

## ZUSATZTEXT: Was du gegen Mobbing tun kannst

# WAS DU GEGEN **MOBBING** TUN KANNST

Gemobbt wird überall: in der Schule, im Sportverein, im Internet. Was macht das mit den Opfern – und wie können sich Kinder und Jugendliche wehren?

**O**ft fängt es harmlos an. Ein fieser Spruch im Vorbeigehen, oder man darf in der Pause nicht bei den anderen mitspielen. Dann wird es schlimmer. Beleidigungen häufen sich, im Klassen-Chat verbreiten sich Gerüchte, aus den gemeinen Sprüchen werden Schläge. »Irgendwann liegt man jeden Abend im Bett und weint. Aus Angst, was einen am nächsten Tag erwartet«, sagt Anti-Mobbing-Trainer Marek Fink.

Etwa ein Drittel der Kinder und Jugendlichen in Deutschland wurde bereits in der Schule oder auf dem Schulweg gemobbt. Das hat das Kinderhilfswerk Unicef herausgefunden. Marek Fink war einer von ihnen. »Ich weiß, wie schlimm es sich anfühlt, immer wieder fertiggemacht zu werden. Und ich weiß, dass man das verhindern kann«, sagt der 27-Jährige. Dafür hat er 2017 den Verein »Zeichen gegen Mobbing« gegründet, er gibt Workshops für Schulklassen. Zusammen mit den Schülerinnen und Schülern will sein Team erarbeiten, was Mobbing bedeutet und was man dagegen unternehmen kann.

Heute besucht Marek Fink eine fünfte Klasse in einer Gesamtschule in der Nähe von Hannover. Die Kinder der Klasse 5D sitzen im Stuhlkreis. »Woran denkt ihr beim Wort Gewalt?«, fragt er in die Runde. Alle rufen durcheinander: »schlagen«, »treten«, »würgen«, »Haare ziehen«. All das sind Beispiele für körperliche Gewalt. Doch es gibt auch Gewalt, die ohne Fäuste auskommt: Seelische Gewalt geschieht, wenn jemand beispielsweise beleidigt oder ausgeschlossen wird. Worte können genauso verletzen wie Schläge oder Tritte. Man blutet zwar nicht. Aber wenn man immer wieder hört, dass man nicht in Ordnung oder wertlos sei, fühlt man sich traurig und allein.

Seit Jahrzehnten ist die Zahl der Kinder und Jugendlichen, die gemobbt werden, konstant hoch. Inzwischen findet es oft im Internet statt: Beim Cybermobbing werden Hass und Gemeinheiten beispielsweise auf WhatsApp, Instagram oder TikTok verbreitet. Dazu gehört, jemanden aus dem Klassen-Chat auszuschließen, fiese Nachrichten oder sogar Nacktfotos der gemobbten Person zu verschicken. Jeder zweite Jugendliche in Deutschland hat schon einmal Cybermobbing miterlebt. Das haben Forschende vergangenes Jahr in einer Studie herausgefunden, für die sie 2000 Jugendliche im Alter von 14 bis 17 Jahren befragt haben. Wenn Mobbing im Internet stattfindet, kann man ihm nicht entfliehen. Die bösen Nachrichten enden nicht mit dem Schulgong. Sie stecken im Smartphone, die Opfer nehmen sie überallhin mit. Beleidigungen auf Snapchat zu lesen, das kennen auch die Kinder der Klasse 5D.

Wann beginnt Mobbing, und was ist »nur« fies? Wenn man sich in der Schule mal mit der Banknachbarin streitet, ist das noch nicht gleich Mobbing. Als Mobbing gilt, wenn jemand systematisch, also über mehrere Wochen und Monate hinweg, immer wieder beleidigt oder ausgegrenzt wird, mit dem Ziel, ihm dauerhaft zu schaden. Außerdem gibt es ein Kräfte-Ungleichgewicht: Die Mobbenden sind beispielsweise älter, größer oder in der Überzahl. Oft zielen sie auf etwas ab, was eine Person von den anderen unterscheidet – zum Beispiel, dass jemand als Einziger in der Klasse eine Brille trägt, bessere Noten in Mathe oder weniger Geld hat. Im Prinzip kann jeder und jede Opfer von Mobbing werden.



# WAS DU GEGEN **MOBBING** TUN KANNST

Gemobbt wird überall: in der Schule, im Sportverein, im Internet. Was macht das mit den Opfern – und wie können sich Kinder und Jugendliche wehren?

In einem klassischen Mobbing-Szenario gibt es aber nicht nur Täter und Mobbing-Opfer. Es gibt auch diejenigen, die zwar nicht selbst beleidigen, die aber über die Beleidigungen der anderen lachen. Oder diejenigen, die danebenstehen und wegschauen. »Das zeigt der Person, die gemobbt wird: Alle sind gegen dich. Du bist ganz allein«, erklärt Marek Fink. Wer trägt also die Verantwortung, wenn jemand gemobbt wird? »Der Mobber natürlich«, ruft ein Junge. Seine Sitznachbarin schüttelt den Kopf. »Nein, eigentlich alle, die es mitbekommen und nichts tun.« Marek Fink nickt. »Richtig. Alle Umstehenden sind genauso verantwortlich wie diejenigen, die mobben.«

Wieso fällt es so schwer, etwas zu sagen und den Betroffenen beizustehen? Einerseits gibt es da die Angst, selbst gemobbt zu werden. **Warum diese Angst verständlich und berechtigt ist, lest ihr im Interview mit einem Kinderpsychiater auf Seite 17.** Andererseits ist da der sogenannte Zuschauer-effekt, ein Begriff aus der Psychologie: Je mehr Personen anwesend sind, desto unwahrscheinlicher ist es, dass jemand zu Hilfe kommt. Niemand fühlt sich verantwortlich, etwas sagen zu müssen – weder in der Mobbing-Situation selbst noch danach. »Viele haben Angst, als Petze zu gelten, wenn sie Erwachsenen davon erzählen«, sagt Marek Fink.



Foto: LSOfphoto / iStockphoto / Getty Images

Wer selbst von Mobbing betroffen ist, traut sich meistens erst recht nicht, mit jemandem zu sprechen. »Man schämt sich oder hat das Gefühl, selbstständig eine Lösung finden zu müssen«, sagt Marek Fink. »Doch das stimmt nicht. Sich Hilfe zu holen ist das Beste, was man als Kind oder Jugendlicher tun kann.« An vielen Schulen gibt es Vertrauenslehrkräfte, mit denen man sprechen kann. **An wen ihr euch noch wenden könnt, lest ihr im Interview mit einer Kriminologin auf Seite 21.**

»Um zu verhindern, dass überhaupt gemobbt wird, müssen alle an einer Schule zusammenarbeiten«, sagt Marek Fink. Zunächst müsse die Schulleitung offen für Workshops und Anti-Mobbing-Trainings sein. Einige Schulen hätten Angst, als Problemschule zu gelten, an der Kinder gemobbt werden. Dabei sei Mobbing eines der häufigsten Probleme an deutschen Schulen. Überall komme es dazu. Deshalb sei es die Aufgabe von Lehrkräften, Mobbing zu erkennen und einzugreifen. Die Klassenlehrerin der 5D hat genau das getan. Nachdem der Zusammenhalt in der Klasse über Monate immer schlechter geworden war, organisierte sie den heutigen Anti-Mobbing-Workshop. »Oft bleibt für so etwas im Schulalltag keine Zeit. Dabei ist ein gutes Miteinander wichtig, um überhaupt normalen Unterricht machen zu können«, sagt die Lehrerin.

Zum Abschluss gibt es noch ein Gruppenspiel. »Tritt in den Kreis, wenn du mithelfen möchtest, Mobbing zu verhindern«, fordert Marek Fink die Kinder auf. Alle springen auf und rennen in die Mitte. Geschubst wird dabei trotzdem. »Heute haben wir die Grundlagen geschaffen«, sagt der Trainer. »Ein gutes Miteinander entsteht nicht an einem Tag.«

*Deborah Weber*