

SCHAU NICHT WEG!

Unangenehmen Situationen gehen wir oft lieber aus dem Weg – nur weil wir keine Ahnung haben, wie wir reagieren sollen. Unsere Expertin sagt dir, was du in solchen Fällen tun kannst

Du läufst über den Flur in der Schule und hörst plötzlich jemanden schluchzen. Da sitzt ein Mädchen ganz allein, zusammengekauert und weint. „Was tun?“, fragst du dich. Eigentlich würdest du ihr gern helfen, aber du hast auch ein bisschen Angst vor ihrer Reaktion. Was, wenn sie dich blöd anmacht? Und vor allem: Was sollst du ihr sagen? Es gibt viele Fälle, in denen wir plötzlich ganz unsicher sind, was wir tun sollen. Kommunikations-Coach Olga Georgi gibt hier Tipps für das richtige Feingefühl in kniffligen Situationen.

Wenn du eine Klassenkameradin weinen siehst

⇒ **Ignoriere sie nicht:** Im ersten Moment fühlst du dich wahrscheinlich hilflos, wenn du siehst, dass jemand so traurig ist. Das ist eine ganz normale Reaktion. Doch du solltest nicht wegsehen, sondern auf deine Klassenkameradin zugehen. Frag sie: „Bedrückt dich was, kann ich was für dich tun?“ Stell die Fragen vorsichtig und nicht zu aufdringlich, damit sie jederzeit die Möglichkeit hat, sich zurückzuziehen. Es kann sein, dass du das Mädchen nicht unbedingt magst, doch auch dann solltest du sie unterstützen. Mach eine

Ihrer Freundinnen oder eine Lehrerin darauf aufmerksam, dass es ihr nicht gut geht. Erzähl hinterher nicht herum, dass sie geweint hat. So was ist fies!

Wenn du den Freund deiner Freundin mit einer anderen ertappst

⇒ **Sprich erst mit ihm:** Du hast ihn in einer eindeutigen Situation mit einer anderen drwischt. Auch wenn du sonst keine Geheimnisse vor deiner Freundin hast, solltest du ihm die Möglichkeit geben, das mit ihr selbst zu klären. Denn es ist eine Sache zwischen ihm und ihr. Fordere ihn auf, ihr die Wahrheit zu sagen, und setz ihm dabei eine Frist. Wenn er zu feige ist und sich nicht daran hält, sprichst du mit ihr.

Wenn ein Lehrer dich aushorchen möchte

⇒ **Nicht darauf eingehen:** Dein Lehrer fragt dich, wie die Stimmung in der Klasse ist. Und nun? Am besten sagst du ganz vorsichtig deine Meinung, betonst aber, dass sie nicht für alle gilt und es dir lieber ist, wenn ihr das in der Klasse gemeinsam bespricht. Behalte das Gespräch vor deinen Mitschülern für dich, sonst sorgst du nur für Unruhe und hetzt alle auf,

Wenn eine Freundin ein Essproblem hat

⇒ **Lass nicht locker:** Du bekommst mit, dass eine Freundin oder eine Klassenkameradin sich auf der Toilette übergibt oder nie etwas isst. In so einer Situation solltest du dich nicht als Hobbyberaterin aufspielen, das geht nach hinten los. Sprich sie direkt darauf an: „Du, ich habe das mitbekommen und mache mir Sorgen.“ Viele streiten ab, dass sie ein Problem haben, Versuch es immer wieder, doch wenn sie total abblockt, solltest du mit ihren Eltern oder einer Lehrerin darüber sprechen. Das ist nicht petzen, denn du möchtest

Schau nicht weg, wenn jemand deine Hilfe braucht!



test, sie nicht drängst, mit dir darüber zu reden, aber deutlich zeigst, dass du für sie da bist. So beweist du, dass sie dir wirklich wichtig ist. Auch wenn du ihre Situation nicht ändern kannst, fühlst sie sich dadurch nicht mehr so alleine.

Wenn ein Schüler gemobbt wird

⇒ **Schau nicht weg:** Lass den Gemobbten nicht alleine, indem du dich wegdrehst und einfach gehst. Das machen zu viele Leute. Das Erste, was du machen kannst, ist „Hör auf!“ zu sagen. Nicht hysterisch, sondern ganz klar und neutral. Halte zur Sicherheit etwa einen Meter Abstand zum „Mobber“. Sie/er könnte sich angemacht fühlen, weil du Partei ergriffen hast. Du musst dich nicht schämen, falls du Angst hast. Du kannst stolz auf dich sein, wenn du eingreiffst. Außerdem solltest du den Gemobbten ermutigen, sich Unterstützung zu holen, damit so was in Zukunft nicht mehr passiert – zum Beispiel beim Vertrauenslehrer. Lass die betroffene Person nicht alleine, sondern biete ihr an, sie zu begleiten. So signalisierst du: Ich steh das mit dir durch. Das kostet Mut, doch wenn du den Anfang machst, ist das ein Anstoß für andere mitzuhelfen.

Wenn du hörst, dass hinter deinem Rücken gelästert wird

⇒ **Frag noch mal nach:** Du bekommst mit, dass über dich geredet wurde, und bist natürlich sauer. Stopp! Denk dran, dass Tratsch oft verdreht wiedergegeben wird. Das ist wie beim „Stille Post“-Spielen. Bevor du irgendwas glaubst oder wütend wirst, solltest du lieber nachfragen. Wichtig ist, dass du nicht einfach hingehst und losbrüllst: „Was hast du da rumgezählt?“ So was bringt nicht viel. Versuche, ruhig zu bleiben, und hör dir die Version der an-

geblichen Lästertante an. Das ist nur fair. Es gibt zwar keine Garantie dafür, dass sie ehrlich zu dir ist, doch an ihrem Verhalten erkennst du meist sehr rasch, ob sie lügt. In diesem Fall solltest du mit ihr reden, um zu erfahren, warum sie schlecht über dich geredet hat.

Wenn du mitkriegst, dass jemand petzt

⇒ **Sei nicht zu streng:** Wenn jemand beim Lehrer oder bei Freunden etwas weitersagt, nur um sich wichtig zu machen oder anderen zu schaden, ist das gemein. Doch es hat keinen Sinn, denjenigen vor anderen Leuten dafür zur Rechenschaft zu ziehen und sich lauthals aufzuregen. Es wird immer Menschen geben, die aus Neid, Ignoranz, Ahnungslosigkeit... petzen. Da hilft nur: locker bleiben, auch wenn's schwerfällt. Besonders cool ist es, wenn du gar nicht darauf eingehst. Oder du sagst einen witzigen Spruch wie: „Das hätte der Lehrer auch so gemerkt, dass ich abgeschrieben habe.“ Du kannst aber auch ganz direkt fragen: „Was bezweckst du damit?“

Wenn jemand deine Ideen klaut

⇒ **Erläutere deinen Beitrag:** Nach einer Gruppenarbeit verkauft jemand aus deiner Klasse deine Ideen plötzlich als seine eigenen. Nimm es nicht wortlos hin, sondern melde dich und sage klipp und klar: „Sie/er hat das gemacht und mein Beitrag dazu war...“ So stellst du den anderen nicht bloß und machst dem Lehrer gleichzeitig klar, dass du im Thema drin bist, indem du einige Punkte erläuterst. Leute, die es nötig haben, sich mit fremden Federn schmücken, halten im Allgemeinen nicht viel von sich. Behalte das immer im Hinterkopf! Also, sei nicht zu streng zu ihnen! Du weißt es schließlich besser.

ur helfen und sie braucht dringend professionel'e Hilfe.

Wenn jemand zu Hause Probleme hat

⇒ **Rede mit ihr:** Du merkst, dass eine Freundin darunter leidet, weil ihre Familie arm ist, die Eltern arbeitslos oder Alkoholiker sind. Geh auf deine Freundin zu, biete ihr an, für sie da zu sein und sie zu unterstützen. Sag nicht: „Ich möchte dir helfen!“ Diesen Satz empfinden viele als entwürdigend und blocken ab, weil sie sich schämen. Die Antwort lautet dann meist: „Ich brauche keine Hilfe!“ Lenk deine Freundin lieber ab, indem du Aktivitäten mit ihr star-

+++ INFO +++ INFO +++ INFO +++ INFO +++

Die JugendTrainer aus Berlin coachen deutschlandweit, in Österreich und in der Schweiz Mädchen und Jungs. Die erfahrenen Experten beraten zu den Themen Ausbildung, Beruf, Kommunikationstraining, persönliche Weiterentwicklung und vielem mehr...

Die JugendTrainer – Coaching und Kommunikationstraining für Jugendliche und junge Erwachsene:

Site: Meyerstr. 7, 10439 Berlin
Tel: 030/44 03 23 71, Fax: 030/44 03 23 72
Internet: www.diejugendtrainer.de
E-Mail: info@diejugendtrainer.de

Die Jugend Trainer

Coaching für junge Leute.

Text: Denise Philipp, Foto: Getty Images