

# Newsletter

## Kinder und Jugendliche



Nummer 01 • Juli 2009 • Seite 1 von 8

## Mobbing in der Schule

Jedes Kind sollte gerne in die Schule gehen. Ein Grund, warum dem Kind der Schulbesuch „Bauchschmerzen“ bereitet, kann Mobbing sein. Sicherlich haben Sie den Begriff Schüler- oder Schulmobbing schon gehört. Untersuchungen zeigen, dass etwa jedes zehnte Kind in der Schule gemobbt wird. Mobbing findet aber auch außerhalb der Schule statt, z.B. im Verein.

Dieser Newsletter informiert Sie über die verschiedenen Aspekte des Mobbings und gibt Tipps zum Umgang damit.

### Mobbing – was ist das eigentlich?

Mobbing, auch als Bullying bekannt, beschreibt nichts Neues: Man versteht darunter das Anpöbeln oder Fertigmachen einer Person in Form von offener oder versteckter Gewalt über einen längeren Zeitraum hinweg. Es endet meist in sozialer Ausgrenzung und beinhaltet verbale und/oder physische Gewalt.

Neu ist jedoch der Umstand, dass Mobbing in deutschen Schulen keine Seltenheit mehr ist. Laut einer Studie der Weltgesundheitsorganisation liegen wir im internationalen Vergleich leider mit an der Spitze. Die Übergriffe finden vor allem in den Klassenzimmern und auf Schulhöfen statt. Erschreckend ist, dass bereits in Grundschulen gemobbt wird. Ab der achten Klasse erreicht das Mobbing das höchste Auftreten. Ob Großstadt oder ländliche Idylle macht dabei keinen Unterschied – Umfragen ergaben, dass Mobbing unabhängig von Wohngebieten auftritt.

### Auslachen und Cybermobbing: Neue Medien – neue Möglichkeiten?

Fachleute unterteilen das Mobbing bei Kindern und Jugendlichen in **drei Hauptkategorien**:

#### Behinderung der Mitteilungsmöglichkeit durch:

- Anschreien und lautes Schimpfen,
- ständiges Unterbrechen sowie Kritik am Handeln oder Privatleben,
- abwertende Gesten, Blicke oder Andeutungen,
- mündliche Drohungen.

#### Störung der sozialen Beziehungen durch:

- Ignorieren und wie „Luft“ behandeln,
- nicht Miteinbeziehen, Ansprechen oder Ausgrenzen.

#### Angriff auf das soziale Ansehen indem:

- die Anderen hinter dem Rücken schlecht über einen reden,
- falsche Gerüchte in Umlauf gebracht werden,
- man die Person lächerlich macht (z.B. durch Imitation des Ganges, der Sprache etc.),
- man das Mobbingopfer offen verdächtigt, psychisch krank zu sein,
- man dem Mobbingopfer herablassende Spitznamen gibt.



Während Mobbing im Unterstufenalter meist in Form von Ausgrenzung auftritt und körperliche Unzulänglichkeiten im Vordergrund der Angriffe stehen, sind in der Mittelstufe Themen wie Mode und Verhalten im Unterricht mögliche Auslöser für Mobbing.

Bei den Jugendlichen spielt der wachsende Konkurrenzdruck eine große Rolle. Während Jungen eher zu direkter und offener Aggression tendieren, gehen Mädchen oft subtiler vor. Sie neigen zu Manipulation, sozialer Ausgrenzung und dazu, Gerüchte in Umlauf zu bringen.

Je älter die Kinder werden, umso eher wandeln sich die Medien, mit denen gemobbt wird. Während in der Grundschulzeit vor allem beleidigt, geärgert, ausgegrenzt oder auch Gewalt angewendet wird, verlagert sich das Mobbing bei älteren Kindern auf technische Medien wie Handys oder das Internet.

Kommunikations- und Netzwerkplattformen werden oft für Übergriffe genutzt. Diese neue Form des Mobbings wird auch als **Cybermobbing** bezeichnet. Die scheinbare Anonymität des Internets bietet den Tätern eine Vielzahl von Möglichkeiten, ihre Opfer zu schikanieren. Sie erreichen ein extrem großes Publikum. Die Opfer hingegen sind rund um die Uhr und vor allem auch zuhause, in den eigenen vier Wänden, nicht mehr vor den Angriffen sicher.

### Gibt es bestimmte Persönlichkeitszüge bei Kindern, die sie entweder zu Opfern oder zu Tätern machen?

Mobbing ist ein Gruppenphänomen. Meist fühlen sich die Täter, auch **Mobber** genannt, im Schutz der Gruppe stärker und versuchen sich durch auffälliges Verhalten zu profilieren.

Es gibt unterschiedliche Meinungen dazu, ob bestimmte Persönlichkeitsmerkmale zu Mobbing führen können. Während einige Experten der Ansicht sind, dass Mobbing vom Schulklima abhängt, gehen andere davon aus, dass einige Charaktereigenschaften zu Mobbing führen können.



Ihrer Ansicht nach zeichnen sich **Opfer** entweder durch Passivität oder Provokation aus.

**Passive Opfer** sind meist ängstlicher oder übermäßig angepasst. Sie haben oft ein geringes Selbstwertgefühl. Auch auffälliges oder andersartiges Aussehen oder Behinderung, eine andere Sprache, Sozialstatus und Äußerlichkeiten wie Kleidung, Haare oder Verhalten (z.B. Nichtraucher unter Rauchern oder umgekehrt, besonderes Engagement oder gute Leistungen) können Ursache für Mobbing sein.



**Provozierende Opfer** sind charakterisierbar durch eine geringe Frustrationstoleranz, Unkonzentriertheit und Nervosität. Durch ihr Verhalten entstehen Spannungen und Ärger mit anderen Klassenkameraden.

**Mobber** sind meist selbst unglücklich und haben Aggressionen. Die Mehrzahl weiß nicht, wie sie diese ausleben soll. Oft kommen sie aus „schwierigen“ Verhältnissen, in denen Alkohol, Drogen oder Aggressionen eine tägliche Rolle spielen können, aber nicht müssen.

Nicht jeder Täter stammt aus schwierigen Verhältnissen, auch wohl situierte, „intakte“ Familien können Täter hervorbringen. Diese Kinder halten sich manchmal für etwas Besseres und finden Gefallen daran, auf Andere Druck oder Macht auszuüben. Diese Demonstration von Macht und Stärke ist meist körperlicher, seltener geistiger Art. Täter steigern durch Mobbing das eigene Selbstwertgefühl und kompensieren damit die eigenen Schwächen.

Herkunft und Bildungsgrad spielen sowohl bei den Opfern als auch den Tätern keine Rolle.

## Ursachen von Mobbing

Wie in der Arbeitswelt gibt es auch in der Schule oder im Verein unterschiedliche Ursachen für Mobbing.

Mobbing kann durch ein fehlerhaftes **Verhalten von Lehrern und Trainern** entstehen. Zum einen kann ihr Verhalten unter Umständen andere Kinder und Jugendliche zum Mobbing anspornen und damit einen Schneeballeffekt hervorrufen. Sprüche, die zwar ironisch gemeint sind können als verletzend empfunden werden.

Es kann auf der anderen Seite aber auch sein, dass Lehrer, Schulleitung oder Trainer die bestehenden Probleme nicht erkennen bzw. in Einzelfällen nicht wissen, wie sie damit umgehen sollen. Gelegentlich wird das Verhalten des Mobbingopfers auch als Übertreibung oder übersensible Reaktion heruntergespielt und so der Ernst der Lage verkannt.

Eine weitere Ursache für Mobbing ist die **Gruppendynamik** – Täter sind meist nur in der Gruppe stark. Für sie sind neue oder schwächere Mitglieder manchmal „ein gefundenes Fressen“ um persönliche Aspekte wie z.B. Rachegelüste, Eifersucht oder Konkurrenzempfinden auszuleben oder zu kompensieren.

Mobbing kann aber auch durch eine **gestörte Kommunikation** entstehen. Während auf der einen Seite die Opfer durch Mobbing isoliert werden, erfahren die Täter über die Auswirkungen ihres Handelns keine Rückmeldung. Die Zuschauer sind meist ratlos oder verängstigt, dem Täter ein Feedback zu geben bzw. das Opfer zu stärken.

## Welche Auswirkungen kann Mobbing auf mein Kind haben?

Mobbing kann zu schwerwiegenden Folgen bei Kindern und Jugendlichen führen. Neben physischen Schädigungen wie Verletzungen entstehen vor allem meist psychische Schäden. Oft leiden Mobbingopfer an einem zerstörten Selbstbewusstsein oder haben ein erhöhtes Risiko, eine Psychose zu entwickeln.

Die Auswirkungen können sich auch durch psychosomatische Störungen wie Alpträume, Bauchschmerzen, Appetitlosigkeit oder Schlafstörungen äußern. Auch Unkonzentriertheit, Leistungsrückgang, Fehlen durch



„Krankheitstage“ oder Schulschwänzen können Folgen des Mobbings sein (vgl. unten). Die Kinder und Jugendlichen ziehen sich oft aus ihrem sozialen Umfeld zurück und sind von Ängsten oder sogar Depressionen geplagt.

Die schlimmste Auswirkung des Mobbings ist der Suizidversuch oder der vollzogene Suizid. Aber auch Gewalt gegen andere kann eine extreme Folge der langen Demütigung sein. Forscher haben inzwischen herausgefunden, dass Amokläufe zum Teil mit jahrelangem Mobbing in Verbindung gebracht werden können.

## Erste Anzeichen erkennen – mögliche Warnzeichen für Mobbing:

- Ihr Kind will nicht mehr zur Schule oder in den Verein gehen oder will nur noch von Ihnen dorthin gefahren werden.
- Die schulischen Leistungen lassen nach.
- Ihr Kind verliert oft Geld (in Wahrheit wird es aber erpresst).
- Es verliert häufig Schulunterlagen und / oder den Turnbeutel oder kommt mit beschädigten, beschmutzten Sachen nach Hause.
- Ihr Kind klagt häufiger über Kopfschmerzen oder andere Beschwerden wie Alpträume, Bauchschmerzen, Durchfall, Übelkeit, Appetitlosigkeit, Schweißausbrüche, Herzklopfen, Atemnot, Rücken-Nacken- und Muskelschmerzen, sowie Schlafstörungen.
- Sie bemerken eine zunehmende Isolation Ihres Kindes sowie ein schwindendes Selbstbewusstsein und Absinken des Selbstwertgefühles.

- Ihr Kind kann oder will keine schlüssige Erklärung für ein seltsames Verhalten geben.

## Mobbing geht uns alle an – was Außenstehende tun können

Mobbing hat verschiedene Ursachen und vielfältige Ausprägungen. Es handelt sich dabei nicht um ein Geschehen, das zwischen zwei Menschen (Täter und Opfer) abläuft. Im Gegenteil, es ist eher ein Prozess, der durch Gruppendynamik charakterisiert ist. Daher gibt es verschiedene Ansatzpunkte, wie alle Beteiligten aktiv etwas gegen Mobbing unternehmen können.

Primär sind die **Mitschüler bzw. Vereinskameraden** beteiligt. Sie sollten Mut gemacht bekommen, sich an eine Vertrauensperson zu wenden (Lehrer, Schulpsychologen, Trainer, Eltern, Freunde, Außenstehende, Beratungsstellen) und etwas gegen das Mobbing unternehmen. Viele Weggefährten haben jedoch Angst, durch Unterstützung des Opfers in eine ähnliche Situation zu geraten.

Daher sind das **soziale Umfeld** und das „**Schulklima**“ ebenfalls sehr wichtig. Wenn Vertrauen und Akzeptanz in der Schule für Wichtig erachtet werden, können Mitschüler eher Stellung beziehen. Daher sollten **Lehrer** einen klaren Standpunkt beziehen und Opfer schützen und unterstützen. Wenn Lehrkräfte versuchen, sowohl Tätern als auch den Zuschauern einen Perspektivenwechsel zu ermöglichen, können diese erkennen, welche Auswirkungen Mobbing haben kann.

Weiterhin sollten Lehrer die Täter zur Rede stellen und aktiv in die Lösung miteinbeziehen. Auch das Aufstellen von Klassenregeln und das Thematisieren von Mobbing bzw. Miteinbeziehen in den Lernstoff kann durchaus hilfreich sein.



In einigen Klassen haben Gesprächsrunden problematische Klassenkonstellationen lösen können.

Aber nicht immer reichen diese Maßnahmen aus. Bei Bedarf sollte die Schule daher eine Zusammenarbeit mit Jugendämtern, Erziehungsberatungsstellen oder Polizei (Anti-Bullying-Programm) in Erwägung ziehen. Diese Zusammenarbeit bedeutet nicht, dass man mit den eigenen Problemen nicht fertig wird. Sie sollte vielmehr als hilfreiche Unterstützung gesehen werden.

Dies gilt sinngemäß auch für Vereinsmitgliedschaften, hier ist es allerdings ungleich leichter den Verein zu verlassen bzw. zu wechseln.

Eine sehr wichtige Rolle im Zusammenhang mit Mobbing spielen die **Eltern**. Viele Opfer schämen sich, dass sie gemobbt werden und leiden still vor sich hin.

Für Eltern ist es wichtig, mögliche Warnsignale (siehe Seite 4) zu erkennen und dabei Ruhe zu bewahren – denn eine panische Reaktion der Eltern schürt oft Angst bei ihren Kindern. Es ist sinnvoll Ihr Kind ernst zu nehmen, wenn es wiederholt nicht zur Schule oder ins Training gehen will, Magenschmerzen hat, über Alpträume klagt, oft krank ist oder Schulsachen beschädigt nach Hause bringt.

Hören Sie Ihrem Kind zu – welche Sprüche muss es sich anhören und von wem? Wenn Sie gemeinsam ein Mobbing-Tagebuch führen, können Sie Ihrem Kind zum Einen bei der Verarbeitung der Beleidigungen und Schmähungen helfen.

Zum anderen ist es auch gut, einen chronologischen Verlauf zu haben, um ihn gegebenenfalls später als Beweismittel verwenden zu können. Sollte es zu körper-

lichen und psychischen Übergriffen auf Ihr Kind kommen, lassen Sie sich diese vom Arzt oder Psychologen attestieren – denn die meisten Beschwerden werden leider aus Mangel an Beweisen abgewiesen.



Wichtig ist, dem Kind zu signalisieren, dass man es ernst nimmt und zu ihm hält. Versuchen Sie, sich gute Ratschläge wie „Wehr Dich doch einfach“ zu verkneifen.

Außerdem ist es gut, wenn Sie Schuldzuweisungen wie „Warum musst Du denn immer gleich heulen?“ vermeiden. Diese können dazu führen, dass Ihr Kind sich von Ihnen abwendet und Sie nicht mehr in den Kummer mit einbezieht.

Bestätigt sich der Mobbingverdacht, ist es nicht gut, vorschnell den Täter oder dessen Eltern zu kontaktieren und zu konfrontieren.

Da der Schulbesuch – im Gegensatz zur Mitgliedschaft im Verein – Pflicht ist, wiegt Mobbing hier besonders schwer und Ihr Einschreiten ist unerlässlich. Vereinbaren Sie einen Gesprächstermin mit dem Lehrer / der Lehrerin. Die Schule muss informiert werden, damit sie handeln kann. Denn meist tritt das Problem in der Schule auf und sollte daher auch dort gelöst werden.



Notfalls können Sie sich an Schulleitung, Elternbeirat oder eine Beratungsstelle wenden.

Manchmal kann es sein, dass Lehrer oder die Schulleitung das Problem nicht erkennen oder die Situation herunterspielen. Bleiben Sie in diesem Fall hartnäckig! Es ist schwierig, das ohne Schuldzuweisungen zu schaffen. Schuldzuweisungen sind in diesem Fall aber kontraproduktiv!

Zeigen Sie Ihrem Kind Wertschätzung und Empathie. Durch das Mobbing ist das Selbstbewusstsein meist sehr gering. Umso wichtiger ist es, dass Ihr Kind anderswo Wertschätzung und Unterstützung bekommt. Erfolgserlebnisse innerhalb der Familie, bei Hobbies oder im Freundeskreis sind wichtig!

Halten Sie während der gesamten Schulzeit – unabhängig von Problemen – Kontakt zur Schule und besuchen Sie regelmäßig die Sprechstunden der Lehrer. Dies steigert das Vertrauen und die Wertschätzung zwischen Elternhaus und Schule.

Die Erziehungspartnerschaft Elternhaus / Schule wirkt präventiv und zeigt dem Kind, wie wichtig seine Eltern den Schulbesuch nehmen. Treten Probleme auf, können diese frühzeitig angesprochen werden. Gemeinsam kann die Lösung gelingen.

**Schulen und Gemeinden** können in Zusammenarbeit mit Kindern, Eltern und Beratungsstellen Anti-Mobbing-Strategien entwickeln. In immer mehr Schulen werden außerdem soziale Kompetenztrainings angeboten.

Mit Hilfe dieser Trainings können Kinder ihre Persönlichkeitsentwicklung sowie ihre Kommunikationsfertigkeiten und Konfliktbewältigung schulen und weiterentwickeln. Auch Anti-Aggressions-Trainings sind eine Möglichkeit. Hier werden die Täter stärker mit dem, was sie ihren Opfern angetan haben, konfrontiert. Dadurch soll ihnen die Lust am Mobbing genommen werden.

Im Folgenden finden Sie einige Tipps, die Sie Ihrem Kind geben können, wenn es in eine Mobbingsituation kommt.

Abschließend haben wir wichtige Internetadressen sowie eine Auswahl an interessanten Büchern zum Thema Mobbing für Sie zusammengestellt.



## *Nicht mit mir!*

### Tipps gegen Mobbing

Auch wenn man Mobbing nicht verhindern kann, so gibt es einige Tipps für Ihr Kind:

- ❖ **Such Dir Verbündete!** Meist geschieht Mobbing in der Gruppe und das Opfer steht alleine da. Es ist schwierig, aus dieser Situation heraus etwas zu unternehmen. Freunde, Bekannte, Eltern und Familienmitglieder können einem jedoch sehr gut helfen.
- ❖ **Wehr Dich von Anfang an!** In der Anfangsphase kann man meist noch intervenieren, es ist einfacher auf kleine Sticheleien zu reagieren und den Täter zu bitten, dies zu lassen.
- ❖ **Führ ein Mobbing-Tagebuch!** Ein Tagebuch kann dabei helfen, Übergriffe zu dokumentieren.
- ❖ **Erzähl es dem Lehrer oder Trainer!** Wenn der Mobber nicht aufhört, sollte so schnell wie möglich der Lehrer oder Trainer informiert werden. Neben dem Fachlehrer sollten auch der Klassen- oder Beratungslehrer miteinbezogen werden.

Wenn diese Maßnahmen nicht greifen, sind die Eltern an der Reihe – der Kontakt mit dem Lehrer oder der Schulleitung durch die Eltern verleiht der Situation Nachdruck. Manchmal ist es auch nötig, Hilfe von Außen dazu zu holen. Psychologen oder Beratungsstellen können bei der Deeskalation der Situation behilflich sein.

Hilft dies alles nichts, so sollte man sich in letzter Konsequenz über einen Schulwechsel Gedanken machen.

### Tipps gegen Cybermobbing

- ❖ **Antworte niemals auf Nachrichten, die Dich belästigen oder ärgern!**
- ❖ **Sperre den Absender!** So erfährst Du noch nicht mal mehr, wenn wieder neue Mails von dieser Adresse an Dich geschickt werden!
- ❖ **Gib Deine E-Mail Adresse und Deine Handynummer nicht einfach weiter!**
- ❖ **Bewahre die Nachrichten auf!** Du brauchst die Nachrichten nicht noch mal zu lesen, aber sie dienen als guter Beweis dafür, dass Du belästigt wurdest.
- ❖ **Du bist nicht allein** – wende Dich an jemanden, dem Du vertraust! Zusammen ist es leichter, gegen Mobber vorzugehen.
- ❖ **Melde die Belästigungen!** Informiere den Betreiber der Website.

# Newsletter

## Kinder und Jugendliche



Nummer 01 • Juli 2009 • Seite 8 von 8

### Hier finden Sie Hilfe: Wichtige Links und Literaturhinweise:

#### Internet

Homepage mit diversen Links zum Thema  
Mobbing: [www.mobbing-web.de](http://www.mobbing-web.de)

Schüler gegen Mobbing:  
[www.schueler-gegen-Mobbing.de](http://www.schueler-gegen-Mobbing.de)

Anti-Bullying-Programm der Polizeiberatung  
[www.polizei-beratung.de/vorbeugung](http://www.polizei-beratung.de/vorbeugung)  
(Rubrik Jugendkriminalität)

[www.gewalt-in-der-schule.info](http://www.gewalt-in-der-schule.info)  
[www.schueler-mobbing.de](http://www.schueler-mobbing.de)

Kinder in Schulnot (Kischuno):  
[www.kischuno.de](http://www.kischuno.de)

Lernen ohne Angst (LOA):  
[www.lernen-ohne-angst.de](http://www.lernen-ohne-angst.de)

Elterninitiative gegen Mobbing und Gewalt an  
Schulen e.V.:  
[www.emgs.de](http://www.emgs.de)

#### Literaturhinweise

Olweus D, Gewalt in der Schule. Was Lehrer und Eltern wissen sollten und tun können. 4. Auflage 2009, Huber Verlag, ISBN: 978-3456843902

Jannan M, Das Anti-Mobbing-Buch, Gewalt an der Schule, 1. Auflage 2008, Beltz Verlag, ISBN: 978-3407625939

Mainberger B, Jede Menge Zoff. Was tun gegen Mobbing und Gewalt? dtv 2000, ISBN: 978-3423781572

Schallenberg F, Ernstfall Kindermobbing, 1. Auflage 2004, Claudius Verlag, ISBN: 978-353264200

Die Anschriften und Telefonnummern der örtlichen Beratungsstellen, des Jugendamtes oder aber auch vom Schulpsychologischen Dienst können Sie im Telefonbuch finden oder über das Rathaus erfragen.

Copyright© 2009 UKV – Union Krankenversicherung AG | Alle Rechte vorbehalten.

Dieser Newsletter ist eine kostenlose elektronische Publikation der Union Krankenversicherung AG. Sie erhalten den Newsletter, weil Sie sich dafür registriert haben. Wenn Sie diesen Newsletter nicht mehr erhalten möchten, schicken Sie uns bitte eine entsprechende Nachricht mit Betreff „Abmeldung KHK“ an [Newsletter@ukv.de](mailto:Newsletter@ukv.de).

Impressum:

Herausgegeben von der UKV – Union Krankenversicherung AG, Peter-Zimmer-Straße 2, 66123 Saarbrücken, [www.ukv.de](http://www.ukv.de)