

## **Mut und Vertrauen**

Wie Jugendliche und ihre Umgebung mit Bedrohung, Belästigung und Abziehen umgehen können

Anne hat Angst. Wenn die 16jährige Gymnasiastin zur Schule geht, mit dem Fahrrad zum Sport fährt oder in der Stadt einkaufen will – immer ist die Angst dabei. Einmal wäre sie schon fast vor Panik direkt vor einen Stadtbus gefahren, als ihr plötzlich und unvermutet die Clique auf dem Radweg entgegen kam. Die Clique – das sind fünf gleichaltrige Mädchen aus ihrem Viertel, die Anne schon aus der Grundschule kennt. Die Clique ist bekannt. Die Mädchen schwänzen häufig die Schule und verbringen ihre Zeit damit, in der Stadt umher zu streifen. Schon einige Male haben sie Anne angehalten. Ihr Prügel androht, wenn sie ihnen kein Geld gibt. Beim letzten Mal haben sie ihr sogar das neue Handy abgezogen. Und ihr gedroht: Wenn sie jemandem etwas davon sage, werde es ihr schlecht ergehen.

Anne hat Angst. Vor den Mädchen: Sie würden ihr noch mehr antun, wenn Anne ihre Taten bekannt machen würde. Vor ihren Eltern: Sie würden furchtbar wütend werden, wenn Annes Handy verschwunden ist. Außerdem schämt sie sich, dass sie sich von den Mädchen so demütigen lässt. Das soll überhaupt keiner mitkriegen, wie schwach und verletzlich sie ist. Anne spielt auf Zeit: Sie sagt den Eltern, dass sie das Handy bei einer Freundin vergessen hat. Ihren Freundinnen sagt sie auch lieber nichts. Nachher tratschen die das noch weiter. Sie hofft, dass es irgendwann vorbei ist, dass der Alptraum vorüber geht ...

Annes Situation ist typisch für Jugendliche, die bedroht, belästigt oder abgezogen werden. Gefühle von Ohnmacht, Schwäche, Angst und Scham führen dazu, dass sich betroffene Jugendliche immer mehr zurück ziehen, sich nicht mehr zur Schule trauen, depressiv werden.

Was können betroffene Jugendliche, ihre Eltern, ihre Lehrer und ihre Freunde tun, um diesen Teufelskreis zu durchbrechen?

Von Bedrohung betroffene Jugendliche selbst sollten sich unbedingt jemandem anvertrauen. Zuvor sollten sie sich zusichern lassen, dass nichts gegen ihren Willen unternommen wird. Geteiltes Leid ist halbes Leid. Außenstehenden fällt häufig noch etwas Anderes ein als denjenigen, die in ihre Probleme verstrickt sind. Dann sollten sie versuchen sich Bedingungen zu schaffen, die die Bedrohung verringern: den Schulweg gemeinsam mit einer Freundin gehen, nur wenig Geld bei sich haben, keine großen Wertsachen mitnehmen, abgelegene Wege meiden. Schließlich wäre es das Beste, sie hätten den Mut die Bedrohung bekannt zu machen: bei den Lehrern, den Eltern, Freunden, einer Beratungsstelle oder der Polizei. Die Erwartung, dass es dann noch schlimmer kommt, ist meistens unbegründet. Der Bedroher will Angst auslösen und Macht ausüben, aber ihm oder ihr ist nicht daran gelegen, selbst immer mehr Ärger zu bekommen.

Sicher ist das allerdings nicht. Deshalb empfiehlt sich auch ein Selbstbehauptungstraining oder ein Selbstverteidigungskurs. Es ist eine Erfahrung, dass selbstbewusste Menschen nicht so leicht zum Opfer werden wie diejenigen, denen man ihre Verunsicherung ansieht.

Die Umgebung sollte sensibel sein: Wenn sich das Verhalten eines Jugendlichen in relativ kurzer Zeit verändert, er oder sie sich zurückzieht, verschlossen wird, am liebsten gar nicht mehr hinaus geht, ängstliches oder vermeidendes Verhalten zeigt, kann dies ein Anzeichen von Bedrohung, Erpressung, Belästigung oder Abziehen sein (es kann allerdings auch darauf hindeuten, dass er oder sie ein anderes Problem hat!). Eltern, Lehrer oder Freunde sollten diese Veränderungen aufmerksam wahrnehmen und versuchen,

mit dem Jugendlichen darüber in ein Gespräch zu kommen. Ein solches Gespräch kann aber nur funktionieren, wenn der oder die Jugendliche keine Angst vor den Konsequenzen haben muss: Das Gespräch muss vertraulich sein. Es dürfen keine Strafen angedroht oder verhängt werden, selbst wenn der Jugendliche auch etwas falsch gemacht hat oder sich schuldig fühlt. Es darf nichts gegen den Willen des Jugendlichen unternommen werden, selbst wenn man dies als Erwachsener schwer aushält. Vertrauen kann nur dort bestehen, wo man sich auf den anderen verlassen kann. Auf der Basis dieses Vertrauens lassen sich dann auch gemeinsam Wege aus dem Labyrinth der Bedrohung heraus finden. Vertrauenspersonen sollten Schutz bieten und Sicherheit vermitteln – dann kann der oder die Jugendliche auch den Mut finden, sich gegen die Bedrohung zu wehren und etwas zu unternehmen.

Ein Beispiel in diesem Sinne ist der 14jährige Max: Über Monate wurde er von dem gleichaltrigen ehemaligen Schulkameraden Stefan bedroht. Wenn die beiden sich auf der Straße sahen, lief Stefan auf Max zu und drohte ihm laut Schläge an, so dass Max immer mehr in Panik kam, sich umdrehte und so schnell er konnte davon lief. Max Angst wurde immer stärker und führte dazu, dass er sich kaum noch alleine auf die Straße wagte. Irgendwann traute er sich dann, seinen Eltern von der Bedrohung und seiner Angst zu erzählen. Sie besprachen mit Max, was ihm helfen könnte. Gemeinsam einigten sie sich auf den Besuch einer Beratungsstelle. Beim ersten Mal waren die Eltern dabei, dann ging Max alleine zur Beratung. In den Gesprächen verstand Max, wie sehr er durch sein panisches Weglaufen Stefan geradezu ermunterte ihn immer wieder zu bedrohen. Er erkannte auch, dass seine Panik größer war als das, was er an konkretem Schmerz von Stefan befürchtete. Max bekam sogar den Eindruck, dass er Stefan eigentlich körperlich gar nicht unterlegen war. Max gewann Mut.

Als beim nächsten Aufeinandertreffen Stefan wieder schreiend Max entgegen lief, blieb dieser stehen. Es schlotterten ihm zwar die Knie und sein Herz pochte wie wild, aber er blieb stehen. 10 Meter vor ihm kam auch Stefan zum Stehen – hielt inne – und drehte ab.

Das war das letzte Mal, dass Stefan Max bedroht hatte.