



Nick Vujicic

Sei stark!



Selbstbewusst

gegen Mobbing, Ausgrenzung
... und was dich sonst runterzieht

BRUNNEN

*Dieses Buch, ein Beitrag im Kampf
gegen Mobbing, widme ich meinem Sohn Kiyoshi.*

*Mögen du und deine Kinder
in einer besseren, freundlicheren Welt leben.*

Inhalt

- 1 – Warum ich?**
Du bist nicht allein. Mobbing gibt es überall – weltweit **9**
- 2 – Werde zum Albtraum deines Gegners**
Kenne dich selbst und lass den Rest an dir abprallen **19**
- 3 – Ab aufs Spielfeld**
Übernimm die Kontrolle über dein Leben **41**
- 4 – Weg mit dem Kartenhaus**
Baue starke Mauern, die sich nicht so leicht erschüttern lassen **55**
- 5 – Steck dir eine Sicherheitszone ab**
Bau dir einen Panzer aus innerer Stärke **77**
- 6 – Hol dir Verstärkung**
Bau dir ein Netz aus starken Beziehungen **89**
- 7 – Bis hierher und nicht weiter**
Kontrolliere deine Gefühle und gewinne die Schlacht im Innern **109**

8	– Da stehst du doch drüber Wieso ein geistliches Fundament hilft, sich nicht aus der Ruhe bringen zu lassen	121
9	– Einmal Mobbing, bitte! So schlimm Mobbing auch ist – begreife es als Wachstumschance	133
10	– Deine Anti-Mobbing-Strategie Wie du in der Hitze des Gefechts cool bleiben kannst	149
11	– Mach dich stark gegen Mobbing Sei ein guter Samariter und sage der Mobbingepidemie den Kampf an	173
	Danksagung	181
	Über den Autor	182

1 – Warum ich?

Du bist nicht allein.

Mobbing gibt es überall – weltweit

Ich bin das perfekte Mobbingopfer. *Keine Arme, keine Beine. Keine Gegenwehr.*

Obwohl ich aus ungeklärten Gründen ohne Gliedmaßen geboren wurde, hatte ich es gut. Ich hatte eine liebevolle Familie, die mich unterstützte. Die ersten Jahre meines Lebens wurde ich einfach nur geliebt und gefördert. Aber kaum hatte ich das sichere Nest verlassen und gegen die Spielplätze und Flure der Grundschule getauscht, hatte ich das Gefühl, auf meiner Stirn stünde in großen Lettern: „Hänseln erwünscht!“

Ich entwickelte eine regelrechte Phobie davor, gehänselt zu werden. Und ich hatte das Gefühl, niemandem ging es so wie mir. Dabei stimmt das gar nicht.

Die Mobbingepidemie

Mobbing ist kein Einzelfall. Gemobbt zu werden ist leider genauso verbreitet wie Erkältungen oder dass jemand sich den großen Zeh stößt. Überall, wo ich auf der Welt hinkomme, spreche ich dieses Thema bei Jugendlichen an. Und jedes Mal treffe ich ins Schwarze. So viele junge Leute leiden körperliche, seelische und geistige Qualen, weil sie gemobbt und gehänselt werden. Und Erwachsene kennen das auch.

In China vertraute mir ein Jugendlicher an, er habe schon acht Mal versucht, sich das Leben zu nehmen, weil in der Schule auf ihm herumgehackt wurde. In Boise, Idaho, kam ein hübsches koreanisches Mädchen heulend nach meinem Vortrag zu mir und meinte: „Ich werde jeden Tag gehänselt, nur weil ich die einzige Asiatin auf der Schule bin.“

Geschichten dieser Art kenne ich aus Chile, Brasilien, Australien, Russland, Serbien, einfach überall, wohin es mich verschlägt. Hand aufs Herz: Fast jeder von uns kann sich doch an jemanden aus der Kindheit erinnern, der einem Prügel angedroht, sich über einen lustig gemacht oder die Freunde gegen einen aufgewiegelt hat. Als Erwachsene leiden wir unter sexueller Belästigung oder werden aufgrund unserer Hautfarbe, Religion, sexueller Orientierung oder Behinderung diskriminiert. Die Täter sind Chefs, Kollegen, Lehrer, Trainer, manchmal sogar der Freund oder die Freundin – jeder, der seine Machtposition missbraucht.

Der Normalfall ist, dass jemand ausgegrenzt oder ausgelacht wird, weil er „anders“ ist. Das kenne ich wirklich zur Genüge. Ich war ein richtiger Hänselemagnet. Was habe ich mir alles anhören müssen wegen meiner fehlenden Gliedmaßen – abfällige Kommentare, fiese Witze, sogar Androhungen von Gewalt.

Es half nichts, dass wir während meiner Schulzeit einige Male umzogen. Von einem Ende in Australien zogen wir ans andere, später in die USA und wieder zurück. Aber an jeder neuen Schule war ich nicht nur der komische Junge ohne Arme und Beine, sondern auch stets der Einzige im Rollstuhl. Als wir in die USA zogen, gelang mir sogar ein Hattrick: Ich war der Einzige an der Schule ohne Arme und Beine, der Einzige im Rollstuhl *und* der Einzige mit diesem komischen australischen Akzent!

Nur nicht auffallen? Wie denn?

Klar, ich stach wirklich aus der Masse heraus. Der Neue zu sein, der noch keine Freunde hat, machte mich außerdem zu einem

noch leichteren Ziel. Aber mir wurde bald klar, dass niemand davor gefeit war. Die schlaunen Schüler wurden zu „Strebern“, die großen zu „Bohnenstangen“, die kleinen zum „Zwerg“. Wenn es das perfekte Kind gegeben hätte, wäre er wohl dafür gehänselt worden, „zu perfekt“ zu sein.

Egal aus welchem Grund: Gehänselt und ausgegrenzt zu werden tut weh. Man schluckt es herunter und schluckt es herunter und fragt sich, ob das je aufhören wird. Als jemand, der als Jugendlicher jahrelang damit zu tun hatte und auch jetzt noch hin und wieder damit konfrontiert wird, möchte ich dir Mut machen und dich beruhigen. Mobbing ist keine Endstation. Auch du kannst das hinter dir lassen.

Der Blick nach vorn

Gott hat dich auf dieser Erde gewollt, weil er dich liebt und etwas mit dir vorhat. Mit seiner Hilfe und meinen Tipps aus diesem Buch wirst du deine Peiniger auf ihre Plätze verweisen, damit sie und ihre Kommentare nicht mehr an dich herankommen. Ich bin der lebende Beweis: Man kann Mobbing eine Absage erteilen und ein unverschämt glückliches Leben führen.

Als ersten Schritt möchte ich dir einen Gedanken einpflanzen. Vorsicht, ich manipulierte dein Denken! Wenn du dich lieber schützen willst, wickle dir lieber schnell Alufolie um den Kopf. (Ja, das sieht lächerlich aus, aber ich sage nichts, versprochen.) Es geht um folgenden Gedanken:

Gemobbt zu werden ist nicht nur eine grauenvolle Sache, sondern auch *die* Gelegenheit.

Ich weiß, was du jetzt denkst: *Da hat ihm wohl ein Känguru eine verpasst!* Nein, es war ein Wallaby. Aber im Ernst: Ich bin davon überzeugt, dass in deinem ärgsten Feind eine Quelle für Gutes in deinem Leben steckt. Er macht dich fertig, kostet dich deinen

Schlaf und trampelt auf deinen Träumen herum? Es wird Zeit, dass du den Spieß umdrehst.

Mobbing ist eine Art Missbrauch. Da heißt es, Stoppzeichen zu setzen.

Ich weiß, dass es verrückt klingt: Mach aus den Tätern so etwas wie dein Trainingsfeld! Tritt aufs Gaspedal und lass sie in einer Staubwolke hinter dir.

Mobbing ist eine Art Missbrauch. Da heißt es, Stoppzeichen zu setzen.

Auf den folgenden Seiten werde ich dir helfen, Antikörper gegen Mobbing auszubilden. Dieser Prozess funktioniert von innen nach außen. Erst werden deine tiefsten Gedanken und Gefühle gestärkt – dein Herz und deine Seele –, und dann deine Art, die Welt zu sehen, Entscheidungen zu treffen und den inneren Schweinehund zu besiegen. Seine Mobbingverteidigung baut man auf, indem man

1. sich selbst kennenlernt, damit niemand einem mehr etwas Falsches über einen einreden kann oder dafür sorgt, dass man mit sich unzufrieden ist
2. Verantwortung für sein eigenes Glück und sein Verhalten übernimmt, damit niemand mehr Macht über einen hat
3. sich starke Werte sucht, die nicht so leicht zu erschüttern sind
4. eine Sicherheitszone in sich selbst schafft, in die man sich zurückziehen und Kraft schöpfen kann
5. belastbare und gute Beziehungen mit Menschen pflegt, die einem beistehen
6. lernt, wie man seine emotionale Reaktion auf Mobbing steuert
7. ein geistliches Fundament schafft und inneren Frieden und Stärke findet
8. aus seinen Erfahrungen lernt und mit jedem Mal stärker, weiser und selbstbewusster wird und sich nicht mehr so leicht einschüchtern lässt

9. sich eine Anti-Mobbing-Strategie zurechtlegt, die man im Zweifelsfall parat hat
10. die Kunst der Empathie erlernt, um mit offenen Augen durch die Welt zu gehen und anderen helfen zu können, wenn sie Opfer von Mobbing geworden sind.

Hat man diese Systeme installiert, ist die Verteidigung online. Von da an kannst du mich auf meinem Feldzug gegen Mobbing aller Art unterstützen, wenn du willst! Mit Gottes Hilfe können wir ein deutliches Zeichen gegen Mobbing setzen.

Wenn du unter irgendeiner Form von Mobbing leidest, wird dir dieses Buch die folgende Grundregel vor Augen führen: Wenn es dir schlecht geht, fühlt sich dein Gegenüber überlegen. Spiel dieses Spiel nicht länger mit. Glaub stattdessen denen, die sagen, du bist ihnen wichtig! Nicht zuletzt gibt es im Himmel einen, der dich wirklich liebt. Du bist sein Kind, und er wollte dich. Du bist ein Prachtexemplar! Du bist die perfekte Version von dir selbst.

Das bedeutet nicht, dass du fehlerlos bist, aber das ist es ja gerade. Wir sind alle perfekt und unvollkommen zugleich. In beidem liegt Schönheit verborgen, und beides hat einen Sinn.

Wenn du dieses Buch gelesen hast, wirst du voller Überzeugung sagen können:

- Ich lasse nicht zu, dass jemand anderes über meinen Wert bestimmt. Ich weiß, wer ich bin und wohin ich will.
- Ich lasse mir von niemandem mein Selbstbild schlechtreden. Mein Glück nehme ich selbst in die Hand.
- Meine Werte sind unerschütterlich. Egal wohin mich das Leben führt, sie werden mich leiten.
- Meine Stärke kommt von innen, und ich lasse mich nicht mehr verunsichern.
- Ich kann auf meine Familie und Freunde zählen – und sie auf mich.

- Ich bin mir meiner Gefühle bewusst, vor allem meiner Wut und Angst, und ich kann meine Reaktion darauf steuern. Mein Ziel ist es, positiv zu denken und zu handeln.
- Gott ist meine Kraftquelle. Er hat mich gewollt und liebt mich bedingungslos. Wo ich schwach bin, ist er stark.
- Aus jeder Herausforderung nehme ich etwas Positives mit.
- Ich nutze meine Gelegenheiten, anderen zu helfen, vor allem denen, die ähnlich zu kämpfen haben wie ich.

Ich möchte dir helfen, dein Verteidigungssystem aufzubauen. Du wirst dich stärker fühlen und für die Herausforderungen deines Lebens besser gewappnet sein.

Du bist großartig!

Denk dran:

- Mobbing ist eine weltweite Epidemie. Du bist nicht allein damit – und es gibt jede Menge Hilfe.
- Wenn dich jemand auf dem Kieker hat, geht es eigentlich nicht um dich oder deine Fehler; es geht um die Probleme desjenigen selbst. Nimm es also nicht persönlich.
- *Die* Strategie gegen Mobbing gibt es nicht. Konzentriere dich daher auf dich selbst, deine innere Stärke und lege dir verschiedene Strategien zurecht.
- Wenn du angegriffen wirst, verteidige dich, aber sieh zu, dass du dich aus der Gefahrenzone begibst. Wenn du Grund zu der Annahme hast, dass dein Gegenüber handgreiflich wird, such dir rechtzeitig Hilfe.

Die Anti-Mobbing-Erklärung

- Ich lasse mich von Mobbing nicht verletzen und schon gar nicht definieren. Ich weiß, wer ich bin und wohin ich will.
- Ich gebe niemandem die Macht, mich schlecht fühlen zu lassen. Für mein Glück bin ich selbst verantwortlich.
- Meine Werte sind fest und unerschütterlich. Sie sind die Richtschnur, nach der ich mein Leben plane.
- Meine Kraft kommt von innen, und ich lasse mich nicht verunsichern.
- Ich weiß, dass meine Familie und meine Freunde immer hinter mir stehen, genauso wie ich immer auf ihrer Seite bin.
- Ich weiß um meine Gefühle, vor allem um meine Wut und Ängste, und ich überlasse meine Reaktion darauf nicht dem Zufall. In Gedanken und im Verhalten bleibe ich positiv gestimmt.
- Mein geistliches Leben gibt mir Kraft. Ich weiß, dass ich geliebt und gewollt bin. Wo ich schwach bin, ist Gott stark.
- Aus jeder noch so schlimmen Situation nehme ich etwas Positives mit.
- Ich bin bereit, anderen zu helfen, vor allen denen, die gemobbt werden.