



Bund der Freien
Waldorfschulen



Mobbing und Cybermobbing

Die unsichtbare Gewalt

Mobbing und Cyber-Mobbing – Die unsichtbare Gewalt

Inhalt:

Vorspann: Mobbing Fallgeschichte

Einleitung

Was ist Mobbing?

Wo findet Mobbing statt?

Wie entsteht Mobbing?

Die Mobbingkriterien

Mobbing ist ein Gruppenphänomen

Mobbing vs. Konflikt

Die Folgen von Mobbing

Cybermobbing

- *Zum Herausnehmen:*
Selbstverpflichtung zum
respektvollen Umgang im Netz

Cybermobbing und Recht

Der respektvolle Umgang im Netz

Intervention – No-Blame-Approach

Wichtig für Eltern

Prävention

Beziehungsorientiert handeln

Hilfreiche Tipps

Literaturliste



Vorspann: Mobbing Fallgeschichte

(etwas gekürzt)



Wie fing das mit dem Mobbing an?

Ende siebter, Anfang achter Klasse, kurz vor meinem 14. Geburtstag hat das angefangen. Ich wollte meinen Geburtstag feiern und hatte entschieden, nicht alle aus meiner Klasse einzuladen, weil ich mich dem Gruppenzwang nicht beugen wollte und dachte, es ist ja eigentlich normal, dass man zu einer Party eben nur die Menschen einlädt, die einem am Herzen liegen ...

Wie ging es weiter?

Nach der Geburtstagsparty haben meine Freundinnen mich dann gebeten, auch noch eine Halloweenparty zu veranstalten. Ich habe viele Leute aus der Schule dazu eingeladen, die alle felsenfest zugesagt hatten. Aber niemand kam. Ich habe meine beste Freundin angerufen, aber sie hat mich einfach weggedrückt. Ich konnte niemanden erreichen ... ich war sehr enttäuscht. Meine Eltern haben versucht, mich zu beruhigen und es auf die Pubertät geschoben. Ich sollte versuchen, das zu klären und ruhig mit den anderen darüber zu reden, was ich auch am nächsten Montag versucht hatte.

Wie haben die Mädchen reagiert?

Ich stand mit den Mädchen auf dem Schulhof und ich habe gemerkt, dass

die Stimmung komisch war. Einigen war die Situation peinlich. Ich habe ihnen gesagt, dass ich enttäuscht war, dass sie nicht zu meiner Party erschienen sind, obwohl ich doch extra eine machen sollte. Und dass ich glaube, dass sie mir damit eins auswischen wollten, weil ich nicht alle von ihnen zu meiner Geburtstagsparty eingela-

Aber am nächsten Tag war die Stimmung in der Klasse ganz anders. Es hat einfach gar keiner mehr mit mir geredet. Sie haben mich komplett ignoriert, als ob ich nicht da wäre.

den hatte. Und eben, dass ich die Message verstanden hatte, mir aber trotzdem wünschen würde, dass wir das in Zukunft anders regeln könnten und sie einfach direkt auf mich zukommen könnten. Aber am nächsten Tag war die Stimmung in der Klasse ganz anders. Es hat einfach gar keiner mehr mit mir geredet. Sie haben mich komplett ignoriert, als ob ich nicht da wäre. Egal, wo ich mich hingestellt habe, ich wurde wie Luft behandelt. Und das tat weh. Die anderen auf dem Schulhof haben das natürlich mit der Zeit mitbekommen. Auch Fünftklässler haben irgendwann angefangen, über mich abzulästern. „Das Opfer! Die hat keine Freunde!“

Ich dachte immer, dass sich das noch irgendwann bessern würde. Aber es wurde nicht besser. Selbst im Unterricht wurde ich ignoriert. Die Lehrer haben ratlos reagiert ...

Wie hast du dich dabei gefühlt und verhalten?

Irgendwann habe ich gelernt, damit umzugehen, und versucht, es zu ignorieren. Klar – manchmal habe ich geweint, weil es immer noch wehgetan hat ...

Dann ist es eine Stufe weitergegangen: Im Deutschunterricht ist eine Mitschülerin einfach mittendrin aufgestanden und hat laut gesagt „ Sylvia ist eine dumme Fotze.“ Einige haben gelacht, andere haben sich angeguckt und gespannt gewartet, was der Lehrer dazu sagt. Mein Lehrer hat das Mädchen nicht angeguckt, sondern nur mich. Seine Augen haben sich mit Tränen gefüllt und er hat mich mit zittriger Stimme gefragt, ob ich irgendwas dazu sagen wollte. Ich hatte gedacht, er würde mich verteidigen oder irgendwas zu dem Mädchen sagen, aber dem war nicht so. Ich habe meine Sachen gepackt und bin weinend nach Hause gegangen.

Meine Eltern sind daraufhin zum Direktor der Schule gegangen. Mein Klassenlehrer sagte nur, er hätte nicht genau verstanden, was meine Mitschülerin da über mich gesagt hätte. Der Kommentar des Direktors war noch besser. „In Zeiten von Bushido & Co. müsste man sich doch gar nicht wundern oder aufregen.“ Der Direktor meinte, er könne nichts machen. Er fände es normal, die Kinder reden alle so. Nach dem Vorfall galt mein Klassenlehrer bei allen Mitschülern als schwach. Sie konnten sich ab da alles erlauben.

Was haben deine Mitschüler denn alles gemacht?

Es waren so Kleinigkeiten, die einfach nervig waren. Man kam zum Beispiel in die Klasse, hat seine Sachen kurz liegen gelassen, ist auf Toilette gegangen und als man wieder kam, waren die Sachen weg.

Hausaufgaben zerrissen, Stifte versteckt, Tasche im Mülleimer ausgeleert oder es stand was Schlimmes auf der Tafel ... Im Sportunterricht stand ich eigentlich immer auf eins. Aber ab da wurde ich bei Mannschaftsspielen nie gewählt. Ich war immer die Letzte und niemand wollte mich in die Mannschaft nehmen. Mein Sportlehrer hatte daraufhin eine ganz tolle, pädagogisch wertvolle Lösung parat: Er meinte dann zu den Mädchen, die mich nicht in ihre Gruppe wählen wollten, dass wir dann eben jetzt eine Münze werfen, wer mich nehmen muss. Das war richtig verletzend.

Es wurde mit der Zeit auch körperlich immer aggressiver. Sie haben mich geschubst und getreten und ich habe mich natürlich gewehrt und zurückgeschubst. Einmal haben die Lehrer mich zur Seite genommen. Ich wäre zu aggressiv und würde meine Mitschüler treten. Ich solle damit aufhören, mich zu wehren, und lieber das Verhalten zeigen, was ich mir auch von meinen Mitschülern wünschen würde.

Ich hatte teilweise echt Angst, zur Schule zu gehen. Irgendwann ist es so eskaliert, dass mich eine Mitschülerin im Sportunterricht beim Basketball absichtlich in den Rücken geboxt hat. Da war der Punkt für mich erreicht,

dass ich die Schule wechseln wollte. Eine Zeit lang bin ich nicht in die Schule gegangen, weil ich stark suizidgefährdet war. Ich habe Essstörungen bekommen, bin nicht mehr aus dem Haus gegangen und mir ging es einfach schlecht.

Wie war dein Einstieg in der neuen Klasse?

In Zeiten von Internet, Facebook & Co. war es ja nicht leicht, das zu verheimlichen, was mir an der anderen Schule passiert ist, also wollte ich offen und ehrlich mit den neuen Klassenkameraden an der neuen Schule umgehen. Ich habe mich also vor sie gestellt und alles erzählt. Dass ich gemobbt worden bin, wie es mir damit ging usw. Nachdem ich alles erzählt hatte, sagten sie mir doch tatsächlich „Die Story kannten wir schon. Nur ein bisschen anders.“ Da hatten meine alten Mitschüler nichts Besseres zu tun, als diesen Schülern alles über mich zu erzählen und irgendwie zu versuchen, sie miteinzubinden. Ich habe nachher herausgefunden, dass sie das wohl mit allen Schulen im näheren Umkreis gemacht hatten.¹

¹ <https://gesichter-ruhr.de/interviews/sylvia-hamacher/>

Einleitung

Mobbing wird wegen der oft schwerwiegenden Folgen mit zunehmender Aufmerksamkeit wahrgenommen und der Begriff hat sich in der Alltagssprache etabliert. Er wird jedoch als Synonym für jeden Konflikt oder körperliche Gewalt verwendet, was das Verständnis des tatsächlichen Geschehens erschwert.

Leider hat das gravierende Folgen beim Versuch, Mobbing zu beenden. So hat es sich gezeigt, dass herkömmliche Konfliktlösungsstrategien wie Einzelgespräche mit aggressiven Akteur:innen zu führen, Bestrafungen oder Klassengespräche über die Situation zu initiieren, sowie mediale Schlichtungsversuche ins Leere laufen, ja sogar Mobbing meist verstärken. Besonders schwerwiegend in dieser Hinsicht sind Vermeidungsstrategien.

Es ist daher unerlässlich, die eigentliche Mobbingdynamik zu verstehen, um zielgerichtet intervenieren zu können und die negative Gruppendynamik bei Mobbing zu beenden.

Die Schule ist ein Lebensort, an dem viele verschiedene Individuen mit unterschiedlichen Bedürfnissen und Wertvorstellungen zusammentreffen; das kann nicht reibungslos funktionieren, führt zu Konflikten und unter Umständen zu Gewalt. Gleichzeitig verbringen Kinder und Jugendliche in der Schule eine lange Zeitspanne ihres Lebens und entwickeln dort größtenteils ihre sozialen Kompetenzen,²

was die Chance in sich birgt, zentrale Kompetenzen für eine resiliente und selbstbestimmte spätere Lebensführung zu erwerben.

Mit der selbstverständlichen Nutzung von Internet und sozialen Netzwerkdiensten haben sich inzwischen die sozialen Lernfelder von Kindern und Jugendlichen erheblich verändert, was bedeutet, dass das Gelingen sozialer Beziehungen auch davon abhängt, wie mediale Strukturen in ihr Leben hineinwirken und wie sie von ihnen genutzt werden.

Mehr als 90 Prozent aller Kinder und Jugendlichen haben ein eigenes Profil auf WhatsApp, TikTok, Snapchat, Instagram oder einem anderen sozialen Netzwerk. Kommunikation und Austausch sind dabei die wichtigsten genannten Gründe.³

So sehen wir uns seit einigen Jahren mit zunehmender Gewalt im Netz konfrontiert und haben es in Folge auch mit dem sogenannten Cybermobbing zu tun. Eltern und Lehrer:innen fühlen sich oft überfordert, ihre Erziehungsaufgaben unter dem Einfluss der Allgegenwart eines unkontrollierbaren Internets auszuüben. Jedoch reagieren Schulen immer noch zu zögerlich, mit dieser Problematik konstruktiv umzugehen. Medienkompetenz etablieren, lösungsorientierte, in der Schulordnung verankerte Vorgehensweisen zur Intervention und Prävention bei Gewalt und Cybergewalt festzulegen sowie Partizipations-

² Lehner und Vervoot 2017, Schäfer und Herpell 2010

³ Bündnis für Cybermobbing, Cyberlife Studie IV 2022

projekte auf vielen Ebenen zur Förderung sozialer Kompetenzen einzurichten, sind hier die Stichworte.

Auch bei Cybermobbing – ähnlich wie bei direktem Mobbing – zeigt sich, dass unter diesem Begriff oft Vorgänge subsummiert werden, die kein Mobbing darstellen.

Auch anderes, konflikteskalierendes Verhalten im Netz kann Beziehungen und die Selbstbestimmung der Jugendlichen untereinander erheblich beeinträchtigen, stellt aber per se noch kein Mobbing dar. Hier wäre es vielmehr hilfreich, im Freundeskreis für den Schutz der Persönlichkeitsrechte entstehen zu können und beispielsweise einen gemeinsam erarbeiteten Verhaltenskodex für einen respektvollen Umgang im Netz miteinander zu verabreden und auch einzuhalten.

Mobbing lässt sich nicht immer verhindern, bleibt in der Schule ein schwieriges Thema und stellt nach wie vor die häufigste Gewaltform dar.⁴

Aber Mobbing muss nicht hingenommen werden. Es kann durch sinnvolles Intervenieren gut aufgelöst werden und damit allen Beteiligten (wieder) ein wertschätzendes Miteinander ermöglichen.

Neben dem klaren Signal: „Wir akzeptieren an unserer Schule keine Mobbing-Aktivitäten“, geht es dabei jedoch auch um einen grundsätzlichen Paradigmenwechsel. Wenn

Gewaltproblematiken zukunftsorientiert überwunden werden sollen, führt ein rein lineares Zweck-Mittel-Denken (Schuld – Strafe) oft nicht weiter. Ein Denken und Handeln in Prozessen geht darüber hinaus, bezieht vielfältige Möglichkeiten mit ein und rechnet auch mit Scheitern und Überwindung. Dabei spielen die Übernahme und Übergabe von Verantwortung eine entscheidende Rolle. Wenn Schwierigkeiten auftreten, kleben wir schnell am Problem fest, wie das Wort Problemlösung ja schon ausdrückt. Das heißt dann oft, das Gegenteilige einfach als Lösung zu suchen. Man könnte auch das Problem ganz loslassen und die Aufmerksamkeit bzw. das aktive Bemühen darauf richten, was an Fähigkeit da ist, was gut ist beziehungsweise wie man sich einen respektvollen Umgang miteinander wünscht – also aus der Zukunft heraus denken und handeln.

Beziehung bildet dabei die stärkste Kraft, um aus der Krise herauszuführen.

Mit der Art und Weise, wie Erwachsene von jungen Menschen wahrgenommen werden, erkennen sie sich selbst, und es wird ihnen bewusst, wie sie sein wollen. Zur Entwicklung ihrer Potenziale sind junge Menschen jedoch auf andere angewiesen. Soziale Fähigkeiten werden dabei durch wiederholte positive Sozialerfahrungen gelernt. Besonderen Entwicklungswert haben diese Sozialerfahrungen dann, wenn sie von Erwachsenen selbst vollzogen beziehungsweise vorgelebt werden.

⁴ Jannan 2015



Wenn junge Menschen die Schule als einen Ort erleben, an dem sie geachtet und beachtet werden, können sie Selbstachtung und Lebensmut entwickeln.

Was können wir in der Schule tun, wenn wir auf gegenseitige Wertschätzung bauen?

Wir gestalten unseren Umgang miteinander konstruktiv und konfliktfähig; stellen Bedürfnisse statt Positionen und Meinungen in den Vordergrund und erleben in der Unterschiedlichkeit von Menschen keinen Gegensatz, sondern eine Bereicherung.

Das Bemühen richtet sich dann darauf, nicht nur Mobbing zu reduzieren, sondern dauerhaft in der Schule ein Klima zu schaffen, welches mit Mobbing unvereinbar ist.

Was ist Mobbing?

Der Begriff Mobbing wird vom englischen mob, die Meute, die Bande hergeleitet. In den 1990er-Jahren begann der norwegische Persönlichkeitspsychologe D. A. Olweus mit der wissenschaftlichen Aufarbeitung von Mobbing als Gewaltproblematik an Schulen.

Er unterschied dabei zwischen unmittelbarer Gewalt und mittelbarer Gewalt in Form von fortdauernder und absichtlicher Herabwürdigung. Dafür steht der Begriff Mobbing. Olweus verwendete den im englischsprachigen Raum eher gängigen Begriff bullying – schikanieren, drangsalierten, tyrannisieren, der die typischen Mobbinghandlungen sehr charakteristisch beschreibt.⁵

Mobbing bezeichnet demnach eine subtile Form der Gewalt

Bei Mobbing handelt es sich um einen sehr komplexen Vorgang, der durch ein mehrdimensionales Ursachensystem gekennzeichnet ist. Auslösende Momente liegen dabei in der Interaktion unter Mitschüler:innen, der Organisation der Schule, der sozialen Dynamik einer Schulklasse, im Verhalten von Lehrer:innen und in Störungen auf der kommunikativen Ebene. Zusätzlich gilt es entwicklungspsychologische Aspekte der Kinder und Jugendlichen zu berücksichtigen.

Mobbinghandlungen zielen auf die Person an sich, verletzen immer die Würde des Menschen und führen zu

⁵ Olweus 2006

einer erlebten Diskriminierung, existenziellen Ohnmachtsgefühlen und sind für alle Beteiligten mit tiefgreifenden Schamgefühlen verbunden. In der Schule ist Mobbing besonders problematisch, da betroffene Schüler und Schülerinnen die Schule nicht ohne Weiteres verlassen können, Schule wird dadurch ein „Ort der Qual“.

Wo findet Mobbing statt?

Mobbinghandlungen finden auf verschiedenen Ebenen statt. Sie verlaufen in den meisten Fällen auf verbaler und nonverbaler Ebene, wie z. B. Witze machen oder beleidigen, hänseln, bloßstellen, grimassieren, ausgrenzen und Gerüchte verbreiten. Aber auch schlagen, schubsen, festhalten oder Schädigungen an Gegenständen kommen regelmäßig vor.

Orte, an denen Mobbing stattfindet, sind insbesondere Pausenhöfe, Toiletten, Flure oder der Schulweg und das Internet.

Aber auch im Klassenzimmer, wenn keine Lehrpersonen anwesend sind, werden Aktionen durchgeführt. Je länger Mobbing jedoch andauert, desto eher findet es auch direkt im Unterricht statt und desto unverhohlener und offener wird agiert. Bedingt durch den Gewöhnungseffekt erhalten dabei Betroffene immer weniger Unterstützung.

Wie entsteht Mobbing?

Konkret entsteht Mobbing durch die Motivation, Macht und Dominanz in einer Gruppe zu gewinnen und damit die eigene soziale Position bzw. den

Status in der Klasse aufzuwerten. Es werden dazu attackierende Handlungen gegen eine Mitschülerin oder einen Mitschüler systematisch über einen längeren Zeitraum hinweg ausgeübt. Im Extremfall ist es dabei das Ziel, diese Person aus der Schule zu vertreiben.

Die Mobbingkriterien

Es besteht heute ein Konsens bezüglich folgender Kriterien:

- Ein destruktives, attackierendes Verhalten, welches sich gegen einen Mitschüler, eine Mitschülerin richtet.
- Es wiederholt sich gegenüber derselben Person und findet über einen längeren Zeitraum hin statt. (Die Betroffenheit sollte allerdings nicht von einer Mindestdauer oder Häufigkeit abhängig gemacht werden, denn jeder Mensch reagiert individuell und je nach persönlicher Situation werden die Attacken anders wahrgenommen und empfunden.)
- Die Aktionen finden (zunächst) verdeckt statt.
- Betroffene sind aufgrund der Übermacht unterlegen und können sich nicht selbst aus dieser Situation „befreien“.

Diese Verhaltensweisen stellen als einzeln vorkommende Aktionen bzw. Phänomene noch kein Mobbing dar. Erst in ihrem Zusammenwirken, also wenn alle beschriebenen Kriterien gemeinsam vorliegen, entsteht Mobbing.

Mobbing ist ein Gruppenphänomen

Wenn Mobbing in einer Klasse auftritt, sind alle Schüler:innen direkt oder indirekt beteiligt. Neben dem von Mobbing betroffenen Kind und einem weiteren Kind, das zunächst als initialer/initialer Akteur:in des Mobbings mittels kleiner Testattacken auftritt, werden schnell weitere Rollen im Mobbing-Prozess eingenommen.

So gibt es zusätzlich Assistent:innen, Verstärker:innen, Verteidiger:innen und Außenstehende bzw. Erdulder:innen.⁶

Assistent:innen unterstützen Akteur:innen, indem sie z. B. bei physischer Gewalt Betroffene festhalten. Verstärker:innen greifen nicht direkt gewalttätig ein, feuern aber an und erhöhen so die Intensität der Gewalt. Außenstehende sind solche Schüler und Schülerinnen, die Mobbing-Situationen meiden, um nicht selbst ins Blickfeld zu geraten; auf Akteur:innen wirkt diese stillschweigende Akzeptanz aber oft verstärkend. Verteidiger:innen stehen Betroffenen bei, indem sie Akteur:innen (meist aber nur anfänglich) entgegentreten, Hilfe holen oder auch trösten.

Die Vorgehensweisen bei Mobbing können – wenn das Mobbingssystem manifest geworden ist – auch als gemeinschaftliches Degradierungshandeln auf Kosten eines Mitschülers, einer Mitschülerin beschrieben werden.

Welche Rolle spielen Lehrer:innen?

Erwiesenermaßen haben Lehrpersonen den meisten Einfluss darauf, ob Mobbing in einer Klasse entsteht und wie weit es gehen kann.

Sie sind ebenso die erste Instanz, die ein Mobbingssystem durchbrechen kann. Das Problem ist, dass durch die Art und Weise, wie Mobbing zunächst im Verborgenen entsteht, die Hintergründe der Ereignisse oft nicht richtig eingeschätzt werden (können). Um Risiken klein zu halten, ist es daher hilfreich, einige Regeln grundsätzlich einzuhalten: Ermutigen Sie Schüler:innen, von Vorfällen zu berichten, und nehmen Sie diese ernst. Stellen Sie niemals Schüler:innen vor der Klasse bloß oder antworten ironisch auf Fragen. Vermeiden Sie pauschale Beschuldigungen und Verallgemeinerungen. Vermeiden Sie Moralisierung. Vermeiden Sie Überreaktionen, wenn Schüler:innen sich falsch verhalten. Jedoch reagieren Sie sofort und mit klarem Benennen der Tatsache, wenn Grenzen überschritten werden, sonst entsteht Desorientierung. Maßnahmen können anschließend in Ruhe überlegt werden.

Grundsätzlich kann jede/jeder in der Klasse von Mobbing betroffen werden. Einen nachweisbaren Zusammenhang zwischen bestimmten Charaktereigenschaften wie Unsicherheit, geringes Selbstwertgefühl oder äußeres Auftreten gibt es nicht.⁷ Es hängt vielmehr von der Zusammensetzung der Klasse, dem Klassenklima und

6 Wachs et al. 2014

7 Blum und Beck 2016, Schäfer und Herpell 2010



Werten sowie von Verhaltensweisen der Erwachsenen ab, ob und wie ein Kind in die Rolle von Mobbing betroffen zu sein gerät. **Den größten Risikofaktor stellt eine negative, unkooperative Umgangskultur dar.**

Sensible soziale Prozesse

In der Vorpubertät und der Pubertät finden entscheidende Veränderungen im Bindungsbedürfnis von jungen Menschen statt. Eine gute Beziehung zu Gleichaltrigen gewinnt eine überragende Bedeutung. Beziehungen eigenständig, empathisch und authentisch gestalten zu lernen, also lebensvolle und erfüllte Freundschaften unter sich zu begründen, stellt junge Menschen dabei heutzutage vor große Herausforderungen. Ihr sozialer Bezugsrahmen ist geprägt von direkten menschlichen Begegnungen und den Strukturen digitaler Technologien (wobei es jeweils zu hinterfragen gilt, welche Menschenbilder, welche Ansichten über das Leben, welche sozialen Machtverhältnisse dahinterstehen und sich insbesondere in den Visionen neuer Technologien widerspiegeln).

Entwicklungsbedingt werden weitere tiefgreifende seelische und körperliche Veränderungen erlebt, die einhergehen mit dem Erwachen des Gefühls der eigenen Identität. Dies wird zunächst oft als Orientierungslosigkeit erlebt, denn es bilden sich zugleich neue Entwicklungsbedürfnisse heraus. Ablösung und Zugehörigkeit können dabei zur inneren Zerreißprobe führen. So kommt es vor, dass einzelne Schüler:innen keinen anderen Weg sehen, als diesen starken seeli-

schen Druck durch aggressive Handlungsweisen abzubauen. Befinden sich Kinder in dieser schwierigen Übergangsphase, kann ein Mitglied der Klasse durch ein harmlos erscheinendes Ereignis wie den Bruch einer Freundschaft, einen Lehrpersonenwechsel oder eine akut belastende Familiensituation in zusätzliche Verunsicherung und dadurch in die „Opferrolle“ geraten. Es reagiert auf Attacken („Was habe ich falsch gemacht? Warum ich?“) und wird sukzessive zur Zielscheibe.

Existenzielle Bedürfnisse von Heranwachsenden

Als tiefer liegende Ursache gilt es dann zu verstehen, wo bei den Heranwachsenden existenzielle Bedürfnisse wie beispielsweise Anerkennung, Zusammenhalt, Selbstwirksamkeit und Mitbestimmung wie auch Freude, Erfolg und Ansehen nicht erfüllt sind.

Wenn diese Bedürfnisse brachliegen und es keine prosozialen Lernangebote gibt, können sich negative Strategien zur Erfüllung dieser Bedürfnisse einschleichen. Denn Gewalt ist mit der Erfahrung der Selbstwirksamkeit verbunden. Gewalthandelnde üben Macht über andere aus und beeinflussen das soziale Geschehen. Gewalt kann auch Spaß machen, weil sie über die Adrenalin- und Endorphinausschüttung eine extrem stimulierende Wirkung hat. Angreifende gehören oft zu den „Coolen“, genießen in der Klasse Ansehen und fühlen sich respektiert. Gewalt ist häufig mit Erfolgserlebnissen verbunden und wirkt selbstwertsteigernd.



Mobbing als Dynamik mit System

Um die Dynamik bei Mobbing richtig einzuschätzen, ist es jedoch wesentlich, sich nicht in der „Schuldfalle“ zu verfangen und anzunehmen, ein/eine Schüler:in wählt eine Person aus der Klasse aus, entwickelt einen sadistischen Plan, holt sich weitere Akteur:innen dazu und diese sichern sich durch Druck und Einfluss die Loyalität aller Klassenmitglieder, um eine Person systematisch fertigzumachen. Sondern es gilt zu verstehen, dass es sich um eine sehr schnell sich verselbstständigende Dynamik han-

delt, in die auch Erwachsene mit ihrem Verhalten einbezogen sind.

Mobbing kann nur entstehen, wenn sich von zunächst kleinen Gemeinheiten Betroffene nicht oder nur ineffektiv wehren (können) und keine oder zu wenig Unterstützung bekommen. In Folge konstruiert sich durch das sich immer mehr ritualisierende Ausgrenzen einer Person vor dem Hintergrund von Unkenntnis, Scham, Angst und mangelnder Courage vonseiten der Erwachsenen (Schule) ein manifestes Mobbingssystem.

Mobbing versus Konflikt

Für Außenstehende ist es oft schwierig, Mobbing von üblichen, konflikthaften Interaktionen oder offenen Aggressionen zu unterscheiden. Das hängt u. a. damit zusammen, dass zunächst verdeckt agiert wird und die einzelnen Attacken zusammenhanglos erscheinen.

Hier und da kann man Attacken oder verletzendes Verhalten beobachten, was auf alltägliche eskalierende Konflikte hinzuweisen scheint.

Selbstverständlich muss immer auf die Verletzung von Grenzen, Werten oder Regeln reagiert werden. Ein selbst wahrgenommenes Fehlverhalten sollte sofort angesprochen/benannt/vermerkt werden – das Bekanntgeben einer Maßnahme kann jedoch gegebenenfalls auf später verschoben werden („eine Nacht darüber schlafen“). Dies sorgt dafür, dass Emotionen abkühlen und unprofessionelle Schnellschüsse vermieden werden. Dadurch wird auch genügend Zeit gewonnen, um eine vielleicht vermutete Mobbingdynamik durch ergänzende Informationen im Austausch mit Kolleg:innen und eventuell weiteren Quellen transparent werden zu lassen.

Mit entsprechenden Kenntnissen über Mobbing lassen sich Unterschiede zu Konflikten erkennen: Konflikte treten eher kurzzeitig auf und werden mittels offener Aktionen ausgetragen. In der Regel besteht auch eine ausgewogene Stärke der Streitparteien. Lösungen werden angestrebt, gewalthaft (der Stärkere siegt) oder im Konsens. Nachdem alle Parteien sich ausgesprochen haben, endet der Konflikt.



Mobbing hingegen zielt nicht auf Lösung, da es sich nicht um Meinungsunterschiede oder Streitgegenstände handelt, sondern sich auf die Person an sich richtet. Bei Mobbing müssen die oben beschriebenen Mobbingkriterien, die Systematik der Handlungen, Dauer und Häufigkeit bzw. die regelhafte Wiederholung und Unterlegenheit der betroffenen Person vorliegen.⁸

Die Folgen von Mobbing

Mobbing und Trauma – Umwertung der Werte

Schon in der Frühphase eines Mobbingprozesses treten psychosomatische Beschwerden auf. Diese sind z. B. Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Magenschmerzen und Erschöpfungszustände – oft begleitet von Angst, in die Schule zu kommen. Leistungsabfall sowie Rückzug aus Freundschaften,



Bund der Freien
Waldorfschulen



**Mobbing und
Cybermobbing**
Selbstverpflichtung
für den respektvollen
Umgang im Netz

Zum Herausnehmen >>>



Selbstverpflichtung für den respektvollen Umgang im Netz¹

Vorgehensweise: Aufgaben- und Rollenklärung

Die Arbeit mit der Klasse beginnt mit einer freundlichen Begrüßung. „Ernsthaftigkeit“, „Respekt“ und „Selbstkontrolle“ können auf Flipchart/Tafel geschrieben werden.

- Formulierungshilfe für den Start:
„Heute möchte ich mit euch ein Thema behandeln, das mir sehr am Herzen liegt. Ich habe ein mir wichtiges Anliegen und brauche dafür eure ganze Ernsthaftigkeit, euren Respekt und eure Fähigkeit, euch zu kontrollieren.“

Bitte meldet euch jetzt, wenn ihr mir das zusichern könnt. Bei mangelndem

Respekt werde ich der Person sofort eine Rückmeldung in Form einer gelben Karte geben (oder so ähnlich). Ich möchte mit euch darüber sprechen, wie man sich in schwierigen Situationen, die den Klassenfrieden und -zusammenhalt schwerwiegend stören, verhalten kann, sodass es allen wieder gut geht und alle sich in der Klasse wohlfühlen können. Es geht heute dabei um jegliche Art von Kommunikation im Netz. Mir geht es dabei um das Verhalten, um den Umgang miteinander.

Wir werden nicht über einzelne Klassenmitglieder oder Vorfälle sprechen. Mein Anliegen ist es, dass wir zukünftig verletzendes soziales Verhalten im Netz sofort stoppen können. Ich kann das aber nicht allein und bitte euch um eure Mitarbeit, denn wir sind eine Gemeinschaft, in der es auf jede:n Einzelne:n ankommt. Ich habe mich informiert und möchte mit euch gemeinsam eine Vorgehensweise erarbeiten und eine Vereinbarung abschließen.

Können wir das gemeinsam versuchen?

Schritt 1: Hinführung, Fragen stellen

„Wer von euch hat denn schon mal mitbekommen, dass im Chat jemand beleidigt worden ist ...?“ [Hände gehen hoch] „Okay ... das sind schon einige. Was meint ihr, für wen war das Spaß, und wen hat es verletzt?“ ...

Es folgt ein Austausch darüber.

Man kann stattdessen auch eine passende Geschichte erzählen, einen kleinen Film zeigen, eine Übung, ein Rollenspiel durchführen oder bei-

¹ Diese Vorgehensweise wurde von Christine Laude abgeleitet und verkürzt aus der Systemischen Kurzintervention bei Cybermobbing oder Cyberattacken: Grüner, T./Hilt, F./Kimmel, B./Schmidt, J. u. a. (2017): Was tun bei (Cyber) Mobbing? Intervention und Prävention in Schule. Ludwigshafen: Klicksafe Eigenverlag, sowie dem finnischen Präventionsmodell KIVA

spielsweise eine Textpassage aus dem Buch: „Unsichtbare Wunden“² von Astrid Frank durchgehen.

Alle weiteren Fragen beziehen sich auf die Vergangenheit und werden im Konjunktiv formuliert:

- Was meint ihr, welche Folgen das für den Jungen/das Mädchen gehabt hat?
- Wie wird es ihm/ihr gegangen sein?
- Was hätte er/sie gebraucht?
- Ja, genau. Er hat das Mitgefühl der Menschen gebraucht.
- Wie hätte man ihm/ihr helfen können?

Schritt 2: Absprachen treffen, Selbstverpflichtungserklärung formulieren

- Was wäre jetzt wichtig, damit ein solches Verhalten gestoppt wird?
- Wie könnte jeder etwas dazu beitragen?
- Was konkret sollte getan werden bzw. unterlassen werden?

Zielführende Beiträge werden sofort aufgegriffen und anerkannt:

- Ja, genau, das sehe ich auch ... das hätte geholfen ... die Bilder dürften nicht weitergeschickt werden ... so etwas darf sich nicht wiederholen ... da muss gleich jemand Alarm schlagen ...

Mit der Klasse wird ein „Vertrag“ (Selbstverpflichtungserklärung) formuliert, welcher die Verhaltensweisen benennt, die künftig eingehalten werden.

• Wie wollen wir uns zukünftig im Netz verhalten?

- Die Verhaltensweisen werden auf ein Flipchart geschrieben.
- Vorschläge sammeln, priorisieren auf die wichtigsten vier.
- Man kann durch vorsichtige Vorschläge unterstützen und auf konkrete Formulierung achten.

Formulierungen beginnen mit:

Ich verspreche, in Zukunft ... (z. B.)

... freundliche Mitteilungen im Chat zu schreiben – verletzende Texte, Bilder oder Videos, die ich zugesendet bekomme, sende ich nicht weiter und lösche sie sofort

... dem Absender direkt zu schreiben, dass ich sein Verhalten nicht in Ordnung finde

... usw.

Das Flipchart von Schüler:innen mit den gewählten drei bis vier Verhaltensweisen ggf. neu schreiben lassen.

Die Klassenlehrperson macht darauf aufmerksam, dass die Selbstverpflichtungserklärung ernst zu nehmen ist.

Dann liest sie folgenden Satz vor:

„Ich werde diese Vereinbarungen einhalten und weiß, dass in unserer Schule Diskriminierung und Respektlosigkeit Konsequenzen hat. Seid ihr einverstanden, dass ich diesen Satz jetzt noch ergänze?“

Daraufhin werden alle aufgefordert, nach vorne zu kommen und zu unterschreiben.



Mut ist Feuer, Mobbing ist Rauch.

Benjamin Disraeli, 1804–1881,
britischer Staatsmann, Schriftsteller



bis hin zum Abbruch aller sozialen Beziehungen, können weitere Folgen sein.

Die Begründer der Psychotraumatologie, Fischer und Riedesser, definieren ein Psychotrauma als ein objektiv feststellbares Ereignis außerhalb der Erfahrungsnorm, das auch das subjektive Erleben von Ohnmacht, Ausgeliefertsein, Hilflosigkeit, intensiver Furcht und Entsetzen beinhaltet.⁹

Traumatische Ereignisse hinterlassen nachweisbare Spuren bei Betroffenen. In der Zeit der akuten Belastungsreaktion herrscht eine allgemeine Orientierungslosigkeit vor; einzelne Symptome vermischen sich und überdecken einander. Betroffene können sich als völlig gefühllos wahrnehmen, wie in eine Nebelwand gehüllt, und leiden meist unter Schuldgefühlen. Mobbinghandlungen sind für Betrof-

fene nicht verstehbar („warum ich?“), haben einen überwältigenden Charakter und führen infolge der Belastung meist dazu, die erlebte Pein vom Gefühl des Selbst abzuspalten (Depersonalisation). Die „soziale“ Wahrnehmung der Handlung des Gegenübers wird vom eigenen Empfinden abgekoppelt, um durchzuhalten.¹⁰ Manche Betroffene beschreiben ihr Erleben so, als seien sie wie durch eine Glaswand von anderen getrennt. Von Menschen verursachte Traumatisierungen (man made disaster) sind am schwersten zu überwinden. Dazu gehört Mobbing.

Anhaltendes Mobbing stellt daher eine traumatogene Situation dar. Da Menschen darauf ausgerichtet sind, Intentionen in den Handlungen anderer zu erkennen, kommt es in der Bewertung der Erfahrungen zu einem folgens schweren Prozess.

Das von Mobbing betroffene Kind deutet die belastende Situation um: „Ich habe es verdient.“ Diese Interpretation erhält zusätzliche Brisanz in seiner Verallgemeinerung: „Wem so etwas passiert, der hat es verdient!“¹¹ Diese Umwertung der Werte untergraben ein konstruktives Erwerben von Beziehungskompetenz und die daraus gezogene Konsequenz:

„Gewalt ist ein adäquates Mittel, persönliche Ziele durchzusetzen“, sind als gravierende Folge eines unbearbeiteten Mobbinggeschehens für das Sozialgefüge der ganzen Klasse anzusehen.

9 Fischer, Riedesser 2021

10 Gallese et al. 2004

11 Sutterlüty 2003



Cybermobbing

Cybermobbing bezeichnet alle Formen von Schikane, Verunglimpfung, Betrug, Verrat und Ausgrenzung mithilfe von Informations- und Kommunikationstechnologien wie Smartphone, Tablet, im Netz und in den sozialen Medien.

Verhaltensweisen bei Cybermobbing sind beispielsweise: schriftliche, bildliche und verbale Beleidigungen (Harassment), Verfolgung und Bedrohung bis hin zu Erpressung (Cyberstalking), unter dem Namen der betroffenen Person im Netz auftreten – falsche Identität (Impersonation), Preisgabe von Geheimnissen durch Vortäuschung von Vertraulichkeit (Outing/Trickery), Ausschließen aus gemeinsamer Kommunikation (Exclusion), Gerüchte im Netz verbreiten, „anschwärzen“ (Denigration).

Die neuen Möglichkeiten der KI wie beispielsweise Deepfake und anonyme Kontaktapps wie Tellonym geben den genannten Formen immer mehr Brisanz.

Cybermobbing wird jedoch mittlerweile nicht mehr als Problem einer medialen Parallelwelt angesehen. Gerade bei Cybermobbing unter Kindern und Jugendlichen kennen Betroffene und Akteur:innen einander meist aus dem „realen“ persönlichen Umfeld wie der Schule. Deshalb geht Cybermobbing oft mit Mobbing in der normalen Welt einher: Teils wird das Mobbing online weitergeführt, teils beginnt Mobbing online und setzt sich dann im Schulalltag fort. Die Attacken werden nach Schulschluss in den digitalen Kanälen fortgeführt. Andere schauen zu, mischen sich ein, machen mit und heizen die Stimmung weiter an.

Aus diesem Grund sind Mobbing und Cybermobbing in der Mehrheit der Fälle nicht voneinander zu trennen.¹² Es besteht daher die Notwendigkeit, aber auch die Chance, Mobbing und Cybermobbing in der Schule gemeinsam aufzulösen.

Cybermobbing unterscheidet sich in einigen Punkten vom direkten Mobbing:

- Cybermobbing endet nicht nach der Schule, weil Cyber-Akteur:innen rund um die Uhr über das Internet angreifen können. Die eigenen vier Wände bieten keinen Rückzugsort mehr.
- „Posts“, die elektronisch verschickt werden, sind – sobald sie online sind – nur schwer zu kontrollieren. Es kommt zum Schneeballeffekt bei der Informationsverbreitung.
- Die Anonymität wirkt enthemmend. Daher ist das Ausmaß der Belastung,

¹² Laude 2021

wenn zusätzlich Cybermobbing vorliegt, größer. Inhalte, die man längst vergessen hat, können immer wieder an die Öffentlichkeit gelangen. Social Communities bieten die Möglichkeit, schnell und unkompliziert neue Bekanntschaften zu machen.

Diese sogenannten Freundesfreunde können bei Online-Konflikten wie auch bei Cybermobbing einen negativ verstärkenden Charakter entwickeln.

Hilfe kann meist nur erfolgen, wenn Betroffene sich gegenüber Dritten öffnen oder über Vorfälle berichten, da sich viele meisterhaft darauf verstehen, als „Überlebensstrategie“ sich nichts anmerken zu lassen. Daher ist sowohl die Dunkelziffer bei Cybermobbing höher als vermutet als auch die Folgen, die daraus entstehen.

Cybermobbing und Recht

Auch das Internet ist kein rechtsfreier Raum. Online geschehen täglich eine Vielzahl von Menschenrechtsverletzungen. Die Schule als Einrichtung hat grundsätzlich eine Fürsorgepflicht gegenüber der Schülerschaft. Daher sind bei Gewaltvorfällen – und Mobbing zählt dazu – immer rechtliche Aspekte zu beachten.¹³ Schüler:innen sollte deutlich werden: Menschen sind verletzlich – auch im Netz!

Beschimpfungen und Beleidigungen, Schlechtreten und Ignorieren sind bei Kindern und Jugendlichen oft Wege, Konflikte auszutragen. Problematisch ist in diesem Zusammenhang, dass die mediale Reichweite dieser auch

im persönlichen Umgang existierenden Verhaltensweisen im Kontext der sozialen Netzwerkdienste und auch deren strafrechtliche Relevanz unterschätzt werden.

Schwierig ist darüber hinaus die Bewertung der Grenze zwischen Spaß und Ernst und damit verbunden – je nach Eskalationsgrad – die subjektive Wahrnehmung in Bezug auf die Angemessenheit des eigenen Handelns. Schnell ist ein gemeiner Kommentar geschrieben oder das verletzende Bild gepostet, die direkte Reaktion der Mitschüler:innen darauf ist ja nicht sichtbar. Das am anderen Ende ein Mensch sitzt, der real leidet, verdrängen viele.

Der respektvolle Umgang im Netz

Wer als Erwachsener in der Schule bei jungen Menschen für diese Vorgänge ein Bewusstsein wecken will, braucht deren Unterstützung. Bei der in der Heftmitte vorgestellten Vorgehensweise wird auf die bedeutende Funktion der sogenannten „Zuschauer“ (Bystander) besonders in den sozialen Netzwerken gebaut.

Diesen eine Stimme zu geben, den Weg für Zivilcourage zu ebnen, wirkt vorbildhaft und kann ein neues respektvolles und achtsames Klassenklima begründen. Freiwilligkeit, Selbstverantwortung und Mut bilden die Eckpunkte, auf die es ankommt. Hat man eine Selbstverpflichtung in der Klasse implementiert, gilt es auch vonseiten der Lehrpersonen, Verantwortung zu übernehmen (Konsequenzen) und bei Zuwiderhandlungen im

¹³ Laude 2023

Netz (wenn sie von den gewählten Beobachter:innen benannt wurden) entsprechende Vorgehensweisen, die mit den Schüler:innen vorher verabredet wurden, einzuleiten.

Eine solche Vereinbarung ist jedoch lediglich ein Baustein in einem Gesamtkonzept, in dem es um Medienkompetenz, um das Bewusstsein für Mobbing und die damit zusammenhängende Bedeutung für Gruppen geht.

Intervention – No-Blame-Approach

In der Mehrheit der Fälle werden Lehrpersonen von Eltern angesprochen, dass es dem eigenen Kind nicht gut geht und/oder mit einem Verdacht auf Mobbing. Solche Hinweise sollten grundsätzlich ernst genommen werden.

Ob Mobbing tatsächlich vorliegt, kann anhand von geschützten Gesprächen mit dem Kind, den Eltern und weiteren Lehrer:innen und der Kenntnis der Mobbingkriterien sowie der Mobbingdynamik gut identifiziert werden.¹⁴

Jede Schule sollte präventiv klare Vorgehensweisen zur Intervention verabreden und Ansprechpartner (Lehrer:innen und/oder Schulsozialarbeitende) benannt haben. Einige Erwachsene sollten im Rahmen der Gewaltprävention zusätzlich ausgebildet sein, eine Intervention durchzuführen.

Eine Intervention, die sich ausschließlich auf Schuld und Strafe, „Opfer“ und „Täter“ fokussiert, hat sich in der Praxis NICHT bewährt.

Studien weisen darauf hin, dass beim Auftreten von Mobbing unterstützend-kooperierende Interventionen seitens Erwachsener, die ein positives Beziehungsverhältnis voraussetzen, erfolversprechender sind als autoritär-strafende Maßnahmen.¹⁵

Der No-Blame-Approach – ohne Schuldzuweisung – ist in diesem Sinne ein zukunfts- und lösungsorientierter Ansatz, der mit der Übernahme von Verantwortung arbeitet.

Dabei wird die ganze Klasse in den Blick genommen, auch wenn unter Führung eines Erwachsenen (Lehrpersonen oder Schulsozialarbeitende) nur mit einer kleineren Gruppe gearbeitet wird. Die besondere Strahlkraft dieser Vorgehensweise liegt darin begründet, dass trotz der schwerwiegenden Problematik vollständig auf Schuldzuweisungen verzichtet wird. In allen Schritten der Durchführung steht im Mittelpunkt, die Situation für das von Mobbing betroffene Kind so zu verändern, dass es sich wieder in der Klasse wohlfühlt.

Das dahinterstehende Menschenbild impliziert, dass Kinder grundsätzlich motiviert sind, sozial zu sein, wenn sie die Möglichkeiten dazu erhalten. Weiter wird darauf vertraut, dass Kinder und Jugendliche bereit und willens sind, Verantwortung zu übernehmen und für sich und ihre Gemeinschaft geeignete Lösungswege finden können – wenn man es ihnen zutraut und Erwachsene ebenfalls Verantwortung übernehmen sowie einen beziehungsorientierten Rahmen bilden und halten.

14 Laude 2021

15 Bilz et al. 2017



Der No-Blame-Approach besteht aus drei Schritten: Gespräch mit dem von Mobbing betroffenen Kind, Bildung einer Unterstützergruppe mit sechs bis acht Schüler:innen aus der Klasse, kurze Nachgespräche.¹⁶

Wenn bei der Mobbingintervention – auch wenn es sich um Gewalt handelt – bewusst von Sanktionen Abstand genommen wird, hat dies den weiter oben beschriebenen Grund, dass Mobbing als systemisches Geschehen meist dann nachhaltig beendet werden kann, wenn ebenfalls systemisch vorgegangen wird, jedoch auf der Basis von Verantwortungsübernahme und zukunftsgerichtet. Nicht Einzelne allein tragen die Verantwor-

tung für die Gewalt affizierte negative Gruppendynamik bei Mobbing, sondern die ganze Gemeinschaft ist in den Sog einer Abwärtsspirale geraten. Zum Beenden braucht der Erwachsene (in der Regel Klassenlehrpersonen oder Schulsozialarbeitende) daher die unterstützende Mitwirkung von Schüler:innen der Klasse. Aus Erfahrungen in der Organisationsentwicklung ist bekannt, dass nur etwa acht Prozent aller Beteiligten, die bei einem positiven Veränderungsprozess mitmachen, nötig sind, um neue Verhaltensweisen zu etablieren.

¹⁶ Eine ausführliche Beschreibung mit Handlungsanleitung in: Laude 2021



Wichtig für Eltern

Hätte er es bei den blauen Flecken merken sollen? Oder als sein Sohn – eigentlich lernfreudig, ein guter Schüler – plötzlich keine Freude mehr am Unterricht hatte? Hätte er Verdacht schöpfen sollen, als er die Schulband verließ? Oder als er seine Mutter fragte: „Mama, bin ich hässlich?“

Es beginnt kurz nach einem Lehrerwechsel in der Klasse. Langsam, kaum merklich, wird danach Tim (Name geändert) ein anderer Junge. Ein Jahr lang sehen seine Eltern die Zeichen, aber können sie nicht deuten. Tims Mutter bemerkt immer wieder blaue Flecken auf seinen Schienbeinen. Sie fragt ihn, woher die Flecken kommen. Und er sagt: „Ach, nur vom Turnen, das ist nichts.“ Tim ist

ein sportlicher Junge – da gehören ein paar blaue Flecken wohl dazu, denken sich die Eltern. Im Nachhinein machen sie sich Vorwürfe. „Tim hat gut versteckt, was wirklich los war“, meint sein Vater „erst als es eskalierte, brach alles aus ihm heraus.“

Solche oder ähnliche Erfahrungen machen sicherlich manche Eltern und es ist selbstverständlich, wenn sie alles tun wollen, um für ihr Kind einzutreten, es zu entlasten und zu schützen.

Die meisten Eltern wünschen sich, dass ihr Kind, wenn es von Mobbing betroffen ist, wieder gut in die Klassengemeinschaft integriert wird. Daher ist es in erster Linie wichtig, dass Eltern sich gehört und in ihrer Sorge ernst genommen wissen. Dies geschieht auf institutioneller Ebene,



indem die Schule festlegt, wie sie in Mobbing-situationen vorgehen will, und eine Ansprechperson für Eltern benennt. Des Weiteren sollten Informationsabende zum Thema Mobbing sowie zur Intervention für alle Eltern die nötige Kenntnisgrundlage liefern. Schuleseitig sollte Sicherheit gegeben werden, dass beim Vorliegen von Mobbing zielorientiert gehandelt wird.

Hat man sich für den No-Blame-Approach als Interventionsmethode entschieden, gilt auch für Eltern, ihren Kindern zu vertrauen, dass sie die Fähigkeit haben (mit entsprechender geschulter Begleitung Erwachsener), die destruktive Gruppendynamik bei Mobbing zu beenden und wieder ein positives, respektvolles Gemeinschaftsgefüge initiieren können.

Da der No-Blame-Approach bewusst und wohl überlegt ohne Schuldzuweisung arbeitet, muss diese Haltung auch von Eltern mitgetragen werden, damit die Intervention erfolgreich werden kann.

Schon bei Bekanntwerden eines Mobbingfalles in der Klasse sowie bei der Durchführung der Intervention hat es sich als kontraproduktiv und weiter eskalierend erwiesen, wenn Eltern sich gegenseitig kontaktieren – auch wenn es in guter Absicht geschieht –, vielleicht sich sogar gegenseitig beschuldigen oder Allianzen bilden.

Hilfreich ist es vielmehr, wenn Eltern sich verbindlich zurückhalten und darauf vertrauen, dass die Intervention entsprechend der Schulordnung und der beschlossenen Methode durchgeführt wird.

Eine Information der Eltern über eine akute Mobbing-situation in der Klasse ergibt sich aus der Situation und dem Alter der Kinder, sollte sich jedoch ganz allgemein halten, mit der Bitte um Unterstützung durch die genannte Haltung. Allerdings sollten bei jüngeren Kindern die Eltern eines von Mobbing betroffenen Kindes von Anfang an nicht nur informiert werden, sondern auch bezüglich des Befindens ihres Kindes mit der intervenierenden Person in vertraulichem Kontakt stehen.

Bei älteren Schüler:innen sollte in die Entscheidung, ob die Eltern informiert werden, der/die von Mobbing betroffene Jugendliche mit eingebunden werden.¹⁷

¹⁷ Weitere hilfreiche Hinweise Blum/Beck 2013

Prävention

Die folgenden Maßnahmen sollten auf den drei Ebenen Schule, Klasse und Einzelperson ergriffen werden. Erfolgreich können sie sein, wenn das Verhältnis zwischen Lehrer:innen und Schüler:innen vertrauensvoll ist, da sie sonst nicht als Ansprechpartner:innen akzeptiert werden. Schulsozialarbeitende können hier eine wichtige Brücken- und Unterstützungsfunktion einnehmen.

Grundsätzlich geht es bei allen Möglichkeiten darum, soziales Lernen zu ermöglichen, einen guten Umgang mit Frustrationen, den eigenen Gefühlen und Gefühlen anderer zu erlernen, mit Meinungsverschiedenheiten umgehen zu können und Konflikte gewaltfrei austragen zu lernen.

Im Klassenzusammenhang geht es darum, gemeinsame Werte herauszubilden, Kooperationsstrukturen, Verantwortungsbewusstsein und soziale „Helfersysteme“ gemeinsam zu entwickeln und zu installieren sowie Klassenregeln, die den respektvollen Umgang miteinander ermöglichen.

Auf Schulebene geht es um entsprechende Schulregeln, um klassenübergreifende Projekte und Partizipation sowie um unterstützende Strukturen und den konstruktiven Umgang aller Erwachsenen miteinander.

Die Präventionsarbeit sollte sich in der Schule schwerpunktmäßig auf den Aufbau von Resilienz und wertschätzender, konstruktiver Kommunikation richten.



Die Basis bildet dabei der Erwerb emotionaler Kompetenz: Wie lernen junge Menschen, ihre Gefühle und Bedürfnisse zu handhaben?

In der mittleren Kindheit zwischen dem zehnten und ungefähr siebzehnten Lebensjahr, der Altersspanne, in der Mobbing am häufigsten auftritt, sind entwicklungsmäßig die Voraussetzungen gegeben, dass das Kind auf seelischer Ebene autonome Beziehungskompetenz und damit soziale Kompetenzen eigenständig erwerben kann. In dieser Zeit bildet sich zugleich im Gehirn die zentrale Struktur des Mittelhirns aus – die Hippocampus-Region als Teil des limbischen Systems, das für die emotionale und soziale Reifung veranlagt ist.¹⁸ Die Art, wie Gefühle und Bedürfnisse erfahren und ausgelebt werden und wie man lernt, diese zu verstehen und selbst zu steuern, kann dabei ausschließlich in der Interaktion mit anderen Menschen gelernt werden. Man nennt das emotionale Reife entwickeln: tiefe und wahre Gefühle erleben können, Interesse entwickeln dürfen, echte Freundschaften erleben



können. Kognitive Empathie, also das reine Verstehen durch Erklärung von Erwachsenen oder mittels Maßregelung auf Verhalten einzuwirken, genügt dafür nicht. Gewaltbereiten Kindern und Jugendlichen fehlt es beispielsweise nicht an kognitiver Empathie. Sie verstehen sehr gut, was in anderen vor sich geht.

Jedoch nur in den seltensten Fällen lösen Erklärungen ein so starkes, emotionales Erlebnis aus, dass daraus eine aus eigenem Antrieb motivierte Verhaltensänderung resultiert. Die emotionale Empathie und das sich daraus entwickelnde Mitgefühl müssen erlernt werden.

Eine herausragende Bedeutung stellt hierbei die Entwicklung von Selbstkontrolle (Selbststeuerung, Selbstregulation, Selbstführung, Selbstfürsorge, Achtsamkeit, Impulskontrolle, Selbstbeherrschung) dar. Sie ist Basis und Voraussetzung für alle anderen Kompetenzen und damit eine Schlüsselfähigkeit. Dazu zählt auch die Fähigkeit zu Bedürfnisaufschub, zu Frustrationstoleranz und zu Verzicht. Sich selbst kontrollieren zu können, bildet das Tor zu sozialer Kompetenz.

Beispiel Peermediation

Die Peermediation, eine konstruktive Methode der Konfliktlösung unter Schülerinnen und Schülern, dauerhaft an Schulen einzurichten, wirkt nachweisbar präventiv gegen Mobbing.

Durch die mit den jungen Menschen durchgeführten Übungen werden neben zu erlernender Schlichtungskompetenz ganz grundsätzlich die Fähigkeiten der Selbstregulierung und des Perspektivenwechsels gefördert. Die Ausbildung und Tätigkeit fokussieren auf ein Klima des aktiven Zuhörens und der Zuwendung, in dem wertgeschätzt wird, was jemand ist und nicht, was er macht.

Einige Waldorfschulen haben Schüler:innen-Mediation schon fest installiert und können über den Nutzen berichten.

Emotionale Reife kann ausschließlich intrinsisch erworben werden, was der beziehungsorientierten Vorbildfunktion von Erwachsenen ab diesem Lebensalter eine existenzielle Bedeutung gibt.

Um dieser Verantwortung gerecht zu werden, ist es hilfreich, in seiner eigenen Haltung und pädagogischen Führung zu ständiger Selbst- und Fremdreflexion bereit zu sein.

Beziehungsorientiert handeln

Kinder und Jugendliche sind auf dem Weg der Herausbildung ihrer Identität darauf angewiesen, sich einerseits offen für die Welt und andererseits autonom in sich geschlossen erleben zu können. Dazu sollten ihre Grenzen respektiert werden.

Jeder Mensch hat seine eigenen persönlichen Grenzen. Gehen Erwachsene einfühlsam und respektvoll mit den Grenzen junger Menschen um, entsteht eine Kontaktform, in der sie Selbstrespekt lernen können.¹⁹

Eine beziehungsorientierte Pädagogik lebt aus Führung und Wertschätzung. Ein Sowohl-als-auch kann dabei konsequente Führung und Wertschätzung verbinden, wenn zwischen Person und Verhalten getrennt wird. Führung sollte nicht zum Aufoktroyieren eigener Maßstäbe oder zum „Dampfblasen“ missbraucht werden und Wertschätzung sollte nicht zur Vermeidung von Kritik führen.

Wie sich ein Kind, eine/ein Jugendliche:r in der Schule zeigt, wird oft ausschließlich als Eigenschaft des jungen Menschen gesehen, und es wird versucht, durch einseitige Maßnahmen diese Eigenschaften zu verändern.

Man kann Verhaltensweisen von Kindern und Jugendlichen zunächst jedoch rein phänomenologisch betrachten. Man entdeckt dann eine Vorgeschichte und könnte Reaktionsweisen und Handlungen so verstehen, dass sie aus dieser Vorgeschichte heraus, an der die ganze Gemeinschaft letzt-

endlich auch beteiligt ist, für den jungen Menschen einen ursprünglichen Sinn haben. Bemüht man sich, diese dahinterstehenden Lebenserfahrungen zu ergründen, und reflektiert eigene Gefühle, Gedanken und Reaktionen, erschließen sich Ursachen.

Verständnis für das innere Erleben von Kindern, das heißt für ihre Gedanken, Gefühle und Bedürfnisse, zu haben und dadurch Verhaltensursachen zu erkennen, wird dann nicht dazu führen, dissoziales Verhalten zu entschuldigen.

Vielmehr können diese Erkenntnisse den Schlüssel dazu liefern, bei Mobbing und anderen Gewaltvorfällen in der Klasse wieder eine Balance herzustellen, was die vordringliche und gleichzeitig nachhaltige Aufgabe ist.

Wenn Heranwachsende souveräne Erwachsene erleben, die Führung übernehmen, die ihnen etwas zumuten, weil sie ihnen etwas zutrauen, die ihnen Grenzen setzen, weil sie ihnen nicht egal sind, die sich um ihre Sorgen und Nöte einfühlsam kümmern und ihnen in dieser liebevoll konsequenten Haltung Angebote zur sozialen Entwicklung machen, verleiht ihnen die Freiheit, wirklich das werden zu können, was sie der Möglichkeit nach sind. So bilden Erwachsene „als Lehrer und Erzieher nur die Umgebung des sich selbst erziehenden Menschen. Sie müssen die günstigste Umgebung abgeben, damit an uns das Kind sich so erzieht, wie es sich durch sein inneres Schicksal erziehen muss.“²⁰

¹⁹ Beljan 2019

²⁰ Steiner GA 306 1923



Hilfreiche Webseiten, Podcasts, Kurzfilme, Theaterprojekte

Bündnis gegen Cybermobbing e.V.

Klärt gezielt über die Einflüsse, Risiken und Gefahren des Internets auf und zeigt, wie man sich vor Cybermobbing schützen und was man dagegen tun kann. Angebot eines kostenfreien Präventionsprogramms für Schulen.
buenndnis-gegen-cybermobbing.de
 Hilfe-Rufnummer bei Cybermobbing:
buenndnis-gegen-cybermobbing.de/hilfe/helpline.html

JUUUPORT

Bundesweite Online-Beratungsplattform für junge Menschen, die Probleme im Netz haben. Jugendliche helfen Gleichaltrigen
juuuport.de/hilfe/wie-wir-helfen

Verein: Cybermobbing Prävention

Bietet Informationen, Fortbildungen und Workshops in Schulen.
cybermobbing-praevention.de

Podcasts

Mobbing & Cybermobbing

„Mobbing und Cybermobbing wirksam beenden“ Gespräch mit Christine Laude“ von Menschen und Medien
podcasters.spotify.com/pod/show/freie-hochschulestuttgart/episodes/Mobbing-und-Cybermobbing-wirksam-beenden-Im-Gesprach-mit-Christine-Laude-e27815t/a-aa5dpah

Prävention, Umgang mit Mobbing

für Betroffene (besonders für Eltern)
cybermobbing-praevention.de/cybermobbing/zu-gast-im-podcast-von-achtsam-bis-zuckerfrei-mit-ilka/

Website mit vielen Tipps und Infos zum Thema Cybermobbing für Eltern/Lehrer:innen und Schüler:innen: magazin.audibkk.de/familie/was-ist-cybermobbing

Medienprojekt Wuppertal

Cybermobbing 2. Eine Filmreihe mit Kurzspielfilmen und dokumentarischen Filmen
medienprojekt-wuppertal.de/cybermobbing-2-eine-filmreihe-mit-kurzspielfilmen-und-dokumentarischen-filmen

EU-Portal klicksafe.de

die Initiative bietet viel kostenloses Material für Schulen an. Kurzfilme von Youtubern zu unterschiedlichen Perspektiven bei Cybermobbing

klicksafe.de/fileadmin/cms/video/Ich_wars_klicksafe_IchWars_Robin_YouTube.mp4

klicksafe.de/news/vom-bystander-zum-upstander-tipps-fuer-jugendliche-bei-cybermobbing

Themen-Theater Eukitea

Theaterstücke zu speziellen Themen (auch Mobbing und Cybermobbing) für Schulen, bundesweit buchbar.

eukitea.de/theater-und-praevention/repertoire-2/

Literatur

Beljan, Jens: Schule als Resonanzraum und Entfremdungszone. Eine neue Perspektive auf Bildung. Beltz Verlag 2019

Bilz, Ludwig, (Wilfried Schubarth, Ines Dudziak, Saskia Fischer, Saskia Niproschke, Juliane Ulbricht): Gewalt und Mobbing an Schulen. Wie sich Gewalt und Mobbing entwickelt haben, wie Lehrer intervenieren und welche Kompetenzen sie brauchen. Julius Klinkhardt Verlag 2017

- Blum, Heike (Beck, Detlev): No-Blame-Approach. Offset Company Wuppertal 2016
- Blum, Heike (Beck, Detlev): Eltern und der No-Blame-Approach. Offset Company, Wuppertal 2013.
- Cyberlife Studie IV: Spannungsfeld zwischen Faszination und Gefahr
- Cybermobbing bei Schülerinnen und Schülern. Bündnis gegen Cybermobbing in Kooperation mit der Techniker Krankenkasse. Karlsruhe 2022
- Fischer, Gottfried (Peter Riedesser): Lehrbuch der Psychotraumatologie, 6. Auflage. Reinhardt Verlag 2021
- Gallese, Vittorio (Christian Keysers, Giacomo Rizzolatti): A unifying view of the basis of social cognition. Trends Cognitive Science 2004 Sep;8(9):396-403
- Gesichter-Ruhr.de: gesichter-ruhr.de/interviews/sylvia-hamacher/ Zugriff 16.11.2024
- Glöckler, Michaela: Gesunde Entwicklung von Kindern und Jugendlichen im digitalen Zeitalter. Gesundheitspflege initiativ, Esslingen 2023
- Jannan, Mustafa: Das Anti-Mobbing-Buch. Gewalt an der Schule – vorbeugen, erkennen, handeln. Beltz Verlag 2015
- Laude, Christine: Mobbing und Cybermobbing in der Schule. Gewalt erkennen und wirksam beenden mit dem No-Blame-Approach. Info 3 Verlag 2021
- Lehner, Horst (Denise Vervoot): Das Interventionsbuch Mobbing an Schulen stoppen. Beltz Verlag 2017
- Olweus, Dan: Gewalt in der Schule. Was Lehrer und Eltern wissen sollten – und tun können. Verlag Hans Huber 2006
- Schäfer, Mechthild (Herpell, Gabriela): Du Opfer! Wenn Kinder Kinder fertigmachen. Der Mobbing-Report. Rowohlt Verlag 2010
- Steiner, Rudolf: Die pädagogische Praxis vom Gesichtspunkte geisteswissenschaftlicher Menschenerkenntnis. Die Erziehung des Kindes und jüngeren Menschen. GA 306. Dornach, 15. bis 22. April 1923, S. 122
- Sutterlüty, Ferdinand: Gewaltkarrieren. Jugendliche im Kreislauf von Gewalt und Missachtung. Campus Verlag 2003
- Wachs, Sebastian (Markus Hess, Herbert Scheithauer, Wilfried Schubarth): Mobbing an Schulen. Erkennen – Handeln – Vorbeugen. Kohlhammer Verlag 2014



Christine Laude, freiberufliche Dozentin, Trainerin in der Intervention bei Mobbing mit dem No-Blame-Approach, Gründerin des Institutes für soziale Gestaltung und Mediation in Hamburg und Autorin des nebenstehenden Buches, in dem sie ausführlich und praxisorientiert den No-Blame-Approach-Ansatz beschreibt und für die Waldorfpädagogik adaptiert.

<https://info3-shop.de/produkt/mobbing-und-cybermobbing-in-der-schule>



English



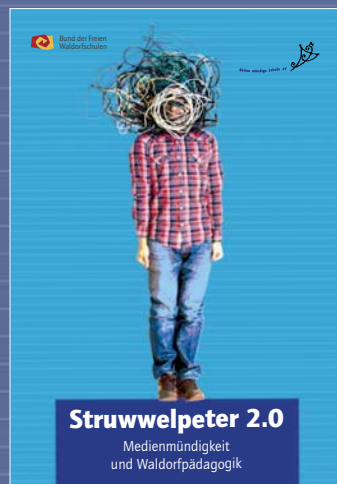
Español



українська



Русский



Alle Publikationen gibt es im
waldorfschule-shop.de





Mobbing und Cyber-Mobbing – Die unsichtbare Gewalt

Inhalt:

Vorspann: Mobbing Fallgeschichte

Einleitung

Was ist Mobbing?

Wo findet Mobbing statt?

Wie entsteht Mobbing?

Die Mobbingkriterien

Mobbing ist ein Gruppenphänomen

Mobbing vs. Konflikt

Die Folgen von Mobbing

Cybermobbing

Cybermobbing und Recht

Der respektvolle Umgang im Netz

Intervention – No-Blame-Approach

Wichtig für Eltern

Prävention

Beziehungsorientiert handeln

Hilfreiche Tipps

Literaturliste

• *Zum Herausnehmen:*

**Selbstverpflichtung zum
respektvollen Umgang im Netz**

Herausgeber: Bund der Freien Waldorfschulen

Öffentlichkeitsarbeit | Kommunikation

Potsdamer Str. 86, 10785 Berlin

waldorfschule.de / [instagram.com/waldorfschule](https://www.instagram.com/waldorfschule)

[youtube.com/waldorfschulen](https://www.youtube.com/waldorfschulen) / [facebook.com/waldorfschule](https://www.facebook.com/waldorfschule)

Stand: Februar 2025

Text: Christine Laude

Redaktion: Nele Auschra

Gestaltung: Studio Lierl, [lierl.de](https://www.lierl.de)

Fotos: Charlotte Fischer, [lottefischer.de](https://www.lottefischer.de); Adobe Stock

Bestellungen: [waldorfschule-shop.de](https://www.waldorfschule-shop.de)