

# Mobbing ist kein Kinderspiel!

Mobbing (aus dem Englischen «to mob» – was soviel wie anpöbeln, schikanieren) bedeutet, ist heute in aller Munde. Mobbing kommt in der Arbeitswelt, im Internet und natürlich auch in Schulen vor. Wer sind die Täter, wer die Opfer? Warum wird gemobbt? Und wie können gemobbte Kinder und Jugendliche wieder aus ihrer Position herausfinden?

Redaktion / Text: Christina Bösiger.

Lea war 13 Jahre als, als sie sich weigerte, weiter in die Schule zu gehen. Ihre Eltern reagierten geschockt und erfuhren dann von Mitschülerinnen, dass mehrere Mädchen Lea auf ihrer Facebook-Seite übel beschimpft hatten. Sie sei auch in der Schule seit längerem gemobbt worden und habe dadurch ihr Selbstvertrauen verloren.

Viele Teenager sind in ähnlichen Situationen beteiligt – einige von ihnen werden zu «Opfern», andere sind «Täter». Hänseleien sind unter Kindern und Jugendlichen an der Tagesordnung. Allerdings ist gemäss Definition Mobbing nur gegeben, wenn die negativen Handlungen, also die Kränkungen, Belästigungen, Beleidigungen oder auch Ausgrenzungen mindestens einmal pro Woche stattfinden und mindestens ein halbes Jahr andauern. Einmalige Vorfälle sind also noch kein Mobbing. Mobbing ist jedoch ein Phänomen, das zwar von einzelnen ausgeht, aber dann von einer Gruppe mitgetragen wird. Oft ist es schwer zu sagen, wer genau die Mobber sind – vor allem im Internet – aus diesem Grund ist es auch so schwierig sich effizient dagegen zu wehren. Viele gemobbte Kinder schämen sich deswegen. Sie machen sich selbst und ihre Persönlichkeit

für die Mobbingsituation verantwortlich. Sie fühlen sich quasi «selbst schuld», weil sie denken, sie seien «irgendwie falsch». Dies wird ihnen auch von den Mobbern suggeriert. Beim Opfer führt dies zu einem sehr hohen psychischen Stress und kann in extremen Fällen bis zu Suizid führen. Viele Opfer versuchen, selbst mit der Mobbingsituation fertig zu werden, schaffen es jedoch meist nicht und die Situation eskaliert auf die eine oder andere Weise. Deshalb ist es wichtig, dass Eltern hellhörig sind und mit ihren Kindern oder Jugendlichen im Gespräch bleiben. Wenn Eltern oder Lehrpersonen

allerdings merken, dass sie mit der Situation nicht fertig werden und ein Kind depressiv wird, dass seine Lebensfreude sinkt, schwere Selbstzweifel, Angststörungen oder gar Panikattacken auftreten, gilt es professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Genau so wie Leas Eltern. Denn auch sie haben erfahren, dass es im Alleingang kaum möglich ist, sich gegen Peiniger zielgerichtet zu wehren.

«Bei Mobbing muss niemand «Opfer» bleiben,» darin ist sich die Expertenrunde in dieser Arena einig. «Es gibt eine ganze Reihe von Initiativen, die sich für gemoppte Personen einsetzen.»



## «Mutig gegen Mobbing»

**Françoise Alsaker, Professorin für Entwicklungspsychologie an der Universität Bern**

Ich plädiere für einen wachsamen Blick für Mobbing-Situationen, die viel zu häufig nicht früh genug als solche erkannt werden. Denn abgesehen von groben Angriffen, die bei den Zuschauern eventuell Angst auslösen, sind viele Mobbing-Episoden eher subtil, geschehen im Versteck, oder nehmen Formen an, die umgedeutet werden können. Für andere Schüler und Schülerinnen können sie sogar «lustig» sein. Lachen auf Kosten anderer ist kein ungewöhnliches und auch kein neues Phänomen. Auch die Humorforscher haben sich lange damit befasst: Man beobachtet ein Missgeschick, man ist eventuell überrascht und sieht gleichzeitig die Komik der Situation. Auch wenn einem klar ist, dass es für die betroffene Person nicht lustig sein kann, sondern



vielleicht unangenehm und wenn möglich schmerzhaft, kann man sich das Lachen nicht verkneifen. Wir haben es dabei mit einer Neigung zu tun, die tief in uns verwurzelt ist. Beim Mobbing jedoch passieren die «Missgeschicke» nicht zufällig. Sie werden absichtlich und systematisch provoziert, um sich dann auf Kosten des Opfers lustig zu machen. In einem Projekt wurden Kinder gebeten, die lustigsten Kinder

in der Gruppe zu nennen, das heisst, diejenigen, die andere zum Lachen bringen. Die Mobber erhielten überdurchschnittlich viele solche Nennungen. Wahrscheinlich wissen sie die Situationen so zu gestalten, das sie für die Zuschauer lustig aussehen. So gewinnen sie an Ansehen bei den Peers und sind doppelt erfolgreich mit ihren Angriffen. Auch wenn es für die Opfer eigentlich nichts zu lachen gibt, versuchen sie gelegentlich ihre Verlegenheit zu verbergen und lachen mit. Dies mag Erwachsene verwirren, die nicht genau genug hinschauen. Unsicherheit seitens der Erwachsenen, fehlendes spezifisches Wissen über Mobbing und ein zu geringes Engagement führen immer noch dazu, dass Opfer von Mobbing wenig oder keine Unterstützung bekommen. Das Schweigen rund um Mobbing-Vorkommnisse ist eines der grössten Hindernisse, um Mobbing frühzeitig zu stoppen oder vorzubeugen. In meinen Büchern (siehe Buchtipps) fordere ich die Lesenden auf, Mut zu zeigen: Es braucht Mut zu erkennen, dass Wegschauen auch Gewalt ist. Es braucht noch mehr Mut, sich zu entscheiden, hinzuschauen und zu handeln. Unsere Gesellschaft braucht mutige Kinder, die morgen mutige Erwachsene sein werden – dazu müssen die Erwachsenen von heute den Mut aufbringen, den Kindern diesen Weg zu weisen und sie auf ihm zu begleiten. →

## «Eltern und Kinder stärken»

**Jürgen Feigel, Jugend- und Familienberater, Praxis SinnForm für Eltern und Kinder**

Einen Fall wie Lea erlebe ich oft in meiner Praxis. Eltern kommen mit ihren Kindern zu mir in die Beratung. Dabei erzählen die Eltern, was die anderen Schüler oder Jugendlichen dem eigenen Kind angetan haben oder immer noch antun. Ihren Kindern gehe es sehr schlecht – sie klagten über Bauchweh oder Kopfschmerzen und trauen sich oft nicht mehr in die Schule oder gar aus dem Haus. Die Kinder ziehen sich immer mehr in sich zurück. Soziale Isolation kann passieren. Scham tritt auf und es ist



ihnen peinlich, sich wieder in der Öffentlichkeit zu zeigen. Dabei müssten sich die «Mobber» schämen und sich entschuldigen! Für betroffene Kinder ist es sehr wichtig, dass die Eltern Verständnis zeigen. Haben Eltern Verständnis, fühlt sich das Kind als Opfer bereits nicht mehr «alleine». Ein erster Schritt in eine Lösung ist getan. Vermeiden Sie bitte Aussagen, wie: «Oh, du armes Kind. Das tut mir leid!» Durch diese Aussagen

werden Kinder in ihrer Ohnmacht und Machtlosigkeit gehalten. Kinder müssen und sollen neue Strategien erlernen, die sie stark machen und in ihrem Selbstwert stärken. Unterlassen Sie bitte auch Aussagen wie: «Lass dir nicht alles gefallen! Du musst halt zurückgeben! Wehr dich doch!» Hätten Kinder diese Stärke, wären sie nicht in dieser einsamen und ohnmächtigen Position.

Betroffene Eltern sollten Lehrer und andere Eltern ansprechen. «Opfer-Eltern» sollen auch mit «Täter-Eltern» Kontakt aufnehmen. Auch hier geht es drum, die Thematik offen zu legen, keine Anschuldigungen zu machen. Ansonsten werden sich die Täter-Eltern verteidigen und jegliche Schuld von sich und ihrem Kind weisen. Versuchen Sie in einen Dialog zu kommen. Das Kind sieht, mit welchem Mut seine Eltern mit dem schwierigen Thema umgehen und handlungsfähig bleiben.

Den Kindern und ihren Eltern in meiner Praxis gebe ich folgendes mit: Loben und Anerkennen Sie bei den Kindern alles was sie gut machen, damit sich ein gesundes und starkes Selbstervertrauen entwickeln kann. [www.family-app.com](http://www.family-app.com)

## «Mobbing kommt nicht zufällig vor.»

**Thomas Richter, Leiter Schweizerisches Institut für Gewaltprävention (SIG)**

Die aus meiner Sicht häufigste Ursache für Mobbing an Schulen ist Beziehungsunsicherheit, ausgelöst durch ein ungünstiges Klassenklima. Gehöre ich zur Gruppe? Werde ich geschätzt? Bin ich morgen das «Opfer» oder kommt ein anderer «dran»? Wer sich mit solchen Fragen herumschlägt, neigt dazu, die «Feindbildtechnik» anzuwenden. Dabei bestimmt man gemeinsam mit den bevorzugten Kollegen einen «Feind» ausserhalb der Gruppe. Dies «schweisst» eine Gruppe richtig zusammen und kann schnell Richtung Mobbing kippen. Mobbing

und andere Gewaltformen kommen an Schulen nicht zufällig vor – sie brauchen einen Nährboden. Warum diese Phänomene auftreten, kann viele Ursachen haben. Wir analysieren für Schulen kostenlos die Faktoren, welche aus unserer Sicht am meisten Einfluss auf die Gewaltsituation und das Klassenklima haben. Wir helfen der Schule, ihre zeitlichen und finanziellen Ressourcen genau dort zu investieren, wo der Gewalt am wirk-



samsten der Nährboden entzogen werden kann. Wenn wir von Schulen um Hilfe in schwierigen Situationen gebeten werden, handelt es sich in über 80 Prozent der Fälle um Mobbing. Das Auflösen von Mobbing ist darum so anspruchsvoll, weil meist alle im Schulhaus ihre Rolle dabei spielen, entweder als «Täter» oder als «Möglichmacher». Zudem fallen die Drahtzieher meistens nicht direkt durch Mobbinghandlungen auf. Es sind oft deren «Handlanger», die dem Opfer zusetzen. Es ist darum schwierig, einen geschickten Drahtzieher zur Rechenschaft zu ziehen. Deshalb ist es sinnvoll, möglichst früh unsere Hilfe in Anspruch zu nehmen. Im Kinderbuch «Verhalten in Konflikt- und Gewaltsituationen» (siehe Buchtipp) zeigen wir, wie sich ein Kind erfolgreich zur Wehr setzen kann. Es ist aber wichtig, früh mit dem «Training» zu beginnen, damit es gar nicht als geeignetes Opfer wahrgenommen wird. Ist es einmal in der Opferrolle, braucht es die Hilfe von Eltern und Lehrpersonen, um wieder die Rolle verlassen zu können. Das Schweizerische Institut ist spezialisiert auf Gewaltprävention und Intervention an Volksschulen. [www.sig-online.ch](http://www.sig-online.ch)



## «Cyber-Mobbing ist öffentlich und anonym.»

**Laurent Sédano, Verantwortlicher für Medienkompetenz bei Pro Juventute**

Cyber-Mobbing ist eine besonders schlimme Form von Mobbing. Untersuchungen zeigen, dass Cyber-Mobbing die Opfer so hart trifft, weil die verbreiteten Informationen öffentlich und anonym sind. Da Kinder und Jugendliche im Gegensatz zu Erwachsenen keine Unterscheidung zwischen virtuellen und realen Welten machen, sind Geschehnisse im Netz für Erwachsene oftmals zu wenig real, um sich darauf einzulassen. Zentral wäre jedoch, dass Eltern und Lehrpersonen Ansprechpersonen sind und Gesprächsbereitschaft signalisieren. Dafür braucht es



eine aktive Medienerziehung und Überlegungen, wie man bei einem Vorfall reagieren soll. In den Medienprofi-Workshops von Pro Juventute können Kinder und Eltern mehr Sicherheit im Umgang mit neuen Medien erlangen. Je intensiver sich Eltern und Lehrpersonen mit Sozialen Netzwerken auseinandersetzen, umso kompetentere Ansprechpersonen sind sie. Falls Kinder und Jugendliche eine neutrale Anlauf-

stelle bevorzugen, können sie sich Hilfe bei der Notrufnummer 147 von Pro Juventute holen.

Wenn mich jemand in der realen oder virtuellen Welt mobben möchte, kann ich wenig dagegen tun. Denn der kleine Schritt, den es auf dem Pausenplatz braucht, um eine Beleidigung wieder gutzumachen, gestaltet sich im Netz schwieriger. Online ist schneller ein grosser Schaden angerichtet. Verfügen Kinder und Jugendliche über eine hohe Sozialkompetenz sind sie eher in der Lage abzuschätzen, was gewisse Handlungen für andere bedeuten. Ist trotz vorbeugender Massnahmen etwas passiert, empfiehlt es sich, ruhig zu bleiben, das Cyber-Mobbing-Opfer ernst zu nehmen und Vorverurteilungen zu vermeiden. Wichtig ist, dass Erwachsene herausfiltern, ob es sich um einen Konflikt handelt, der im Netz ausgetragen wird oder ob Mobbing vorliegt. Um einen Plan für das weitere Vorgehen festzulegen, ist ein Gespräch notwendig. Unbedingt alle relevanten Informationen einholen, Aussagen sammeln und ausdrücken. Sobald man merkt, dass jemand isoliert dasteht, ist das ein Zeichen, dass Mobbing vorliegt. Dann sollten unbedingt Fachleute beigezogen werden. ❖

**Buchtipps – direkt bestellen über**  
[www.swissfamily.ch/buchshop](http://www.swissfamily.ch/buchshop)



«**Quälgeister und ihre Opfer**», von Dr. Françoise Alsaker, Huber Verlag, Fr. 50.40, ISBN 978-3-456-83920-2



«**Das Anti-Mobbing-Buch**», von Mustafa Jannan, Beltz Verlag, Fr. 39.90, ISBN 978-3-407-62678-3



«**Verhalten in Konfliktsituationen: Tipps für Kinder und Jugendliche**», von Thomas Richter, SIG Schweiz, Institut für Gewaltprävention, Fr. 49.–, ISBN-10: 3-033-01847-5

Die Rubrik «Arena» ist eine Kooperation mit Pro Familia Schweiz. Infos zum Familienportal: [www.profamilia.ch](http://www.profamilia.ch)

