und aufmerksamer Umgang mit dem Kind.
- Dem Kind emotionale Zuwendung schenken und es immer ermutigen.
- Als Vorbild agieren und eigenen Erziehungsstil bewusst wahrnehmen.
- Man kann auch andere Bezugspersonen im Alltag aufnehmen.
- Bedürfnisse des Kindes sollten ernst genommen werden (vgl. Skof, 2005, S. 11).

Eltern eines „Mobbers“

Auch gewalttätige Kinder beziehungsweise Täter benötigen Hilfestellungen, um der Kriminalität zu entfliehen.

Richtiger Umgang mit gewalttätigen Kindern:

- Eingreifen in die Gewalttätigkeit und nicht zuschauen.
- Unkomplizierte, wenige Familienregeln und Konsequenzen bei Missachtungen vereinbaren und sich konsequent daran halten.
- Man kann nie genug Lob und Anerkennung aussprechen.
- Beim ersten Verstoß muss das Kind konsequent eine Strafe erhalten, wie zum Beispiel für einen Tag „Nintendo“-Verbot.
- Immer die Kinderfreundschaften mit den Eltern kennenlernen, um so einen schlechten sozialen Kontakt zu meiden.

- Mit dem Kind viel unternehmen um positive Erfahrungen zu sammeln und um es besser kennen zu lernen.
- Bei gutem Beziehungsaufbau lässt sich das Kind von den Eltern mehr sagen.
- Die Eltern müssen mit dem Kind gemeinsam gewaltfreie Reaktionsfähigkeiten erlernen.
- Neugestaltung der Freizeit, eventuell mit Sportarten (Fußball, Eishockey...). Dadurch werden sie ausgeglichener und lenken ihre Stärken in eine andere Richtung.
- Auch die Begabung sollte gefördert werden (vgl. Skof, 2005, S. 12).

Tipps für die Eltern eines Opfers

In erster Linie müssen die Eltern zu ihren Kindern stehen und ihnen helfen.

Die Eltern sollten gewisse Regeln beachten, um die Situation nicht zu verschlimmern und noch mehr Probleme heraufzubeschwören.

- Die Lehrer des Kindes auf Mobbing-Probleme ansprechen. Mit der Schule zusammenarbeiten.
- Selbstbewusstsein des Kindes aufbauen, eventuell durch Begabungsförderung.
- Das Kind ermutigen, dass es eine Art von Körpertraining ausübt, zum Beispiel einen Selbstverteidigungskurs besucht, damit die Angst abgebaut wird.
- Das Kind in soziale Freizeitgestaltungen (Vereine, Jugendzentrum) unterbringen, damit sie andere gleichaltrige Kinder und Jugendliche kennenlernen.
- Das Kind motivieren, sich aktiv Freundschaften zu suchen, die gleiche Interessen und Begabungen haben.
- Genügend Vorschläge präsentieren, wie man sich neue Freundschaften zulegt.
- Das Kind muss negative Erfahrungen sammeln, damit es erwachsen werden kann, also nicht zu sehr behüten.
- Reaktionsfähigkeiten beim Kind ausbauen, damit es weniger aggressiv reagiert.
- Schulwechsel ist keine Lösung, denn in einer anderen Schule kann auch wieder ein Mobbingprozess stattfinden. Eltern müssen das Kind in jeder Situation unterstützen (vgl. Skof, 2005, S. 12).

3.3 Gewalttätigkeiten als Begleiterscheinung

Gewalt gab es schon immer, wie zum Beispiel im Krieg, nur heute gibt es eine neue Form von Gewalt. Die Kinder und Jugendlichen wachsen mit Gewalt auf. Sie sehen Gewalt im Internet, Fernseher, Computerspielen, Zeitschriften und in der heutigen Gesellschaft. In der Schule ist Gewalt wieder ein pädagogisches Thema geworden. Die Pädagogen in der Schule klagen über zunehmende Brutalität, Rücksichtslosigkeit und unsozialen Verhalten (vgl. Hurrelmann, 1996, S. 7f).

Heutzutage geht es den Kindern und Jugendlichen materiell so gut wie nie zuvor. Sie genießen zudem eine freizügige Erziehung. Sie wachsen selbstständiger auf und ihre Interessen und Wünsche können sie in ihrer Freizeit und in Medienbereichen erfüllen. Außerdem verfügen sie über materielle Dinge, wie sie nie zuvor eine andere Generation besaß. Weiters sind fast alle traditionellen Kinderkrankheiten ausgerottet worden.

Aber im sozialen Geschehen ist auffällig, dass die Beziehungen und Kontakte von Kindern und Jugendlichen sehr instabil sind. Kinder und Jugendliche genießen heute die Vorteile unserer Wohlfahrtsgesellschaft (vgl. Hurrelmann, 1996, S. 11). Diese moderne Lebensweise schlägt sich auf die soziale Unsicherheit und psychischen Verwirrungen nieder. Natürlich, die Vielzahl von Möglichkeiten und Chancen der individuellen Gestaltung des eigenen Lebens bringen viele Vorteile mit sich. Wiederum ein Nachteil sind die Überblicksstudien, die besagen, dass 10 bis 12% der Kinder an Leistungs-, Emotions-, und soziale Störungen leiden. Hierbei zählt man auch das aggressive und gewalttätige Verhalten. Es häufen sich immer mehr körperliche und psychische Belästigungen, wie zum Beispiel „Mobbing“. Die Kinder sind in der Volksschule lebhafter, unruhig und nervös, aber auch streitsüchtig, angriffslustig und anstrengend. In den Hauptschulen gibt es auch vermehrt Klagen von Lehrern, dass die Jugendlichen den Unterricht durch verbale Störungen und durch Nichtmitarbeiten im Unterricht stören.

Es gibt zwar keine wissenschaftlichen Beweise dafür, aber die Aggressivität hat bei Kindern und Jugendlichen deutlich zugelegt und damit auch die Gewaltfreudigkeit. Es kristallisiert sich immer mehr heraus, dass Gewalt eine „soziale Krankheit“ der heutigen Gesellschaft wird (vgl. Hurrelmann, 1996, S. 12).

Gewalttätigkeit ist eine Begleiterscheinung eines Mobbing-Täters. Denn durch Gewaltandrohung und Gewaltanwendung wird das Mobbingopfer gefügig gemacht. Der Täter kann seiner Macht freien Lauf geben.

Zusammenfassend kann man sagen, Hurrelmann hat Recht, dass Gewalt eine „soziale Krankheit“ wird. Und schuld daran sind wir selbst, die Menschen. Wir leben in einer

Stressgesellschaft, jede Frau muss heutzutage arbeiten gehen und die Leidtragenden sind die Kinder und Jugendlichen. Sie bleiben auf der Strecke!
Daraufhin möchte ich im nächsten Kapitel den Begriff „Stress“ bearbeiten.

4 Stress

4.1 Stress im Jugendalter

Jugendliche zeigen der Gesellschaft den Weg in die Zukunft. Durch ihre Anpassung sowie Verweigerung machen sie der Gesellschaft deutlich, was tradierfähig ist oder nicht. Sie leben derzeit in einer großen Druckgesellschaft, sie sind verunsichert, teilweise gekränkt, haben Versagensängste und sind sehr schnell enttäuscht. Sie haben Stress aber sie verursachen auch Stress durch ihre Verhaltensweisen. Junge Erwachsene müssen viele Aufgabenbereiche bewältigen. In weiterer Folge müssen sie verschiedene Hindernisse lösen und selbst enorme Leistung erbringen. Die individuellen kognitiven Fertigkeiten müssen auch weiter entwickelt werden und soziale, moralische sowie kulturelle Kompetenzen müssen erlernt werden. Diese Anforderungen können bei Jugendlichen Reaktionen wie Anpassung oder Rebellion hervorrufen und beim Jugendlichen Stress auslöst. Stressfaktoren sind auch geringe Allgemeinbildung, Identität, Selbstwertgefühle, Wertvorstellungen und Normen, Kultur, soziale Netzwerke und materielle Hilfsmittel (vgl. Fritzsche, 1998, S. 117f).

Neben den jugendtypischen Belastungen müssen Jugendliche auch die Anforderungen der zeitgemäßen Gesellschaft bewältigen.

Viele Eltern nehmen die Traditionen nicht mehr wichtig, sodass Heranwachsende viele Traditionen nicht mehr erlernen. Heutzutage liegt das Augenmerk auf guter Ausbildung und guter Festanstellung, damit sie ein selbstständiges Leben führen können. Derzeit beschäftigen sich viele mit Sinnfragen und Motivationsfragen. Der Wandel, der sich durch Stress beim Jugendlichen zeigt, kann auch im Gesellschaftswandel beobachtet werden. Kinder und Jugendliche haben viel mehr Freizeit als vorangegangene Jugendgenerationen, sie stürzen sich ins erlebnisreiche Leben. Andere wiederum verlaufen sich durch Irrwege und flüchten zu gewaltbegeisterten und religiösen Gruppen. Dies sind unsere Problemkinder der Freiheit (vgl. Fritzsche, 1998, S. 118f).

Der Gesellschaftswandel ist schon länger zu beobachten, heute wird der Wandel vom Jugendforscher Bernhard Heinzlmaier literarisch bestätigt.

Die Jugend lebt heute in einer Zeit der Sicherheit und Freiheit, andererseits werden sie durch die moderne Technik, die wir benutzen, verunsichert.

Der Selbstfindungsvorgang und die Identitätsbildung junger Menschen haben sich verändert, und Erfolgserlebnisse der Individuen sind zählbar geworden. Meistens gibt es keine Ziele

mehr, die die Eltern vorleben können. Sie werden Marionetten ihres eigenen Lebens (vgl. Fritzsche, 1998, S. 120f).

Klaus Hurrelmann untermauert hier noch einmal diese Aussagen:

„Die Lebenssituation von Kindern und Jugendlichen ist heute ebenso wie die von Erwachsenen in der sozialen Lebenswelt durch eine eigentümliche Spannung gekennzeichnet: Einerseits sind auch schon für Kinder und Jugendliche die Freiheitsgrade für die Gestaltung der eigenen individuellen Lebensweise sehr hoch. Andererseits werden aber diese „Individualisierungschancen“ erkaufte durch die Lockerung von sozialen und kulturellen Bindungen. Der Weg in die moderne Gesellschaft ist so gesehen auch ein Weg in eine zunehmende soziale und kulturelle Ungewißheit, in moralische und wertemäßige Widersprüchlichkeit und in eine erhebliche Zukunftssicherheit. Deswegen bringen die heutigen Lebensbedingungen auch so viele neue Formen von Belastung mit sich, Risiken des Leidens, des Unbehagens und der Unruhe, die teilweise die Bewältigungskapazität von Kindern und Jugendlichen überfordern“ (vgl. Fritzsche, 1998, S. 120f, zit. n. Hurrelmann, 1994, S. 59).

Kinder und Jugendliche dürfen alles viel früher machen. Jugendliche streben nach höherer Bildung, um am Arbeitsmarkt Fuß zu fassen. Immer weniger jungen Erwachsenen gelingt es, ihren Traumberuf zu erlangen. Die Erwartungen und die Leistungen, die Jugendliche vollbringen müssen, bringen auch gleichzeitig Unsicherheit mit, ob sie auch zukünftig Berufschancen und Arbeitsangebote bekommen.

Die gesellschaftliche Krise hat die Jugend erreicht. Viele Jugendliche denken an die Arbeitslosigkeit, dadurch verlieren sie ihre Perspektiven. In diesem Zusammenhang hat sich auch die soziale Ader ein wenig vermindert und der Wettbewerb beziehungsweise die Leistungsgesellschaft hat sich gefestigt, sodass viele Menschen nur mehr auf sich selbst schauen. Dieser Wettbewerbsdruck wird auch auf die Schule weitergegeben, die Schule wiederum gibt den Wettbewerbsdruck auf die Eltern und Kinder weiter. Die Erwartungen an Kinder und Jugendliche entsprechen festgelegten Standards. Diese Standards werden in gewisser Weise eine schwere Last, da genügend Ressourcen und Kompetenzen vorhanden sein müssen, um ihnen gerecht zu werden. Auch die elterlichen Erwartungen können Kinder und Jugendliche belasten. Durch diese Faktoren entsteht beim jungen Menschen innerlicher Stress. Dieser innerliche Stress und die damit verbundene Unsicherheit sind nicht überall gleich. Es kommt auf das Umfeld an, in dem sie leben, Stadt oder Land, welche berufliche Basis dort vorhanden ist und welche Wertorientierung dort vorherrscht (vgl. Fritzsche, 1998, S. 121f).

4.2 Stressmodell nach Leonard Pearlin (1987)

Leonard Pearlin entwarf einen medizinischen und psychologischen Erklärungsansatz in Bezug auf die Zusammenhänge von Belastungen und das daraus resultierende Verhalten von Jugendlichen. In diesem Modell werden auch soziale und ökonomische Aspekte sowie Rahmenbedingungen miteinbezogen. Das bedeutet, dass verschiedene Faktoren wie zum Beispiel Alter, Geschlecht, soziale und ökonomische Aspekte, berufliche und familiäre Stellung in der Gesellschaft zusammenspielen. Daraus kommt es zu verschiedenen Stresssymptomen (vgl. Kramer, 2008, S. 28f, zit. n. Palentien, 2004, S. 203).

Pearlin gliedert das Stressmodell in drei Hauptbereiche ein:

- 1. Stressoren**
- 2. Mediatoren**
- 3. Stressreaktion**

Diese 3 Hauptbereiche möchte ich nun näher beschreiben:

4.2.1. Stressoren

Stressoren sind alle Belastungen, die zu Stress führen können, durch Erlebnisse und Pflichten. Sie entstehen durch Anforderungen, kritische Situationen und Anspannungen die man selbst nicht mehr bewältigen kann und somit zu einer Überforderung führt.

Solche Belastungen können sein:

- Kritische Lebensereignisse
- Plötzliche Veränderung der Lebensbedingungen
- Chronische Spannungen
- Schwerwiegende Übergänge (Transitionen) im Lebenszyklus (vgl. Raithel, 2004, S. 71).

In weiterer Folge unterscheidet Pearlin zwei Typen von Stressoren:

Kritische Lebensereignisse (Life Events) oder plötzliche Veränderungen der Lebensbedingungen:

Diese Ereignisse sind besonders stressend. Jede Veränderung erfordert eine Anpassung des Menschen an die Umwelt. Je stärker die Veränderungen sind, desto signifikanter sind die

Belastungen und somit die Belastungsfolgen (vgl. Raithel, 2004, S. 71 zit. n. Dohrenwend/Dohrenwend, 1974; Katschnig, 1980; Filipp, 1995).

Zudem muss nicht nur die Veränderung an sich belastend sein, sondern auch die Qualität kann eine Belastung verursachen (vgl. Raithel, 2004, S. 71 zit. n. Thoits, 1983)

Ich möchte einige solche Ereignisse anführen:

- Verlust von Bezugspersonen
- Trennung oder Scheidung der Eltern
- Schwere Krankheit
- Umzug an einen anderen Wohnort
- Schul- oder Ausbildungsabbruch
- Schwangerschaft bei Jugendlichen (vgl. Raithel, 2004, S. 71 zit. n. Lazerus/Launier, 1981).

Chronische Belastungen

Bei diesem Typen kommen immer wiederkehrende Probleme. Das heißt es treten immer wieder schwerwiegende Überanstrengungen im Alltag auf. Ob ein Ereignis Stress auslöst oder nicht ist von der Veränderungsqualität abhängig. Zu häufiger Stress bewirkt, dass der Mensch keine Kontrolle über diese Veränderung besitzt und dies kann zu Folgeschäden führen (vgl. Kramer, 2008, S. 29, zit. n. Hurrelmann/Kaufmann/Lösel, 1987, S. 57ff).

Chronische Belastungen können wir bei jedem Jugendlichen vor allem in der Schule finden. Jeden Tag bestimmt die Schule den Alltag der Jugendlichen. Die schulischen Anforderungen sind wichtige Bestandteile für die späteren Positionen im Berufs- und Gesellschaftsleben. Die chronischen Belastungen können mehr Negatives verursachen als die kritischen Lebensereignisse.

Weitere chronische Belastungen können sein:

- Armut
- Lang andauernde Krankheiten
- Arbeits- bzw. Schulüberbelastungen

Einige Beispiele für schwierige Übergänge (Transitionen) im Lebenszyklus:

- Pubertät

- Übergang ins Erwachsenenalter
- Berufseinstieg (vgl. Raithel, 2004, S. 71f).

4.2.2 Mediatoren

Darunter versteht man die Bedingungen, sie können die Auswirkungen der Stressoren verringern. Kommt es zu einer Stresssituation, so führt es zu einem Stresssymptom wie zum Beispiel im psychischen, emotionalen und physischen Bereich des Menschen.

Die Mediatoren werden in personale und soziale Faktoren unterteilt:

4.2.2.1 Personale Mediatoren

Personale Mediatoren unterstützen die Stressbewältigung erstens durch Copingstrategien und zweitens durch ein positives Selbstbild beziehungsweise Selbstwertgefühl (vgl. Raithel, 2004, S. 73 zit. n. Rosenberg, 1968).

Besondere Aufmerksamkeit legt man dabei auf das Selbstbild beziehungsweise Selbstwertgefühl, wenn dieses eine Beeinträchtigung hat, können wiederum Stressoren entstehen.

Ein gesundes Selbstbild entsteht vor allem durch die eigene Wahrnehmung positiver Eigenschaften sowie Anerkennung und Wertschätzung.

Copingstrategien verändern die Wirkung der Stressoren einerseits problemfokussierend, das heißt ursachenorientiert oder emotionsfokussierend, dies bedeutet das Regulieren des Spannungszustands, der durch die Belastungen entsteht (vgl. Raithel, 2004, S. 73 zit. n. Lazarus/Folkmann, 1984)

4.2.2.2 Soziale Mediatoren

Darunter versteht man die Unterstützung durch soziale Netzwerke. Unter sozialen Netzwerken versteht man die soziale Einbettung in die Familie oder den Freundeskreis.

Die gemeinsame Erhaltung beziehungsweise die Verbesserung des Wohlbefindens sollte das Ziel sein.

Je stärker der Jugendliche Rückhalt durch soziale Netzwerke bekommt, umso besser kann er mit Stressoren umgehen und Stressreaktionen entstehen erst gar nicht (vgl. Raithel, 2004, S. 74).

„Bereits das Wissen, dass jemand da ist, der im Bedarfsfall unterstützend wirkt, verhilft zu einem aktiven Umgang mit dem Problem“ (Raithel, 2004, S. 74 zit. n. Pfaff, 1989; Röhrle, 1994).

Es ist hier zwischen psychologischer und instrumenteller Unterstützung zu differenzieren (vgl. Raithel, 2004, S. 74 zit. n. Cobb, 1976, House, 1981, Thoits, 1983):

Psychologische Unterstützung:

- erfährt der Betroffene durch Gespräche
- durch Sicherheitsvermittlung
- durch Fürsorge
- durch Mitgefühl

Instrumentelle Unterstützung:

- Materielle Unterstützung wie zum Beispiel Sach- und Geldleistungen
- Informationen durch Ratschläge und Hinweise (vgl. Raithel, 2004, S. 74f).

Eine positive Stressbewältigung beziehungsweise situations-, lebensphasen- und altersgerechte Ansprüche hängen von den vorhandenen personalen und sozialen Ressourcen ab. Bei richtiger Anwendung der Bewältigungs- und Unterstützungsressourcen kommt es in jeder Entwicklungsstufe zu einer gesunden Persönlichkeitsentfaltung (vgl. Raithel, 2004, S. 76).

4.2.3 Stressreaktion

Die Stressreaktionen entstehen durch Belastungen und Überforderung des täglichen Lebens. Diese Stressreaktionen können sich in Gesundheitsproblemen, emotionalem Leiden, psychosomatischen Probleme und Risikoverhalten niederschlagen (vgl. Raithel, 2004, S. 76 zit. n. Engel/Hurrelmann, 1989, Mansel/Hurrelmann, 1991, Mansel, 1995).

Die Stressoren müssen nicht unbedingt bei stressinduzierenden Belastungen mit zeitgleichen ungenügenden personalen und sozialen Mediatoren zu problematischen Verhaltensauffälligkeiten führen. Dies kann auch in einer anderen Form zum Vorschein kommen (vgl. Raithel, 2004, S. 76f).

Zur Veranschaulichung möchte ich das Stressmodell nach Pearlin aufzeigen:

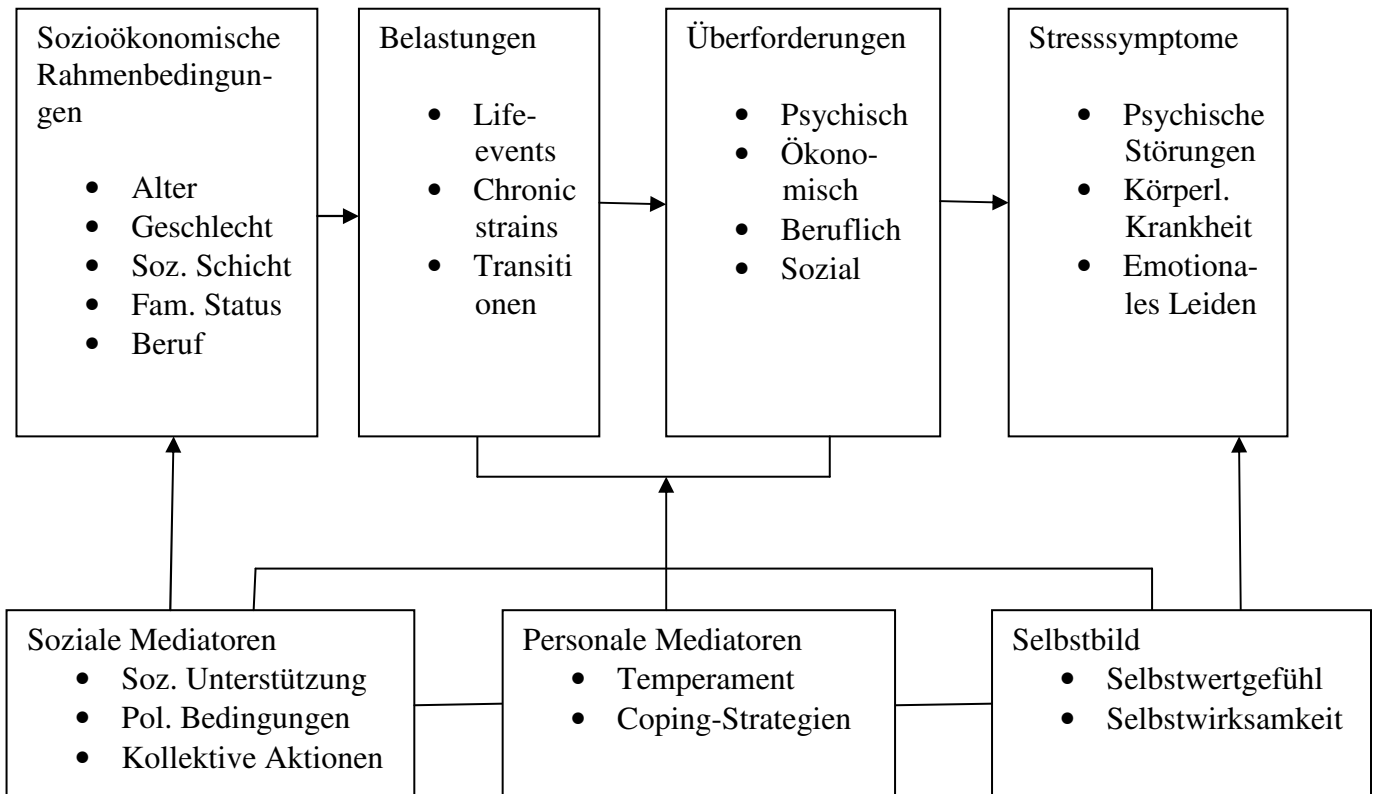


Abbildung 6: Stressmodell nach Pearlin (1987)
(Quelle: Raithel, 2004, S. 70)

Hiermit wird noch einmal das Stressmodell verdeutlicht, indem die verschiedenen Ebenen die Maßnahmen der Interventionen aufzeigen. Es werden die sozialstrukturellen Verhältnisebenen sowie die individuellen Verhaltensbasis der persönlichen und sozialen Ressource dargestellt (vgl. Raithel, 2004, S. 70).

4.3 Stress in der Kindheit

Am Gymnasium Harksheide in Norderstedt nahmen die 13jährigen Schüler an einem Programm namens „S-n-a-k-e“, das heißt „Stress nicht als Katastrophe erleben“, teil.

Snake wurde 2003 von der Techniker Krankenkasse (TK) mit der Universität Marburg als Training zur „Stressvorbeugung und –bewältigung“ entwickelt. Das „Snake“ Programm kann jede Schule nützen beziehungsweise anfordern und die Techniker Krankenkasse übernimmt das Honorar.

Laut Kinder liegt die Ursache von Stress bei den Klassenarbeiten, Notendruck und bei den Eltern. Die Kinder sagten: „Dass die Eltern wollen, dass ich was werde.“ Ein anderes Kind sagt: „Aber es reicht nie, du musst noch mehr lernen.“ Andere brauchen einen Ausgleich wie zum Beispiel Sport und dadurch entsteht auch wieder nur Termindruck. Aber auch Verabredungen mit Freunden bringen den Freizeitstundenplan durcheinander. Auch der Schulleiter des Gymnasiums meint, dass Jugendliche „multiplen Stressfaktoren“ ausgesetzt seien und sie erdulden müssten. Er ist auch der Meinung, dass zu den üblichen Belastungen wie zum Beispiel Pubertät, Scheidung, Krankheit oder Umzug nicht die ausschlaggebende Faktoren seien, sondern die multimedialen, kommunizierenden und konsumierende Facebook-Gesellschaft diesen Druck verursachen. Sozusagen diese sozialen Netzwerke machen Spaß, aber sie erzeugen auch Stress, da sie ständig erreichbar sind. Daher wurde im Norderstedter Gymnasium einstimmig entschlossen, dass die Handys abgeschaltet werden (vgl. Musall, 2012, in Gatterburg, 2012, S. 120).

Meistens arbeiten beide Elternteile, die Schule wird zum Fulltime-Job und Zeit für die Freunde bleibt oft keine mehr. Viele Jugendliche leiden unter diesem Dauerdruck; besonders die Leistungswilligen sind betroffen. Markus Plesner, Diplompsychologe, hat in den letzten Jahren über 2800 Kinder und Jugendliche in TK-Seminaren betreut. Er ist zu dem Ergebnis gekommen, dass Kinder von erfolgreichen Eltern und die Einserkandidaten unter diesem Druck leiden (vgl. Musall, 2012, in Gatterburg, 2012, S. 120f).

Ein Beispiel von Plesner: *„Johann***, 12, ist ein guter Schüler, einer der besten in der siebten Klasse eines Regensburger Gymnasiums. In Latein und Kunst eine Eins, Englisch, Mathe, Deutsch und in den Nebenfächern stand der Junge mit der Harry-Potter-Brille zur Versetzung auf Zwei, Religion, na ja, er grinst, „da hat`s halt nur für eine Drei gereicht“. Johann ist ehrgeizig. In den ersten beiden Jahren am Gymnasium kam er mit dem strengen Takt, den die Schule vorgibt, ziemlich gut zurecht, lernte freiwillig, besuchte einmal wöchentlich den Bratschen-Unterricht und trieb sich in jeder freien Minute auf dem Bolzplatz rum. Aber im neuen Schuljahr läuft es plötzlich nicht mehr so gut. Eine Fünf in Latein, eine Vier in Mathe, ein Eintrag wegen vergessener Hefte. „Ich schaff es nicht“, sagt er immer öfter - und zum Fußballspielen geht er auch kaum noch“* (Musall, 2012, in Gatterburg, 2012, S. 121).

Sein Tagesablauf kann einer Vollzeitarbeitsstelle gleichgestellt werden. Er steht um 6:50 Uhr auf, duscht sich, frühstückt und auf dem WC geht er nochmal die Hausübung durch. Um 7:25

Uhr sitzt er auf seinem Rad und fährt in die Schule. Schulbeginn ist um 7:45 Uhr und viermal die Woche endet der Unterricht um 16:30 Uhr.

Zu Hause angekommen hat er 30 Minuten Pause und regelmäßig muss er Bratsche üben; denn er spielt im Orchester. In der Schule hat er nur eine Dreiviertelstunde Zeit für die Hausübung, meistens wird er nicht fertig. Nebenbei soll er am Abend noch lernen für die Schule und die Hausübung fertig machen. Er ist schon glücklich, wenn alles um sieben Uhr fertig ist, dann ist er wirklich erschöpft, und Zeit zum Spielen bleibt dann oft keine mehr (vgl. Musall, 2012, in Gatterburg, 2012, S. 123).

Dieser Alltag wird nur hinterfragt, wenn die Noten schlechter werden als sonst. Auch Johann konnte diesen Alltag nicht mehr standhalten und dann bekam er immer öfter Kopfweg. Manchmal konnte er nicht mehr einschlafen und vormittags war er total müde. Zu guter Letzt kommen auch noch die „Predigten“ der Mutter beziehungsweise der Eltern dazu.

Dies führt zu Mutlosigkeit, Selbstzweifel und Schlafstörungen, die ein 10- bis 17-jähriger Schüler durchmacht. Die gleichen Symptome kommen auch in der Stressforschung vor und es könnte sich von einem ausgebrannten Arbeiter handeln.

Laut der Bella-Studie sind 21,8 Prozent der Kinder und Jugendlichen seelisch erkrankt. Von 30 Schülern in der Klasse leiden mindesten sechs Schüler unter Ängsten, Störungen im Verhalten und Depressionen, sozusagen weisen sie psychische Auffälligkeiten auf (vgl. Musall, 2012, in Gatterburg, 2012, S. 123).

Dieses Beispiel soll verdeutlichen wie eingespannt die Kindheit unsere Kinder sind. Viele Kinder durchleben diesen Alltag heutzutage, nur realisieren wir es zu wenig.

Plesner, er leitet das Snake Seminar, lehrte den Jugendlichen fünf Schritte fürs Problemlösen und die wären:

1. Stopp – Was ist das Problem?
2. Welche Lösungen gibt es?
3. Was ist die beste Lösung?
4. Jetzt geht es los!
5. Hat es funktioniert? (Musall, 2012, in Gatterburg, 2012, S. 124)

Der Schulleiter Frische von der Norderstedter Schule hat das Snake-Programm zum zweiten Mal in die Schule bestellt, damit die heranwachsenden Schüler lernen, mit Druck und

Herausforderungen besser umzugehen können und auch die Persönlichkeit zu stärken. Die Schule beziehungsweise die Pädagogen haben das Ziel, die Belastungen seitens der Schule zu minimieren (vgl. Musall, 2012, in Gatterburg, 2012, S. 125).

Beim Resultat vom Snake-Programm sind die Jugendlichen einer Meinung, dass die schulischen Belastungen deutlich verringert wurden. Trotz allem beobachten Pädagogen, dass gewisse Stresssymptome noch vorhanden sind wie zum Beispiel ständig mit den Fuß auftippen. Der Fuß befindet sich in keinem entspannten Muskelzustand. Es sind Reizreaktionen vorhanden. In vielen Fällen sind das die ersten Anzeichen einer feststehenden psychischen Erkrankung wie zum Beispiel Magersucht, Drogenmissbrauch und die Hand zu ritzen. Der Schulleiter ist in der Meinung, dass die Eltern helfen können und die Computerzeiten täglich verkürzen oder Vertrauenslehrer heranziehen.

Den Jugendlichen soll auch bewusst werden: „Was andere über sie denken? Was sie in Zukunft wollen? Wer sie sind?“

Das wichtigste für Kinder und Jugendliche sind Eltern, die zuhören, egal ob vernünftiges oder unvernünftiges Gerede dabei herauskommt. Wir leben in einer Leistungsgesellschaft sozusagen ein nicht aufzuhaltendes Rad, das mit Fortschritt und Konsumgüter überhäuft wird (vgl. Musall, 2012, in Gatterburg, 2012, S. 125f).

Der Psychologe Plesner praktizierte sein Anti-Stress-Training in vielen Schulen und es hat sich sehr bewährt. Er sorgte auch dafür, dass manche Kinder und Jugendliche auch einen Ausgleich zur Schule bekamen wie zum Beispiel Sport.

Zusammenfassend kann man sagen, dass die Ursache von Stress bei Kinder und Jugendliche in der Schule und in der Freizeit entsteht. Dazu beiträgt wesentlich der Druck der gesellschaftlichen Anforderungen. Diese „multiplen Stressfaktoren“ sollten durch einen Ausgleich wie zum Beispiel durch Sport abgebaut werden.

Als nächstes möchte ich auf das Thema „Burnout“ eingehen und einige relevante Aspekte erörtern, sowie die Symptome, Ursachen und mögliche Therapien vorstellen.

5 Burnout

Am Anfang dachte ich auch, dass „Burnout“ nur eine Modekrankheit ist, aber mittlerweile erkannte ich beim Recherchieren der Literatur, dass das „Burnout-Syndrom“ bereits in den 70iger Jahren untersucht wurde. Nur jetzt ist es sehr populär geworden und dieses Phänomen bedroht unsere Gesellschaft.

Auch „Spiegel TV Österreich“ beschäftigt sich mit Burnout-Patienten und interviewte Experten. Es werden auch hier verschiedene Ansätze erläutert wie zum Beispiel: Wird dieses Burnout-Syndrom eine Volkskrankheit? Können wir den gesellschaftlichen Druck nicht mehr standhalten (vgl. <http://www.puls4.com/spiegel-tv-oesterreich/Burn-Out-Modeerscheinung-oder-Zivilisationskrankhe/artikel/11138>)? Das Thema „Burnout“ wird vermehrt zum Thema der Gesellschaft, weil es immer mehr Betroffene gibt.

Der Begriff „Burnout“ wird bei Kindern und Jugendlichen von Ärzten und Psychologen generell vorsichtig fast überhaupt nicht angewendet. Lediglich der Hamburger Kinder- und Jugendpsychiater Michael Schulte-Markwort verwendet die Modediagnose „Burnout“ bei Grundschulern. Auch der Psychologe „Karl Heinz Brisch“ ist der Meinung, dass chronisch überforderte und erschöpfte Jugendliche sich behandeln lassen sollten. Es könnte sich hinter den Stresssymptomen eine Depression mit Versagensängsten verstecken. Das gestresste Kind kann im Erwachsenenalter schnell ein depressiver Mensch werden (vgl. Musall, 2012, in Gatterburg, 2012, S. 123).

5.1 Symptome

H.J. Freudberger, ein amerikanischer Psychoanalytiker, hatte erstmals den Begriff „Burnout“ im Jahre 1974 erfunden. Dieser Begriff galt den Mitarbeitern von „Selbsthilfe- und Kriseninterventionszentren“, wie bereits im Kapitel 1.2.2 erläutert. Diese Mitarbeiter hatten nach kurzer Zeit Symptome von Erschöpfung und Müdigkeit. Sie wurden reizbarer, misstrauischer und starrköpfiger. Nach einiger Zeit änderte sich auch ihre Einstellung zur Arbeit und zum Klientel. Es herrschte Negativität und Zynismus bei den Mitarbeitern. Die Betroffenen zogen sich emotional und kognitiv von der Arbeit zurück. Das Einfühlungsvermögen sowie die Anteilnahme an der Arbeit und dem Klientel gingen auch verloren.

Der Burnout-Begriff ist noch nicht vollends definiert. Daher bezeichnet man das Phänomen auch sehr oft als „Burnout-Syndrom“. In der Wissenschaft gibt es keine geschlossenen Theorien über die Ursachen und den Verlauf. Sehr viele gegensätzliche Symptome wurden erläutert, sodass keine Klarheiten hervorkommen. Außerdem bleiben viele Fragen offen, wie zum Beispiel: „In welcher Kombination tritt Burnout auf?“ Derzeit begrenzt man das Burnout auf die „helfenden Berufen“ (vgl. Wagner, 1993, S. 2).

5.2 Ursachen

Es gibt viele Hypothesen für die Ursache des „Burnout“. Meistens sind es die belastenden, kennzeichnenden Bedingungen der helfenden Berufe. Das Burnout wird von den psychischen und emotionalen Stressoren bestimmt. Andere Autoren sind auch der Meinung, dass das „Ausgebrannt sein“ von empfänglichen Enttäuschungen beziehungsweise von persönlichkeitschwachen Personen ausgehen (vgl. Wagner, 1993, S. 3).

Kleiber behauptet auch, dass es ein Ausdruck krisenhafter Entwicklungen im psychosozialen Bereich sei und dass arbeitsmarktspezifische Entwicklungen sprich Änderungen diesen Trend kompensieren könnten (vgl. Wagner, 1993, S. 3, zit. n. Kleiber, 1986, S. 49).

Kleiber bezieht sich auch stark auf den sozialen, gesellschaftlichen Wandel als Ursache für das Phänomen „Burnout“ und nennt einige Perspektiven dazu.

5.3 Bewältigungsstrategien

Es gibt eine Reihenfolge von Definitionen, Erscheinungsformen, Symptome und Herkunftsarten in der Literatur und somit gibt es auch unzählige Präventions- und Interventionsmaßnahmen. Grundsätzlich stellt man sich die Frage: „Wer ist schuld am Burnout? Es gibt etliche Perspektiven die die Burnout Prozesse beschreiben und viele verschiedene Persönlichkeiten sind dabei, also keine Einheit. Dazu gibt es unzählige Ansätze von Präventionen und Reaktionen.

Jede Intervention sollte einer umfangreichen Analyse unterliegen:

- *Welche Umweltbedingungen sind die ausschlaggebenden?*
- *Welche Bedürfnisse und Ziele eines Menschen werden frustriert?*
- *Welche Fähigkeiten sind unterentwickelt?*
- *Welche normativen Vorstellungen bestehen und sind evtl. unrealistisch?*

- *Welche Glaubenssätze und Denkmuster sind dysfunktional?*
- *Welche Informationen fehlen?*
- *Wo lässt sich mit dem besten Aufwand/Nutzen-Verhältnis etwas zum Besseren wenden, ein Stück Autonomie wiedergewinnen? (Brune-Eckert, 2010, S. 50, zit. n. Burisch, 2006, S. 268).*

Ein wichtiger Faktor ist die Gesellschaft, die auf uns Menschen einwirkt und uns beeinflusst.

Dazu werden folgende Bereiche gezählt:

- *Familie, Kindheit, Schule*
- *Freundeskreis, soziales Umfeld (Wohngegend Stadt oder Land, Nachbarn)*
- *Motivation zur Berufswahl*
- *Ausbildung (Studium; theoret./prakt. Studiensemester)*
- *Sozialpolitik, Gesellschaft*
- *Organisation, Vorgesetzte, Kollegen*
- *Klientel (Brune-Eckert, 2010, S. 50).*

5.4 Therapien

Prof. Dr. Ernst Meyer hat vom 14. bis 16. September 1990 einen Kongress mit dem Thema „Ausgebrannt – das Burnout-Syndrom in psychosozialen / pädagogischen Arbeitsfeldern und Wege zur Bewältigung“ in Neckargmünd/ Deutschland veranstaltet. Daraus kristallisierte sich das Buch beziehungsweise das Sammelbuch von Meyer.

In diesem Buch werden grundsätzlich vier wissenschaftliche Abschnitte des Burnout- und Stressverhaltens im Hinblick auf Symptome, Ursachen und Bewältigungsmethoden behandelt, welche ich nun praxisnah vorstellen werde (vgl. Meyer, 1991, S. 7).

5.4.1 Spiel als Therapie

Die Spieltherapie spielt für die Bewältigung von Burnout eine wichtige Rolle. Nach Fluri kann jeder spielen, auch beeinträchtigte Menschen, nur viele Erwachsene haben vergessen wie es geht.

Im Spiel kommen immer Hemmungen zum Vorschein und damit sollte man auch rechnen.

Es ist ganz wichtig, dass man in seinem Leben an sich arbeitet und das einsetzt, was man wirklich gut kann, und nicht in Selbstmitleid verfällt und sich grämt (vgl. Fluri, 1991, in Meyer, 1991, S. 77).

Viele Menschen leiden unter den Berufsalltag, indirekt auch Kinder und Jugendliche. Außerdem verlieren sie ihren Glauben an ihre eigene Fähigkeiten. Oft wird hinterfragt wofür sie eigentlich Leben sollen.

„Jedes Spiel stellt ein kleines Modell für das Leben dar, so wie es ist (während des Spiels) und so, wie es könnte oder sein wird“ (Fluri, 1991, in Meyer, 1991, S. 84).

Mit diesem Zitat will ich nur noch einmal untermauern wie wichtig heutzutage spielen ist und oft vergisst man auch seinen eigenen Alltag im Spiel.

Die Vorteile des Spielens sind:

- Man kann sich selber beobachten
- Man kann andere Spieler beobachten
- Man lernt sich in der Gruppe einzugliedern
- Man ist nicht alleine
- Es spielt sich in einem sicheren Rahmen ab
- Man lernt mit der Situation umzugehen
- Jeder kann immer wieder das Spiel üben
- Man wagt etwas zu tun und öfters versucht man es draußen, außerhalb des Spiels, zu machen (vgl. Fluri, 1991, in Meyer, 1991, S. 84).

Dreieckfangen ist ein Beispiel für Spieltherapie. In diesem Spiel müssen sich drei Spieler die Hände reichen und sie bilden ein Dreieck. Die Spieler müssen dabei nach innen sehen.

Der vierte Spieler steht hinter dem Dreieck und deutet auf denjenigen Spieler im Dreieck, dem sie gleich auf den Rücken schlägt. Die anderen müssen das Dreieck hin und her bewegen und den Angegriffenen beschützen, sodass der Angegriffene nicht vom Außenspieler erwischt

wird. Nach ein paar Minuten gibt es einen Rollenwechsel, damit jeder einmal draußen steht und angreift. Meistens haben Außenstehende das Gefühl, dass sie Außenseiter seien und die anderen die Beschützerrolle ausüben.

Fluri ist der Meinung, dass dieses Spiel jedem guttut, der einmal aus sich herausgehen möchte (vgl. Fluri, 1991, in Meyer, 1991, S. 85).

5.4.2 Lauftherapie

Weber hat aus eigener Erfahrung vermutet und beobachtet, dass man durch Laufen „Burnout“ abbaut, bestätigt hat er diese Hypothese durch wissenschaftliche Untersuchungen. Seine Erkenntnis war, dass man durch langsames, aerobes und regelmäßiges Laufen Burnout-Symptome des „Ausgebrannt-Seins“ abbaut oder gar nicht entsteht.

Diese Symptome des „Ausgebranntseins“ sind körperliche und geistige Müdigkeit, etliche Erschöpfungszustände, Unruhe, Nervosität und Stress.

Aus eigener Erfahrung litt er an psychosomatischen Symptomen wie zum Beispiel, Kopfschmerzen und Einschlafschwierigkeiten. Aber wenn er sich die Zeit nahm und eine Dreiviertelstunde langsam lief, Sauerstoff einatmete und schwitzte, dann wurden seine Beschwerden gelindert (vgl. Weber, 1991, in Meyer, 1991, S. 86).

Vor der Lauftherapie müssen sich die Personen ärztlich untersuchen lassen. Die Betreuung der Trainings-Gruppe durch einen erfahrenen Lauftherapeuten sind ebenfalls erforderlich. Um erfolgreich zu sein bedarf es an Willenskraft, regelmäßige und andauernde Körperarbeit zu leisten. Das Training wird ungeduldigen Menschen nicht empfohlen, außerdem sind Eigeninitiative und Eigenverantwortung sprich Selbstdisziplin Voraussetzung für regelmäßige Sportausübung.

Weber untermauert mit diesem Zitat die obige Aussage:

„Wer seine ursprüngliche Lebendigkeit bewahren oder wiedererlangen möchte, ist gut beraten, regelmäßig und ausdauernd mit seinem Körper zu arbeiten. Denn „wie du dich fühlst, spiegelt sich sehr deutlich darin wider, wie dein Körper sich mit dir selbst fühlt“ (Weber, 1991, in Meyer, 1991, S. 94).

Die Testergebnisse konnten beweisen, dass die Lauftherapie positive Auswirkungen auf den Menschen hat und Burnout Symptome lindert (vgl. Weber, 1991, in Meyer, 1991, S. 93).

5.4.3 Neurolinguistische Programmierens (NLP)

In den siebziger Jahren wurde das Neurolinguistische Programmieren als Modell der menschlichen Kommunikation vorgestellt. Die Ausgangspunkte sind Studien von Richard Bandler, Gestaltpsychologe und Computerfachmann, John Grinder, Linguist und Sprachforscher. Sie analysierten systematisch die intuitiven und unbewussten Verhaltensweisen von bekannten Therapeuten (vgl. Knörzer, 1991, in Meyer, 1991, S. 110). Laut Knörzer Wolfgang soll das NLP-Modell mit Hilfe des Neurolinguistischen Programmierens zur positiven Bewältigung von Burnout beitragen und Blockaden abbauen.

Dieses Vorgehen wird in drei Abschnitte eingeteilt:

1. Reframing

Zu Beginn sollen die bisher erlebten Situationen umgedeutet werden, um aus den entstandenen Blockadesituationen herauszukommen. Die Personen sollen neue Aspekte (positive) in Bezug mit den Problemen wahrnehmen.

2. Zielarbeit

Als zweiter Schritt werden Lösungsmöglichkeiten formuliert. Dabei werden bewusste und unbewusste Fähigkeiten einbezogen.

3. Strategien

Hier werden Strategien entwickelt und positive Ressourcen hervorgeholt, um diese zu stärken. Ein Beispiel wäre, wenn der Prüfling versagt, wegen der Nervosität in der Prüfung.

Er besitzt Gelassenheit außer in diesem Moment der Prüfung. Der Prüfling hat während der Prüfungssituation aufgrund der Blockadesituation keinen Zugriff auf diese Fähigkeit. Durch Hilfe von NLP-Übungen kann man diese Blockade abbauen (vgl. Knörzer, 1991, in Meyer, 1991, S. 113f).

Das Ziel von NLP ist es, den Klienten anzuregen neue Perspektiven zu generieren und andere Interpretations- und Handlungsmöglichkeiten für seine Situationen zu suchen. Als nächste fängt der Klient an seine Situation umzudeuten. Sehr oft stellt der Betroffene fest, dass er aus dieser Situation ein persönliches Wachstum sieht.

Burnout im Endstadium bedeutet meistens nur mehr Selbstmitleid, Überdruß, Unzufriedenheit, ein Gefühl des Ausgeliefertsein in der Arbeit und man ist nur mehr negativ eingestellt (vgl. Knörzer, 1991, in Meyer, 1991, S. 114).

Zusammenfassend kann man sagen, dass man mit Kindern und Jugendlichen „reden, reden, und nochmal reden“ soll.

5.4.4 Autogenes Training

Das Autogene Training wurde von dem Berliner Nervenarzt J.H. Schultz aus der Hypnose entwickelt. Das Autogene Training unterscheidet sich von der Hypnose dadurch, dass beim Üben keine Fremdsuggestion vorkommt. Es ist eine einfache Form der Selbsthilfemethode.

Durch geringen zeitlichen Aufwand kann man sein eigenes körperliches, seelisches und geistiges Wohlbefinden in Einklang bringen. Beim Autogenen Training lernt man Ruheformeln anhand von Vorstellungen. Dadurch kann man konzentrierte Selbstentspannung herbeiführen. Bei den Übungen trägt man bequeme Kleidung. Sehr gut entspannen kann man sich beim Liegen, aber es geht auch beim Sitzen und Stehen (vgl. Derbolowsky, 1991, S. 135, in Meyer, 1991).

Es gibt beim Autogenen Training zwei Stufen, die Grundstufe und die Oberstufe. Die Grundstufe ist für uns die wichtigste Stufe, sie dient für die reine Entspannung beziehungsweise Muskelentspannung.

Mit dieser Grundübung des Autogenen Trainings kann man tiefe Entspannung erleben:

1. Schwere Übung: "Die Arme sind schwer." Dabei geht es um ein Gefühl der Schwere in den Gliedmaßen.
2. Wärme Übung: "Die Arme sind warm." Hier kommt es zu einer besseren Durchblutung und dies führt zu einem Wärmegefühl in den einzelnen Körperteilen.
3. Atem Übung: "Die Atmung geht ruhig und gleichmäßig." Diese Autosuggestion führt zu einer vertieften Entspannung, indem man sich konzentriert und ruhig ein- und ausatmet.
4. Herz Übung: "Mein Herz schlägt ruhig und regelmäßig." Dabei denkt man nur auf den Herzschlag.

5. Sonnengeflecht Übung: "Das Sonnengeflecht ist strömend warm." Man konzentriert sich auf den Solarplexus und auf die Durchblutung.

6. Kopf Übung: „Meine Stirn ist kühl“. Die Konzentration auf einen klaren Kopf ist gefordert.

Wichtig zu wissen: Je mehr geübt wird, umso besser ist die Wirkung der einzelnen Übungen auf den Körper und das seelische Befinden (Merkle, 2013, 5.12.2013).

In der Lernphase sollte man täglich dreimal eine bis zwei Minuten trainieren. Mit diesen Übungen können vorhandene Energiequellen und Impulse freigesetzt und zugänglich gemacht werden.

Wirkungen des Autogenen Trainings sind:

- Stärkung des Selbstvertrauens
- Distanzierung von Umweltreizen
- Resonanzdämpfung überschießender Affekte
- Verbesserung der Konzentrations- und Erholungsfähigkeit

Damit kann Burnout gelindert werden oder auch verschwinden, wenn der Betroffene seine innere Balance wiederfindet und seine eigene Kraft als Energiequelle nutzt (vgl. Derbolowsky, 1991, S. 135f, in Meyer, 1991).

*Laß deinen Geist still werden wie einen Teich im Wald.
Er soll klar werden, wie Wasser, das von den Bergen fließt.
Laß trübes Wasser zur Ruhe kommen, dann wird es klar werden,
und laß deine schweifenden Gedanken und Wünsche zur Ruhe kommen.*

Buddha

(Quelle: <http://www.aphorismen.de/zitat/70251>)



Abbildung 7: Meditation

(Quelle: <http://heilpraktikerin-seedorf.de/meditation-bremen/autogenes-training/>)

Zusammenhänge von Mobbing, Burnout und Stress

Zusammenfassend kann man sagen, dass die Zusammenhänge zwischen Mobbing, Burnout und Stress auf den gemeinsamen Auswirkungen beruhen. Es handelt sich dabei um die psychischen und psychosomatischen Beschwerden.

Psychische Beschwerden sind:

- Verlust des Selbstvertrauens
- fehlende Selbstachtung
- Ängste
- depressives Verhalten
- aggressives Verhalten
- Leistungsabfall

Psychosomatiken – dabei handelt es sich um psychische Belastungen die sich körperlich äußern:

- Ein- und Durchschlafstörungen
- Bauchschmerzen
- Kopfschmerzen
- Müdigkeit
- Erschöpfung

Ein weiterer Zusammenhang ist, dass Mobbing Stress verursacht, und Stress wiederum führt zu Burnout.

Stress entsteht immer dann, wenn eine Veränderung im Alltag passiert, dies führt zu Belastung und Überforderung des Menschen. Aber auch die Kinder erleben bei ihren verschiedenen Lebensübergängen, zum Beispiel Pubertät, Übergang ins Erwachsenenalter und Berufeinstieg, Stresszustände. Je stärker die Persönlichkeit des Menschen und der Rückhalt seines sozialen Umfeldes, desto besser kann man den Stress bewältigen.

Weiters verdeutlicht die Literatur, dass Burnout nicht entstehen kann, wenn man keinen Stress hat. In der Literatur wird Burnout als ein „Zustand“ bezeichnet, welcher immer von Symptomen wie zum Beispiel von Erschöpfung begleitet wird.

Mobbingopfer weisen immer psychische und psychosomatische Beschwerden als Mobbingauswirkungen auf.

6 Hilfsangebote bzw. Institutionen für betroffene Kinder, Jugendliche und Angehörige in Kärnten

Da es für Betroffene Kinder und Jugendliche sowie deren Angehörige wichtig ist zu wissen, wo sie sich Hilfestellungen holen können, erscheint es mir wichtig, Hilfsorganisationen zu eruieren, die jungen Menschen Hilfestellung bei Mobbing, Burnout und Stress anbieten. Weiters erschien es mir auch wichtig, die Form der Hilfsangebote zu hinterfragen. Die Internetplattform „Beratungsstellen Österreich“ (www.beratungsstellen.at) wirft auf Suchanfrage 126 Einträge für alle Beratungsbereiche aus. Einige zum Thema passende Organisationen wurden von mir mit den nachstehenden Fragen per E-Mailbefragung kontaktiert.

Die Fragen sowie die Ergebnisse und Institutionen werden nun vorgestellt:

1. Bieten Sie Angebote im Bereich Mobbing (physische, psychische oder Internet), Burnout und Stress für Kinder und Jugendliche an?
2. Wer nützt dieses Angebot mehr Burschen, Mädchen oder Eltern bzw. Angehörige?
3. Welche Bewältigungshilfen können Sie anbieten?
4. Welche Interventionsmöglichkeiten stehen den Opfern zur Verfügung?
5. Intervenieren Sie auch auf Wunsch der Klienten?

6.1 Frauen und Familienberatung

Die Frauen und Familienberatung in Klagenfurt bietet Frauen Beratung und Unterstützung in allen Lebenssituationen, in Form von Einzel - Paar oder Familienberatung. Außerdem können sich Frauen telefonisch beraten lassen. Informationen bezüglich Beihilfen und sozialer Einrichtungen sowie Weitervermittlung an Institutionen und PsychotherapeutenInnen werden ebenfalls angeboten (vgl. <https://www.frauenundfamilienberatung.sid.at>).

Auf meine Anfrage wurde mir von der Frauen- und Familienberatungsstelle folgendermaßen geantwortet:

„Wir beraten Frauen, Paare und Familien in schwierigen Lebenssituationen. Insbesondere Stress und Überlastung sind häufig Inhalt der Beratung, teilweise werden auch Burnout oder Mobbing in unseren Beratungsgesprächen mit Frauen thematisiert. Für Kinder und Jugendliche haben wir keine Angebote.“

6.2 Pro mente – Kijua

Im Jahr 1979 wurde „pro mente Kärnten“ von Prim. Dr. med. Ernst Trampitsch gegründet. Der zu Beginn auf Freizeitaktivitäten ausgerichtete Verein hat sich in den letzten drei Jahrzehnten zu einem zeitgemäßen Dienstleistungsunternehmen entwickelt.

Vorrangig richtet sich „pro mente“ an Menschen mit psychischen, mentalen und sozialen Problemen. Sie erhalten im Verein spezifische Beratung, Begleitung, Behandlung und Betreuung. Der Verein bietet auch Aus- und Weiterbildung sowie Arbeitsbeschäftigungen an (vgl. <http://www.promente-kaernten.at/standorte/villach/online>).

pro mente: kinder jugend familie (kijua) beschäftigt sich ausschließlich mit der psychischen und sozialen Gesundheit von Kindern und jungen Erwachsenen.

Ein vielfältiges entwicklungsunterstützendes Angebot bietet pro mente: kinder jugend familie (kijua). Das Ziel von pro mente ist eine positive Entwicklung von Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen. Die Angebote sind individuell und altersgerecht an den jeweiligen Entwicklungsaufgaben sowie deren Spannungsfeldern und persönlichen Entwicklungsziele angepasst. Pro mente: kinder jugend familie sieht ihre Aufgabe in der lebensweltorientierten Unterstützung wobei Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene die Gestalter ihrer eigenen Entwicklung sind. Daraus ergeben sich individuelle Entwicklungschancen (vgl. <http://www.promente-kijufa.at>).

Auf meine E-Mail Anfrage wurde mir Folgendes mitgeteilt:

„Sg. Fr. Kos,

im Auftrag von Herrn Univ.-Doz. Dr. Spiel darf ich Ihnen vorerst für Ihr Anschreiben danken.

Leider können wir Ihrem Wunsch nicht nachkommen und bitten dafür um Verständnis.

Promente: kinder, jugend, familie sieht sich als ein Anbieter von verschiedensten Diensten und ist selbst wissenschaftlich tätig.

Ein Mitwirken unsererseits an Diplomarbeiten, Dissertationen und wissenschaftlichen Projekten ist nur nach vorheriger Absprache möglich.

Jedenfalls müssten wir bereits in der Formulierung der wissenschaftlichen Fragestellung und der Erarbeitung des Designs eingebunden sein.

Auch Fragen der Autorenschaft bei Publikationen müssten im Vorfeld geregelt sein.

Mit freundlichen Grüßen“

6.3 Kinderschutzzentrum

Das Kinderschutzzentrum bietet Kindern und deren Eltern bei Entwicklungs- und Erziehungsschwierigkeiten sowie Verhaltensauffälligkeiten bzw. bei psychischen Problemen, bei jeglicher körperlicher sowie seelischer und sexueller Gewalt und bei familiären Krisensituationen, lösungsorientierte Hilfestellungen an.

Hilfe wird angeboten durch Beratungsgespräche, Psychotherapie /Kindertherapie, Beratung von Angehörigen und mitinvolvierte Personen wie z.B.: Nachbarn, Lehrern und Erzieher usw., juristische und ärztliche Beratung und Helferkonferenzen. (vgl. <http://www.kinderschutzzentrum-kaernten.at>).

Auf meine Fragen wurde mir vom Kinderschutzzentrum Folgendes geantwortet:

Sehr geehrte Frau Kos,

1. Bieten Sie Angebote im Bereich Mobbing (physische, psychische oder Internet), Burnout und Stress für Kinder und Jugendliche an?

Ja

2. Wer nützt dieses Angebot mehr Burschen, Mädchen oder Eltern bzw. Angehörige?

Buben und Mädchen gleichermaßen, Eltern wenden sich ans KISZ für ihre Kinder

3. Welche Bewältigungshilfen können Sie anbieten?

Beratung, psychologische Behandlung, Psychotherapie, Krisenintervention

4. Welche Interventionsmöglichkeiten stehen den Opfern zur Verfügung?

Polizei, Schulpsychologie, Beratungslehrer, Verbündete, Schulwechsel etc. - ist sehr individuell und muss auch so behandelt werden!

5. Intervenieren Sie auch auf Wunsch der Klienten?

Ja

6.4 Ladybird

Seit dem Jahr 2010 kümmern sich, im gemeinnützigen Verein hauptsächlich ehrenamtliche Helfer um verschiedene Klientenanliegen. Die kostenlose Anlaufstelle bietet diskrete und lösungsorientierte Hilfe, Personen allen Alters und allen Arten von Anfragen (vgl. <http://www.ladybird-feldkirchen.at/wp-content>).

Folgendes wurde mir auf meine E-Mailanfrage übermittelt:

„Hallo und Guten Tag!

1. Bieten Sie Angebote im Bereich Mobbing (physische, psychische oder Internet), Burnout und Stress für Kinder und Jugendliche an?

Ja.

2. Wer nützt dieses Angebot mehr Burschen, Mädchen oder Eltern bzw. Angehörige?

Angehörige

3. Welche Bewältigungshilfen können Sie anbieten?

Einzelgespräche, Gruppenerarbeitung

4. Welche Interventionsmöglichkeiten stehen den Opfern zur Verfügung?

Abhängig von der Gesamtsituation (case management)

5. Intervenieren Sie auch auf Wunsch der Klienten?

Fallabhängig - keine Standardantwort möglich

mit lieben grüßen

team ladybird“

6.5 Schulpsychologie

Der Landesschulrat bietet in den Bezirken Schulpsychologische Bildungsberatung an. Die Schulpsychologie ist auch Anlaufstelle bei persönlichen Problemen und Krisen sowie Konflikten junger Menschen im schulischen Kontext.

Die Schulpsychologie bietet auch Beratung bei schwierigen Klassensituationen, darunter wird Mobbing, Gruppenbildung, aggressive Verhaltensweise sowie bei Problemen von Unterrichtsgestaltung und bei Konflikten zwischen Lehrern, Schülern und Eltern. Beratungsangebote sind Einzelberatung und Systemberatung (vgl. <http://www.schulpsychologie-kärnten.ksn.at>).

Auf meine Anfrage wurde mir rasch Folgendes geantwortet:

1. Bieten Sie Angebote im Bereich Mobbing (physische, psychische oder Internet), Burnout und Stress für Kinder und Jugendliche an?

Ja

2. Wer nützt dieses Angebot mehr Burschen, Mädchen oder Eltern bzw. Angehörige?

Mehr Mädchen und deren Angehörige

3. Welche Bewältigungshilfen können Sie anbieten?

Verhaltenstherapeutische Hilfen

4. Welche Interventionsmöglichkeiten stehen den Opfern zur Verfügung?

Individuelle sehr unterschiedliche, d.h.: von Klasseninterventionen bis zu persönlicher Stützung

5. Intervenieren Sie auch auf Wunsch der Klienten?

Ich interveniere nur auf Wunsch des Klienten

6.6 Telefonseelsorge

Auf meine Anfrage, wurden mir von der Telefonseelsorge Informationen zur Einrichtung und zu meinen Fragen übermittelt (<http://www.caritas-kaernten.at/hilfeeinrichtungen/telefonseelsorge/>):

„Liebe Frau Kos!

Die Telefonseelsorge ist eine telefonische Beratungseinrichtung für Menschen in Not- und Krisensituationen und bietet auch eine telefonische Begleitung durch schwierige Lebenssituationen. Unsere AnruferInnen können anonym bleiben und wir haben keinerlei Altersbegrenzung. Dennoch zeigt unsere Erfahrung, dass sich nur sehr wenige Kinder und Jugendliche von unserem Angebot angesprochen fühlen (zwischen 1 und 2 % der AnruferInnen sind unter 20). Meist sind Beziehungsprobleme/ Partnerschaft/Liebeskummer oder Probleme mit den Eltern oder den Schulnoten Anlass uns anzurufen. Burnout oder Mobbing bzw. Stress wird bei uns nicht extra erhoben, dafür ist unser Katalog der Anlässe zu grob - wir ordnen das unter Arbeitswelt oder psychische Belastung ein. Aus unzähligen Gesprächen mit den MitarbeiterInnen und den AnruferInnen weiß ich aber, dass Mobbing, Burnout, Stress eher Themen sind, die bei uns landen, wenn die akute Situation bereits vorüber ist und die Betroffenen an den Nachwirkungen leiden (z. B. Frühpensionierung). Sollte jemand akut mit dieser Problematik bei uns anrufen, dann verweisen wir ihn auch an Beratungsstellen, in denen es eine einschlägige face- to- face Beratung gibt. Speziell mit jungen Leuten haben wir die Erfahrung gemacht, dass es einen persönlichen Kontakt braucht und dass es unerlässlich ist, dass sich Schule und Erziehungsberechtigte damit auseinandersetzen und über diese Schwierigkeiten Bescheid wissen. Unsere Aufgabe dabei sehen wir in der Motivation und Weitervermittlung an kompetente Beratungsmöglichkeiten. Dazu versuchen wir das soziale Netz Kärntens gut zu kennen, um die entsprechenden Adressen weiter zu vermitteln.

Von den wenigen Anrufen bei unter 20 Jährigen gibt es ein wenig mehr Mädchen als Burschen. Anfragen von Eltern bezüglich Stress, Mobbing oder Burnout ihrer Kinder haben wir vielleicht einmal pro Jahr, was für ihre Erhebung sicher nicht relevant ist.

Sollten Sie bei Ihren Recherchen neue Möglichkeiten finden, dann würden wir uns freuen, wenn Sie die Adressen an uns weiterleiten. Derzeit sehen wir für ihre Themen folgende kompetente Einrichtungen: Beratungslehrer, Schulpsychologie, Jugendamt mit den entsprechenden Einrichtungen, Beratungsstellen (Caritas, AVS, Kinder und Jugendpsychiatrie, private Beratungseinrichtungen, private Psychologen und

Psychotherapeuten und extra eingerichtete Telefonberatungsstellen für Schule , wie es der KLP z.B. vor Schulschluss hatte bzw. Rat auf Draht, Elterntelefon der Telefonseelsorge Oberösterreich...)

Und zu ihrer letzten Frage, ob wir für Klienten intervenieren: Nein, wir verstehen uns als telefonische Beratungsstelle mit niedriger Hemmschwelle, wo Anonymität der AnruferInnen und der fast überwiegend ehrenamtlichen MitarbeiterInnen ganz wichtig ist. Daher ist eine Intervention grundsätzlich nur durch die offizielle Leitung möglich und wird nur in absoluten Ausnahmefällen (bei Selbst oder Fremdgefährdung) in Erwägung gezogen.

Hoffe Ihnen damit weiter geholfen zu haben

Mit freundlichen Grüßen“

6.7 HPE - Hilfe für Angehörige psychisch Erkrankter

Unter diesem Motto „Akzeptieren – Unterstützen – Verändern“ werden Angehörige vom Verein HPE-Kärnten in Selbsthilfegruppen unterstützt. Ziel der Selbsthilfegruppen ist es, betroffene Angehörige von psychisch erkrankten Personen im Helferprozess bestmöglich zu unterstützen.

Bei den monatlichen Treffen werden folgende Schwerpunkte bearbeitet:

Sachliche Informationen: In verschiedenen Fällen werden Spezialisten eingeladen, um zu bestimmten Themen zu referieren.

Wege aus der Isolation: Menschen, die Ähnliches bereits erlebt haben, sprechen darüber; und anderen Betroffene dient es als Hilfestellung.

Abbau von Schuld- und Schamgefühlen: Diese Gefühle brauchen zu viel Energie. Sie müssen abgebaut werden.

Eigene Grenzen erkennen: Die Personen dürfen nicht die ganze Verantwortung auf sich nehmen. Sie müssen rechtzeitig Hilfe annehmen und etwas im Leben ändern.

Realistische Hoffnung vermitteln: Neue Wege einschlagen und bereit sein, die Vergangenheit hinter sich zu lassen. Bereit sein für Neues!

Erlernen von positiven Verhaltensweisen: Neues Lernen durch Loslassen, Motivation, Konsequenzen und Optimismus.

Die wichtigsten Bezugspersonen sind nicht nur Freunde und Familie, sondern auch jene Personen, die für Betreuung und Unterstützung zuständig sind. Meistens sind psychisch erkrankte Personen nur kurzfristig in professioneller Betreuung.

Daher stehen die Beratungsstellen für die Angehörigen von psychisch erkrankten Personen

6. für Beratungsgespräche,
7. Einzelgespräche,
8. Familiengespräche,
9. als Hilfestellung,
10. in Krisensituationen
11. und für spezifische Informationen zur Seite.

In diesem Verein können Angehörige kostenlos mit Psychologen sprechen (vgl. <http://ww.hpe.at>).

Auf meine Anfrage wurde mir leider von HPE Folgendes geantwortet:

„Sehr geehrte frau kos

wir haben kein entsprechendes Angebot

mfg“

Zusammenfassung der Ergebnisse

In der *Frauen- und Familienberatung* wird hauptsächlich über Stress und Überlastung gesprochen, eine Thematisierung der Themen Burnout und Mobbing findet in Beratungsgesprächen von Frauen statt. Für Kinder und Jugendliche bieten sie keine entsprechende Beratungsangebote an.

Promente für Kinder, Jugend und Familie konnte mir leider keine Auskunft geben, da sie selbst wissenschaftlich tätig sind.

Das *Kinderschutzzentrum* ist rein auf Kinder und Jugendliche spezialisiert und hat mehrere Angebote. Mädchen und Buben nützen ungefähr in gleicher Anzahl die Angebote, die Eltern kommen in das Kinderschutzzentrum, um sich für ihre Kinder zu informieren.

Bewältigungsmaßnahmen vom Kinderschutzzentrum sind:

- Beratung
- Psychologische Behandlung
- Psychotherapie
- Krisenintervention

Interventionsmöglichkeiten für die Opfer sind:

- Polizei
- Schulpsychologie
- Beratungslehrer
- Verbündete
- Schulwechsel

Die Opfer müssen individuell beraten und behandelt werden! Auf Wunsch des Klienten wird auch individuell interveniert.

Ladybird in Feldkirchen bietet auch in den Bereichen Mobbing, Burnout und Stress für Kinder und Jugendliche Angebote an. Meistens wird dieses Angebot von Angehörigen genutzt.

Bewältigungsmaßnahmen sind:

- Einzelgespräche
- Gruppenerarbeitung

Interventionsmöglichkeiten für das Opfer sind immer abhängig von der Gesamtsituation und daraufhin werden Lösungen erarbeitet.

Auch bei Ladybird wird nur individuell und fallabhängig interveniert.

Von der *Schulpsychologie* bekam ich auch eine positive Rückmeldung, dass sie in den Bereichen Mobbing, Burnout und Stress Angebote für Kinder und Jugendliche anbieten.

In der Schule nützen mehr Mädchen und Angehörige dieses Angebot.

Als Bewältigungshilfe wird Verhaltenstherapie herangezogen.

Weiters werden auch hier individuelle und Klasseninterventionen durchgeführt.

Die *Telefonseelsorge* ist eine telefonische Beratungseinrichtung, und die Anrufer können anonym bleiben. Sie haben keine Altersbegrenzung. Kinder und Jugendliche sind fast keine dabei und dann geht es um Beziehungsprobleme, Partnerschaft, Liebeskummer oder Probleme mit Eltern oder Schulnoten.

Mobbing, Burnout und Stress wird meistens nachbehandelt wenn die akute Situation bereits vorbei ist, zum Beispiel, wenn es sich um Frühpensionierung handelt.

Bei akuten Anrufe verweist die Telefonsellsorge die Telefonanrufer an Beratungsstellen, dort erhalten sie eine spezielle Beratung.

Laut Erfahrung brauchen junge Leute persönlichen Kontakt; und die Erziehungsberechtigten sowie die Schule müssen über die Schwierigkeiten Bescheid wissen und sich damit auseinandersetzen. Die Telefonseelsorge versucht den Telefonanrufer zu motivieren und vermittelt den Anrufer an kompetente Beratungsstellen. Sie vermitteln Beratungsadressen in Kärnten.

Weniger Anrufer gibt es unter den 20-Jährigen, wobei sich mehr Mädchen als Buben melden. Vielleicht einmal im Jahr ruft ein Elternteil an bezüglich Stress, Mobbing oder Burnout bei ihren Kindern.

Die Telefonseelsorge empfiehlt folgende Einrichtungen:

- Beratungslehrer
- Schulpsychologie
- Jugendamt

- Caritas
- AVS
- Kinder und Jugendpsychiatrie
- private Beratungseinrichtungen
- private Psychologen und Psychotherapeuten
- Rat auf Draht

Da es sich um eine telefonische Beratungsstelle handelt, intervenieren sie nicht nur in Ausnahmefällen, wenn es sich um Selbst- oder Fremdgefährdung handelt.

HPE, Hilfe für Angehörige psychisch Erkrankte hat leider keine Angebote in diesem Bereich.

Von *Rat auf Draht* habe ich leider keine Antwort erhalten. Ich habe auch die *Männerberatung der Kärntner Caritas* angeschrieben, leider habe ich auch hier keine Antwort zurückbekommen.

Im Großen und Ganzen gibt es in Kärnten das *Kinderschutzzentrum, Ladybird* und die *Schulpsychologie* welche entsprechende Hilfestellungen Kinder, Jugendliche und Angehörige nutzen können.

7 Resümee

Ziel meiner Arbeit war es, zum Thema Mobbing, Burnout und Stress eine wissenschaftliche Arbeit zu verfassen, um betroffenen Eltern, aber auch interessierten Lesern die Möglichkeit zur Informationseinholung zu geben.

Wesentlich zur Themenwahl beigetragen hat die gering auffindbare Literatur, die alle drei Themenbereiche abdeckt. Während meiner Literaturdurchforstung fand ich sehr viel zu speziellen Themen.

Zu Beginn meiner Arbeit habe ich den Gesellschaftswandel unter die Lupe genommen, zum Teil habe ich auch eigene Erfahrungen hinzugefügt. Es hat sich herausgestellt, dass sich die Familienkonstellationen und die Umgangsformen innerhalb der Familie verändert haben. Es geht in Richtung der Alleinerziehenden, Patchwork-Familien, Single Haushalte und Kleinfamilien. In weiterer Folge bleiben auch die jungen Erwachsenen nicht mehr zu Hause, sondern ziehen in eigene Wohnungen; und Lebensabschnittspartnerschaften entstehen immer öfter. Zusammenfassend kann man sagen, dass sich die Lebensweisen, Charaktere und generell die gesellschaftlichen Strukturen verändert haben.

Weiters wurden zur Thematik wichtige Begriffsdefinitionen aufgegriffen. Aufgefallen ist mir bei meiner Literaturdurchforstung, dass es für „Burnout“ immer noch keine wissenschaftlich allgemein anerkannt einheitliche Definition gibt.

Die verschiedenen Forschungsansätze zeigen kleinere Einblicke in die Forschungsvielfalt. Sie zeigen verschiedene Sichtweisen zu den Themen auf. Anschließend habe ich mich mit den Lebenswelten von Kindern und Jugendlichen auseinandergesetzt und erörtert. Dieser Teil ist für das Verständnis von Kindern und Jugendlichen besonders von Bedeutung, weil durch dieses Hintergrundwissen die Lebenswelt der heutigen Kinder und Jugendlichen ersichtlich werden. Das „Zonenmodell nach Baacke“ und das „Inselmodell nach Zeiher“ kennzeichnen das Umfeld von Kindern und Jugendlichen.

Im Zonenmodell werden die vier ökologischen Zonen dargestellt. Im Mittelpunkt stehen die Familien und das Wohnumfeld findet man im ökologischen Nahraum.

Im Inselmodell werden einzelne Bereiche aus dem Leben von Kindern und Jugendlichen hervorgehoben und analysiert. Hier werden einzelne Erfahrunginseln dargestellt und auch hier steht im Zentrum die Wohninsel. In diesem Modell sind die einzelnen Lebensräume von Kindern und Jugendlichen ersichtlich.

Eine weitere Lebenswelt ist die „Freizeitwelt“. Kinder und Jugendliche müssen sich mit den sozialen, ökonomischen, kulturellen und medialen/technologischen Bereichen befassen. In der Freizeitwelt ist die wichtigste Welt „die Kommunikation“, die sogenannte Spaßgesellschaft. Durch den Druck, die die Gesellschaft vorgibt, verkriechen sich Kinder und Jugendliche in die virtuelle Welt und lassen ihren Alltag durch das Internet, Spielekonsolen und Handys vergessen. Aber auch die Belastungen können dadurch nur für kurze Zeit in Vergessenheit geraten. Es handelt sich dabei um familiäre, schulische und Freizeit/öko-soziale Umweltbelastungen.

Im Kapitel drei wurde das Thema „Mobbing“ bearbeitet. Meine Forschungsfragen waren: Was sind Ursachen für Mobbing? Wie entstehen sie? Was kann man gegen Mobbing machen? Wie kann Betroffenen geholfen werden? Es wurden in diesem Kapitel die am Anfang gestellten Fragen beantwortet.

In weiterer Folge erschien es sehr wichtig, dass Gewalttätigkeit als Begleiterscheinung miteinbezogen wird. Denn der Mobbing Täter fühlt/ist sich durch Gewaltanwendung dem Opfer gegenüber überlegen. Das vierte Kapitel befasste sich mit Stress. Es handelt sich um Stressfaktoren und Belastungsfaktoren. Kinder und Jugendliche wachsen in einer Stressgesellschaft auf. Oft beginnt es schon im Kindesalter indem der Tagesablauf mit außerschulischen Aktivitäten verplant und strukturiert ist, wie zum Beispiel mit intensives mitwirken im Musikverein.

Das Stressmodell von Leonard Pearlin unterteilt Stress in drei Hauptbereiche. Diese sind Stressoren, Mediatoren und Stressreaktionen.

Ein weiterer Themenbereich ist „Burnout“. Hier werden die Symptome, Ursachen und Bewältigungsstrategien bearbeitet. Im Anschluss habe ich mögliche Therapien angeführt, die präventiv angewendet werden können. Die für mich wichtigste Therapieform ist die Lauftherapie und Spieltherapie, um dem Alltag in Sport und Spiel kurzzeitig zu entkommen.

In einem weiteren Schritt unternahm ich den Versuch, die Zusammenhänge zwischen Mobbing, Burnout und Stress herauszuarbeiten. Interessant war für mich das Ergebnis, dass die Symptome in Bezug auf Mobbing, Burnout und Stress identisch sind, was natürlich auch eine Abgrenzung erschwert. Weiters fiel mir besonders auf, dass sich die Fachliteratur vorwiegend auf den Sozial- beziehungsweise auf den Helferberuf in Bezug auf Burnout bezieht. Für das Lebensalter Kindheit und Jugend konnte ich kaum Literatur auffinden, was wahrscheinlich bedeutet, dass sich die Forschung hier noch am Anfang befindet.

Der empirische Teil befasst sich mit den Hilfsorganisationen und Institutionen, an die sich betroffenen Kinder, Jugendliche und Angehörige in Kärnten bei Bedarf wenden kann.

Glücklicherweise fand ich eine Internetplattform die alle Beratungsstellen in Österreich auflistet. Danach erstellte ich Fragen zum Thema und kontaktierte per E-Mail die Beratungsstellen. Die meisten Hilfsorganisationen /Institutionen antworteten. Im Nachhinein stellte ich mir die Frage: „Ob ich nicht noch mehr offene Fragen hätte stellen können um ausführlichere Antworten zu bekommen?“ Im Großen und Ganzen bin ich zufrieden mit meinen beantworteten Fragen. Ergebnis meiner Befragung ist, dass in Kärnten das Kinderschutzzentrum, Ladybird und die Schulpsychologie für Mobbing, Burnout und Stress entsprechende Hilfestellungen anbieten und wichtige Ansprechpartner sind.

Meine Schlussfolgerung ist, dass es Mobbing, Burnout und Stress schon immer gab, aber die Menschen sich erst seit kurzer Zeit, über ihren Zustand, in dem sie sich befinden, bewusst sind. Da sie dafür keine gebräuchlichen Definitionen beziehungsweise keinen einheitlichen Ausdruck hatten, wurden Begriffe gesucht, die nun auch immer öfter im alltäglichen Sprachgebrauch verwendet werden.

Kinder und Jugendliche durchleben einen Gesellschaftswandel und müssen sich in Zukunft auch neu orientieren.

8 Literaturverzeichnis

Beer, U.: Mehr Herz für die Familie. Ein Ratgeber für Eltern und Kinder. Herder Verlag. Freiburg im Breisgau und Wien 1991.

Belkacem, I.: Cyber-Mobbing: Der virtuelle Raum als Schauplatz für Mobbing unter Kindern und Jugendlichen. Problemlagen und Handlungsmöglichkeiten. Diplomica Verlag. Hamburg 2012.

Brune-Eckert, A. K.: "Burnout" in der Sozialen Arbeit. Präventive und reaktive Ansätze zur Bewältigung von "Burnout". Dr. Müller Verlag. Saarbrücken 2010.

Derbolowsky, W.: Autogenes Training. In: Meyer, H. (Hrsg.): Burnout und Stress. Praxismodelle zur Bewältigung (S. 135-136). Schneider Verlag. Hohengehren 1991.

Enzmann, D.: Gestreßt, erschöpft oder ausgebrannt? Einflüsse von Arbeitssituation, Empathie und Coping auf den Burnoutprozess. 3. Auflage. Profil Verlag. München 1996.

Esser, A.: Mobbing. Der Ratgeber für Betroffene und ihre Interessenvertretung. 3. überarb. Auflage. Bund-Verlag. Frankfurt am Main 1999.

Fluri, H.: Spiel als Therapie. In: Meyer, H. (Hrsg.): Burnout und Stress. Praxismodelle zur Bewältigung (S. 77-85). Schneider Verlag. Hohengehren 1991.

Fritzsche, K. P.: Die Stressgesellschaft. Vom schwierigen Umgang mit den rasanten gesellschaftlichen Veränderungen. Kösel Verlag. München 1998.

Gatterburg, A. (Hrsg.): Diagnose Burnout. Hilfe für das erschöpfte Ich. Ein Spiegel-Buch. Deutsche Verlags-Anstalt. München 2012.

Großegger B./Heinzlmaier, B.: Die neuen vorBilder der Jugend. 1. Auflage. G&G Verlag. Wien 2007.

Heinzelmaier, B.: Wohin geht der Trend? In: Großegger, B./Heinzelmaier, B.: Die neuen Vorbilder der Jugend (S. 164-169). 1. Auflage. G&G Verlag. Wien 2007.

Hurrelmann, K.: Familienstreß, Schulstreß, Freizeitstreß. Gesundheitsförderung für Kinder und Jugendliche. Beltz Verlag. Weinheim 1990.

Hurrelmann, K.: Gegen Gewalt in der Schule . Ein Handbuch für Elternhaus und Schule. Beltz Verlag. Weinheim 1996.

Kahn, U.: Tolerantes Brandenburg. Erst Nachdenken – dann Handeln. Landesinstitut für Schule und Medien. 2. Auflage. Berlin und Brandenburg 2009.

Knapp, G. (Hrsg.): Schule und soziale Arbeit. Zur Reform der öffentlichen Erziehung und Bildung in Österreich. Hermagoras Verlag. Klagenfurt 2007.

Knörzer, W.: Das Burnout-Syndrom als Wachstumschance – Wege der Bewältigung mit Hilfe des Neurolinguistischen Programmierens. In: Meyer, H. (Hrsg.): Burnout und Stress. Praxismodelle zur Bewältigung (S. 110-117). Schneider Verlag. Hohengehren 1991.

Kramer, E.: Auswirkungen elterlicher Arbeitslosigkeit auf Familien. 1. Auflage. GRIN Verlag. München 2008.

Krisch, R./Deinet, U.: Die Analyse von Lebenswelten und Sozialräumen als gemeinsames Projekt von Jugendarbeit und Schule. In: Knapp, G. (Hrsg.): Schule und soziale Arbeit. Zur Reform der öffentlichen Erziehung und Bildung in Österreich (S. 570-573). Hermagoras Verlag. Klagenfurt 2007.

Niedl, K.: Mobbing/Bullying am Arbeitsplatz. Eine empirische Analyse zum Phänomen sowie zu personalwirtschaftlich relevanten Effekten von systematischen Feindseligkeiten. Band 4. Rainer Hampp Verlag. München und Mering 1995.

Mansel, J. /Hurrelmann, K.: Alltagstreß bei Jugendlichen. Eine Untersuchung über Lebenschancen, Lebensrisiken und psychosoziale Befindlichkeiten im Statusübergang. Juventa Verlag. Weinheim und München 1991.

Meyer, E.(Hrsg.): Burnout und Streß: Praxismodelle zur Bewältigung. Schneider Verlag. Hohengehren 1991.

Musall, B.: Kindheit im Fulltime-Job. Bereits Schüler leiden an chronischem Stress und Überforderung. Einige Schulen setzen nun auf Prävention. In: Gatterburg, A. (Hrsg.): Diagnose Burnout. Hilfe für das erschöpfte Ich. Ein Spiegel-Buch (S. 120-129). Deutsche Verlags-Anstalt. München 2012.

Raithel, J.: Jugendliches Risikoverhalten. Eine Einführung. VS Verlag für Sozialwissenschaften. Wiesbaden 2004.

Taglieber, W.: Berliner Anti-Mobbing-Fibel. Was tun wenn. Eine Handreichung für eilige Lehrkräfte. Landesinstitut für Schule und Medien. Berlin 2005.

Thimm, K. [Hrsg.]: Schulverdrossenheit und Schulverweigerung. Phänomene - Hintergründe und Ursachen - Alternativen in der Kooperation von Schule und Jugendhilfe. Ministerium für Bildung, Jugend und Sport des Landes Brandenburg. 1. Auflage. Wissenschaft und Technik Verlag. Berlin 1998.

Wagner, P.: Ausgebrannt. Zum Burnout-Syndrom in helfenden Berufen. KT-Verlag. Bielefeld 1993.

Weber, A.: Burnout und Lauftherapie – Diagnose, Symptome, Behandlungsweg, Erfolgsmessung. In: Meyer, H. (Hrsg.): Burnout und Stress. Praxismodelle zur Bewältigung (S. 86-95). Schneider Verlag. Hohengehren 1991.

Wetzel, K.: Sozialpädagogische Beratung in der Schule. In: Knapp, G. (Hrsg.): Schule und soziale Arbeit. Zur Reform der öffentlichen Erziehung und Bildung in Österreich (S. 676-686). Hermagoras Verlag. Klagenfurt 2007.

Internetquellen

Buddha: <http://www.aphorismen.de/zitat/70251> [Zugriff am: 19.09.2013]

Bundesministerium für Wirtschaft, Familie und Jugend: Jugend-strategie. Ziele. Erfolge. Pläne. Offset 3000 Druck und Endverarbeitungs GmbH. Wien 2013. http://www.bmwfj.gv.at/Jugend/Jugendstrategie/Documents/jugendstrategie_2012_2013.pdf [Zugriff am: 19.09.2013]

Feierabend, S. [Hrsg.]: JIM 2013. Jugend, Information, (Multi-) Media. Basisstudie zum Medienumgang 12- bis 19-Jähriger in Deutschland. Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest. Stuttgart 2013. <http://www.mpfs.de/fileadmin/JIM-pdf13/JIMStudie2013.pdf> [Zugriff am: 09.01.2014]

Frauen und Familienberatung: <https://www.frauenundfamilienberatung.sid.at> [Zugriff am: 29.08.2013]

HPE: <http://ww.hpe.at> [Zugriff am: 03.11.2013]

Internetplattform: www.beratungsstellen.at [Zugriff am: 27.08.2013]

Kinderschutzzentrum: <http://www.kinderschutzzentrum-kaernten.at> [Zugriff am: 29.08.2013]

Ladybird: <http://www.ladybird-feldkirchen.at/wp-content> [Zugriff am: 29.08.2013]

Meditation: <http://heilpraktikerin-seedorf.de/meditation-bremen/autogenes-training/> [Zugriff am: 19.09.2013]

Merkle, R.: Autogenes Training. PAL Verlag. <http://www.palverlag.de/autogenes-training.html> [Zugriff am: 05.12.2013]

Promente Kärnten: <http://www.promente-kaernten.at/standorte/villach/online> [Zugriff am: 27.08.2013]

Promente Kärnten - kinder jugend familie (kijua): <http://www.promente-kijufa.at> [Zugriff am: 27.08.2013]

Rainer, M. / Reiterer, A. F.: Bundesministerium für Wirtschaft, Familie und Jugend: 5. Familienbericht 1999-2009. Die Familie an der Wende zum 21. Jahrhundert. Band 1. <http://www.bmwfj.gv.at/Familie/Familienforschung/Seiten/5Familienbericht.aspx> [Zugriff am: 14.03.2012]

Sedlak, F.: Gewaltprävention in der Schule. Informationen und Materialien. Bundesministerium für Unterricht, Kunst und Kultur. Wien 2007. http://www.schulpsychologie.at/uploads/media/Gewaltpraevention_beschnitt_02.pdf [Zugriff am: 01.09.2010]

Schulpsychologie Kärnten: [http:// www.schulpsychologie-kaernten.ksn.at](http://www.schulpsychologie-kaernten.ksn.at) [Zugriff am: 03.11.2013]

Skof, S.: Mobbing. Was Eltern und Lehrern tun können. Bundesministerium für Unterricht, Kunst und Kultur. Abteilung Schulpsychologie-Bildungsberatung. Wien 2005. <http://www.schulpsychologie.at/gewaltpraevention/MOBBING.pdf> [Zugriff am: 17.04.2010]

Spiegel TV Österreich: <http://www.puls4.com/spiegel-tv-oesterreich/Burn-Out-Modeerscheinung-oder-Zivilisationskrankhe/artikel/11138> [Zugriff am: 05.02.2013]

Telefonseelsorge: <http://www.caritas-kaernten.at/hilfe-einrichtungen/telefonseelsorge/> [Zugriff am: 29.08.2013]

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Haushaltsgröße 1950 bis 2007.....	9
Abbildung 2: Das Zonenmodell nach Baacke (1984).....	29
Abbildung 3: Das Inselmodell nach Zeiher (1983).....	30
Abbildung 4: Belastungsfaktoren und ihre Folgen in verschiedenen Lebensbereichen.....	34
Abbildung 5: Modifiziertes Phasenmodell nach Leymann (2002).....	38
Abbildung 6: Stressmodell nach Pearlin (1987).....	55
Abbildung 7: Meditation.....	67