



## Mobbing-Erfassungsbogen, der von Lehrern oder den Eltern zusammen mit dem betroffenen Schüler ausgefüllt wird

Klasse: \_\_\_\_\_

Name des Schülers: \_\_\_\_\_

Name des Klassenlehrers: \_\_\_\_\_

### Beschreibung des Mobbings

- Wird dir gegenüber körperliche Gewalt angewandt? Wirst du geschlagen, geschubst, getreten, in die Ecke gedrängt? Beschreibe genau, was gemacht wird:

---

---

---

- Werden dir Gegenstände weggenommen, versteckt, durch den Klassenraum geworfen, beschmutzt? Beschreibe genau, was gemacht wird:

---

---

---

- Wird dir gegenüber verbale Gewalt (= Beschimpfungen, gemeine Spitznamen, Erpressung oder Drohungen) angewandt? Beschreibe genau, was gemacht wird:

---

---

---

- Wirst du ausgegrenzt durch abwertende Gesten, Nachäffen, Ignorieren, Weiterreichen von Zetteln, Weitergeben von Gerüchten und Lästern? Beschreibe genau, was gemacht wird:

---

---

---



- Wird im Internetforum \_\_\_\_\_ (Namen ergänzen)  
über dich gelästert? Droht man dir oder hetzt andere gegen dich auf?  
Beschreibe genau, was ins Internet gestellt wird:

---

---

---

---

- Werden von dir erniedrigende und demütigende Handlungen verlangt oder Handlungen, die dich vor Mitschülern oder Lehrern bloßstellen sollen? Sollst du kriminelle Handlungen (z.B. Zigaretten-diebstahl) ausführen? Beschreibe genau, was von dir verlangt wurde:

---

---

---

---

### Dauer des Mobbings

- über ein Jahr                            mehrere Monate  
 ein Monat                            länger als eine Woche  
 bereits in früheren Schulen

### Orte des Mobbings

- in der kleinen Pause im Klassenraum  
 während des Unterrichts  
     bei welchen Lehrern hauptsächlich: \_\_\_\_\_  
 in der großen Pause auf dem Schulhof, wo genau: \_\_\_\_\_  
 im Schulgebäude, wo genau: \_\_\_\_\_  
 auf den Fluren, wo genau: \_\_\_\_\_  
 auf der Toilette, wo genau: \_\_\_\_\_  
 im Sportunterricht  
     während des Sports, wann genau: \_\_\_\_\_  
     vor oder nach dem Sport in der Umkleidekabine  
 auf dem Nachhauseweg  
 im Schulbus



## Kapitel 4: Aufbau des Selbstvertrauens beim Mobbing-Opfer

Bei Schülern mit gutem Selbstvertrauen gehen von mir befragte Lehrkräfte davon aus, dass diese Schüler ein besseres Sozialverhalten und mehr Interesse an ihrer schulischen Leistung zeigen als diejenigen, die über ein mangelndes oder unrealistisch übersteigertes Selbstvertrauen verfügen. Sie sagen außerdem: „Neigen Schüler zu sozial auffälligem Verhalten, zeigen sie häufig auch schlechte Schulleistungen.“

**Viele Menschen glauben, dass der soziale Status der Familie, Reichtum sowie das eigene Aussehen und gute Bildung vor Mobbing schützen können, da all dies ja Selbstvertrauen gibt: Aber so ist das nicht.**

Schüler, die gemobbt werden, haben teilweise ein gutes Sozialverhalten, sind sehr empfindsam und zeigen gute Schulleistungen. Die Herkunftsfamilie kann behütend, unterstützend, gebildet oder wohlhabend sein. All diese Attribute schützen ein Kind nicht vor Ausgrenzung. Durch die Mobbing-Handlungen wird diesen jungen Menschen mehr und mehr das eigene Selbstvertrauen genommen. Ihre Schulleistungen werden nachlassen, ihre Freizeitaktivitäten reduzieren sich.

Es ist also für Mobbing-Opfer sehr wichtig, ihre innere Balance (erneut) zu finden und Selbstvertrauen aufzubauen. Jeder fehlgeschlagene Ver-

such, sich zu wehren oder durchzusetzen, führt zu noch größerer Unsicherheit und Angst. Die Sicht auf die Welt verzerrt sich. Kleinste Gesten der Mitschüler, auch wenn sie positiv gemeint waren, werden nur noch negativ gedeutet. Mobbing-Opfer konzentrieren häufig alle Schulerlebnisse auf Misserfolg und negative Aspekte. Hier gilt es, mit einer neuen Sichtweise auf die Mitschüler aus dem Teufelskreis auszubrechen. Dies kann gezielt trainiert werden.

Um erfolgreich mit anderen Menschen in Kontakt treten zu können, sollten Mobbing-Opfer auch die Leistungen der anderen wertschätzen können. **Meine Beobachtungen zeigen, dass Mobbing-Opfer, die besonders gute Noten in der Schule haben, häufig andere Schüler mit ihren Stärken nicht wertschätzen.** In diesem Kapitel geht es darum, dass ein Mobbing-Opfer sein Selbstvertrauen durch Selbstliebe aufbauen muss, um wieder zu einer inneren Balance zu finden, doch sollte dabei etwas Wichtiges beachtet werden: **Selbstliebe lässt sich klar von Egoismus und Narzissmus abgrenzen.** Egoisten denken nur an sich selbst. Narzissten ist ebenfalls der Eigennutz wichtiger als das Gemeinwohl. Doch ein sich selbst liebender Mensch bemüht sich, seine Wünsche und Bedürfnisse mit seinem Umfeld, also in diesem Fall mit seinen Mitschülern, in Einklang zu bringen.

### 4.1 Wertschätzung für sich selbst und andere

Die nachfolgenden Übungen sind bewusst so aufgebaut, dass erst mit der **eigenen Wertschätzung** begonnen wird und es dann mit der **Wertschätzung von anderen** weitergeht. Nur, wenn ich gelernt habe, mich selbst zu lieben und anzunehmen, kann ich auch andere Menschen wertschätzen. Abbau von Mobbing lässt sich am besten erreichen, wenn gerade bei diesem Modul Schule, Zuhause und soziales Umfeld miteinander kooperieren.

Wichtig ist auch Ihr eigenes Verhalten. Die Jugendlichen beobachten und imitieren Sie genau. Sind Sie im Umgang mit ihnen respektvoll und signalisieren Wertschätzung, dann werden Sie erleben, dass auch die Jugendlichen andere mit Worten und Gesten anerkennen.

Lehrkräfte können mit ihrem Verhalten Mobbing ungewollt entstehen lassen. Es reichen schon achtlose Bemerkungen à la: „Das ist mal wieder typisch für dich, schon dein Bruder konnte das

nicht“, oder Gesten, wie mit der Hand Argumente des Mobbing-Opfers wegwischen oder jedes Mal mit den Augen rollen und sich kopfschüttelnd wegdrehen, wenn es mal wieder etwas sagt, was nicht den Erwartungen entspricht. So etwas interpretieren manche Jugendliche einer Klasse so, dass der Lehrer ihnen die Erlaubnis für Mobbing-Handlungen erteilt hat. Und dann gibt es natürlich auch die Lehrer, die Schüler bewusst mobben.

Es fehlt bislang an einem fachlich fundierten Diskurs, wann Sprache in pädagogischen Settings zu Gewalt wird. Wo ist die Grenze zwischen angemessener Kritik und unzulässiger Verletzung? Häufig erstarren Schüler und werden mutlos, wenn sie verbal verletzt werden. Auf jeden Fall schränken psychische Verletzungen die Lernaktivität eines Schülers ein. Öffentliches Lächerlichmachen in einem Fach kann folgenreich für den Lebensentwurf und den weiteren Bildungsweg eines Jugendlichen sein.

Wenn in den folgenden Übungen von anerkennendem Verhalten gesprochen wird, ist damit nicht Laissez faire gemeint. Strukturlosigkeit – ob bei Eltern oder Lehrern – kann genauso zu Verletzungen führen. (abgewandelt nach Prengel, A.: Pädagogische Beziehungen)

Die nachfolgenden Übungen können von mehreren Personen durchgeführt werden, doch kann das Mobbing-Opfer die Aufträge auch allein (unter Anleitung einer Lehrkraft oder eines Elternteils) erarbeiten.

### Einführung:

Lassen Sie den Jugendlichen seine erlernten Fertigkeiten – die er ein wenig besser als andere beherrscht – reflektieren und darüber erzählen.

Ermutigen Sie ihn, die zusätzlichen Fertigkeiten (im handwerklichen, musischen, künstlerischen und sportlichen Bereich) weiterhin auszubauen und überlegen Sie gemeinsam, also Elternhaus, Klassenlehrer, Schulleitung und Mobbing-Opfer, wie eine kleine Präsentation dazu in der Klasse aussehen könnte.

Möglich sind z.B.

- eine kleine Kunstaustellung,
- eine Vorführung der sportlichen Leistungen, wie die Teilnahme an einem Wettkampf,
- eine kleine Modenschau mit eigenen Modellen,
- die Vorführung eines Musikstücks,
- das selbst reparierte Moped,
- eine besonders gut formulierte Geschichte.

Es kann sein, dass eine Präsentation des Opfers nach einer Mobbing-Besprechung gut bei den Mitschülern ankommt – es kann aber auch sein, dass ein späterer Zeitpunkt günstiger ist. Hängen Sie dies nicht an die große Glocke, sondern ermöglichen Sie den Mitschülern durch diese Präsentation, ein neues Bild des Mobbing-Opfers zu bekommen.

**Regen Sie den Jugendlichen immer wieder an, sich für seine Interessen zu engagieren. Versuchen Sie, ihn in seinen Begabungen zu fördern, stellen Sie Kontakte her.**

In der Schule: Übertragen Sie dem Jugendlichen Verantwortung, indem er z.B. die Klassenkasse führt, ein Fest mitplant oder die Cafeteria farblich neu gestalten darf. Gute Erfahrungen habe ich auch damit gemacht, dass einzelne Mobbing-Opfer zu Konfliktschlichtern ausgebildet wurden. (Achtung: Mit der Übertragung von Verantwortung ist nicht gemeint, dass das Mobbing-Opfer die Klasse beaufsichtigen soll, wenn Sie sich mal kurz entfernen müssen!)

Holen Sie Mitschüler, die bereit sind zu helfen und die Sie persönlich angesprochen haben, oder gewählte Coachs mit ins Boot.

**Was gehört zu einem gesunden Selbstvertrauen? Überlegen Sie für sich selbst: Wie haben Sie selbst Ihr Selbstvertrauen aufgebaut?**

1. Wahrscheinlich haben Sie gewisse Fertigkeiten entwickelt.
2. Wahrscheinlich durften Sie nach und nach Verantwortung übernehmen.
3. Wahrscheinlich haben Sie ab und zu Anerkennung für Ihre Leistungen bekommen.

## Übung 2: Sieben Schritte zur Eigenmotivation

1. Mein Wunsch für heute (Er sollte realisierbar sein.)

---

---

---

2. Was willst du heute bestenfalls erreichen?

---

---

---

(Schließe die Augen und stelle dir vor, wie gut es dir damit geht. Genieße es. Was kannst du in der Vision erkennen?)

3. Welches Hindernis gibt es? Was könnte dich daran hindern, deine Vision umzusetzen? Was könnte das Haupt-Hindernis sein? (Es ist oft nicht leicht, dass wahre innere Hindernis zu finden, das uns von etwas abhält. Es könnte z.B. Faulheit sein oder die Angst, jemanden zu enttäuschen, wenn du etwas ablehnst.)

---

---

---

(Schließe jetzt wieder die Augen und stell dir dein Hindernis genau vor. Wie fühlt es sich z.B. an, nein zu sagen?)

4. Plane, was du tun könntest, wenn das Hindernis auftaucht. Was brauchst du jetzt? Was kannstest du tun, damit deine Vision trotzdem Wirklichkeit wird?
5. Weißt du nun, was du machen kannst? Dann formuliere einen Wenn-dann-Satz. Hier ein Beispiel: **Wenn** ich zu faul bin, mich zum Joggen aufzuraffen, **dann** stelle ich mir vor, wie gut es mir hinterher körperlich geht und wie stolz ich **dann** auf mich bin, dass ich es geschafft habe, eine ganze Stunde durchzuhalten.
6. Notiere jetzt deine Wenn-dann-Formulierung:

Wenn \_\_\_\_\_

dann \_\_\_\_\_

Wenn \_\_\_\_\_

dann \_\_\_\_\_

7. Sprich den Satz laut aus und lass ihn auf dich wirken.