

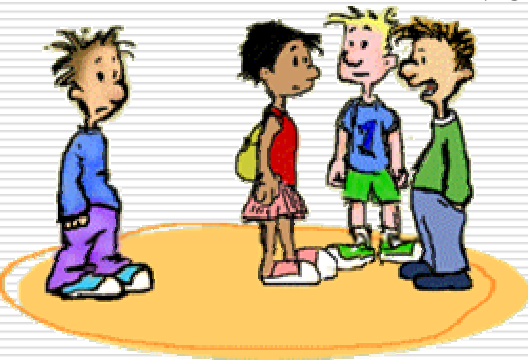


---

# Mobbing an der Schule

## Aufgaben für Lehrer, Eltern und Schüler

Vortrag an der Realschule Künzelsau März 2006



von Horst Bertsch,  
frei zum Runterladen auf

[www.PROFI-LER.de/Praxis/download](http://www.PROFI-LER.de/Praxis/download)

D-74632 Neuenstein-Eschelbach Sonnenhalde 25, 07942-941200, hotmail@Profi-ler.de

# Wann sprechen wir von *Mobbing* ?

*Wann ist es Wahrnehmung, wann Urteil, wann Konzept?*

Konfliktbeladene Situation in der Schule/ (am Arbeitsplatz unter Kollegen oder zwischen Vorgesetzten und Untergebenen) mit Mitschülern oder Erwachsenen

1. Direkte und indirekte Angriffe gegen eine Person
2. Angegriffene Person unterlegen
3. Angriffe wiederholt und über längeren Zeitraum
4. Ziel/Effekt: Ausstoß aus dem Arbeitsverhältnis

# Es handelt sich um Angriffe auf...

1. ...die Möglichkeit, sich mitzuteilen
2. ...die sozialen Beziehungen
3. ...das soziale Ansehen
4. ...die Qualität der Schul- und Lebenssituation
5. ...die Gesundheit

# Mobbing unter Schülern

- Luft aus dem Fahrrad lassen
- Telefonterror
- Schulranzen ausleeren
- Kleidung, Bücher, Hefte verstecken, wegnehmen, beschädigen
- Lügen erfinden und weiter erzählen
- Systematisch ausgrenzen
- Demütigende Spitznamen (Klotaucher, Wixer, der Arsch, Schwuli)
- Drohungen
- Auflauern, schikanieren, verprügeln
- Eltern herabwürdigen („Deine Mutter ist eine Hure.“ „Ihr seid richtig assi.“)

# Mobbing durch LehrerInnen

- Wiederholtes Bloßstellen
- Abschätzige Gesten, abwertende Blicke
- Regelmäßiges Übergehen
- Übertriebene Strafen
- Spitznamen geben/übernehmen
- Schutz verweigern
- Nicht ernst nehmen
- Anschwärzen bei Kollegen
- Systematisch schlechtere Benotung



# Vorurteile über Mobbing

- Der Gemobbte
- Jugendliche
- Herstellung
- Gemobbter  
Übergewichtiger  
Sommer
- Entsteht  
Klassen
- Entsteht



regeln  
(instinkt)  
re,  
Ben  
ten

# Mobbing ernst nehmen !

- Verletzung der Würde und der existentiellen Grundbedürfnisse
- Entwicklung eines negativen Selbstwertgefühls, Depressionsneigung im Erwachsenenalter, durch Dauer entstehende ängstliche Erwartung (Angst vor der Angst)
- gesundheitlichen Problemen (Kopf- oder Bauchschmerzen, Übelkeit, Appetitlosigkeit, Durchfall, Schlafstörungen)

# Gefährdet sind vor allem:

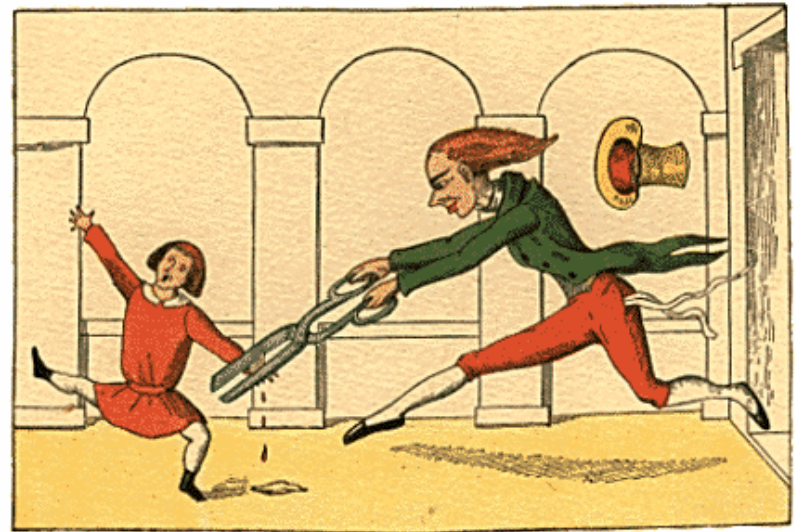


- Körperlich schwächere Kinder
- Kinder mit schlechter Körperbeherrschung
- Sozial unsichere Kinder
- Intelligente, sensible und kreative Kinder, die alles sehr ernst nehmen
- Hyperaktive Kinder



# Diese Schüler mobben gerne

- Körperliche Überlegenheit
- Erlebnis von Macht und Stärke
- Genuss der Unterlegenheit eines anderen (Reaktionen des Errötens, Weinens, Angst, Wut)
- Führungsposition in Gruppen



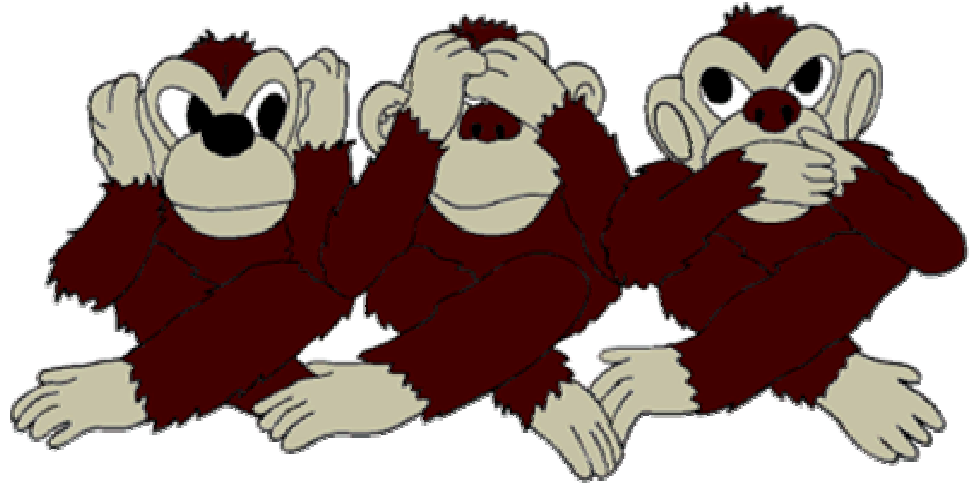
**Überspielen innerer Schwäche ! +- bei (--)**

# Das haben Mobber und Gemobbte gemeinsam

Es sind Kinder mit **Schwierigkeiten im Sozialverhalten**. Sie können sich in andere nicht so gut einfühlen und sind in ihrem Verhalten und Erleben sehr selbstbezogen, in Beziehungen eher misstrauisch.

# Warum Mitschüler nicht helfen

- Unklarheit der Verantwortung
- Eigengefährdung
- Soziale Ansteckung: Schüler, die selbst unsicher und von anderen abhängig sind, sichern durch ein Mitmachen ihren Status
- Wahrnehmungsveränderungen gegenüber dem Opfer: Wer immer Opfer ist, verdient dies auch



# Anzeichen, an denen Eltern das Mobbing erkennen

- Hat keine Freundinnen und Freunde
- Verstimmtheit des Kindes
- Wirkt ängstlich und niedergeschlagen
- Erzählt nichts von der Schule
- Will nicht mehr in die Schule gehen
- Verlangt zusätzliches Geld oder stiehlt
- Absinken der Schulleistungen

# Anzeichen, an denen Eltern das Mobbing erkennen

- Zerrissene oder stark verschmutzte Kleidung
- Zerrissene oder verschmutzte Schulbücher
- Unerklärbare Verletzungen
- Kopf- oder Bauchschmerzen, Übelkeit, Appetitlosigkeit, Durchfall (psychosomatische Beschwerden)
- Schlafstörungen
- Erneuter Beginn nächtlichen Einnässens

# Anzeichen, an denen Lehrer das Mobbing erkennen (können)



- Außenseiter, keine Freunde
- Sucht Nähe des Lehrers
- Verpetzt andere bei Lehrern
- Trägt herabwürdigende Spitznamen
- Ist Zielscheibe von Witzen und wird provoziert
- Sucht häufig Sachen im Klassenzimmer oder sammelt sie auf

## Das hilft meist **nicht** weiter

- Du musst dich wehren, lass dir nicht alles gefallen, schlage zurück: Könnte das Kind dies, hätte es es vermutlich schon getan.
- Am besten gehst du ihnen aus dem Weg: Das ist unmöglich, es sei denn, das Kind geht nicht mehr in die Schule.
- Das gibt sich schon wieder, warte nur ab: Das Kind bleibt Opfer, das Mobbingverhalten kann sich weiter einspielen.
- Als Eltern direkt Kontakt mit Familie der Mobber aufnehmen

# Vorbeugende und regulierende Maßnahmen

- Anti-Mobbing-Konvention (Schulvertrag) und regelmäßiges Bewusstmachen
- Klassenregeln
- Sanktionen gegen Mobbing – Belohnung sozialen Verhaltens
- Kooperationsfördernde Arbeitsformen (Partnerarbeit, Gruppenarbeit, Projektarbeit)
- Förderung sozialer Kompetenzen: Achtsamkeitsschulung und kulturprägende Rituale
- Umfrage zum Klassenklima



# Klassenregeln

- Wir achten auf Bewertungen und ersetzen sie durch Wahrnehmungen
- Wir wertschätzen jedes Gefühl
- Wir lassen uns gegenseitig ausreden.
- Wir hören einander zu.
- Wir gehen höflich miteinander um.
- Wir lachen niemanden aus, wenn jemand etwas nicht weiß oder kann.
- Wir reden miteinander, nicht übereinander.
- Jeder hat die gleichen Rechte.
- Wir helfen uns gegenseitig.

# Fertigkeiten von Achtsamkeit lernen!

(mindfulness)

- **Was?**

- Beobachten
- Beschreiben
- Teilnehmen

- **Wie?**

- (radikal!) annehmend (nicht-bewertend)
- Konzentriert und gegenwartsorientiert
- Wirkungsvoll

# Was wird erreicht mit Achtsamkeit ?

1. Gespür für unterschiedliche levels der Beteiligten bekommen (Horror, stille Verzweiflung, mittlere Belastung, Fortgeschrittene)
2. Lernziele:
  - Stresstoleranz (aushalten können),
  - Emotionsregulation (Impulse und Gefühle zivilisieren),
  - zwischenmenschliche Fertigkeiten vermitteln (Kontakt, Zugehörigkeit, Vertrauen, Nähe),
  - Selbstwert steigern
3. Selbst-ständig=ständig selbst sein, keine Rollen oder Konzepte, sondern Ich und Du, sich besinnen auf sich und andere als Spiegel dafür nutzen

***„behandle den Anderen nicht wie er sich gerade verhält, sondern so wie Gott ihn gemeint haben könnte“ Dostojewski***

## Beispiel Stressaushalten können, als einzelner:

in der Klasse gab es einen Vorfall, drei Mitschüler warfen mir in der Pause meinen Schulsachen vom Tisch und machten gehässige Anspielungen über mich, meine Eltern und unsere Religion (Zeugen Jehovas), es herrscht Unruhe, mehrere andere in der Klasse machen sich zusätzlich lustig über mich, der Lehrer kommt, es geht zum Unterricht über, keiner nimmt meine innere Situation zur Kenntnis, ich bin aufgewühlt und muss mit schlechten Gefühlen umgehen, ich kann gerade nicht darüber reden

## was tun?

- **Sich ablenken durch** Aktivitäten, Unterstützung, Vergleich mit anderen, gute Gefühle erzeugen, aus Bewusstsein wegschieben, neuen Gedanken Raum geben, sich auf Körperempfindungen konzentrieren
- **Sich beruhigen** (über Sinneseindrücke)
- **Den Augenblick verbessern** über Phantasie, innerer sicherer Ort, Sinngebung auf positive Aspekte, Entspannung, Urlaub, Ermutigung
- **Vor- und Nachteile abwägen**
- **So ist es** (nur) **jetzt!** (akzeptieren, nicht gutheißen!)
- Auf den jetzigen Moment **konzentrieren**
- **Unterstützung** planen oder phantasieren
- **Ich bin...**(positive Selbst-bestimmung)
- **Balance** zwischen Aufmerksamkeit innen und aussen

# Achtsamkeit und innerer Bezugsrahmen

- Es könnte Dir helfen, wenn Du herausfinden würdest, welche Gründe Deine Mitschüler haben, Dich zu mobben und warum Du Dich gequält fühlst. Entscheidend sind nämlich Deine Empfindungen. Sie sind es die Dir Stress bereiten und Dich dadurch am Denken, am Lernen und am Handeln hindern. Wenn Du verstanden hast, dass mobbende Mitschüler in derselben Situation stecken wie Du, und in Dir einen Müllhaufen gefunden haben, auf den sie abladen können, wirst Du das nicht mehr so einfach zulassen.
- Mobber handeln aus Neid, Eifersucht, innerer Wut, Angst, Unsicherheit, Ohnmacht. Sie stecken voller Minderwertigkeitskomplexe. Merkst Du etwas. Das sind genau Deine Gefühle, die Du empfindest. Du bist nicht anders als die, Du glaubst das nur oder lässt es Dir einreden. Und schon wirst Du zu deren Spielball.
- Warum ist es schlimm für Dich z.B. als Streber bezeichnet zu werden?

Das ist ein großes Lob, denn nur die Streber, die die klare Ziele im Leben haben und etwas dafür tun sind sehr erfolgreich. Die Mobber werden es zu nichts bringen, denn sie sind unfähig zu "streben", sie sind die ompletten Versager, immerwährende Maulhelden.

Warum stört es Dich, wenn man über Dich lacht?.Merkst Du nicht die Angst, die in deren Gelächter steckt, dass Ihnen dasselbe passieren könnte. Merkst Du nicht Ihre Unsicherheit, die sie damit überspielen.

Warum stört es Dich so sehr, wenn man Gerüchte über Dich verbreitet. Ignoriere diese Gerüchte, suche Dir andere Freunde, die Deine positiven Seiten kennen lernen und die Gerüchte hören auf. Kämpfst Du dagegen an, wirst Du verlieren. Sollten die Gerüchte allerdings Deine Würde als Mensch verletzen, indem sie z.B. rassistischer, sexistischer Art sind, dann brauchst Du Hilfe. Solchem Treiben muss ein Ende gesetzt werden, notfalls durch Schulausschluss. Warum hast Du solche Angst vor Kritik? Etwa weil man Dir von der ersten Klasse an eingeredet an, dass Du bloß keine Fehler machen sollst. Wurdest Du für Deine Fehler auch noch bestraft? Wurden Deine Eltern oder Deine Lehrer fehlerlos geboren?

**WELCH EIN SCHWACHSINN !** Wie um alles in der Welt willst Du denn etwas lernen können, wenn Du keine Fehler machst. Nur durch Deine Fehler kannst Du überhaupt lernen. Betrachte jeden Fehler als einen Gewinn für Dein Leben und Dein Vorwärtskommen und freu Dich auf Deine Fehler. Sie sind die beste Chance möglichst schnell diese coolen Idioten hinter Dich zu lassen, die nichts Besseres wissen als auf anderen rumzuhacken. Auch die haben Probleme und machen Fehler, nur lernen sie nichts daraus.

**Es liegt an Deiner Wertung, an Deinem Glaubenssystem. Du hast die WAHL! Wofür wirst Du Dich entscheiden - für die Opferrolle oder dafür, etwas aus Deinem Leben zu machen!** (aus: [www.schueler-mobbing.de](http://www.schueler-mobbing.de), das Forum von Schüler für Schüler)

# Beispielhafte Orte für Vorbeugung

- Achtsamkeitsschulung in Religion/Ethik, Gemeinschaftskunde, Sport, Musik, Gemeinschaftskunde
- Spezielle Projekte
- Gemeinsam mit Kollegium, Eltern, SMV und Schulsozialarbeit Rituale und „Schlüsselprozesse“ definieren

# Umfrage zum Klassenklima ...

- 1) An meiner Klasse gefällt mir...
- 2) An meiner Klasse stört mich...
- 3) Ich wünsche mir von meiner Klasse...
- 4) Ich fühle mich in der Klasse
  - sehr unwohl
  - unwohl
  - es geht
  - wohl
  - sehr wohl



## ... Feedback und Konsequenzen

- 1) Rückmeldung der Ergebnisse an die Klasse
- 2) Klassengespräch (Stuhlkreis)
- 3) Appell an die Schüler, die sich unwohl fühlen
  - Gespräch mit Klassenleiter, Schulpsychologe
  - Kummerkasten





# Streitschlichtung - Voraussetzungen

- Täter und Opfer zu einem Gespräch bereit
- (auch) Täter stehen unter Druck, eine Lösung zu finden
- Keine gravierenden Machtunterschiede
- Je früher, desto aussichtsreicher

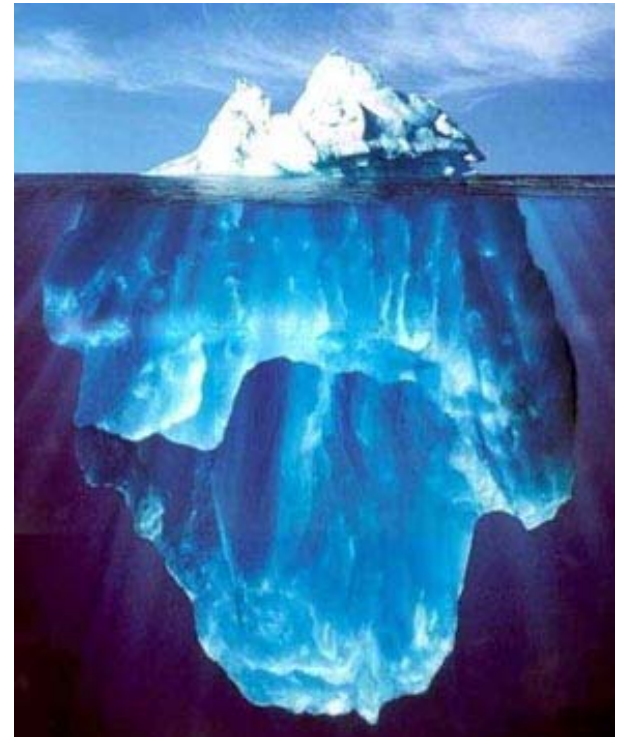


# Streitschlichtung - Ablauf

**Konflikt definieren:** Verschiedene Sichtweisen berücksichtigen, auf gemeinsamen Nenner kommen

**Erhellungsphase:** Emotionen und Gefühle ansprechen, Konfliktpartner mit der Befindlichkeit des Gegenübers konfrontieren

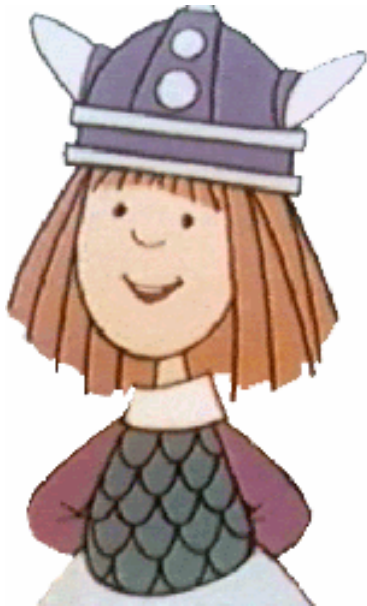
**Konfliktlösung:** Parteien schlagen selbst Lösungen vor



# „Coaching“/Massnahmen für Mobber

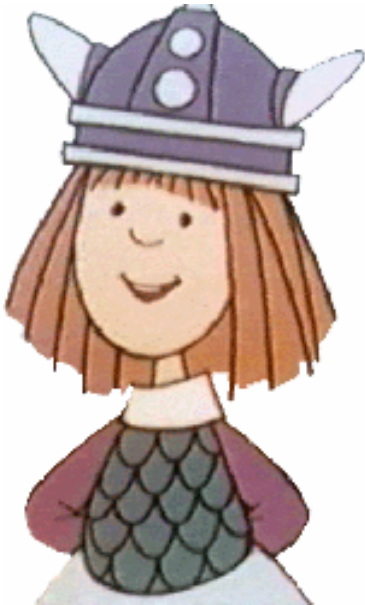
- Aggressionstraining, Impulskontrolle
- Liste guter Eigenschaften des Gegners
- Perspektivenübernahme Einfühlung
- Verhalten des Gegners neu deuten
- Alternativen zum bisherigen Verhalten

# Hilfen für Gemobbte



- Training der Körpersprache: aufrechter, gerader, selbstbewusster Gang
- Klar und mit direktem Blickkontakt „Nein“, „Lass mich in Ruhe“ sagen lernen
- Rollenspiele, in denen die bedrohliche Situation durchgespielt und verschiedene Verhaltensweisen geprobt werden
- Mobbing ignorieren, vortäuschen, nicht betroffen zu sein oder mit Humor reagieren

# Hilfen für Gemobbte



- Wenn möglich in Gruppen mit mehreren Kindern bleiben
- Angewohnheiten, die von den Mobbern aufgegriffen werden, ablegen (Angeben, Petzen, Nasebohren, Ticks ...)
- Stärken unterstreichen und Aufgaben übertragen, die den Gemobbten aufwerten
- Den Schüler auf keinen Fall zu Hause lassen



**Unser Institut stellt sich vor:**

Wir sind unter Leitung von Horst Bertsch ein Team freier Mitarbeiter, die auf hohem professionellem Niveau menschliche Begegnung und gegenseitiges Wachstum anregen und begleiten.

Seit 1987 bieten wir Ausbildungen, Schulungen und Coachings sowie Team- und Systemlernen im non profit und profit Bereich an.

Unsere Wurzeln liegen fachlich in der Systemischen Therapie und der Transaktionsanalyse sowie anderen bewährten psychologischen, pädagogischen und systemkalibrierenden Methoden. Unsere Weltanschauung ist humanistisch mit Bekenntnis zu sozialen Marktdynamiken. Sie ist durch Toleranz und spirituell/christliche Werte bestimmt.

Gestaltung von Begegnung und wesentlichen Dialogen, z.B. in Gesprächen ist uns eine Herzenssache. Auch in unseren privaten Lebensäußerungen (z.B. auch in Musik, Sport) ist uns in Einklang mit uns und den Mit"spielern" zu kommen eine Freude.



**Horst E. Bertsch,**  
Diplom-Psychologe,  
Leiter des **PROFI-LER**  
Instituts für  
professionelle  
Entwicklung Neuenstein  
und einer  
**kassenzugelassenen**  
**psychotherapeutisch**  
**en Praxis** für  
Kinder/Jugendliche und  
Erwachsene

