Mobbing gemeinsam beenden

Mobbing kann beendet werden. Sowohl die Schule, als auch das Elternhaus spielen dabei eine entscheidende Rolle. Der Schlüssel zur Lösung liegt bei den pädagogischen Fachkräften der Schule. Eltern können die Hilfe entscheidend voranbringen und ihr Kind sinnvoll unterstützen.

Die Broschüre beschreibt auf anschauliche Weise, wie man Mobbing erkennen, beenden und verhindern kann. Sie macht Eltern das Problem verständlich und zeigt auf, was sie Hilfreiches tun können.

Bayerisches Staatsministerium für Arbeit und Soziales, Familie und Integration
Zukunftsministerium
Was Menschen berührt.

Aktion Jugendschutz, Landesarbeitsstelle Bayern e.V.

ELTERNTALK
www.elterntalk.de

für eltern
www.bayern.jugendschutz.de

Aktion Jugendschutz, Landesarbeitsstelle Bayern e.V.

für eltern

Mobbing gemeinsam beenden

Liebe Eltern,

Sie als Mutter, Sie als Vater kennen Ihr Kind wie niemand sonst. Sie geben Ihrer Tochter, Ihrem Sohn täglich Halt und Sicherheit. Über die Jahre sind Sie in familiären Konflikten geübt und haben so manche schwierige Situation gemeistert. Dennoch kann es vorkommen, dass Sie sich in der Erziehung machtlos fühlen und nicht wissen, wie Sie Ihrem Kind helfen können.

Falls Ihr Kind von Mobbing betroffen ist, ist Ohnmacht sogar die Regel!
Mobbing stellt Eltern vor besondere Herausforderungen: Der Alltag ist belastet, weil der Konflikt Schulangst, schlechte Noten und körperliche Probleme zur Folge haben kann. Gleichzeitig haben Eltern auf die eigentliche Situation keinen direkten Einfluss, denn Mobbing findet dort statt, wo sie nicht dabei sein können. Und zu allem Unglück hört Mobbing selten von alleine auf. Wenn der betroffenen Person nicht geholfen wird, verschlimmert sich die Lage sogar.

Doch Mobbing kann beendet werden. Sowohl die Schule, als auch das Elternhaus spielen dabei eine entscheidende Rolle. Lehrkräfte oder Fachkräfte der Jugendhilfe können durch gezieltes Eingreifen die regelmäßige Schikane stoppen. Eltern können die Schule dabei sinnvoll unterstützen und ihrem Kind in der schwierigen Zeit hilfreich zur Seite stehen.

Die Aktion Jugendschutz Bayern möchte Sie mit dieser Broschüre unterstützen. Wir helfen Ihnen das Phänomen besser zu erkennen und zeigen auf, wie Mobbing gemeinsam beendet und verhindert werden kann.
Dass Sie als Mutter oder Vater dabei sehr gefordert sind, weiß ich aus persönlicher Erfahrung. Und gleichzeitig lehrt mich die Vergangenheit, dass es weitaus hilfreicher ist, sich auf Lösungen zu konzentrieren, als über Probleme zu klagen. Sie haben es in der Hand Ihrem Kind zu helfen.

Mit besten Grüßen
Jörg Breitweg

1. Was ist Mobbing? ... 04
1.1 Mobbing ist Gewalthandeln ... 06
1.2 Mobbing wird von der Gruppe getragen ... 07
1.3 Mobbing ist der Missbrauch von sozialer Macht ... 08
1.4 Mobbing tritt häufig auf und kann jeden treffen ... 10

2. Was ist Cyber-Mobbing? ... 12
2.1 Cyber-Mobbing ist vor allem Mobbing ... 13
2.2 Cyber-Mobbing ist mehr als ein Streit ... 14
2.3 Cyber-Mobbing wird häufig aus Rache begangen ... 16

3. Wie kann Mobbing gestoppt werden? ... 18
3.1 Den Blick nach vorne richten ... 18
3.2 Als Verantwortlicher Verantwortung übernehmen ... 19
3.3 Bewährte Methoden anwenden ... 21
3.4 Netzwerke bilden, Zuständigkeiten klären ... 24
3.5 Zusammenarbeiten ... 24

4. Wie kann Cyber-Mobbing gestoppt werden? ... 26
4.1 Stolpersteine überwinden ... 26
4.2 Heilung ermöglichen ... 30

5. Wie können Eltern und Schule Mobbing vorbeugen? ... 32
5.1 Kooperation und Fairness stärken ... 32
5.2 Verhaltensregeln und Konsequenzen liebevoll umsetzen ... 33

6. Was können Eltern bei Mobbing tun? ... 34
6.1 Bauen Sie auf eigene Stärken. ... 34
6.2 Unterstützen Sie Ihr Kind - es braucht Sie. ... 36
6.3 Bleiben Sie in Kontakt mit der Schule. ... 37
6.4 Schaffen Sie Vertrauen, wenn Ihr Kind moderne Medien nutzt. ... 38
6.5 Wenn es Ihrem Kind hilft, gehen Sie zur Polizei. ... 39
6.6 Falls es wirklich nicht anders geht, wechseln Sie die Klasse oder die Schule. ... 40
6.7 Nehmen Sie die Herausforderung an. ... 41

7 Wo gibt es Unterstützung? ... 42

1 Was ist Mobbing?

Umgangssprachlich wird das Wort Mobbing manchmal benutzt, um zu verdeutlichen, dass jemand gehänselt wird oder sich ausgegrenzt fühlt. Dabei ist Mobbing tatsächlich etwas anderes, nämlich die systematische Schikane über einen längeren Zeitraum. Mobbing bedeutet: Jemand fügt einem anderen immer wieder absichtlich Schmerzen, Verletzungen oder Gemeinheiten zu. Das kann offen und sichtbar passieren, z.B. durch beschimpfen, hänseln, schlagen oder beschädigen von Eigentum (= direkte Gewalt). Es kann genauso hinter dem Rücken der Betroffenen geschehen, in Form von Gerüchten, Verleumdungen oder heimlichen Manipulationen von Gegenständen, die dem Opfer gehören (= indirekte Gewalt).

Nicht jede Bosheit oder Rempelei unter Kindern und Jugendlichen ist Mobbing. In Situationen, wo Menschen aufeinandertreffen, sind Auseinandersetzungen unvermeidlich. In einem Streit kann es hoch hergehen und so mancher Konflikt eskaliert in aggressiven Handlungen. Zu Mobbing wird es erst dann, wenn sich die Attacken wiederholen und sich ein Machtgefälle ausprägt. Die betroffene Person befindet sich bei Mobbing gegenüber der anderen Konfliktpartei in einer aussichtslosen Position.

Mobbing erkennt man an wiederkehrenden Attacken.

Mobbing findet überall dort statt, wo Menschen als Gruppe für längere Zeit zusammenkommen und sich Konkurrenz und Aggression mehr durchsetzen als Solidarität und Fairness. Eine „Ellenbogen-Mentalität“ fördert Mobbing, ein achtsames Miteinander verhindert es.

Die weitaus meisten Fälle von Mobbing unter Kindern und Jugendlichen finden in Zusammenhang mit Schule statt, einfach weil sie in der Schule täglich zusammenkommen. Mitunter entsteht Mobbing auch in Vereinen, sozialen Einrichtungen oder anderen Organisationen.

Der entscheidende Faktor ist nicht die Institution, sondern der sogenannte Zwangskontext: Örtlichkeiten, wo Menschen dauerhaft in Gruppen leben und sich nicht aus dem Weg gehen können. Die Schulklasse ist das beste Beispiel hierfür: Eine Schülerin oder ein Schüler kann sich die anderen in der Klasse weder aussuchen, noch kann sie oder er der Schule ohne weiteres fernbleiben, wenn das Zusammenleben schrecklich wird.

Im Folgenden wird viel von Schule die Rede sein, die anderen Einrichtungen, an denen Mobbing stattfinden kann, sind dabei immer mit gemeint.

Mobbing entsteht dort, wo Menschen sich nicht aus dem Weg gehen können.

1.1 Mobbing ist Gewalthandeln, ...

- das sich über einen längeren Zeitraum erstreckt.
- bei dem immer wieder die gleiche Person das Opfer ist.
- bei dem das Opfer sich nicht mehr wehrt bzw. nicht mehr angemessen wehren kann.
- bei dem die Leute, die die Angriffe starten, ihre Machtposition ausnutzen und ausbauen.
- bei dem sich oft immer mehr Personen an den Übergriffen beteiligen.
- bei dem sich unter allen Beteiligten Hilflosigkeit ausbreitet.

Mobbing Handlungen

Körperlich: schubsen, schlagen, bespucken, ...
Verbal: hänseln, beschimpfen, verspotten, ...
Nonverbal: herabsetzen mit Gesten, Blicken, Lauten, ...
Angriffe auf die soziale Anerkennung: lästern, bloßstellen, Gerüchte verbreiten, ignorieren oder aktiv ausschließen, ...
Angriffe auf das Eigentum: etwas wegnehmen oder beschädigen
Attacken über digitale Medien: beleidigen, belästigen, anschwärzen, Verrat von vertraulichen Dingen, bewusstes ausschließen, stalken, hacken, bloßstellen durch Versenden von peinlichen Texten/Fotos/Videos, ...

1.2 Mobbing wird von der Gruppe getragen

Wenn innerhalb einer Gruppe, z. B. in einer Schulklasse, immer wieder die gleiche Person schikaniert wird, bemerkt das der Rest der Gruppe. Und wenn diese Attacken über längere Zeit möglich sind, wird die Gewalt letztlich vom Großteil toleriert. Fast jeder in der Gruppe nimmt dann eine Rolle ein, die Mobbing stabilisiert:

Neben dem betroffenen Kind und dem Kopf der Angriffe, gibt es Leute, die dem Anführer/ der Anführerin zur Seite stehen. Es gibt solche, die zwar nicht selbst aktiv werden, gleichwohl die Attacken interessiert verfolgen und ihre Zustimmung zeigen. Dann gibt es Leute, die scheinbar unbeteiligt sind, die einen aus Ratlosigkeit, die anderen aus Angst. Meistens gibt es auch Kinder, die versuchen, die Übergriffe zu stoppen. Sie versuchen - zumindest am Anfang - die betroffene Person zu verteidigen, bis sie sich irgendwann entmutigt und ohnmächtig in den Kreis der Schweigenden einreihen.

Das Opfer der Angriffe sieht sich mehr und mehr einer Masse an Leuten gegenüber, die als bedrohlich wahrgenommen wird. Die einen üben Gewalt aus - und die anderen tun nichts dagegen. Das tut auf Dauer genauso weh.

Typische Rollen in Mobbingsituationen

Anführer/-in: setzt den Prozess in Gang, steckt hinter den Attacken
Assistent/-in: unterstützt die Angriffe aktiv
Verstärker/-in: signalisiert Zustimmung zu Gewalt
Zuschauer/-in: hält sich aus dem Geschehen raus, manchmal aus Gleichgültigkeit, oft aus Ratlosigkeit oder Angst
Verteidiger/-in: versucht betroffener Person zu helfen oder die Angreifer aufzuhalten

1.3 Mobbing ist der Missbrauch von sozialer Macht

Mobbing ist im Grunde genommen kein Problem zwischen Täter und Opfer, sondern ein Prozess, an dem die Gruppe insgesamt beteiligt ist. Die Angriffe passieren, weil sie nicht verhindert werden. Die Gruppe toleriert und festigt die Gewalt. Die Täter haben dabei eine Machtposition, die ihnen von der Klasse oder der Clique zugestanden wird.

Gleichzeitig geht es den Tätern letztendlich nicht um das Opfer selbst, es geht ihnen um ihr Ansehen, sie wollen Anerkennung von den anderen. Durch Mobbing stärken und schützen sie ihre Machtstellung in der Gemeinschaft.

Weil es den einen gelingt, ihren Status zu verbessern, entsteht auf der anderen Seite der Eindruck, alleine zu stehen. Die Person, die die Angriffe abbekommt, fühlt sich zunehmend hilflos und merkt, wie machtlos sie ist. Das Opfer verliert sein Selbstvertrauen und glaubt vielleicht am Ende „es nicht anders verdient zu haben“ oder „selbst schuld zu sein“. Hier ist wichtig zu betonen: Für Mobbing sind diejenigen verantwortlich, die die Gewalttaten ausüben.

1.4 Mobbing tritt häufig auf und kann jeden treffen

Es gibt keine typischen Mobbing-Opfer, Mobbing kann grundsätzlich jeden treffen. Nicht die Persönlichkeit lässt einen Menschen zum Opfer werden, sondern die Attacken. Leider ist Mobbing im Alltag nicht selten: Untersuchungen sagen, dass 5% aller Kinder und Jugendlichen betroffen sind. Vermutlich gibt es keine Schule, die auf Dauer davon verschont bleibt.
Oft schweigen die Opfer. Weniger als die Hälfte der betroffenen Kinder und Jugendlichen erzählen zuhause von den Mobbingvorfällen. Manche befürchten Vorwürfe zu hören, andere sind tief frustriert und glauben nicht, dass ihre Eltern helfen können.

Mobbing zu erkennen braucht einen geschulten Blick.

Unterdessen lässt sich das Problem für Außenstehende nur schwer erkennen. Konflikte und Ausgrenzungen kommen nämlich in vielen Gruppen vor. Dahinter wirklich Mobbing zu entdecken, braucht einen geschulten Blick. Wenn dieser fehlt, bleibt das Drama lange unerkannt.

Wir kennen noch einen weiteren Grund, warum das Phänomen vielfach unerkannt bleibt: Es ist der massenhafte Gebrauch des Begriffs. Es ist, als ob man einen verlorenen Ohrring sucht, der auf einen Kieselweg fällt. Ständig von Mobbing zu sprechen, ohne einen ernsthaften Bezug zu haben, erschwert das Entdecken des Gesuchten.

Mobbing lässt sich erkennen, wenn folgende Fragen bejaht werden können:

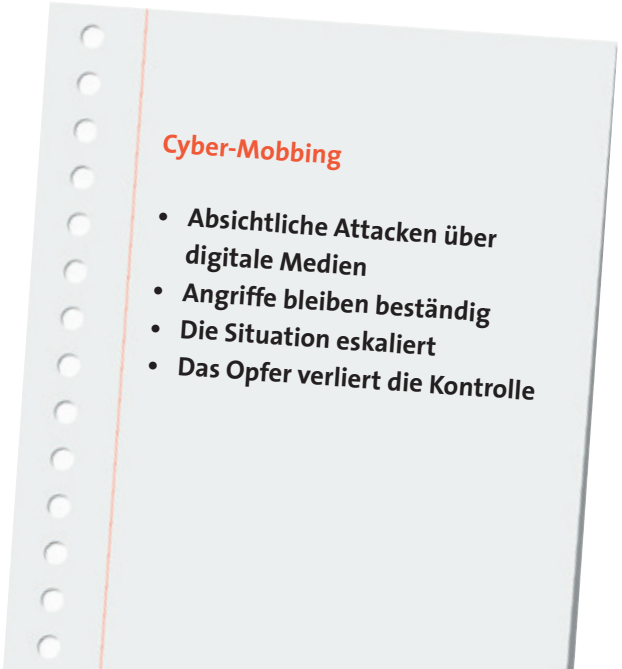
1. Ist eine Person **wiederholt** direkter oder indirekter Gewalt ausgesetzt? (siehe Mobbing-Handlungen)
2. Gibt es bei der Person Hinweise wie z.B. Verhaltensänderungen, Leistungsabfall, Isolation, "Sündenbock-Rolle", Vermeidungsverhalten, körperliche und psychische Reaktionen oder Fehlzeiten?
3. Gibt es andere Leute, die diese Beobachtungen bestätigen können?

2 Was ist Cyber-Mobbing?

Cyber-Mobbing ist Mobbing, bei dem digitale Medien zum Einsatz kommen.
Wie beim „normalen“ Mobbing sind wiederholte Gewalt, die ausweglose Lage der betroffenen Person und die spezielle Rolle der Gruppe kennzeichnend für die Situation. Dabei bewirken die modernen Medien, dass eine besondere Dynamik entsteht und sich obendrein eine unkontrollierbare Eskalation entwickeln kann.

2.1 Cyber-Mobbing ist vor allem Mobbing

Das Leben von jungen Menschen ist heutzutage untrennbar mit modernen Medien verbunden. Findet Mobbing statt, erleben Betroffene die Attacken in der Regel im direkten Kontakt mit den Gleichaltrigen, sowie zusätzlich virtuell im Internet und über das Smartphone.
Insofern haben sich die Möglichkeiten, andere zu belästigen und zu verletzen, enorm ausgedehnt. Im Unterschied zu Attacken auf dem Schulweg oder im Klassenzimmer funktioniert Cyber-Mobbing unabhängig von Zeit und Ort: Die Angriffe finden nicht nur statt, wenn sich Opfer und Täter begegnen, sondern theoretisch jederzeit. Manchmal bleiben die Urheber der Angriffe unbekannt und handeln verdeckt. Für Betroffene ist dann nicht zu durchschauen, wer welche Inhalte über sie in die Welt setzt. Oft ahnen oder wissen Betroffene dabei, wer sie attackiert, weil die Online-Angriffe im Zusammenhang mit Mobbing in der Schule geschehen.
Bei Cyber-Mobbing gilt: 80% der Fälle von virtuellen Angriffen sind eine Fortsetzung von Mobbing, das auch im direkten Kontakt stattfindet.



2.2 Cyber-Mobbing ist mehr als ein Streit

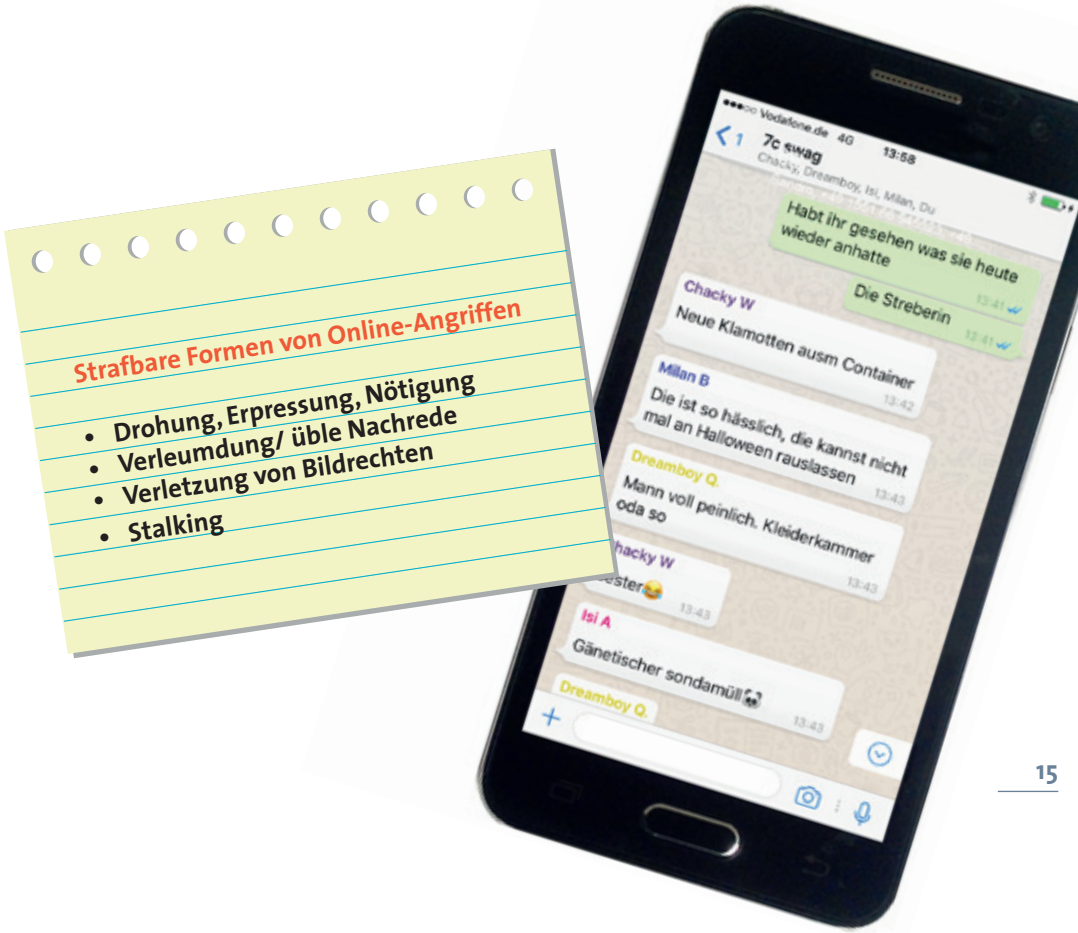
Mobbing ist für die betroffene Person eine ernsthafte Belastung. Gleichzeitig ist nicht jeder Konflikt im Netz automatisch eine große Sache, weshalb der Begriff „Cyber-Mobbing“ nicht immer hilfreich ist, um ein Problem zu beschreiben und die Situation zu entschärfen. Meinungsverschiedenheiten oder Streit werden natürlich auch online ausgetragen, Beleidigungen und Drohungen finden genauso über E-Mails oder soziale Netzwerke statt. Solche Auseinandersetzungen weiten sich nicht zwangsläufig aus und führen nicht automatisch zu Handlungsunfähigkeit.

Erst, wenn ein Konflikt eskaliert, sich die Angriffe wiederholen und eine der beteiligten Personen in eine Ohnmachtsposition gerät, ist es sinnvoll von Cyber-Mobbing zu sprechen. Kontrollverlust der betroffenen Person ist ein Erkennungszeichen dieser besonderen Form eines Online-Konflikts.

Ein Konflikt gerät schnell außer Kontrolle, wenn die Auseinandersetzung zweier Personen in eine öffentliche Bloßstellung mündet. Bekommen andere Personen eine Demütigung mit, wirkt nicht nur die Beleidigung oder Beschämung selbst verletzend, es tut vor allem der Gesichtsverlust vor den anderen weh. Die Gefahr, dass sich ein Streit zu einer öffentlichen Bloßstellung ausweitet, ist bei Online-Aktivitäten besonders groß. Chats sind für viele Leute sichtbar, Bilder lassen sich rasant verbreiten und was einmal im Netz ist, kann kaum noch vergessen gemacht werden. Das Opfer sieht sich einer unüberschaubaren Masse an Angreifern gegenüber, die es in eine ausweglose Situation bringen. Die beständige Gewalt ist ein weiteres Kennzeichen für Mobbing.

Für einen Menschen ist soziale Ablehnung durch die eigene Gruppe eine der schlimmsten Erfahrungen. Wir empfinden Bloßstellung und Isolation als existenzbedrohlich.

Die wesentliche Verletzung bei Cyber-Mobbing ist die soziale Ablehnung und nicht die persönliche Herabsetzung und Demütigung. Deshalb ist es meist enttäuschend, Cyber-Mobbing nur mit rechtsstaatlichen Mitteln zu bekämpfen. Selbst, wenn es gelingt, den Täter oder die Täterin eines Online-Angriffs ausfindig zu machen und eine Verleumdung oder Verletzung von Bildrechten anzuzeigen, wird die Erfahrung der Ausgrenzung nicht behoben.



2.3 Cyber-Mobbing wird häufig aus Rache begangen

Mobbing hat immer etwas mit dem Status in der Gruppe zu tun. Die Person, deren aggressive Handlungen toleriert werden, gewinnt an Ansehen, die Person, die sie abbekommt, verliert dasselbe. Bei Cyber-Mobbing wurde zusätzlich festgestellt, dass der Täter oder die Täterin oft durch Ärger, Wut oder Hass angetrieben wird.
Rache ist ein wesentliches Motiv für Mobbing-Attacken über moderne Medien. Durch die technischen Möglichkeiten lassen sich Angriffe besser planen und wegen der geringen Hemmschwelle leichter durchführen, als es in der direkten Auseinandersetzung möglich ist. Jeder kennt den Wunsch, es einem anderen mal so richtig heimzuzahlen. Vom anonymen Computer aus lässt sich dieses Vorhaben gut verwirklichen.

Dabei ist anfangs eine klare Unterscheidung zwischen Tätern und Opfern nicht immer möglich. Personen, die Angriffe starten sind häufig auch von Angriffen betroffen, oder waren es schon einmal. Die Absicht verletzte Ehre wiederherzustellen führt zwischen Tätern und Opfern zu wechselseitigen Attacken. Keiner möchte gerne eine Herabsetzung auf sich beruhen lassen.

Wie bereits angesprochen, weiten sich solche Eskalationen im Internet schnell auf Nebenschauplätze aus. Eine erlittene Kränkung steigert sich alsbald zur öffentlichen Beschämung. Besonders beim Austausch intimer Informationen und Bilder kann ein Verrat unüberschaubare Folgen für eine betroffene Person haben. Bemerkenswert ist dabei, dass Jungen nach einer Veröffentlichung privater Details einer Beziehung eher Mitgefühl erhalten, Mädchen dagegen in der Regel Verachtung ernten.

Die Unterscheidung von Tätern und Opfern ist nicht immer möglich.

3 Wie kann Mobbing gestoppt werden?

3.1 Den Blick nach vorne richten

Wenn Mobbing passiert, also wenn ein Junge oder Mädchen wieder und wieder Angriffen und Schikanen ausgesetzt ist, besteht die wichtigste Aufgabe darin, dafür zu sorgen, dass die Attacken in Zukunft aufhören. Das Opfer braucht Sicherheit und das Vertrauen, dass diese Sicherheit beständig ist. Wichtiger als Klarheit darüber, was alles passiert ist, sind Lösungen, mit denen Mobbing beendet wird.

Es ist dringender, dafür zu sorgen, dass Mobbing aufhört, als nach den Gründen zu suchen.

3.2 Als Verantwortlicher Verantwortung übernehmen

Für Schulen oder ähnliche Einrichtungen stellt Mobbing eine große Herausforderung dar. Gewalt in dieser Form belastet nicht nur die betroffene Person, sie zermürbt das Klassenklima, hemmt die Lernatmosphäre und strapaziert damit die ganze Gruppe. Der Werterahmen der Gemeinschaft verschiebt sich. Übergriffe, die normalerweise tabu sind, werden plötzlich geduldet. Wenn Sicherheit und Vertrauen leiden, fühlt sich niemand richtig wohl - nicht einmal diejenigen, die in der „Hackordnung“ oben stehen.

Die Einrichtung, an der Mobbing geschieht, ist allerdings nicht nur Leidtragende der Situation, sie ist auch verantwortlich dafür, die Situation zu ändern. Das heißt: Wenn Mobbing in Verbindung mit Schule stattfindet, kann es tatsächlich nur dort gelöst werden!

Diese Einsicht gilt für Mobbing in der Schule und natürlich genauso für alle anderen Einrichtungen, in denen regelmäßige Schikane stattfinden kann: Mobbing kann am besten durch die Person beendet werden, die Einfluss auf das Zusammenspiel der entscheidenden Gruppe hat. Wer die Gruppe, die Klasse oder das Team glaubhaft mit der Botschaft erreicht „Ich möchte, dass es bei uns fair zugeht“, hat gute Chancen, etwas zu verändern.
Mobbing ist ein Ereignis, das nur verstanden und gelöst werden kann, wenn das Zusammenspiel mehrerer Personen beachtet wird. Für eine gute Lösung ist es unumgänglich, dass all diejenigen beteiligt sind, die maßgeblich an der Situation Anteil haben: Die Person, die die Angriffe abbekommt, die Leute, die die Angriffe starten und die Zuschauer, die die Angriffe so lange toleriert haben. Ohne Beteiligung der ganzen Gruppe geht es nicht! Die Akteure sind alle Teile des Problems, und sie sind ebenso Teile der Lösung.

Eine Lösung gibt es nur, wenn die Gruppe beteiligt wird.

Das heißt natürlich, dass eine Lösung von Mobbing nur dann erfolgreich ist, wenn die beteiligten Personen erreicht werden und diese darüber hinaus bereit sind mitzuarbeiten. Wenn wichtige Akteure nicht mitmachen, wird es letztlich keine Veränderung geben. Die Person, die dem Opfer wirklich helfen möchte, braucht deshalb den „Zugriff auf die Gruppe“. Kein Mensch ist in der Lage Auto zu fahren, wenn er das Steuer nicht in der Hand hält.

Die Beendigung von Mobbing unter Kindern und Jugendlichen gehört in die Hände von pädagogischen Fachkräften.

Für Eltern ist diese Erkenntnis eine bittere Botschaft. Sie haben in der Regel nämlich keinen Zugriff auf die Gruppe. Keine Mutter und kein Vater ist in der Lage, das zu beeinflussen, was tagtäglich in der Schule ihres Kindes passiert. Wenn Eltern dennoch versuchen, Mobbing zu beenden, indem sie auf andere Eltern zugehen oder den Täterinnen und Tätern gar drohen, verschlimmert sich erfahrungsgemäß der Zustand. Bei Mobbing ist ein direkter Eingriff für Eltern nicht sinnvoll.

3.3 Bewährte Methoden anwenden

Eltern helfen ihrem Kind, wenn sie auf Drohungen gegenüber Tätern oder deren Eltern verzichten.

Mobbing kann beendet werden. Die Bereitschaft der Täterinnen und Täter, sich immer wieder an einem Opfer auszulassen, kann unterbrochen werden. Das zeigt sich in sehr vielen Fällen.

Mobbing beenden heißt nicht, dass alles friedlich und harmonisch zugeht. Es bedeutet genauso wenig, dass alle in die Gruppe integriert sind und es keine Außenseiterinnen und Außenseiter mehr gibt. Auch Konflikte und Streitigkeiten werden sich nicht aus Schulen und sozialen Einrichtungen entfernen lassen. Mobbing beenden heißt nur, dass die systematischen Attacken aufhören, die wiederkehrende Gewalt setzt aus. Für die betroffene Person ist das enorm viel!

Damit es zur Beendigung der regelmäßigen Schikane kommt, braucht es in jedem Fall den Einsatz einer oder eines Erwachsenen. Wie oben bemerkt, muss diese Person Zugriff auf die Gruppe haben und darüber hinaus die Bereitschaft, Verantwortung zu übernehmen. Vom Spielfeldrand lässt sich kein Match gewinnen.

In der Praxis haben sich verschiedene Ansätze bewährt, die methodisch erlernt werden können. Sie bauen alle auf eine gute Beziehung zwischen der/ dem Gemobbten und der/ dem Erwachsenen sowie darauf, dass die ganze Gruppe mit einbezogen wird. Das Mobbingopfer braucht Entlastung, manchmal sogar Stärkung und ein lösungsorientiertes Vorgehen, statt einer Aufarbeitung des Geschehenen. Schließlich setzt eine gute Lösung einerseits klare Grenzen gegenüber Gewalthandlungen und gibt andererseits den Beteiligten die Chance, zukünftig ihre positiven Seiten zu zeigen.

Systemische Mobbingintervention

Der systemische Ansatz nach Konflikt-KULTUR ist eingebettet in ein zweitägiges Sozialtraining, das durch die Klassenleitung über mehrere Monate hinweg weitergeführt wird. Bei diesem Angebot stehen folgende Punkte im Vordergrund:

- **Förderung von Mitgefühl: Im Training erleben die Kinder und Jugendlichen die Folgen ihres Verhaltens – die positiven ebenso wie die negativen. Dieses Erleben kann Freude, aber auch Betroffenheit und Erschütterung auslösen. Mitgefühl ist die Motivation für soziales und gegen unsoziales Verhalten.**
- **Erarbeitung der Menschenrechte: Ausgehend von der sozialen Situation in der Gruppe/Klasse werden die Menschenrechte als Basis friedlichen Zusammenlebens erarbeitet. Die Schüler lernen, dass diese Rechte nicht verhandelbar sind und jeder für sein Verhalten verantwortlich ist.**
- **Stärkung des Opfers durch Unterstützung aus der Gruppe: Das Opfer bekommt Unterstützung durch Personen, die die Einhaltung der Menschenrechte beobachten, besonders an Orten und Zeiten, in denen keine Erwachsenen anwesend sind.**
- **Förderung von Tugenden: Im Training wird mit den Heranwachsenden an Fähigkeiten wie Respekt, Verlässlichkeit, Ernsthaftigkeit und Ehrlichkeit gearbeitet.**
- **Verbindlichkeit: Es werden konkrete Vereinbarungen getroffen, die von den Erwachsenen anschließend immer wieder kontrolliert werden.**

Weiterführende Informationen: www.konflikt-kultur.de

Der "No Blame Approach"

Der No Blame Approach (wörtlich: „Ohne Schuld Ansatz") leitet in drei Schritten die Verbesserung der schwierigen Situation ein und verzichtet dabei auf Schuldzuweisung und Bestrafung. Er ist vom Vorgehen klar strukturiert und leicht zu erlernen, wodurch er allen Beteiligten hilft, sich gut zurechtzufinden. Der Ansatz vertraut auf die Fähigkeit von Kindern und Jugendlichen, wirksame Lösungen herbeizuführen, damit es der betroffenen Person besser geht. Die Praxis zeigt, dass dieses Vertrauen dankbar aufgenommen wird.

Die drei Schritte sind:

1. **Das zielgerichtete Gespräch der pädagogischen Fachkraft mit der betroffenen Person.**
2. **Die Bildung einer Unterstützungsgruppe für die pädagogische Fachkraft, bei der auch die Leute mit ins Boot geholt werden, die hinter den Angriffen stecken.**
3. **Nachgespräche, die die Akteure in Verantwortung nehmen und klären, ob Folgemaßnahmen notwendig sind.**

Nähere Informationen dazu gibt es unter www.no-blame-approach.de.

Beide Ansätze funktionieren auch bei Cyber-Mobbing, wenn sich die Beteiligten untereinander kennen und sie von der pädagogischen Fachkraft erreicht werden.

3.4 Netzwerke bilden, Zuständigkeiten klären

So wichtig das Engagement einer pädagogischen Fachkraft ist, so unverzichtbar ist es, dass sie die Unterstützung der Einrichtung hat, für die sie aktiv wird. Einzelkämpferinnen und Einzelkämpfer haben bei Mobbing keine Chance. Eine Schule braucht deshalb ein ausgereiftes Konfliktmanagement mit einem Anti-Mobbing-Team, das fachlich ausgebildet ist und klare Zuständigkeiten hat. Hilfe ist am erfolgreichsten, wenn sie gut organisiert wird.

3.5 Zusammenarbeiten

Eltern sind für eine Lösung bei Mobbing unverzichtbar. Nur wenn sie mit der Schule kooperieren und den Ansatz der pädagogischen Fachkraft unterstützen, kann das Eingreifen erfolgreich sein.

Eltern helfen der Schule, wenn sie...

- **frühzeitig über einen Mobbing-Verdacht informieren,**
- **der Leitung Zeit geben, über den Sachverhalt nachzudenken und passende Maßnahmen umzusetzen,**
- **Alleingänge gegenüber den Täterinnen und Tätern oder deren Eltern vermeiden.**

Kooperation beginnt bevor es zu Problemen kommt.

Die Grundlage für gute Zusammenarbeit entwickelt sich im Allgemeinen besser, wenn ein gegenseitiges Kennenlernen an erster Stelle steht und nicht ein Problem. Hierfür bieten Elternabende oder Elternsprechstunden einen passenden Rahmen, vor allem, wenn es gelingt füreinander anerkennende Worte zu finden. Sowohl die Arbeit von Lehrerinnen und Lehrern, sowie von anderen Fachkräften verdient Wertschätzung, als auch das Engagement der Eltern.

Manchmal brauchen Eltern einen langen Atem.

Es kann natürlich vorkommen, dass die Vorstellungen der Eltern und der Schule, wie das Problem gelöst werden kann, zunächst weit auseinander liegen. Dann sind Geduld und Beharrlichkeit gefragt – und es kann helfen, zusätzliche fachliche Unterstützung in Anspruch zu nehmen, z.B. eine Beratungsstelle oder den/die Schulpsychologen/in.

Kinder und Jugendliche bitte immer beteiligen

Mädchen und Jungen, die Mobbing ausgesetzt sind, sträuben sich oft dagegen, dass andere eingeschaltet werden. Sie haben Angst, dass sich die Situation verschlimmert, oder sie schämen sich. Dennoch ist es empfehlenswert die Schule zu informieren – und gleichzeitig darauf zu achten, dass die betroffene Person diese Schritte kennt und nachvollziehen kann. Dabei ist es nicht immer nötig oder sinnvoll, dass Eltern ihr Kind zu den Gesprächen mit der Fachkraft mitnehmen – das hängt vom Einzelfall ab. Wesentlich ist vielmehr, dass die oder der Betroffene informiert wird, worum es in den Gesprächen geht, wie das Ergebnis aussieht und wer als Ansprechperson zur Verfügung steht.

Mobbing-Tagebuch

Mobbing-Tagebuch bedeutet: Für einen bestimmten Zeitraum wird jeder Vorfall von der betroffenen Person genau notiert:

- **Was ist passiert?**
- **Wann und wo ist es passiert?**
- **Wer war aktiv beteiligt und welche Personen waren noch anwesend?**

Das Tagebuch ist sinnvoll für betroffene Kinder, um die Situation klarer zu sehen. Manchmal hilft ein Mobbing-Tagebuch rein dadurch, dass sich die betroffene Person den Schmerz von der Seele schreibt.

4 Wie kann Cyber-Mobbing gestoppt werden?

Wird ein Fall von Cyber-Mobbing bekannt, geht es zunächst darum, dem Opfer zu helfen und es zu unterstützen. Erst danach ist Zeit, sich zu überlegen, ob und welche Konsequenzen für die Täter und gegebenenfalls für weitere Beteiligte in Betracht kommen.

4.1 Stolpersteine überwinden

Damit Cyber-Mobbing beendet wird, gilt grundsätzlich das Gleiche wie bei der Beendigung von anderen Mobbing-Handlungen:

- **Eine Fachkraft, die die wesentlichen Mobbing-Beteiligten kennt, setzt sich ein.**
- **Das Engagement orientiert sich an Lösungen, die der betroffenen Person helfen.**
- **Das Umfeld wird in die Lösung miteinbezogen.**
- **Bewährte Methoden werden praktiziert.**
- **Die Fachkraft arbeitet im Team.**

Da es bei Cyber-Mobbing allerdings Besonderheiten gegenüber „klassischem“ Mobbing gibt, kann es bei der Lösung einige „Stolpersteine“ geben:

Stolperstein Anonymität

Angriffe aus dem Netz lassen sich nicht immer bestimmten Personen zuordnen. Die Anonymität schützt die Täter und senkt deren Hemmschwelle. Bei der betroffenen Person kann diese Unklarheit Angst und Misstrauen zusätzlich verstärken.

Für eine Lösung, bei der die Beteiligten mit eingebunden sind, braucht die Helferin oder der Helfer zunächst Kenntnis darüber, woher die Angriffe stammen, wer dahinter steckt und wer darüber Bescheid weiß.

Untersuchungen haben ergeben, dass lediglich 11,9% der Opfer nicht wussten, wer die Angriffe gestartet hat. In den allermeisten Fällen kannten sich Täter und Opfer. In jedem Fall ist es wichtig, Beweise zu sichern, damit die Angriffe zumindest belegt werden können.

Stolperstein Vielfalt

Die Gruppe, die für die problematische Situation entscheidend ist, kann bei Cyber-Mobbing unüberschaubar sein. Es sind eventuell Personen beteiligt, die außerhalb der Klassengemeinschaft stehen, auf eine andere Schule gehen, oder überhaupt nicht bekannt sind. Der “Zugriff auf die Gruppe” wird dadurch erheblich erschwert.

Gleichzeitig stehen selbst hinter komplexen Situationen Schlüsselpersonen, die auf die Umstände größeren Einfluss haben als andere. Wer diese Personen kennt und auf sie einwirken kann, hält die Fäden in der Hand, um dem Opfer zu helfen.

Die entscheidenden Fragen sind:

- **Was verbindet die Beteiligten?**
- **Wer hat für die betroffene Person Bedeutung?**
- **Wer steht den Beteiligten nahe?**

In der Praxis finden in 80% der Fälle von Cyber-Mobbing auch Angriffe von Angesicht zu Angesicht statt. Was in der virtuellen Welt passiert, geschieht auch in der realen. Aus der unüberschaubaren Vielfalt wird dann bei näherer Betrachtung ein Konflikt, der sich in einer überschaubaren Gruppe abspielt. Die Lösung des Problems findet sich folglich nicht in der konfusen Welt des Internets, sondern im zwischenmenschlichen Miteinander.

Falls die Angriffe tatsächlich nur aus dem Netz kommen, ist der wichtigste Schritt, die Vorfälle dem Anbieter der Internet-Plattform zu melden und zu beantragen, dass die Inhalte entfernt oder gesperrt werden.

Stolperstein Tragweite

Angriffe über digitale Medien können eine eigene Dynamik entwickeln, die einer erfolgreichen Hilfe im Wege stehen: Eine Demütigung kann sich rasant verbreiten und innerhalb kürzester Zeit ein unüberschaubar großes Publikum erreichen. Beleidigungen oder Gerüchte lassen sich kaum noch aus dem Internet entfernen. Selbst wenn der Täter oder die Täterin des Angriffs einen Rückzieher macht und den Eintrag löscht, gibt es keine Garantie, dass der Text, das Bild oder das Video nicht erneut auftaucht. Man sagt, das Netz vergisst nichts.

Neben Präventionsmaßnahmen und der Ersten Hilfe bei Cyber-Mobbing Vorfällen (siehe Kasten), macht sich in solchen Fällen ein gutes Konfliktmanagement bezahlt. Findet die Verbreitung der Demütigung im Umfeld der Schule statt, braucht es in der Einrichtung eine klare Zuständigkeit für solche Fälle. Wenn die Informationen bei einer Stelle zusammenlaufen, können die Maßnahmen zentral koordiniert werden. Gleichzeitig ist es hilfreich, hinter der Technik den Blick für den Menschen zu behalten. Angriffe über digitale Medien gehen immer von Personen aus und Verletzungen finden nicht digital, sondern analog statt.

Die zentralen Fragen bei Problemen sind nach wie vor:

- **Wie geht es dem Menschen?**
- **Was braucht die Person wirklich?**

In der Realität zeigt sich immer wieder, dass die Dynamik des Netzes zugleich seine Kurzlebigkeit produziert. Was heute noch dramatisch ist, kann morgen schon langweilig sein. Das Netz ist zwar nicht vergesslich, aber ungeheuer zerstreut. Deshalb kann es unter Umständen eine hilfreiche Strategie sein, ein Problem zunächst auszusitzen und sich darauf zu konzentrieren, der betroffenen Person Rückhalt zu geben.

Erste Hilfe bei Cyber-Mobbing

- **Auf Attacken nicht direkt antworten, um Eskalationen zu vermeiden.**
- **Beweise sichern, damit die Angriffe belegt werden können.**
- **Vorfälle dem Anbieter melden und um Entfernen oder Sperrung bitten.**
- **Verbündete und Vertrauenspersonen suchen.**
- **Hilfe bei Expertinnen und Experten einholen.**
- **Bei Attacken aus dem Schulumfeld: Lehrkräfte informieren.**
- **In besonders schlimmen Fällen: Polizei einschalten.**

Screenshots am PC

Mit der Taste [Druck] wird ein Screenshot erstellt, mit dem Button [Einfügen] kann dann das Bild in ein beliebiges Mailprogramm oder Textdokument übertragen und gespeichert werden.

Screenshots mit dem Smartphone

- **Bei Apple-Geräten: „Home-Button“ und „Power-Taste“ gleichzeitig drücken**
- **Bei Android: Gleichzeitiges Drücken der „Power-Taste“ und der „Lautstärke-verringern-Taste“**
- **Bei Samsung-Smartphones: „Home-Button“ und „Power-Taste“ gleichzeitig drücken**

Die Bilder werden jeweils in der Galerie unter „Screenshots“ abgelegt.

Wichtig: Datum und Uhrzeit in den Dateinamen einfügen.
Mithilfe dieser Unterlagen können Polizei und Staatsanwaltschaft den Anbieter des sozialen Netzwerkes oder des Messengerdienstes anschreiben und die Herausgabe der IP-Adresse des oder der Täter verlangen. Über die IP-Adresse lässt sich zurückverfolgen, von welchem Gerät die Nachricht oder das Foto ins Internet gestellt worden ist.

4.2 Heilung ermöglichen

Eine erlittene Verletzung lässt sich nicht mehr rückgängig machen. Wenn die Schädigung über das Internet entstanden ist, kann es außerdem dazu kommen, dass die Demütigung oder Bloßstellung immer wieder auftaucht und der Schmerz jedes Mal erneut entsteht. Im Gegensatz zu einer körperlichen Wunde, heilt die Zeit eine seelische Wunde, wie sie aus Cyber-Mobbing hervorgeht, eben nicht ohne weiteres, schon gar nicht, wenn der Auslöser regelmäßig auftaucht.

Damit seelische Wunden gut verarbeitet werden, ist eine besondere Behandlung notwendig, sie brauchen aktive Heilung. Aktive Heilung heißt, sich um die Verletzung zu kümmern, sich dafür einzusetzen, dass die Wunde versorgt wird. Wohlgemerkt geht es um die Verletzung selbst, nicht um den Verursacher der Verletzung. Man reinigt ja nicht einen rostigen Nagel, an dem man sich aufgerissen hat, sondern desinfiziert den Kratzer.

Vielleicht ist es der tiefe Wunsch nach Heilung, warum bei Cyber-Mobbing das Motiv Rache von so großer Bedeutung ist. Rache mag der tragische Versuch sein, erlittenes Leid wieder gut zu machen. Doch leider hilft diese Strategie nicht wirklich weiter. Nur, weil es dem anderen schlechter geht, geht es einem selbst nicht besser.

Heilung von seelischem Schmerz braucht Versöhnung.

Um seelische Verletzungen zu heilen, ist Versöhnung die sinnvollste Strategie. Versöhnung bedeutet, mit der eigenen Geschichte Frieden zu schließen und der anderen Person zu verzeihen. Manchmal ist eine Aussöhnung zwischen zwei Menschen notwendig, die durch Dialog oder Täter-Opfer-Ausgleich zustande kommt. In jedem Fall braucht es eine innere Aussöhnung, die darauf beruht, Vergangenes zu akzeptieren und die Aufmerksamkeit dem zu widmen, was aktuell an Gefühlen noch vorhanden ist.

Eltern haben hier eine entscheidende Aufgabe: Sie sind dazu bestimmt ihr Kind liebend zu begleiten, damit seelische Verletzungen, die durch Mobbing entstanden sind, heilen können. Durch Verständnis und Mitgefühl für den Schmerz und durch die Botschaft: „Du bist nicht allein“ helfen Eltern die Demütigung oder Bloßstellung zu überwinden. Nach der Erfahrung, von anderen abgelehnt zu werden, getrennt zu sein von der Gruppe, braucht es das Gefühl der Geborgenheit. Eine betroffene Person möchte Gewissheit haben, dass es Menschen gibt, die zu ihr stehen, und dass sie nach wie vor Teil einer Gemeinschaft ist.

Ein Vater, der sein Kind durch Selbstmord verloren hat, nachdem es im Internet bloßgestellt wurde, ist eine Zeit lang durch Deutschland gereist, um anderen dieses Leid zu ersparen. Seine Botschaft war: „Wenn du weißt, dass es in deinem Leben drei Menschen gibt, die wirklich zu dir stehen, auch wenn die ganze Welt über dich lacht, überlebst du Cyber-Mobbing.“

Liebende Eltern unterstützen die Heilung.

5 Wie können Eltern und Schule Mobbing vorbeugen?

Wenn Mobbing passiert, also wenn ein Junge oder Mädchen wieder und wieder Angriffen und Schikanen ausgesetzt ist, besteht die wichtigste Aufgabe darin, dafür zu sorgen, dass die Attacken in Zukunft aufhören. Das Opfer braucht Sicherheit und das Vertrauen, dass diese Sicherheit beständig ist. Wichtiger als Klarheit darüber, was alles passiert ist, sind Lösungen, mit denen Mobbing beendet wird.

5.1 Kooperation und Fairness stärken

Wenn Menschen regelmäßig zusammenkommen, entwickelt sich eine Kultur des Zusammenlebens. Ist diese Kultur durch Solidarität und Fairness geprägt, wirkt sie sich förderlich auf die Gemeinschaft aus, wenn Konkurrenz und Aggression vorherrschen, dann nicht.
Das gute Zusammenleben in der Schule ist eine Aufgabe für pädagogische Fachkräfte und Eltern gleichermaßen. Beide haben einen Erziehungsauftrag, beide sind dafür verantwortlich, jungen Menschen zu zeigen, wie Miteinander funktioniert. Der Bildungsauftrag ist dabei nur ein Teil des Erziehungsauftrages.

Fairness braucht Kultur.

Mobbing-Prävention findet also überall dort statt, wo Kooperation gefördert wird, wo Menschen Raum haben für ihre Befindlichkeiten, wo Wert gelegt wird auf guten Umgang, wo Konflikte kreativ gelöst werden und konstruktive Kommunikation gelernt wird.

Ordnung, Beständigkeit und Sicherheit sind menschliche Grundbedürfnisse. Verhaltensregeln dienen dazu, diese Bedürfnisse zu sichern, sie sind die notwendigen Strategien, um eine Gemeinschaft zu schützen. Gleichzeitig brauchen besonders junge Menschen Veränderung, Abenteuer und Bewegung. Diese Bedürfnisse passen oft nicht zu den Regeln, die in Schule oder Familie gelten. Hier liegen Bedürfnisse im Widerstreit. Die Kunst ist es, beides im Blick zu halten: den Wunsch nach Orientierung und den Wunsch nach Freiheit.

5.2 Verhaltensregeln und Konsequenzen liebevoll umsetzen

Ein gutes Miteinander braucht Führungspersonen, die liebevoll auf junge Menschen eingehen und gleichzeitig ein hohes Maß an Autorität ausüben.

Es ist die wesentliche Herausfordrung des Erziehungsauftrages von Eltern und pädagogischen Fachkräften.
Orientierung zu geben ist eine Führungsaufgabe. Sie erfordert Klarheit, Kontrolle und Konsequenz. Es hilft Kindern und Jugendlichen, wenn sie wissen, woran sie sind. Je älter die jungen Menschen werden, umso wichtiger wird dabei der Dialog. Was lange eine Vorgabe war, wird später besser zu einer Vereinbarung.
Auch Freiheit zu ermöglichen ist eine Führungsaufgabe. Zu sehen, was ein Kind oder Jugendlicher braucht, beansprucht die Fähigkeit loszulassen, den Plan zu ändern, sich selbst zurückzunehmen. Freiheit zu verwirklichen heißt, dem anvertrauten Menschen seinen Freiraum und seine Individualität zu gewähren und gleichzeitig für ihn da zu sein.

6 Was können Eltern bei Mobbing tun?

Sie als Eltern sind trotz aller Schwierigkeiten in der Lage, hilfreich gegen Mobbing vorzugehen. Fürs erste entlasten Sie Ihr Kind schon, wenn Sie bestimmte Dinge vermeiden:

Nicht hilfreich ist es, ...

- **wenn Sie die Situation verharmlosen.**
- **wenn Sie dem Kind Vorwürfe machen. („Wieso hast Du denn nichts gesagt?“)**
- **wenn Sie unnötige Ratschläge geben. („Wehr‘ Dich doch.“, oder „Geh‘ denen doch einfach aus dem Weg.“)**
- **wenn Sie mit Eltern der Mobbing-Akteure Kontakt aufnehmen.**
- **wenn Sie in der akuten Situation den Fall auf einem Elternabend ansprechen.**
- **wenn Sie Alleingänge ohne die Schule machen.**

Ihre aktive Aufgabe besteht darin, für Ihr Kind in der schwierigen Zeit da zu sein und die Person zu unterstützen, die in der Lage ist, Mobbing zu beenden.

6.1 Bauen Sie auf eigene Stärken.

Sie sind für Ihr Kind die optimale Mutter, es gibt keine bessere, weil Sie die einzige sind. Sie sind für Ihr Kind der optimale Vater, es gibt keinen besseren, weil Sie der einzige sind. Das, was Sie ausmacht, sind Ihre Stärken. Alles andere, nämlich das, was Sie nicht machen, oder das, was Sie vielleicht machen sollten, existiert nur theoretisch. Sie geben immer das Bestmögliche, zu dem Sie im Augenblick in der Lage sind. Mit dieser Haltung, einer großen Portion Selbstliebe und einer Prise Humor werden Sie in der Erziehung am ehesten das Richtige tun.

Die hier aufgelisteten Tipps möchten folglich Ihre Fähigkeiten vergrößern, niemals beurteilen. Und wenn Sie den Eindruck haben, Ihre Stärken reichen nicht aus, dann scheuen Sie sich nicht, Beistand zu holen. In dieser Broschüre sind einige Beratungsangebote aufgelistet.

6.2 Unterstützen Sie Ihr Kind - es braucht Sie.

Wer von Mobbing betroffen ist, verliert zusehends an Selbstvertrauen. Die Angst vor dem nächsten Angriff ist von tiefer Verunsicherung und Selbstzweifeln begleitet. Mehr als sonst braucht ein junger Mensch in dieser Zeit die verlässliche Hilfe der Eltern und alle Liebe, die sie aufbringen können.
Elterliche Liebe heißt natürlich nicht, dem Kind keine Freiräume mehr zu lassen, es von Aufgaben und Verantwortung zu befreien und keine Strenge zu zeigen. Liebe heißt, sich füreinander Zeit zu nehmen und grundlegend aufeinander einzulassen. Signalisieren Sie Ihrem Kind: „Ich bin da“ und seien Sie bereit dazu.
Erklären Sie Ihrem Kind, dass Hilfe holen kein Petzen ist. Jeder hat das Recht sich zu wehren. Niemand hat das Recht, Gewalt anzuwenden.
Machen Sie sich gemeinsam auf die Suche nach Lösungen, statt Schuldige zu benennen und sich über diese zu ärgern.

Fragen Sie sich:

- **Was braucht mein Kind, um besser klarzukommen?**
- **Welche Stärken hat mein Kind, die jetzt gefordert sind? Wie kann ich diese fördern?**

Reden kann eine Entlastung sein. Gleichzeitig fällt es in der Familie nicht immer leicht, Zeit für gute Gespräche zu finden. Lassen Sie Ihrem Kind dafür sein eigenes Tempo, auch, wenn es schwer fällt abzuwarten. Wenn sich Ihr Kind öffnet, zügeln Sie Ihre Neugierde für Details und entwickeln Sie stattdessen Interesse für den Gemütszustand.
Selbst, wenn das Kind keine persönlichen Gespräche zulässt und sich verschließt, gibt es viele Möglichkeiten, das Wesentliche, was sie sagen möchten, zur Sprache zu bringen.

6.3 Bleiben Sie in Kontakt mit der Schule.

Die wichtigsten Botschaften sind:

- **Du bist gut so, wie Du bist.**
- **Du kannst das.**
- **Es liegt nicht an Deiner Person, wenn etwas schief läuft.**
- **Wir machen das zusammen.**

Findet Mobbing in der Schule statt, kann es nur dort gelöst werden. Das wurde hier ausführlich beschrieben und gilt natürlich für alle anderen Einrichtungen und Situationen, in denen regelmäßige Schikane stattfindet.

Diese Schritte helfen Ihnen, um gemeinsam mit der Schule Mobbing zu beenden:

- **Sprechen Sie Ihr Vorgehen mit dem Kind ab.**
- **Suchen Sie kompetente Ansprechpartner für Ihr Anliegen.**
- **Tauschen Sie sich mit der Schule über Ihre Beobachtungen und Sorgen aus, um gemeinsam zu klären, ob es sich um Mobbing handelt, oder ein anderes Problem vorliegt.**
- **Vermeiden Sie Schuldzuweisungen.**
- **Lassen Sie sich das Vorgehen der Schule bei Mobbing oder anderen Problemfällen erklären.**
- **Fragen Sie, wie Sie das Vorgehen der Schule unterstützen können.**
- **Vereinbaren Sie weitere Treffen bis es Ihrem Kind besser geht.**

Wenn Sie den Eindruck haben, dass die Gespräche nicht zielführend sind, haben Sie vielleicht den falschen Ansprechpartner gewählt. Bleiben Sie beharrlich auf der Suche nach Lösungen und bleiben Sie geduldig.
Vermeiden Sie es, die Situation zu eskalieren. Eine Ausweitung des Konflikts hilft dem betroffenen Kind am wenigsten.

6.4 Schaffen Sie Vertrauen, wenn Ihr Kind moderne Medien nutzt.

Smartphones und Computer sind inzwischen so selbstverständliche Medien wie Bücher und Radios. Wahrscheinlich haben Sie Ihrem Kind bedenkenlos Geschichten vorgelesen, als es klein war, und dadurch Vertrauen geschaffen zum geschriebenen Wort. Vielleicht haben Sie schon gemeinsam Radio gehört und sich anschließend gefragt, wie die gesendeten Nachrichten zu bewerten sind. Im natürlichen Umgang mit den Medien haben Sie die Grundlage gelegt, um sich über deren Inhalte auszutauschen. Nicht immer ist diese Natürlichkeit auch bei digitalen Medien gegeben. Manchmal überlagern grundsätzliche Bedenken eine offene Kommunikation und der Streit über „das scheiß Ding“ versperrt den Dialog darüber, was Ihr Kind wirklich belastet.

Wenn junge Menschen verstörende oder verletzende Mitteilungen über digitale Medien empfangen und den Wunsch haben, darüber zu sprechen, dann braucht es zu allererst das Vertrauen, dass das Gespräch tatsächlich über Inhalte läuft und nicht daran scheitert, dass das Medium selbst abgelehnt wird. Kinder brauchen in ihren Eltern kompetente Ansprechpartner für alle Belange, die moderne Medien mit sich bringen.

Ein natürlicher Umgang mit der Technik heißt auch, immer wieder darüber zu diskutieren, wann und wie lange ein Smartphone genutzt werden darf. Treffen Sie Vereinbarungen mit Ihrem Kind und sichern Sie Auszeiten, die Raum schaffen, um Kreativität, Achtsamkeit, Ausdauer und Geduld zu entwickeln. Vertrauen bei der Mediennutzung entsteht, wenn Ihr Kind merkt, dass Sie sich für seine Interessen und die moderne Technik öffnen und gleichzeitig klar vermitteln können, was Ihnen im Zusammenleben wirklich wichtig ist.

Vertrauen entsteht durch Offenheit und Klarheit.

6.5 Wenn es Ihrem Kind hilft, gehen Sie zur Polizei.

Jeder Mensch hat bei uns das Recht auf Gewaltfreiheit. Wenn dieser Anspruch bedroht ist oder verletzt wurde, können Sie auch die Polizei einschalten. Allerdings haben wir in Deutschland keinen speziellen Mobbing-Paragraphen, weshalb Mobbing als solches nicht angezeigt werden kann. Dies geht nur bei einzelnen Straftatbeständen wie Körperverletzung, Beleidigung, Verleumdung, Nötigung oder Bedrohung.

Wenn Sie etwas zur Anzeige bringen, ist zu bedenken, dass durch diesen Schritt die Beweislage und das Schuldprinzip in den Vordergrund rücken. Es kann nur eine Person verurteilt werden, der ihre Straftat nachgewiesen wird. Opferempfinden, Ohnmachtsgefühle oder Gruppenverantwortung kennt das Gesetz nicht.

Eine Anzeige kann Mobbing nicht beenden.

Es bleibt also gut zu überlegen, ob juristische Schritte sinnvoll sind. Eine Anzeige zementiert in der Regel die Opferrolle und verringert die Bereitschaft der Gruppe, konstruktiv an einer Lösung mitzuwirken. Gerade, wenn Ihr Kind in Zukunft den Beteiligten noch regelmäßig über den Weg läuft, würde dies die Situation nur noch schwieriger machen.

Bei schweren Straftaten allerdings, oder der Gefahr, dass sich die Täter ermutigt fühlen, weitere und schlimmere Rechtsverletzungen durchzuführen, ist es gut zur Polizei zu gehen. In jedem Fall ist es dabei sinnvoll einen solchen Schritt mit der Schule, die Ihr Kind besucht, gut abzusprechen.

6.6 Falls es wirklich nicht anders geht, wechseln Sie die Klasse oder die Schule.

Es gibt Mobbingsituationen, die so festgefahren sind, dass für das betroffene Kind tatsächlich keine andere Möglichkeit bleibt, als die Klasse oder die Schule zu wechseln. Dabei ist jedoch zu bedenken, dass ein Wechsel ebenfalls eine Belastung darstellt und die Erfahrung nachwirkt, an den Umständen gescheitert zu sein.

Darüber hinaus kann die Herausnahme des Opfers eine fatale Botschaft an die Klasse bzw. an die Urheber der Übergriffe enthalten. Sie lernen: Wir haben die Macht, jemanden loszuwerden. Und: Unser Verhalten wird von den Erwachsenen letztlich akzeptiert!

Erstes Ziel sollte deshalb immer bleiben, dass mit der ganzen Klasse gearbeitet wird und eine Leitung dafür sorgt, dass die Gruppe aufhört, eine Person aus ihren Reihen zu schikanieren. Wenn dies nicht möglich ist und Sie sich gemeinsam für einen Wechsel entschieden haben, helfen Sie Ihrem Kind, diese Erfahrung gut zu verarbeiten. Damit nicht der Eindruck bleibt, versagt zu haben und so die Opferrolle zementiert wird, braucht es Entlastung und den Zuspruch: „Kopf hoch, Du warst für die Sache nicht verantwortlich."

Ein Wechsel ist nur die allerletzte Möglichkeit.

6.7 Nehmen Sie die Herausforderung an.

Sie haben in dieser Broschüre gelesen, dass es keine einfachen Lösungen bei Mobbing gibt. Gleichzeitig haben Sie erfahren, dass Mobbing beendet werden kann und dass es möglich ist, Ihrem Kind zu helfen. Wenn Sie mit Mobbing zu tun haben, brauchen Sie Ausdauer und Geduld, sowie die Einsicht, dass Probleme zum Leben gehören.
Nehmen Sie die Herausforderung an, holen Sie sich Unterstützung und arbeiten Sie beharrlich an einem Ausweg. Ihre Stärke und der Einsatz engagierter Menschen an der Schule sind die Mittel, um Mobbing gemeinsam zu beenden.

Mobbing gemeinsam beenden.

7 Wo gibt es Unterstützung?

Wenn Mobbing passiert, also wenn ein Junge oder Mädchen wieder und wieder Angriffen und Schikanen ausgesetzt ist, besteht die wichtigste Aufgabe darin, dafür zu sorgen, dass die Attacken in Zukunft aufhören. Das Opfer braucht Sicherheit und das Vertrauen, dass diese Sicherheit beständig ist. Wichtiger als Klarheit darüber, was alles passiert ist, sind Lösungen, mit denen Mobbing beendet wird.

Information und Beratung im Internet zu Mobbing allgemein

- www.mobbing-schluss-damit.de
- www.seitenstark.de/kinder/sicheres-internet/gegen-mobbing
- www.nummergegenkummer.de/
- www.no-blame-approach.de
- http://konflikt-kultur.de/

... speziell zu Cyber-Mobbing

- www.juuuport.de
- www.klicksafe.de

Beratungsstellen vor Ort finden

- www.schulberatung.bayern.de/schulberatung/bayern/fragen_paed_psy/mobbing
- www.dajeb.de
- www.bke.de

Erste-Hilfe App für Jugendliche

- www.klicksafe.de/service/aktuelles/klicksafe-apps/

Impressum

Herausgeber:
Aktion Jugendschutz, Landesarbeitsstelle Bayern e.V.
Fasaneriestraße 17
80636 München
Telefon 089 - 12 15 73-0
info@aj-bayern.de
www.bayern.jugendschutz.de

***Text und Redaktion**: Jörg Breitweg, Aktion Jugendschutz*
***Grafik:** Elisabeth Münscher, München*
***Druck:** Aktiv Druck und Verlag, 97500 Ebelsbach*
ISBN: 978-3-938395-18-9
Bildnachweise:
Titel: ©iStock.com/doble-d, S. 5: ©iStock.com/mandygodbehear;
S. 6 & S. 7: Vector Tradition/Shutterstock.com; S. 8: ©iStock.com/Yurlick;
S. 9: Lopolo/Shutterstock.com; S. 11. ©iStock.com/P_Wei & Vector Tradition/Shutterstock.com; S. 12: ©iStock.com/omgimages; S. 13: Vector Tradition/Shutterstock.com;
S. 15: Vector Tradition/Shutterstock.com & Elisabeth Münscher;
S. 16 & 17: ©iStock.com/KatarzynaBialasiewicz; S. 18: ©iStock.com/Katarzyna Bialasiewicz; S. 20: DGLimages/Shutterstock.com; S. 22 & 23: ©iStock.com/Yurlick;
S. 27: Vector Tradition/Shutterstock.com; S. 28: Vector Tradition/Shutterstock.com; S. 31: ©iStock.com/shironosov; S. 33: ©iStock.com/sturti;
S. 35: ©iStock.com/Imagesbybarbara; S. 36 & S. 37. Vector Tradition/Shutterstock.com;
S. 41: ©iStock.com/doble-d;

© Aktion Jugendschutz Bayern, München 2017
Diese Publikation wurde gefördert aus Mitteln des Bayerischen Staatsministeriums für Arbeit und Soziales, Familie und Integration.