

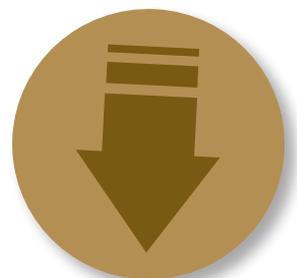
Komplett  
überarbeitete  
Neuaufgabe

# Schüler-Mobbing: Opfer wirksam unterstützen

Klasse 5-10



## E-Book



Erprobte Informations- und Trainingsmaterialien für Lehrer und Eltern

Ursula Heldt

**AOL**  
verlag

Ursula Heldt

# Schüler-Mobbing: Opfer wirksam unterstützen

Erprobte Informations- und Trainingsmaterialien  
für Lehrer und Eltern

**AOL**  
verlag

Dieses Werk ist eine Überarbeitung des bisherigen Titels „Schülermobbing: Opfer wirksam unterstützen“ (ISBN: 978-3-403-10077-5).

Hinweis: Der besseren Lesbarkeit halber sprechen wir meist nur von Lehrern, Schülern usw. Natürlich meinen wir damit auch die Lehrerinnen, Schülerinnen usw.

#### Bildnachweis

Coverillustration: © Shootingankauf – Fotolia.com

## Impressum

### Schüler-Mobbing: Opfer wirksam unterstützen



**Ursula Heldt** ist Konflikttrainerin und hält seit 1995 Vorträge bzw. gibt Fortbildungen zu Schul-Mobbing, Aggressionen ja – aber keine Gewalt, Gewaltfreier Kommunikation, wertschätzender Kommunikation im Berufsalltag, Teamverbesserung, Mediation und Konfliktvermittlung für pädagogische Kräfte und Schüler sowie zu Streitschlichtungsmodellen für den Kitabereich. Sie können unter folgender E-Mail-Adresse Kontakt mit ihr aufnehmen: [info@konfliktvermittler-training.de](mailto:info@konfliktvermittler-training.de). Im Internet finden Sie sie unter: [www.konfliktvermittler-training.de](http://www.konfliktvermittler-training.de).

© 2018 AOL-Verlag, Hamburg  
AAP Lehrerfachverlage GmbH  
Alle Rechte vorbehalten.

Veritaskai 3 · 21079 Hamburg  
Fon (040) 32 50 83-060 · Fax (040) 32 50 83-050  
[info@aol-verlag.de](mailto:info@aol-verlag.de) · [www.aol-verlag.de](http://www.aol-verlag.de)

Redaktion: Kathrin Roth  
Layout/Satz: Satzpunkt Ursula Ewert GmbH, Bayreuth  
Illustrationen: Satzpunkt Ursula Ewert GmbH, Bayreuth

ISBN: 978-3-403-40530-6

Das Werk als Ganzes sowie in seinen Teilen unterliegt dem deutschen Urheberrecht. Der Erwerber des Werkes ist berechtigt, das Werk als Ganzes oder in seinen Teilen für den eigenen Gebrauch und den Einsatz im Unterricht zu nutzen. Die Nutzung ist nur für den genannten Zweck gestattet, nicht jedoch für einen weiteren kommerziellen Gebrauch, für die Weiterleitung an Dritte oder für die Veröffentlichung im Internet oder in Intranets. Eine über den genannten Zweck hinausgehende Nutzung bedarf in jedem Fall der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlages.

Sind Internetadressen in diesem Werk angegeben, wurden diese vom Verlag sorgfältig geprüft. Da wir auf die externen Seiten weder inhaltliche noch gestalterische Einflussmöglichkeiten haben, können wir nicht garantieren, dass die Inhalte zu einem späteren Zeitpunkt noch dieselben sind wie zum Zeitpunkt der Drucklegung. Der AOL-Verlag übernimmt deshalb keine Gewähr für die Aktualität und den Inhalt dieser Internetseiten oder solcher, die mit ihnen verlinkt sind, und schließt jegliche Haftung aus.

Engagiert unterrichten. Begeistert lernen.

**AOL**  
verlag



## Ein Kind

Ein Kind, das ständig kritisiert wird, lernt andere zu kritisieren.

Ein Kind, das geschlagen wird, lernt selbst zu schlagen.

Ein Kind, das verhöhnt wird, lernt Schüchternheit.

Ein Kind, das der Ironie ausgesetzt wird, bekommt ein schlechtes Gewissen.

Aber

Ein Kind, das ermuntert wird, lernt Selbstvertrauen.

Ein Kind, dem zugehört wird, lernt sich ernst zu nehmen.

Ein Kind, dessen Meinung gehört wird, entwickelt Meinungen.

Ein Kind, das gelobt wird, lernt andere zu loben.

Ein Kind, das Ehrlichkeit erlebt, lernt Gerechtigkeit.

Ein Kind, das Freundlichkeit erfährt, lernt Freundschaft.

Ein Kind, das Geborgenheit erleben darf, lernt Vertrauen.

*(Verfasser unbekannt)*



# Inhaltsverzeichnis

<b>Kapitel 1: Schul-Mobbing – Was Eltern und Lehrkräfte wissen sollten</b> .....	6
1.1 Was erwartet Sie in diesem Buch? .....	6
1.2 Wer kann das Mobbing-Opfer wie unterstützen? .....	7
1.3 Was ist Mobbing eigentlich? .....	8
1.3.1 Wie entsteht Schul-Mobbing? .....	9
1.3.2 Cyber-Mobbing: eine Form des Schul-Mobbings .....	9
1.4 Die Mobbing-Opfer: Wissenswertes und Hintergründe .....	12
1.4.1 Welche Schüler sind besonders gefährdet? .....	13
1.4.2 Warum kommt es zu Schul-Mobbing? .....	15
1.5 Informationen für Eltern: Hintergründe und Maßnahmen .....	18
1.5.1 Welche Art von Erziehung macht Kinder stark und selbstbewusst? .....	19
1.5.2 Auffällige Verhaltensweisen, die auf Mobbing hinweisen .....	21
1.5.3 Mit dem eigenen Kind einfühlsam über Mobbing sprechen .....	22
1.5.4 Wie es nach dem Gespräch weitergeht .....	25
1.5.5 Erfolgreich mit der Schule sprechen .....	26
1.5.6 Wie es nach dem Schulgespräch weitergeht .....	27
1.5.7 Wenn das Mobbing nicht beendet werden kann .....	28
1.6 Informationen für Lehrkräfte: Hintergründe und Maßnahmen .....	28
1.7 Möglichkeiten auf Schulebene, um Mobbing zu beenden .....	29
1.8 Kopiervorlagen zu Kapitel 1 .....	31
<b>Kapitel 2: Erste Hilfe bei Schüler-Mobbing, damit die Seele auftanken kann</b> .....	39
2.1 Eine seelische Auszeit für das Mobbing-Opfer gestalten .....	39
2.2 Kopiervorlagen zu Kapitel 2 .....	39
<b>Kapitel 3: Selbstprogrammierung – Affirmationen</b> .....	45
3.1 Methode 1: Die positive Selbstansprache .....	45
3.2 Methode 2: Durch IRT zum eigenen Regisseur werden .....	48
3.3 Methode 3: Positive Affirmationen .....	51
<b>Kapitel 4: Aufbau des Selbstvertrauens beim Mobbing-Opfer</b> .....	55
4.1 Wertschätzung für sich selbst und andere .....	55
4.2 Kopiervorlagen zu Kapitel 4 .....	57
4.3 Wichtige Zusatzinformationen für Eltern .....	62
4.4 Wertschätzungsübungen speziell für Eltern und Kinder .....	63



<b>Kapitel 5: Perspektivwechsel</b> .....	66
5.1 Lernen, sich selbst aus einem anderen Blickwinkel zu sehen .....	66
5.2 Kopiervorlagen zu Kapitel 5 .....	67
<b>Kapitel 6: Ich-Botschaft – Grenzen setzen durch souveränes Auftreten</b> .....	76
6.1 Mithilfe von Ich-Botschaften konstruktiv kommunizieren .....	76
6.2 Kopiervorlagen zu Kapitel 6 .....	77
<b>Kapitel 7: Anleitungen zur Selbstbehauptung</b> .....	87
7.1 Entschieden „Nein“ sagen .....	87
7.2 Kopiervorlagen zu Kapitel 7 .....	87
<b>Kapitel 8: Was bedeutet eigentlich Freundschaft?</b> .....	94
8.1 Der Einsamkeitsfragebogen für die letzte Zeit .....	96
8.2 Schritt 1: Aus der Einsamkeit und den unangenehmen Gefühlen herauskommen und positive Gefühle im Kontakt mit anderen aufbauen .....	98
8.3 Schritt 2: Auf was sollte man in Freundschaften achten? .....	98
<b>Kapitel 9: Wege aus der Sprachlosigkeit</b> .....	103
9.1 GFK-Aikido – Angriffe umleiten mit Empathie und Humor .....	103
<b>Kapitel 10: Heikle Themen: Umgang mit Hygiene, Streberhaltung und aggressiven Mobbing-Opfern</b> .....	107
10.1 Wenn ein Mobbing-Opfer tatsächlich die Hygiene vernachlässigt .....	107
10.2 Wenn ein Schüler „Streber“ genannt wird .....	110
10.3 Wenn sich aggressive Schüler durch ihr Verhalten selbst ausgrenzen .....	113
<b>Kapitel 11: Übungen zur sozialen Interaktion</b> .....	116
11.1 Hintergrundinformationen zum Asperger-Syndrom .....	116
11.2 Sprache in ihrer Betonung und Modulation nach Gefühlen unterscheiden .....	117
11.3 Mimik-Übungen .....	121
11.4 Gestik-Übung .....	124
11.5 Distanz-Übungen .....	125
<b>Literaturverzeichnis</b> .....	126

# Kapitel 1: Schul-Mobbing – Was Eltern und Lehrkräfte wissen sollten

## 1.1 Was erwartet Sie in diesem Buch?

Das vorliegende Handbuch wurde überarbeitet, damit nicht nur Lehrkräfte und Mitschüler helfen, ein Mobbing-Opfer wieder in den Klassenverband zu integrieren, sondern auch die Eltern dabei aktiv mithelfen können. Die vorgestellten Übungen können von Lehrern genauso wie von den Eltern zusammen mit dem Jugendlichen erarbeitet werden. Pädagogen können Eltern Tipps geben, worauf sie ihren Fokus richten sollten, da sie den Schüler in der Klasse anders erleben werden als die Eltern ihr Kind zu Hause. Dies hat nichts damit zu tun, dass sich das Kind daheim verstellt, sondern dass es in vertrauter Atmosphäre eine andere Rolle einnimmt als in einer Gruppe. Wir alle leben im Alltag unterschiedliche Rollen und geben uns dabei immer wieder anders, ob im Beruf, in dem man sich durchsetzen muss, oder beschützend in der Familie. Die Übungen, die in diesem Band vorgestellt werden, zielen darauf ab, die Rolle des Mobbing-Opfers, des Nicht-Akzeptierten, zu verändern, indem es aus seiner berechtigten Angsthaltung und dem schützenden Schneckenhaus herausgeholt wird und sich nach und nach zu einem selbstbewussten und reflektierten Jugendlichen wandeln darf. Kein Mensch muss eine von den Mitmenschen übergestülpte – oder auch selbst gewählte – leidvolle Rolle ein Leben lang ausfüllen.

In meiner Praxis als Anti-Mobbing-Trainerin habe ich häufig Folgendes erlebt: Die Klasse und die Lehrkräfte bemühten sich nach diversen Gesprächen und Übungen aufrichtig und mit viel Empathie, das Mobbing-Opfer zu integrieren. Die Übungen, die in „Richtig handeln bei Schülermobbing“ (Bestellnr.: 19965) vorgestellt werden, führen meistens zu einer Klärung und Verbesserung der Mobbing-Situation für das Opfer und für die ganze Klasse. Es entstand ein respektvoller Umgang unter den Mitschülern, sodass sich das Mobbing-Opfer nach und nach in eine andere Rolle hineinfinden konnte.

Es gab aber auch Situationen, da meinten Mobbing-Opfer, alle anderen müssten sich bei dieser systemischen Arbeit verändern, nur sie selbst bräuchten nichts beizutragen. Stellen Sie sich folgendes Szenario vor: Alle Mitwirkenden bemühen sich um das Mobbing-Opfer, reichen die Hand, wollen es aus seiner Opferhaltung herausholen. Und dieser Schüler nutzt diese große Chance der Empathie und des Interesses nicht, kann es vielleicht auch nicht, weil ihm die Kraft dafür fehlt oder die richtige Unterstützung, neue Wege auszuprobieren. Es gibt Schulklassen, da wird in jeder Klassenleiterstunde nur über das Problem mit diesem einen Schüler gesprochen und die Reaktion der Klasse. Die Schüler werden immer wieder pädagogisch angehalten, rücksichtsvoll zu sein. Das Opfer „bestimmt also die Melodie“. Doch irgendwann geht den Mitschülern die Kraft verloren, ihr Mitgefühl ist nicht unendlich. Es gibt in ihren Augen auch noch andere Problemfälle in der Klasse, die sie thematisieren möchten.

Daher enthält dieses Buch Übungen, die Mobbing-Opfern helfen, aktiv aus der Opferrolle herauszukommen, indem sie lernen,

- was ihrer Seele gut tut, um erst einmal zur Ruhe zu kommen und sich aufgefangen zu fühlen,
- Klarheit über ihre Gefühle zu bekommen, sich neu zu programmieren und die Gedanken bewusst in eine positive Richtung zu steuern,
- ein neues Selbstvertrauen aufzubauen, indem sie sich klarmachen, was sie gut beherrschen, und indem sie lernen, sich selbst und andere Menschen wertzuschätzen,
- sich damit auseinanderzusetzen, welchen Anteil sie selbst am Konflikt haben und wie Ursache, Folge und Wirkung zusammenhängen, um dann auch eine veränderte Perspektive einnehmen zu können,



- sich mit einer neuen Methodik der Grenzsetzung auseinandersetzen, das eigene Konfliktverhalten zu analysieren, um zu erkennen, mit welchem Ton sie sich bislang verbal und nonverbal gewehrt haben und welche Rolle sie als Opfer bewusst oder unbewusst eingenommen haben,
- mit weiteren Methoden zur selbstsicheren Ablehnung und Grenzsetzung das neue, selbstbewusste Verhalten zu vertiefen,
- sich mit ihrem Gefühl von Einsamkeit auseinandersetzen und sich selbst durch selbstlose Hilfe für andere Menschen mit Glücksgefühlen zu „versorgen“,
- wie Freundschaften aufgebaut und erhalten werden,
- wie sie sich auf unterschiedliche Weise spontan verbal wehren können, um aus dem hilflosen Gefühl der Sprachlosigkeit herauszukommen,
- sich mit ihrem eigenen Aggressionsverhalten zu beschäftigen und daran zu arbeiten,
- sich mit der Wichtigkeit von Hygiene auseinanderzusetzen sowie
- sich mit den wichtigsten Umgangsregeln der sozialen Interaktion in unserem Kulturkreis zu beschäftigen.

Der Ansatz dieses Handbuchs ist ganzheitlich. Hier werden nicht nur Gefühle geklärt, sondern damit verbundene Denkschemata, Bewertungen und Überzeugungen hinterfragt und neu ausgerichtet. In diesem Buch sollen nicht nur Ursachen von Mobbing zur Sprache kommen; vielmehr soll gemeinsam mit dem Opfer an seinem neuen, selbstsicheren Auftreten gearbeitet werden. Wichtig ist dabei auch, mit ihm zusammen sinnvolle Ziele zu überlegen und hilfreiche Gewohnheiten zu entwickeln und zu trainieren.

Sie finden zu allen Kapiteln eine Einführung mit den notwendigen Hintergrundinformationen sowie daran anschließende, ergänzende Übungen als Kopiervorlage.

### **Wichtig:**

*Lehrkräfte sind Experten für erfolgreiches Lernen und schaffen dafür die sozialen und kommunikativen Voraussetzungen. Doch auch sie können an ihre Grenzen kommen. In einem solchen Fall sollten Lehrkräfte dem betroffenen Schüler therapeutische Hilfe vermitteln.*

## 1.2 Wer kann das Mobbing-Opfer wie unterstützen?

Wie kann diese Unterstützung und Hilfe für das Mobbing-Opfer umgesetzt werden? Wer soll die Übungen in welcher Zeit mit dem Mobbing-Opfer erarbeiten? Dazu finden Sie im Folgenden einige Vorschläge:

Wenn Sie **Lehrkraft** sind:

- Die Übungen können nach einer kurzen Erklärung Ihrerseits dem Mobbing-Opfer mitgegeben und von dem Jugendlichen zu Hause erarbeitet werden. Lassen Sie sich in kurzen Intervallen von ein bis zwei Wochen den neuesten Erkenntnisstand berichten.
- Sie können hilflosen und betroffenen Eltern einige ausgewählte Übungen mitgeben, damit diese mit dem Mobbing-Opfer das Material gemeinsam durcharbeiten.
- Sie können die Übungen von mehreren unsicheren Jugendlichen aus verschiedenen Klassen und Altersstufen gemeinsam erarbeiten lassen. Dies sollte in Form einer Arbeitsgruppe geschehen, wobei ein AG-Name gefunden werden muss, der sie nicht stigmatisiert. Denkbar wären z.B. „Zivilcourage-AG“, „Coolnessgruppe“ etc.
- Nach einer kurzen gemeinsamen Einführung geben Sie ausgewählte Übungen dem Mobbing-Opfer und einigen Schüler-Coachs mit, sodass diese in Pausen oder in einer AG gemeinsam mit dem Material arbeiten können. Lassen Sie sich über den jeweiligen Stand in regelmäßigen Abständen berichten. (Schüler-Coachs sind Mitschüler des Mobbing-Opfers, die sich bereiterklärt haben, es zu unterstützen. Stellen Sie den Coachs/Helfern hierüber

ein Zertifikat aus. Eine entsprechende Vorlage finden Sie auf S. 38).

- Wenn es an Ihrer Schule eine Anti-Mobbing-AG gibt, können Sie gemeinsam mit den AG-Mitgliedern absprechen, wer welches Übungsmaterial mit betroffenen Mobbing-Opfern bearbeiten will. Der jeweilige Stand wird in regelmäßigen Abständen der Anti-Mobbing-AG vorgestellt.
- Wenn es eine Universität oder Pädagogische Hochschule in Ihrer Nähe gibt, gewinnen Sie Dozenten und Studierende für eine praxisnahe Unterstützung. (Stellen Sie hierüber den Studierenden ein Zertifikat aus.)

Wenn Sie **Schulsozialarbeiter** oder **Trainer** sind:

- Sie können die Übungen mit dem Mobbing-Opfer gemeinsam durchgehen und besprechen.
- Sie können die Übungen für ein bis zwei Ferienwochen mit ausgewählten Jugendlichen ver-

schiedenen Alters in einem Ferienlager oder sogar in der Schule durchführen (am besten gleich zu Ferienbeginn, wenn noch geputzt und aufgeräumt wird).

Wenn Sie **Elternteil** eines betroffenen Kindes sind:

- Als Elternteil können Sie mit Ihrem Kind die Übungen gemeinsam erarbeiten. Lassen Sie sich zu einzelnen Schwerpunkten von einer Lehrperson eine Rückmeldung dazu geben, welche Themen aus deren Sicht im Hinblick auf Ihr Kind wichtiger sind: Ist es z.B. die Körperhaltung oder eher der Umgang mit Angst?
- Treffen Sie eine Zielvereinbarung mit den Lehrkräften und Schulsozialarbeitern, nach der Sie sich in Abständen von anfangs zwei Wochen und nach zwei Monaten alle zwei Monate zusammensetzen, damit Sie über den jeweiligen Stand Ihres Kindes informiert werden.

### 1.3 Was ist Mobbing eigentlich?

Wenn es um das Thema „Mobbing“ geht, sollte man sich zunächst einmal klarmachen, was das eigentlich ist. Der schwedische Psychologe Dan Olweus definiert „Mobbing“ so:

Ein Schüler oder eine Schülerin wird gemobbt oder tyrannisiert, wenn er oder sie wiederholt oder über einen längeren Zeitraum den negativen Handlungen eines oder mehrere Schüler oder Schülerinnen ausgesetzt ist. (Olweus, D.: Gewalt in der Schule, S. 17)

#### **Kennzeichen von Mobbing sind:**

1. Es gibt ein Kräfteungleichgewicht, weil das Opfer alleine Mobbern und Mitläufern gegenübersteht.
2. Die Mobbing-Attacken werden wöchentlich begangen.
3. Die Mobbing-Attacken dauern mehrere Wochen oder Monate an.
4. Das Opfer kann sich nicht alleine daraus befreien; es benötigt dringend die Hilfe von anderen.

Viele Berichte über Mobbing in den Medien lassen Eltern (und manchmal auch Lehrer) glauben, dass körperliche Gewalt typisch für Mobbing sei. Doch körperliche Gewalt ist in diesem Zusammenhang eher selten. Nach Dan Olweus ist Mobbing die Ausübung von „kleinerer Gewalt“, wobei erst am Ende der Aufzählung möglicher Schikanen die schwere körperliche Gewalt steht (abgewandelt nach Jannan, M.: Das Anti-Mobbing-Buch, S. 21).

Schüler missbrauchen den Begriff häufig, indem sie sagen: „Ich werde von dir gemobbt“, auch wenn es sich um einen Konflikt handelt, der ausbalanciert ist und es ein Kräftegleichgewicht zwischen den Kontrahenten gibt.

Mobbing kann sich auf vielfältige Arten zeigen. Gängige Mobbing-Schikanen sind:

- jemanden auslachen,
- jemand anderen beschimpfen und beleidigen,
- hinterhältige Anspielungen machen,
- Gerüchte verbreiten, z. B. via Smartphone oder in sozialen Netzwerken,



- Sachen verstecken,
- jemanden anschreien,
- jemanden absichtlich anrempeeln,
- jemanden demütigen und erniedrigen, z. B. mit abwertenden Spitznamen,
- jemandem Informationen vorenthalten,
- jemanden körperlich sexuell belästigen,
- demütigende Fotos ins Netz stellen,
- physische Gewalt oder Erpressung.

Es kann sein, dass ein Mensch seine Opferrolle ein Leben lang beibehält, also auch im späteren Beruf. Vielleicht wird sich dieser Mensch nie mehr für die Schönheiten der Welt öffnen können.

Anti-Mobbing-Arbeit ist eine systemische Arbeit, d. h., alle Personen können mithelfen, dass sich die Situation für ein Mobbing-Opfer zum Positiven verändert. Es ist wenig hilfreich, wenn beispielsweise Eltern gegen das Schulpersonal oder gegen Mitschüler (siehe S. 25 f.) vorgehen, auch wenn sie das Beste für ihr Kind wollen. Wenn alle in einem Boot sitzen, kann man gemeinsam versuchen, eine andere Fahrtrichtung anzusteuern. Dazu ist es hilfreich, mehr über die Hintergründe von Mobbing zu wissen.

### 1.3.1 Wie entsteht Schul-Mobbing?

Was erleichtert es Schülern, eine bestimmte Person auszugrenzen? Die Antwort auf diese Frage ist eng mit dem Verhalten von Gruppen verknüpft: Gruppen, die sich selbst Stabilität verschaffen wollen und wenige Wettbewerbsmöglichkeiten von Lehrpersonen bekommen, suchen Außenseiter. Konflikte sind immer dann vorprogrammiert, wenn Klassen neu zusammenkommen, sich noch nicht finden und festigen konnten und es an Respekt untereinander mangelt. Dann kann es passieren, dass die Gruppe den fehlenden Zusammenhalt kompensiert, indem sie einen gemeinsamen Gegner festlegt. Indem Gruppen benennen, was sie ablehnen und nicht mögen, finden sie hin zu dem, was sie mögen und was sie verbindet. So entsteht ein Gefühl von (scheinbarer) Harmonie.

Beginnt ein Schüler, sich über eine Auffälligkeit eines Mitschülers zu äußern, reagieren viele Grup-

penmitglieder am Anfang erstaunt und schließlich zustimmend. In diesem Moment setzt etwas ein, was die Gruppe als Zusammenhalt empfindet. Viele Schüler glauben wirklich, ihre vermeintliche Harmonie untereinander würde noch besser funktionieren, wenn es diesen einen – von ihnen ausgegrenzten Schüler – nicht mehr in der Klasse gäbe. Das erweist sich oft als Irrglaube; meiner Erfahrung nach wird der Stuhl des Außenseiters schnell wieder mit einer anderen Person besetzt, damit die Gruppe sich weiterhin über die Ablehnung eines Einzelnen gut fühlen kann. Dieser Zusammenhalt gibt allen in der Gruppe oder Klasse Schutz. Wer jedoch bei dem gemeinsamen Mobbing nicht mehr mitmachen will, kann selbst in den Fokus der Mitschüler geraten.

Es gibt viele Schüler, die als Mitläufer zwiespältige Gefühle beim Mobbing haben. Sie hänseln zwar mit, fühlen sich aber trotzdem nicht wohl dabei. In einer vertraulichen Anti-Mobbing-Klassenbesprechung tritt dies meist zutage. Diese Schüler mit ihren zwiespältigen Gefühlen sind später bei der Wahl von Schüler-Coachs (= Unterstützer des Opfers) wichtig. Sie benötigen aber zusätzliche Unterstützung, denn trotz ihres schlechten Gewissens werden sie nicht allein das Opfer schützen, da sie befürchten, selbst zum Opfer zu werden. Zusätzlich ist es wichtig, der Klasse andere Gruppenangebote zu machen, um den Zusammenhalt zu stärken, damit die Gruppe nicht mehr auf das gemeinsame Ausgrenzen zurückgreift.

### 1.3.2 Cyber-Mobbing: eine Form des Schul-Mobbings

Cyber-Mobbing ist eine Fortsetzung dessen, was in der Realität stattfindet. Es handelt sich um das bewusste, absichtliche, öffentliche Beleidigen, Bedrohen, Belästigen und Bloßstellen anderer Personen über einen längeren Zeitraum hinweg mithilfe moderner Kommunikationsmittel wie Computer und Smartphone. Es geschieht z. B. per E-Mail oder in sozialen Netzwerken und vor allem: Es geschieht anonym. Jugendliche ahnen manchmal, wer dahinterstecken könnte, da sie sich ja meist in der Schule begegnen und schon Feindseligkeiten von bestimmten Personen erfahren haben.

### Wie unterscheidet sich Cyber-Mobbing vom direkten Schul-Mobbing?

- Cyber-Mobbing endet nicht nach der Schule, sondern geht im eigenen Zimmer rund um die Uhr weiter, da Smartphone und Computer meist angeschaltet bleiben.
- Da Beleidigungen oder Drohungen sehr schnell andere Personen erreichen können, ist die Anzahl der Mitwisser – anders als in einer Schulklasse – unüberschaubar. Es können schnell Tausende werden.
- Solche negativen Meldungen können immer wieder irgendwo auftauchen. Anders als bei unserem Gehirn sind dem „Gedächtnis“ des Internets keine Grenzen gesetzt.
- Cyber-Mobbing-Täter können vollkommen anonym bleiben, wenn sie sich nicht durch kleine Feindseligkeiten im Schulalltag bereits zu erkennen gegeben haben. Diese Art von Mobbing kann mehr Ängste verursachen, als wenn man bei Mobbing ein reales Gesicht vor sich hat.
- Jugendliche richten Cyber-Mobbing auch gegen Lehrpersonen und andere Erwachsene, da sie glauben, unentdeckt bleiben zu können und Lehrpersonen damit in einem größeren Radius schaden wollen.
- Jedem Gerücht kann unter normalen Umständen im zwischenmenschlichen Bereich nachgegangen werden. In einer Klasse kann das Mobbing öffentlich angesprochen werden; es kann zu Klärungsgesprächen zwischen Tätern, Opfer und Mitläufern kommen. Dies alles ist jedoch durch die Anonymität des Internets nicht mehr möglich.
- Sollte herauskommen, wer die Angreifer sind, sollten Lehrer und Schulleitung unbedingt mit diesen Jugendlichen sprechen und geeignete Maßnahmen auf der Schulebene ergreifen. Da es sich um eine Straftat handelt, sollte erwogen werden, Strafanzeige zu stellen.

### Was kann im Rahmen von Cyber-Mobbing passieren?

Köpfe von Schülern oder Lehrern werden auf Nacktfotos gesetzt, die ins Internet gestellt werden. Äußerungen von Schülern, die sie in einer Vertrauenssituation geäußert haben (z. B. „Meine Eltern sind Alkoholiker“, oder: „Mein Vater

schlägt meine Mutter“), werden aus dem Zusammenhang herausgerissen, in einen anderen Kontext gesetzt und können so den Schüler verunglimpfen.

Gerüchte werden in die Welt gesetzt und anvertraute Geheimnisse werden weitergegeben. Videos, Filme und Fotos von intimen Situationen, Gewalthandlungen am Opfer oder in lächerlichen Situationen werden aufgenommen und sollen es demütigen. Private Aufnahmen erotischen Inhalts werden nach der Trennung ins Netz gestellt, um den Ex-Partner zu blamieren.

Alles, was vom Mobbing-Täter ins Internet gestellt wurde, kann von den Betroffenen nicht getilgt werden. Von allein wird nichts verschwinden, denn das Internet vergisst nichts.

Ein Opfer kann durch eine solche Kampagne, die es vor aller Welt und für ewige Zeiten bloßstellt, bis in den Selbstmord getrieben werden. Die gängigen Interventionsmaßnahmen bei „normalem“ Mobbing wie eine Gesprächsklärung, eine Strafanzeige, Unterstützung durch Lehrer, Schulleitung und Eltern greifen oft nicht, da der Täter in der Regel nicht greifbar ist.

### Maßnahmen gegen Cyber-Mobbing

Alle Kinder und Jugendlichen sollten so früh wie möglich folgende Regeln beherzigen:

- Für die eigene E-Mail-Adresse, den Instant-Messenger-Account oder Benutzernamen in sozialen Netzwerken einen ausgedachten Namen wählen, der nichts mit dem eigenen Namen zu tun hat.
- Oft sind Personen nicht die, für die sie sich im Netz ausgeben, also keine Daten oder Fotos an Fremde weitergeben.

**Cyber-Mobbing sollte in der Schule offiziell geächtet werden.** Dazu kann eine Anti-Mobbing-Verordnung von allen Schülern unterschrieben werden. Projektstage und Weiterbildungen sollten den Jugendlichen vermitteln, dass Cyber-Mobbing absolut „nicht angesagt“ ist. Die Nutzung von Handys und Handykameras sollte auf dem Schulgelände untersagt sein. Weil Cyber-Mobbing gehäuft in Klassen vorkommt, in denen es keine Konfliktkultur unter den Jugendlichen



gibt, sollte schnellstens ein Programm in den Unterricht integriert werden, das die Empathie fördert.

Da sich Cyber-Mobbing unter Jugendlichen meist im Alltag und somit eben auch in der Schule abspielt, kann durch Beobachtung und Befragung der Mitschüler ermittelt werden, wer dahinterstecken könnte. Sind mutmaßliche Täter benannt, wird die Schulleitung häufig intervenieren müssen, da Eltern, Lehrer und Schüler meist emotional reagieren. Außerdem sollte in einem Mobbing-Klärungsgespräch mit allen Schülern der Klasse dieser Konflikt aufgearbeitet werden. Den Konflikt sollte man in dem Fall als Chance begreifen und nutzen, um alle Schüler aufzuklären und präventiv weiterzuarbeiten.

Jede Landespolizei hat Präventionsbeamte, die von außen in die Schule kommen und über Konsequenzen von Cyber-Mobbing aufklären können. Schulpsychologen, Trainer von externen Institutionen, Mediatoren und Schulsozialarbeiter sollten rasch eingreifen und – wenn die Mobbing-Täter bekannt sind – versuchen, zwischen den Mobbing-Tätern und dem Mobbing-Opfer zu vermitteln.

### Was tun, wenn jemand Opfer von Cyber-Mobbing geworden ist?

Die Personen, die mit dem Opfer darüber sprechen, klären die folgenden Punkte mit dem Opfer ab:

- Sofort den Anbieter des sozialen Netzwerks anschreiben und den Fall melden. Jemand, der Cyber-Mobbing betreibt, muss gesperrt werden. Über die jeweilige IP-Adresse hat man eventuell die Möglichkeit, den entsprechenden Computer ausfindig zu machen.
- Sofort aus der Whats-App-Gruppe austreten oder entsprechende Personen löschen, genauso wie bei Instagram und Twitter.
- Bei ICQ kann jeder überlegen, von wem er eine Nachricht annehmen will. Es hilft, wenn man unter dem Hauptmenü die Funktion „Optionen“ anklickt und dann den Button Datenschutz. So kommt nicht mehr jede Nachricht herein; der Kontakt mit dem Cyber-Mobber kann abgebrochen werden.

- Wird die psychische Belastung zu groß und sind Täter nicht zu ermitteln, sollte man nicht mehr auf Schikanen reagieren, sondern eine Zeit lang die Meldungen einfach wegdrücken und einen neuen E-Mail-Account bzw. eine neue Handynummer einrichten.
- Falls es einen Verdacht gibt, wer die Täter sein könnten, sind Screenshots (Bildschirmfotos) vom Handy/Bildschirm hilfreich als Beweismittel, da sie inzwischen bei Polizei und Gericht auch als Beweismaterial gewertet werden.
- Bei Drohung, Erpressung oder Nötigung muss sofort die Polizei eingeschaltet werden, da es sich um Straftatbestände handelt.
- Weiterhin sagt das deutsche Persönlichkeitsrecht: Jeder Mensch darf grundsätzlich selbst darüber entscheiden, ob überhaupt und – wenn ja – in welchem Zusammenhang Bilder von ihm veröffentlicht werden dürfen. Andernfalls wird das „Recht am eigenen Bild“ verletzt.
- Werden Beleidigungen und Drohungen in soziale Netzwerke gestellt, kann auf Unterlassung geklagt bzw. Strafanzeigen gestellt werden; auch hierbei handelt es sich um Straftaten: üble Nachrede (§ 186 StGB), Verleumdung (§ 187 StGB), Beleidigung (§ 185 StGB) und Nachstellung bzw. Stalking (§ 238 StGB).
- Die Nummer gegen Kummer anrufen 0800 111 03 33 oder 116 111 (14:00–20:00 Uhr) und detailliert schildern, was passiert ist. Der Anruf ist kostenlos und die Berater entlasten nicht nur emotional, sondern versuchen auch, bei Cyber-Mobbing konkret zu helfen.
- Mehr zum Thema findet man unter „klicksafe.de: Was tun bei Cyber-Mobbing?“

### Wenn nichts hilft:

In Deutschland muss jeder, der eine Internetseite betreibt, eine Vorschrift beachten, die einmalig in der ganzen Welt ist: Websites, die auf hiesigen Servern gehostet werden, müssen immer mit einem Impressum mit Name und Adresse versehen sein. So können auch unerfahrene Nutzer mit den Verantwortlichen Kontakt aufnehmen. Jeder Schüler, dessen Eltern oder Lehrer können sich mit der Bitte an die Betreiber wenden, dass Gerüchte und Verunglimpfungen gelöscht werden. Natürlich ist man in dem Fall auf

den guten Willen der Betreiber angewiesen. Bei den meisten Videoportalen (wie YouTube, MyVideo oder Clipfish) gibt es einen „Melden“-Button. Dort kann man angeben, warum man dieses Video nicht veröffentlicht haben möchte. Soziale Netzwerke, die keine Löschmöglichkeiten anbieten, sollte man verlassen.

Hilfreich ist es auch, sich an „Dein guter Ruf“ zu wenden. Diese und andere Firmen sind darauf spezialisiert, die Reputation ihrer Kunden im Netz zu retten, indem sie dafür sorgen, dass bestimmte Daten oder Einträge dauerhaft aus dem Internet gelöscht werden. Gelöscht werden können Texte, Bilder, Videos, Forenbeiträge, Adressbucheinträge, fremd- und selbst verfasste Einträge.

Bewertungen in Bewertungsportalen lassen sich dagegen nur sehr schwer tilgen. Grundsätzlich gilt: Auch wenn man sich an eine solche Firma wendet, ist der Erfolg nicht zu 100 Prozent garantiert. Aber man hat immerhin einen Profi an seiner Seite, der die relevanten Ansprechpartner kennt.

Weitere Links, die Betroffenen, Eltern und Lehrpersonen weiterhelfen:

[www.deinguterruf.de](http://www.deinguterruf.de)

[www.reputation-defender.de](http://www.reputation-defender.de)

[www.nummergegenkummer.de](http://www.nummergegenkummer.de)

[www.klicksafe.de](http://www.klicksafe.de)

[www.mobbing-schluss-damit.de](http://www.mobbing-schluss-damit.de)

<https://www.beratung4kids.de>

### 1.4 Die Mobbing-Opfer: Wissenswertes und Hintergründe

Schulen sind für Jugendliche die wichtigsten sozialen Treffpunkte. Soziale Treffpunkte verlangen von allen, übrigens auch von uns Erwachsenen, die Einhaltung bestimmter Regeln, Codes und Kommunikationsformen. Die meisten Schüler und Lehrer beherrschen diese unausgesprochenen Regeln und Normen; es ist wie ein Mitschwingen in einem Gruppengefühl. Diejenigen, die dieses Mitschwingen nicht verinnerlicht haben, die irgendwie anders sind, werden leicht zu Außenseitern und damit zu potenziellen Mobbing-Opfern.

Bei meiner Arbeit kann ich immer wieder beobachten, dass Mobbing-Opfer soziale Zusammenhänge anscheinend langsamer verstehen. Sie haben häufig nicht das richtige Verständnis dafür, worauf es gerade in ihrem Alter im täglichen Schulablauf ankommt und handeln deswegen nicht den Erwartungen der anderen entsprechend. Es kann sein, dass sie unbewusst gegen bestimmte Regeln oder einen Verhaltenscodex der Klasse verstoßen. Das kann z.B. bedeuten, dass sie bestimmte Begrüßungsrituale nicht mitmachen oder derzeit angesagte Musikgruppen oder YouTube-Videos nicht kennen. Oder sie tragen die „falsche“ Kleidung oder haben Hobbys, die „out“ sind. Wie dem auch sei – sicher ist, dass Mobbing starke Gefühle wie Angst, Wut und Trauer bei den Betroffenen auslöst. Die

Synapsen in den Gehirnen der Opfer können nicht mehr richtig arbeiten. Es entsteht der Eindruck, als wäre in diesen Menschen etwas blockiert, was ein Mitschwingen im Gruppengefühl verhindert.

Der amerikanische Psychologe Daniel Stern hat sich mit den äußeren Anzeichen von Übereinstimmung beschäftigt und beobachtete dazu über viele Jahre hinweg die Interaktionen zwischen Menschen. Er fand heraus, dass die für die Nachahmung zuständigen Neuronen im Gehirn immer dann zum Einsatz kommen, wenn man den Gefühlszustand anderer Personen erfassen und nachempfinden kann. Und nicht nur das: Es entsteht eine Art Kopplung im Gehirn, sodass sich die Körper und Gedanken im Gleichklang bewegen.

Und genau an dieser „gemeinsamen Schwingung“ innerhalb einer Klasse können Mobbing-Opfer oft nicht teilhaben. Es scheint, als könnten sie diesem Wirrwarr von subtilen Informationen nicht richtig folgen. Vielleicht ist es für Mobbing-Opfer einfach schwieriger, Körpersprache und Mimik zu interpretieren, Grenzen zu setzen und die eigene Meinung zu vertreten. Mache ich mit einer ganzen Klasse Übungen zu Körpersprache und Mimik, fällt mir auf, dass Mobbing-Opfer zwar Gefühle wie Angst, Niedergeschlagenheit,