

# Tipps für Eltern



## Mobbing und Gewalt

Werner Ebner

## *Einstimmung*

*Kennst du das Gefühl, Sonntag Abend ins Bett zu gehen und schon ein gewisses Grauen vor dem nächsten Tag zu haben, weil du wieder in diese Klasse musst, in der eine Person ist, die alles tut, um dir den Tag zur Hölle zu machen und du weißt, dass es deine Mitschüler mitbekommen sich aber nichts sagen trauen!*

*Mir geht es so, und es ist unerträglich. Sicher, du weißt, dass es nicht so ist, dass dich keiner mag, oder so, aber trotzdem stehst du in den meisten Situationen alleine da und weißt dir nicht mehr zu helfen.*

*Deine Mitschüler sagen immer „lass dich nicht von denen fertig machen, die brauchen nur jemanden zum Reden, mach dir nix draus!“*

*Das ist leichter gesagt als getan, wenn du sogar schon Schläge angedroht bekommst...bei mir ist es sogar schon soweit gewesen, dass ich nicht mehr in die Schule wollte.*

*Ich hab dann mit meinem Klassenleiter darüber geredet und der hat auch mit ihr darüber gesprochen, aber der Psychoterror hat noch lange nicht aufgehört. Beim Klassenzimmerwechsel steh ich immer ganz allein auf dem Gang bis ein Lehrer kommt, und stell ich mich mal zu ihnen hin, sagen sie nur „Was willst'n du da? Ham wir gsagt, dass wir dich brauchen? Zieh Leine!“*

*Naja und dann stehst du wieder da, und hast niemanden. Mit meinen Eltern darüber zu sprechen...undenkbar! Und so fügst du dich deinem Schicksal, und frisst wieder den ganzen Kummer in dich rein!*

*Und so geht das Tag für Tag, Woche für Woche ....*

Quelle: <http://www.schueler-mobbing.de/mobb/modules/news/article.php?storvid=159>

## Wie kann ich feststellen ob mein Kind gemobbt wird?

Damit man überhaupt von Mobbing sprechen kann, sei auf die wichtigsten Merkmale hingewiesen:

*Es besteht ein Ungleichgewicht der Kräfte, der Täter ist stärker: körperlich oder geistig oder seelisch.*

*Der Schüler ist dauerhaft mehreren der 45 Mobbinghandlungen ausgesetzt und kann sich nicht wehren. ( siehe Anhang S20 )*

*Die Schikanen gehen über einen längeren Zeitraum mehrere Monate bis zu Wochen oder Jahren.*

*Es gibt 1-3 Haupttäter und mehrere Mitläufer, die vorsätzlich, gezielt handeln.*

Bei der Beurteilung muss sehr vorsichtig vorgegangen werden. Irrtümer in jeder Richtung können sich fatal auswirken. Da Mobbing vorwiegend in der Schule stattfindet, haben es Eltern besonders schwer herauszufinden, was mit ihrem Kind los ist. Am erfolgreichsten ist eine Zusammenarbeit mit den Lehrern der Schule, deren Bereitschaft vorausgesetzt. (Und das ist die Regel!) In zahlreichen Untersuchungen hat sich immer wieder dasselbe Muster herausgestellt, das Eltern eine Orientierungshilfe bietet. (Olweus, 2006 , et.al.).

Opfer sind durch ihre Situation so sehr beschämt, dass es ziemlich lange dauert, bis sie darüber erzählen können. Je früher Sie erkennen, dass mit Ihrem Kind etwas nicht stimmt, desto schneller und besser kann man eingreifen. Mobbing wirkt sehr nachhaltig, oft bis ins Erwachsenenleben hinein und die Folgen können dramatisch sein. **Hier die Tipps**, die Ihnen weiterhelfen können:

■ Achten Sie auf Anzeichen von Kummer bei Ihrem Kind. Möglicherweise zeigt Ihr Kind plötzlich Unwillen in die Schule zu gehen, gehäuftes Auftreten von Kopf- oder Bauchschmerzen oder es fehlen Schulmaterialien in unüblich starkem Ausmaß; eventuell verlangt es nach erhöhtem Taschengeld oder es hat Beschädigungen an Kleidern oder gar körperliche Verletzungen.

■ Zeigen Sie aktiv Interesse am Leben Ihres Kindes und seinem Bekanntenkreis. Sprechen Sie über Freundschaften mit ihm, wie es seine Freizeit verbringt und was auf dem Schulweg so alles passiert.

■ Wenn Sie glauben, dass Ihr Kind das Opfer von Mobbing oder Gewalt ist, dann benachrichtigen Sie sofort die Schule und bitten Sie um einen Termin mit dem Lehrer, der sich der Probleme Ihres Kindes annehmen sollte.

■ Machen Sie sich Aufzeichnungen, falls die Angriffe gegen Ihr Kind fortgesetzt werden. Es ist zwar leidvoll, doch es wird helfen, Fragen zu klären, **WAS GENAU, WIE, WO** und **WANN** geschehen ist, und **WER** daran beteiligt war.

- Überlegen Sie mit dem zuständigen Lehrer Maßnahmen, die Ihrem Kind helfen und die geeignet sind, es innerhalb und außerhalb der Schule zu unterstützen.
- Setzen Sie sich mit dem Elternvertreter in Verbindung, wenn Sie keine Hilfe vom Lehrkörper erhalten.
- Informieren Sie eine übergeordnete Stelle (Schulamt oder Schulrat, schulpsychologischen Dienst, Beratungslehrer), wenn Sie auch von der Elternvertretung nicht unterstützt werden.
- Wenn das Problem auch außerhalb der Schule auftritt, sollten Sie einen Anwalt hinzuziehen. Bitten Sie ihn, einen Brief an die Eltern des Täters zu senden, in dem er die möglichen rechtlichen Konsequenzen bei einer Wiederholung der Angriffe darstellt.
- Ermutigen Sie Ihr Kind, nicht zurückzuschlagen. Dies würde die Schwierigkeiten nur noch schlimmer machen. Dieses Verhalten könnte auch im Widerspruch zum Wesen Ihres Kindes stehen. Ermuntern Sie Ihr Kind stattdessen, neue Freundschaften zu schließen. Ein Kind, das Freunde hat, wird seltener attackiert.
- Seien Sie ausdauernd und bestehen sie darauf, dass etwas geschieht.

Im Anhang finden Sie einen Mobbingtest für Eltern, mit dem Sie überprüfen können, ob Ihr Kind gemobbt wird und einen weiteren, für Schüler.

Jeweils angefügt ist die Testauswertung.

## Für Opfer und deren Eltern

Die folgenden Richtlinien sind für Eltern, die bereits **wissen**, dass ihre Tochter oder ihr Sohn ein Opfer von Mobbing und Gewalt ist.

- Erzählen Sie als Erstes Ihrem Kind, dass an ihm nichts falsch oder schlecht ist. Es ist nicht das einzige Opfer.
- Raten Sie Ihrem Kind, nicht zu zögern, einem Erwachsenen – z. B. einem Lieblingslehrer – darüber zu berichten.
- Klären Sie gemeinsam, an welchen Plätzen die Angriffe passieren und wie Ihr Kind diese Orte meiden kann. Wenn ein Ausweichen nicht möglich ist, dann raten Sie Ihrem Kind, sich zu vergewissern, dass sich dort vertraute Personen aufhalten.
- Raten Sie Ihrem Kind, nicht zu versuchen, sich durch Süßigkeiten oder andere Geschenke von den Attacken „freizukaufen“. Erfüllen Sie keine Forderungen Ihres Kindes nach zusätzlichem Geld.
- Arbeiten Sie gemeinsam mit Ihrem Kind und einem zuständigen Lehrer einen Plan aus. Sollten die Angriffe wieder auftreten, dann sollte der Plan befolgt und ein Erwachsener informiert werden. ( Details folgen)

Wenn Eltern festgestellt haben, dass ihr Kind Mobbingopfer ist, neigen sie dazu, zuallererst den Eltern des oder der Täter anzurufen. Leider bringt das keineswegs den gewünschten Effekt, nämlich dass das Mobbing aufhört. Ganz im Gegenteil, die Aktivitäten nehmen nach ein kurzen Pause zu 100 % zu. (Studie Mobbing Telefon Projekt, Ludwig Maximilian Universität, und <http://www.psy.lmu.de/mobbing/>)

Das kann folgende Gründe haben:

Die Eltern der Täter nehmen ihr eigenes Kind in Schutz und somit das aggressive Verhalten in Kauf.

Sie bestrafen ihr Kind und der Täter lernt am „Vorbild“ der Eltern, dass Strafe das passende Mittel ist, um sein Ziel zu erreichen. Wen wird der Täter wohl als nächstes „bestrafen“?

Die Täter-Eltern interessieren sich nicht für Ihr Anliegen und machen ihnen und ihrem Kind massive Vorwürfe.

Das Ergebnis ist immer dasselbe: Mobbing geht weiter. Deswegen der eindeutige Appell an die Opfer-Eltern:

**„Reden Sie nicht mit den Eltern des/der Täter“!**

Nachdem das Gespräch mit den Tätereltern nichts gebracht hat, keimt der Gedanke auf, den Täter selbst zur Rede zu stellen. Die Eltern des Opfers werden versuchen Mitgefühl beim Täter zu wecken. Das ist deswegen ziemlich sinnlos, denn hätten die Täter so etwas wie Mitgefühl (Empathie) würden sie erst gar nicht mobben.

Noch heftiger wird die Reaktion, wenn dem Täter gedroht wird. Sie benutzen dieselbe Ebene wie die Täter auch und setzen sich in dasselbe Unrecht. Selbst wenn Ihnen das egal ist, bewirken Sie damit nur das Gegenteil. Der Täter interpretiert das direkte Einschreiten der Eltern als Schwäche des Opfers, das sich nicht selbst wehren kann. Er fühlt sich aufgewertet. Drohen ist eine Strategie die dazu führt, dass der/die Täter das Opfer für das „Petzen“ bestrafen (Aggression verstärkt Aggression).

Auch Lehrer neigen zu dieser Erstreaktion indem sie im Gespräch mit der Klasse konkret Bezug auf das Opfer und den/die Täter nehmen. Täter und Opfer, aber auch die Mitschüler werden damit in ihrem Glauben bestärkt, dass das Opfer die Schuld an dem Mobbing trage und Täter werden das Opfer für sein Beschwerden bestrafen. Die Täter wissen bereits, dass sie das ohne ernst zu nehmende Konsequenzen tun können. *Die Mitschüler lernen aus dieser Lehrerreaktion, dass man als Opfer vor der Klasse bloßgestellt wird und als Täter die erwünschte Aufmerksamkeit erfährt.*

**Als Eltern sollten Sie nicht mit dem Täter reden, als Lehrer nicht in der genannten Weise mit der Klasse darüber sprechen.**

Diskussionen über Mobbing sind grundsätzlich dann sinnvoll, sofern keine Schüler direkt angesprochen werden. Dies ist zum Beispiel im Rahmen einer Besprechungsstunde (Klassenrat) einmal in der Woche möglich. Als Einstieg eignet sich dafür ein Rollenspiel, ein Lesestück mit verteilten Rollen, Post aus dem so genannten Kummerkasten o. Ä. Dadurch wird nicht nur diskutiert, sondern die Rollen werden erfahrbar gemacht.

Im fortgeschrittenen Stadium müssen Eltern das Gespräch mit der Schule, suchen. Auch wenn die Schule das einfordert, dass ihr Kind bei diesem Erstgespräch dabei sein soll, verweigern sie seine Teilnahme. Gehen sie einfach alleine, bzw. mit einem „Zeugen“ hin, ohne das vorher anzukündigen. Ersparen sie ihrem Kind die Scham, die es dabei empfinden würde.

Lehrende neigen dazu, die Schuld für das Mobbing zunächst beim Opfer zu suchen. Sie erinnern sich: *„Da ist er/sie selbst schuld, zum Streiten gehören zwei, da muss er/sie durch ...“* Besser ist es, mit dem Lehrer zu vereinbaren, dass ihr Kind unmittelbar nach einem Vorfall den Lehrer informiert und ihn um Hilfe bittet.

**Nehmen Sie Ihr Kind nicht zu Lehrergesprächen mit, um ihm die Scham zu ersparen.**



Selbstverständlich werden die Lehrer beide Seiten, Opfer und Täter zu den Vorkommnissen befragen müssen, aber nicht im Beisein der Eltern. Alle Maßnahmen, die die Lehrer ergreifen, müssen so ausgelegt sein, dass sie effektiv und einfach sind und somit nachhaltig wirken. Idealerweise beteiligten sich daran alle Lehrer, wie bereits erwähnt.

Wenn wirksame Maßnahmen ergriffen wurden, glaubt die Schule damit sei die Angelegenheit vom Tisch und die Maßnahmen können eingestellt werden. Das ist leider nicht so. Die Schüler lernen aus der Situation, dass zwar Unannehmlichkeiten auftreten, wenn sie jemanden schikanieren, aber auch, dass diese nicht von langer Dauer sind. Das Opfer wird also in Zukunft massiver schikaniert, damit es nicht wieder petzt. Diese Inkonsequenz der Lehrer verstärkt die Aggression bei den Schülern.

**Weder Lehrer noch Eltern dürfen auf keinen Fall nach kurzfristiger Besserung wieder locker lassen sondern müssen konsequent bleiben.**

Bitte unterlassen sie es die Gründe für das Mobbing bei ihrem Kind zu suchen. Für das Opfer bedeutet das eine klare Schuldzuweisung. Sie übertragen ihm die ganze Verantwortung für das Entstehen aber auch für das Beenden von Mobbing. Das Opfer ist schon hilflos und verzweifelt und wird dadurch noch stärker in eine für ihn/sie „unlösbare“ Situation gedrängt. Daraus entstehen möglicherweise äußerst riskanten Handlungen wie Weglaufen, Schule schwänzen, Autoaggression z.B. Ritzen und in letzter Konsequenz Suizid.

Es müssen Maßnahmen ergriffen werden, bei denen das Opfer auch versteht, dass das Verhalten der anderen unangemessen und falsch ist und dass jeder Opfer von Mobbing werden kann. Alle Beteiligten (Opfer, Täter und Mitschüler etc.) sollten begreifen, dass Mobbing ein erlerntes Verhalten ist, welches keinesfalls toleriert wird. Dafür ist die Schule zuständig. Das können sie als Eltern nicht leisten.

**Machen Sie Ihrem Kind als Opfer keine Schuld, es hat keine.**

Allen Beteiligten muss klar sein, dass Mobbing **kein Problem zwischen bestimmten Personen** ist, sondern dass an dem Prozess **alle** beteiligt sind.

Mitläufer und auch die schweigende Restgruppe der Klasse tragen zur Verstärkung des Problems bei, genauso wie untätige, wegschauende Lehrer. Lehrer sollten aggressiven Kindern klar zu verstehen geben, dass ihr Verhalten nicht geduldet und nicht akzeptiert wird und vor allem betonen, dass es dabei keine Rolle spielt, gegen wen es sich richtet. Geschieht das nicht verfestigen sich Täter und Opferrolle und eine Veränderung wird immer schwieriger.

**Mobbing darf nicht als isoliertes Problem zwischen bestimmten Personen behandelt werden, sondern geht alle an.**

Bei ungenügender oder verweigerter Hilfestellung durch die Schule oder bei Einzelproblemen mit Lehrern glauben Eltern, dass ein Klassenwechsel oder gar Schulwechsel die Lösung des Problems sei.

Klassen- oder Schulwechsel sieht das Schulgesetz als Ordnungsmaßnahme vor. Das bedeutet für ihr Kind, dass es für seine Opferrolle zusätzlich bestraft wird. Deswegen werden sie oft von solchen Kindern hören, dass sie trotz der Schikanen gerne in die Schule gehen. Ein Klassen oder Schulwechsel ist zudem nicht so einfach. Hätte das der Gesetzgeber ermöglicht, wäre ein geregelter Schul- und Lernbetrieb nicht mehr möglich, weil ein ständiger Wechsel stattfinden würde.

Täter wollen Aufmerksamkeit. Wenn das Opfer die Klasse verlässt, wäre das aggressive Verhalten eine wirkungsvolle Strategie, durch die er sich bestätigt fühlt. Erfolgsverwöhnt sucht sich der Täter einfach ein neues Opfer.

Das Opfer hingegen lernt, dass Weglaufen ein Weg zur Problemlösung ist, und dass es keine Sicherheit oder Schutz erwarten kann. Das erhöht die Angst, dass es auch von den neuen Klassenkameraden schikaniert wird und genau das geschieht dann sehr häufig. Es gibt keine Garantie, dass es in einer anderen Klasse oder an einer anderen Schule besser wird, wie viele Beispiele aus dem Forum von Schueler-Mobbing belegen:

Die Auflösung von Mobbing muss eine Modellfunktion für alle Schüler haben und erfolgt am Tatort, also innerhalb der Klasse. Nur so erhalten Schüler Sozialkompetenz im Umgang mit Mobbing und lernen sich aktiv an solchen Problemen zu beteiligen. Eine positive anregende Klassenatmosphäre ist die Belohnung.

**Um kein falsches Signal zu setzen, darf das Opfer nicht aus der Klasse genommen werden.**

Denken Sie daran, dass alle o.g. Maßnahmen erfolglos sein könnten. Es gibt Mobber, die sich wenig um die Maßnahmen scheren, die z.B. die Schule unternimmt. Beachten Sie: Man kann seine Mitmenschen - Mitschüler - nicht wirklich zu einer Verhaltensänderung "erziehen". **Es ist aber möglich Grenzen zu setzen!**

Um Ihrem Kind wirklich zu helfen, braucht es oft **qualifizierte professionelle Hilfe**. Es muss herausgefunden werden, warum man Ihr Kind mobben kann und dann braucht es eine Denk- und Verhaltensänderung bei Ihrem Kind **und bei IHNEN als ELTERN**, um erfolgreich zu sein. Sie haben einen erheblichen Beitrag zur seelischen Entwicklung Ihres Kindes geleistet und vielleicht müssen **auch Sie** etwas in Ihren Einstellungen und an Ihrem Erziehungsstil **verändern**.



## Tipps für Eltern, deren Kinder Täter geworden sind

Kinder und Jugendliche, die zu Aggressionen und Gewalthandlungen neigen, brauchen Hilfe, um gewaltfördernde Einflüsse in ihrer Lebenssituation dauerhaft zu verändern.

- Versuchen Sie herauszufinden, was Ihr Kind eigentlich aggressiv macht und warum es in bestimmten Situationen aggressiv reagiert.
- Sprechen Sie mit Ihrem Kind über die Auswirkungen von Gewalttaten für das Opfer, aber auch darüber, welche Konsequenzen sie für den Täter haben.
- Verdeutlichen Sie Ihrem Kind: Wer heute Täter ist, kann morgen Opfer sein!
- Fördern Sie bei Ihrem Kind das Verständnis für andere, fremde Kulturen.
- Tolerieren Sie keine Gewalt, auch keine Beleidigungen, Beschimpfungen und menschenverachtenden Äußerungen. Denken Sie auch hier an Ihre Vorbildfunktion.
- Erklären Sie, dass Gewalt unsozial ist und von unserer Gesellschaft abgelehnt und verurteilt wird.
- Sollte Ihr Kind im Verdacht stehen, an einem Gewaltdelikt beteiligt zu sein, wenden Sie sich nicht von ihm ab. Es braucht Ihre Unterstützung zur Lösung dieses Problems. Verhaltensweisen ohne Gewalt sind erlernbar, beispielsweise durch soziale Trainingskurse.
- Überdenken Sie Ihren Erziehungsstil: Braucht Ihr Kind
  - mehr Zuwendung,
  - mehr von Ihrer Zeit,
  - mehr Regeln oder
  - mehr Gelegenheiten, Verantwortung zu übernehmen?
- Informieren Sie sich bei Erziehungsberatungsstellen oder dem Jugendamt, wo Sie professionelle Hilfe und Unterstützung erhalten können.

Täter kommen aus allen sozialen Schichten. Es ist einfach nicht wahr, dass Täter aus sozial schwachen Familien kommen, bei denen Gewalt an der Tagesordnung ist. Es stimmt nicht, dass bevorzugt Migrantenkinder (Ausländerkinder) Täter werden, oder dass etwa Hauptschulkinder besonders gewalttätig sind. Studien belegen eindeutig, dass Täter aus allen sozialen Schichten kommen. Die Gründe dafür sind sehr vielschichtig und es gibt kein „Kochrezept“ für die Abhilfe. Eindeutig ist, dass Kinder und Jugendliche, die zu Aggressionen und Gewalthandlungen neigen, Hilfe brauchen, um gewaltfördernde Einflüsse in ihrer Lebenssituation dauerhaft zu verändern.

Sie können selbst versuchen herauszufinden, was Ihr Kind aggressiv macht und warum es in bestimmten Situationen aggressiv reagiert. Scheuen Sie sich nicht, professionelle Hilfe anzunehmen, wenn Sie sich damit überfordert fühlen. Informieren Sie sich dazu bei Erziehungsberatungsstellen oder dem Jugendamt, wo Sie professionelle Hilfe und Unterstützung erhalten können.

Sprechen Sie mit Ihrem Kind über die Auswirkungen von Gewalttaten für das Opfer, aber auch darüber, welche Konsequenzen sie für den Täter haben. Auch wenn es noch nicht im Erfahrungsbereich ihres Kindes liegt, machen Sie ihm klar, dass die Konsequenzen bis weit ins Erwachsenenalter z.B. bei der Jobfindung eine bedeutende Rolle spielen können.

Verdeutlichen Sie Ihrem Kind: Wer heute Täter ist, kann morgen Opfer sein! Es gibt immer einen der noch stärker, noch rücksichtsloser, noch gemeiner ist.

Fördern Sie bei Ihrem Kind das Verständnis für andere, fremde Kulturen. Tolerieren Sie keine Gewalt, auch keine Beleidigungen, Beschimpfungen und menschenverachtenden Äußerungen. Denken Sie auch hier an Ihre Vorbildfunktion.

Erklären Sie, dass Gewalt unsozial ist und von unserer Gesellschaft abgelehnt und verurteilt wird. Sollte Ihr Kind im Verdacht stehen, an einem Gewaltdelikt beteiligt zu sein, wenden Sie sich nicht von ihm ab. Es braucht Ihre Unterstützung zur Lösung dieses Problems. Ihr Kind kann ein neues Verhalten ohne Gewalt erlernen, beispielsweise durch soziale Trainingskurse.

Über das Aufklären allein und reden kommt man nicht an die Haltungen heran, die Ihr Kind als Täter eingenommen hat, genauso wenig über die Emotionen. Ein Mobbingtäter, wird sein „Spiel“ nicht aufgeben, auch nicht, wenn Sie ihn den ganzen Tag umarmen, küssen und ihm sagen wie lieb sie ihn haben. Er wird auch nicht aufgeben, wenn Sie ihn auf sein Mitgefühl für das Opfer ansprechen. Er hat schlichtweg keines. Die Antwort auf die Frage nach dem Warum (er das tut) wird lauten „der ist doch selbst Schuld.“

Die einzige Möglichkeit die man hat, einmal entstandene Haltungen zu verändern, besteht darin, dass man die Kinder dafür begeistert neue Erfahrungen zu machen. Wenn das bisher eine tolle Erfahrung war, seinen Mitschüler zu mobben, brauchen Täter eine neue Erfahrung, zu der man sie inspiriert. Sie - oder ein Anderer - müssen herausfinden, was die wirklichen Bedürfnisse Ihres Kindes sind.

Ihr Kind muss diese Bedürfnisse befriedigen können, dann verliert es sein Interesse Aufmerksamkeit als Täter zu bekommen. Dann muss es keine Macht mehr ausüben, um sein Ziel zu erreichen. Es hat eine neue Haltung eingenommen und dadurch ein neues Verhalten gelernt.

## Tipps zum Schulgespräch

### 1. Bereiten Sie das Gespräch mit dem Lehrer sorgfältig vor.

Überlegen Sie vorher, was Sie von ihm und der Schule erwarten. Machen Sie sich dazu schriftlich Stichworte, das hilft Ihnen, klar zu bleiben, denn durch die Situation sind Sie erst mal emotional überwältigt.

### 2. Schildern Sie den Vorfall sachlich.

Unterlassen Sie in jedem Fall Schuldzuweisungen. Die Lehrer können in der Regel nichts dafür.

Die Lehrkraft zu bitten, etwas dagegen zu unternehmen, wird nur dann erfolgreich sein, wenn bereits pädagogische Konzepte gegen Mobbing/Gewalt an der Schule bestehen.

Fragen Sie stattdessen lieber: **"Was kann ich denn tun, damit ....."**

**Fertigen Sie ein Gedächtnisprotokoll des Gesprächs an mit Datum, Inhalt, usw.**

### 3. Entwickeln Sie gemeinsam mit dem Lehrer konkrete Strategien.

Bitten Sie den Lehrer oder die Lehrerin, nicht den speziellen Mobbing Fall Ihres Kindes zu diskutieren, sondern lieber darüber, welche Konsequenzen Mobbing oder Gewalt jeglicher Art in Zukunft für die Täter haben wird. Eine Diskussion Ihres Falles führt dazu, dass Ihr Kind als Petzte dasteht, mit der Folge, dass die Mobbing/Gewaltübergriffe auf Ihr Kind zunehmen werden.

**Notieren Sie schriftlich, welche Zusagen Ihnen die Lehrkraft gemacht hat, bzw. was die Lehrkraft zu tun vorhat.** Lehrer kennen diese Vorgehensweise als Zielvereinbarungen und wissen, dass diese überprüft werden. --> 4.

### 4. Überprüfen Sie, ob der Lehrer tatsächlich etwas unternommen hat.

Das darf nicht länger als wenige Tage dauern! Befragen Sie dazu Ihr Kind. Wenn alles nichts hilft, wenden Sie sich an den Direktor. Die Schule hat die Pflicht, sich darum zu kümmern, dass es Ihrem Kind gut geht. Fertigen Sie ein schriftliches Protokoll des Gesprächs mit der Schulleitung, der Art:

Datum, Uhrzeit, Ort

Ergebnisse stichwortartig - natürlich auch, wenn Ihr Anliegen abgelehnt wurde.

## 5. Wenn Sie kein Gehör bei der Schule finden:

- In diesem Fall haben Sie (hoffentlich) die gesamten Vorgänge bereits schriftlich dokumentiert.
- Eventuelle Arztbesuche lassen Sie sich schriftlich mit Attest bestätigen. Wenn Sie in eine psychologische Beratung in Anspruch genommen haben, lassen Sie sich das attestieren.
- Mit diesen Unterlagen ( Kopien davon ) wenden Sie sich an die vorgesetzte Dienstbehörde der Schule ( Schulamt, Schulaufsichtsbehörde, Schulrat, Amt für Schule und Bildung o.ä. sind die Bezeichnungen dafür )

Bitten Sie um Klärung der Sachlage und um Hilfe.

## 6. Wenn der schulische Weg nicht hilft:

- Gehen Sie zu Beratungsstellen der Polizei  
Schalten Sie einen Anwalt ein  
Scheuen Sie sich nicht, den zivilrechtlichen Weg zu gehen.

**Kaum eine Schule/Lehrer/Schulleiter wird spontan eingestehen, dass an der Schule gemobbt wird.**

**TUN Sie etwas, es geht nicht von alleine vorbei!**

## Tipps zur Eltern-Kind Kommunikation

- Eigene Gefühle ausdrücken
- Das Problem klar definieren
- Gesprächsregeln festlegen und einhalten
- Ich Botschaften senden.

**Ich Botschaften drücken nur die eigene Befindlichkeit aus, und verzichten auf jegliche Anklage, Beschuldigung, Unterstellung und Interpretation des Verhaltens der anderen.**

## Kommunikationskiller

Gut gemeinte und wohl überlegte Gespräche enden im Nu, wenn Sie folgende Redewendungen verwenden:

- Befehlen, anordnen, kommandieren: »Es ist mir völlig gleich, was andere Eltern tun, ich will, dass es so gemacht wird!«
- Warnen, ermahnen, drohen: »Wenn du das machst, wirst du sehen, was du davon hast!«
- Zureden, moralisieren, predigen: »Kinder sollten sich vertragen!«
- Schnelle und ungewollte Ratschläge geben: »Hör gut zu: Du solltest es so machen ...«
- Vorhaltungen machen, belehren: »Ich finde es von dir unmöglich, dass du dich so verhältst!«
- Beschimpfen und lächerlich machen: »Du verhältst dich wie ein Baby, wie ein verzogenes Blag, wie...«

Mitten im Gespräch auszuscheren, abzulenken, von etwas anderem zu sprechen, die Sache »scherzhaft« zu behandeln, zeigt dem anderen nur, dass er nicht ernst genommen wird, und dass das Thema dem anderen auch nicht so wichtig ist.

## Türöffner

Oft empfinden die am Gespräch beteiligten Gefühle wie Kränkungen und Enttäuschungen. Dann ist es für den Verlauf des Gesprächs wichtig, diese Gefühle auszusprechen und sie dem anderen mitzuteilen. Es empfiehlt sich, dies in der **Ich-Form** zu tun, weil so vermieden wird, dass der andere sich in der Position des Angeklagten sieht.

Statt zu sagen: »Du hast mich gekränkt«,  
lieber sagen: »**Ich fühle mich gekränkt**  
Es interessiert mich, wie du darüber denkst« oder  
»Ich möchte gerne wissen, wie du dich dabei gefühlt hast«

Ich bin traurig, wenn du nicht ...

Es fällt mir schwer zu glauben, dass du das mit Absicht getan hast. ( anstelle von Schuldzuweisungen )

## **Achtung**

»Ich bin wütend, weil **ihr nie** aufräumt!« drückt zwar ein Gefühl aus aber enthält zwei Kommunikationskiller: **ihr&nie**

Das »**NIE**« löst Gedanken wie »Das stimmt nicht sowie Gefühle der Ungerechtigkeit und, wenn diese sich steigern, des Zorns aus. Gutgemeinte und überlegt begonnene Gespräche können plötzlich scheitern. Das »**IHR**« führt dazu, dass niemand sich angesprochen fühlt und Verantwortung abgewälzt wird.

## **Das hier geht gar nicht**

Schuldzuweisung der Art

- du bist ( doch selber )schuld,
- Sieh mal, wie du mich gereizt, geärgert hast,
- wegen dir habe ich jetzt.... (Bauchschmerzen, Kopfweh, Stress usw. )
- du bist böse ( und dein Bruder/Schwester ist lieb, weil... )
- warum hast du ..... gemacht ?
- schau dich doch mal an ...



## Möglichkeiten der Prävention

Bei gewalttätigen Jugendlichen kann immer wieder festgestellt werden, wie ablehnend, grausam, feindlich Elternhäuser sein können und wie viel Leid diese Kinder in den ersten Lebensjahren haben erdulden müssen.

Daraus ergibt sich die Frage, was Eltern und Erzieh/Innen tun können, wenn sie der Gewalt vorbeugen wollen. Folgende Hinweise sind hilfreich:

- Überprüfen Sie Ihre eigenen Einstellung zur Gewalt.
- Befürworten Sie keine Äußerungen zur Androhung und Anwendung von Gewalt.
- Akzeptieren Sie Ihre Kinder, so wie sie sind und geben ihnen das Gefühl, dass sie bei Ihnen geborgen sind.
- Beziehen Sie Ihre Kinder in Ihre Entscheidungen mit ein und schaffen so eine Klima des Vertrauens.
- Sprechen Sie mit ihren Kindern über deren Gewalterfahrungen, aber auch über Ihre eigenen.
- Verbannen Sie endgültig den Spruch " ein Klaps auf den Hintern, eine Ohrfeige, ... hat noch keinem geschadet " aus Ihrem Leben.

### **GENAU DAS HAT GESCHADET UND WENN SIE EHRlich ZU SICH SELBST SIND, WISSEN SIE DAS!**

- Wenden Sie selbst in Ihrer Erziehung keine aggressiven Verhaltensweisen an, und versuchen Sie Konflikte mit Ihren Kindern gewaltfrei zu lösen.

Zwischen Eltern und Kindern sollte es eine "gleichberechtigte" Kommunikation/Diskussion geben, die die eigene Meinung des Kindes zulässt. Für Kinder sind nicht die Belehrungen und Worte der Erwachsenen entscheidend, sondern die Art und Weise, wie die Erwachsenen im Alltag miteinander und mit den Kindern umgehen. Dabei darf durchaus gestritten werden. Erfolgreiches Streiten hat Regeln:

- Das Problem sofort ansprechen
- In der Ich-Form sprechen
- Sich nicht gegenseitig unterbrechen
- Den Partner direkt ( also mit Namen ) ansprechen und dabei anschauen.
- Eine gemeinsame Problemsicht finden.
- Beim Thema bleiben ( keine neuen "Baustellen" öffnen )
- Beschuldigungen und Verletzungen unterlassen!

Die Talk-Shows der Privaten sind ein Musterbeispiel, wie man es **nicht** macht. Die haben auch kein Interesse daran, Konflikte zu lösen. Je lauter und aggressiver, desto besser - gut für die Einschaltquoten. **WAS FÜR EIN VORBILD!** Was wird uns denn da als Normalität verkauft ?

## Anhang

### Der Mobbingtest- Schüler

Ob Du bereits Mobbing - Opfer bist, kannst Du leicht mit diesem Test überprüfen.

- |     |   |     |
|-----|---|-----|
| 1.  | Deine Möglichkeiten, sich frei zu äußern sind stark eingeschränkt.                                | 20P |
| 2.  | Du gehörst einer anderen Nationalität oder Religion an, als die meisten anderen in Deiner Klasse. | 15P |
| 3.  | Du wirst von Deinen Mitschülern nie privat eingeladen.  | 5P  |
| 4.  | Du wirst mit Telefonterror belästigt.   | 20P |
| 5.  | Die Mitschüler verstummen, wenn Du den Raum betrittst.  | 10P |
| 6.  | Man lacht über Dich.  | 10P |
| 7.  | Man spricht nicht mehr mit Dir.   | 20P |
| 8.  | Du wirst ständig kritisiert.  | 15P |
| 9.  | Man verbreitet Gerüchte über Dich.  | 15P |
| 10. | Man greift Deine persönliche Meinung an.  | 10P |
| 11. | Du bist sexuellen Belästigungen mit Worten oder tätlich ausgesetzt.                               | 20P |
| 12. | Man zwingt Dich Dinge zu tun, die Dein Selbstbewusstsein verletzen oder Dich beschämen.           | 20P |
| 13. | Man stellt Deine Entscheidungen in Frage.   | 10P |
| 14. | Man macht Deinen Gang, Deine Stimme, Dein Lachen... nach  | 20P |
| 15. | Man gibt Dir Aufgaben weit unter Deinem Können.   | 15P |
| 16. | Man gibt Dir Aufgaben, die für Dich viel zu schwer sind.  | 10P |
| 17. | Man verdächtigt Dich, psychisch krank zu sein.  | 15P |
| 18. | Du hast keine Freude mehr an Deiner Arbeit.   | 15P |
| 19. | Du warst in letzter Zeit öfter krank.   | 15P |
| 20. | Du warst in letzter Zeit gereizt.   | 10P |
| 21. | Du gehst nicht zu Klassenfesten oder sonstigen freiwilligen Veranstaltungen der Schule.           | 10P |
| 22. | Dir wurde schon einmal körperliche Gewalt angedroht.  | 15P |
| 23. | Deine persönlichen Dinge werden beschädigt (Schulranzen, Bücher, Mäppchen, Fahrrad...)            | 10P |
| 24. | Du gehst weniger aus, als früher.   | 10P |
| 25. | Mitschüler werden gegen Dich aufgestachelt.   | 20P |
| 26. | Man macht Witze auf Deine Kosten.   | 20P |
| 27. | Mitschüler zu denen Du früher engeren Kontakt hattest, ziehen sich zurück.                        | 15P |
| 28. | Du leidest an Schlafstörungen.  | 10P |

## Testauswertung

### Gesamtpunktzahl **unter 40 Punkte:**

Du brauchst Dir keine Sorgen zu machen.

### Gesamtpunktzahl **40 - 80 Punkte:**

Es kann der Anfang von einem Mobbing sein, kann aber auch andere Ursachen haben, wie Konflikte zu Hause oder im Freundeskreis.

### Gesamtpunktzahl **80 - 165 Punkte:**

Du bist einem Mobbing ausgesetzt, musst aber nicht "das Handtuch werfen". Durch selbstbewusstes Auftreten und mutiges Ansprechen der Situation, könntest Du das Schiff noch wenden.

### Gesamtpunktzahl über **165 Punkte:**

Du bist Opfer von Mobbing. Die Situation ist für Dich unerträglich und Du solltest dich nicht scheuen, Hilfe von außen zu holen

## Der Mobbingtest- Eltern

Ob Ihr Kind bereits Mobbing - Opfer ist, können Sie mit diesem Test überprüfen.

Ihr Kind

1. kommt öfters mit zerissenen, verschmutzten oder unordentlichen Kleidern aus der Schule. 20P
2. hat Prellungen, Verletzungen, Schnitte, Kratzer, für die es keine Erklärung gibt . 15P
3. wird von Mitschülern nicht zu Parties eingeladen. 15P
4. bringt keine Klassenkameraden mit nach Hause. 20P
5. geht nicht auf den Spielplatz (o.ä.) sondern sitzt lieber vor dem Computer, Fernseher, Spielebox. 10P
6. verlangt zusätzlich Geld oder Süßigkeiten. 20P
7. Die Schulleistungen verschlechtern sich zunehmend. 15P
8. klagt ständig über Kopfschmerzen, Bauchschmerzen, hat Einschlafstörungen. 20P
9. möchte nicht mehr zur Schule gehen. 15P
10. ist empfindsam, scheu, bricht leicht in Tränen aus. 10P
11. kommt immer häufiger wütend von der Schule und lässt die Wut an Ihnen oder den Geschwistern aus. 20P
12. verweigert das Frühstück oder erbricht. 20P
13. reagiert auf Ihre Fragen mit Gereiztheit. 10P
14. kann sich nicht mehr konzentrieren und braucht sehr lange für Hausaufgaben. 20P
15. hat seine Schulsachen „verloren“ oder sie sind beschädigt. 15P
16. verweigert den Sportunterricht. 10P
17. sagt Ihnen, dass es sich wertlos fühlt. 15P
18. Der Hausarzt stellt keine Auffälligkeiten fest, obwohl Ihr Kind offensichtlich krank erscheint 15P
19. nimmt plötzlich einen anderen Schulweg. 15P
20. bekommt ständig Telefonanrufe und erscheint danach „verändert“. 10P
21. klagt über Ungerechtigkeiten in der Schule. 10P
22. schläft sehr unruhig oder weint im Schlaf. 15P
23. verkriecht sich in seinem Zimmer und nimmt kaum noch am Familienleben teil. 5P
24. sagt Ihnen, dass es ein bestimmtes Unterrichtsfach nicht mag. 5P

## Testauswertung

### Gesamtpunktzahl **unter 40 Punkte:**

Sie brauchen sich keine Sorgen zu machen.

### Gesamtpunktzahl **40 - 80 Punkte:**

Es kann der Anfang von einem Mobbing sein, kann aber auch andere Ursachen haben, wie Konflikte zu Hause, im Freundeskreis, in der Schule.

### Gesamtpunktzahl **80 - 110 Punkte:**

Ihr Kind ist einem Mobbing ausgesetzt. Sprechen Sie mit Ihrem Kind, sprechen Sie mit der Schule. Durch mutiges Handeln kann das Schiff noch gewendet werden.

### Gesamtpunktzahl über **110 Punkte:**

Ihr Kind ist Opfer von Mobbing. Die Situation ist unerträglich für Ihr Kind und Sie brauchen Hilfe von außen.

## Die Mobbinghandlungen nach Leymann

Der bedeutende Mobbing-Forscher Heinz Leymann klassifizierte die 45 verschiedenen, von ihm beobachteten Mobbing-Handlungen in die folgenden fünf Gruppen. Dabei ist zu berücksichtigen, dass oftmals eine Mobbing-Handlung allein noch kein Mobbing ausmacht. Nach Leymann geht es um

### 1. Angriffe auf die Möglichkeiten, sich mitzuteilen:

- Der Vorgesetzte schränkt die Möglichkeiten ein, sich zu äußern.
- Man wird ständig unterbrochen.
- Kollegen schränken die Möglichkeiten ein, sich zu äußern.
- Anschreien oder lautes Schimpfen.
- Ständige Kritik an der Arbeit.
- Ständige Kritik am Privatleben.
- Telefonterror.
- Mündliche Drohungen.
- Schriftliche Drohungen.
- Kontaktverweigerung durch abwertende Blicke oder Gesten.
- Kontaktverweigerung durch Andeutungen, ohne dass man etwas direkt ausspricht.

### 2. Angriffe auf die sozialen Beziehungen:

- Man spricht nicht mehr mit dem Betroffenen.
- Man lässt sich nicht ansprechen.
- Versetzung in einen Raum weitab von den Kollegen.
- Den Arbeitskollegen/innen wird verboten, den/die Betroffenen anzusprechen.
- Man wird "wie Luft" behandelt.

### 3. Auswirkungen auf das soziale Ansehen:

- Hinter dem Rücken des Betroffenen wird schlecht über ihn gesprochen.
- Man verbreitet Gerüchte.
- Man macht jemanden lächerlich.
- Man verdächtigt jemanden, psychischkrank zu sein.
- Man will jemanden zu einer psychiatrischen Untersuchung zwingen.
- Man macht sich über eine Behinderung lustig.
- Man imitiert den Gang, die Stimme, oder Gesten, um jemanden lächerlich zu machen.
- Man greift die politische oder religiöse Einstellung an.
- Man macht sich über das Privatleben lustig.
- Man macht sich über die Nationalität lustig.
- Man zwingt jemanden, Arbeiten auszuführen, die das Selbstbewusstsein verletzen.
- Man beurteilt den Arbeitseinsatz in falscher od. kränkender Weise.
- Man stellt die Entscheidungen des Betroffenen in Frage.
- Man ruft ihm/ihr obszöne Schimpfworte o. a. entwürdigende Ausdrücke nach.
- Sexuelle Annäherungen oder verbale sexuelle Angebote.



## 4. Angriffe auf die Qualität der Berufs- u. Lebenssituation:

- Man weist dem Betroffenen keine Arbeitsaufgaben zu.
- Man nimmt ihm jede Beschäftigung am Arbeitsplatz, so dass er sich nicht einmal selbst Aufgaben ausdenken kann.
- Man gibt ihm sinnlose Arbeitsaufgaben.
- Man gibt ihm Aufgaben weit untereigentlichem Können.
- Man gibt ihm ständig neue Aufgaben.
- Man gibt ihm "kränkende" Arbeitsaufgaben.
- Man gibt dem Betroffenen Arbeitsaufgaben, die seine Qualifikation übersteigen, um ihn zu diskreditieren.

## 5. Angriffe auf die Gesundheit:

- Zwang zu gesundheitsschädlichen Arbeiten.
- Androhung körperlicher Gewalt.
- Anwendung leichter Gewalt, zum Beispiel um jemandem einen "Denkzettel" zu verpassen.
- Körperliche Misshandlung.
- Man verursacht Kosten für den/die Betroffene, um ihm/ihr zu schaden.
- Man richtet physischen Schaden im Heim oder am Arbeitsplatz des/der Betroffenen an.
- Sexuelle Handgreiflichkeiten.

Quelle:

[Leymann, Heinz](#) *Mobbing. Psychoterror am Arbeitsplatz* Rowohlt Hamburg 1993

[Leymann, Heinz](#) *Der neue Mobbing-Bericht. Erfahrungen und Initiativen, Auswege und Hilfsangebote* Rowohlt Hamburg 1995

## Internetquellen

Internetportal zu Mobbing und Gewalt an Schulen mit dem Hauptportal und Forum:

<http://www.schueler-mobbing.de> ,

einem MobbingWiki :

<http://www.wiki.schueler-mobbing.de> ,

einem MobbingBlog:

<http://www.blog.schueler-mobbing.de/> , und

<http://www.mobbing-blog.de>

einem Mobbing Webquest für den Unterricht:

<http://www.schueler-mobbing.de/quest/> ,

Mobbing in Schulen

<http://www.mobbing-in-schulen.de>

und der Mobbingberatung für Schulen, Eltern, Schüler auf:

<http://www.mobbingberatung.info/> und

<http://www.mobbing-help-desk.de>

Schüler gegen Mobbing, das größte Schülerportal im deutschsprachigen Raum:

<http://www.schueler-gegen-mobbing.de>

Der No Blame Approach

<http://www.no-blame-approach.de>

Ludwig Maximilian Universität München

<http://www.psy.lmu.de/mobbing/mobbing/>

Das World Wide Web ist einem schnellen Wandel unterworfen. Deshalb kann es vorkommen, dass der eine oder andere Link nicht mehr stimmt. Dann hilft ggf. Google weiter.

## Literaturliste

**Bauer, Joachim** „Das Gedächtnis des Körpers“, 12. Aufl. Piper Zürich 2008

**Bauer, Joachim** „Prinzip Menschlichkeit: Warum wir von Natur aus kooperieren“, Heyne Verlag; Auflage: Aktualisierte Ausgabe. (4. August 2008)

**Bauer, Joachim** „Warum ich fühle, was du fühlst: Intuitive Kommunikation und das Geheimnis der Spiegelneurone“, Heyne Verlag (4. September 2006)

**Blum, Heike; Beck, Detlef** : Mobbing: Hinschauen, Handeln. No blame approach. Ein Mobbing-Interventionsansatz ohne Schuldzuweisung. [www.no-blame-approach.de](http://www.no-blame-approach.de), 2010

**Brinkmann, Ralf**. Mobbing, Bullying, Bossing: Treibjagd am Arbeitsplatz. Erkennen, Beeinflussen und vermeiden systematischer Feindseligkeiten, Sauer; Auflage: 2. A. (April 2002)

**Eibl-Eibesfeldt, Irenäus**, „Grundriss der vergleichenden Verhaltensforschung“, Blank; Auflage: 8., überarb. Auflage (Dezember 2004)

**Hüther, Gerald**, „Ohne Gefühl geht gar nichts- worauf es beim Lernen ankommt“, DVD, Amazon.de, ASIN: B0030IK1Z8, Juni 2009

**Hüther, Gerald**, „Die Macht der virtuellen Bilder- Gewaltprävention und Medien“, DVD, Amazon.de, ASIN: 3828981305, Juni 2008

**Hurrelmann, Klaus**:Bründel, Heidrun: Gewalt an Schulen. Pädagogische Antworten auf eine soziale Krise , Beltz Taschenbuch Weinheim/Basel,2007

**Kasper, Horst** Mobbing in der Schule. Probleme annehmen; Konflikte lösen  
Beltz Weinheim/ Basel 1998

**Kasper, Horst**: Lehrerhandbuch Konfliktmanagement. Im Garten des Menschlichen, AOL-Verlag  
Lichtenau, 2004

**Klett, Kristian**, „Gewalt an Schulen . Eine deutschlandweite Online-Schülerbefragung zur Gewaltsituation an Schulen“ Dissertation : Universität zu Köln, Philosoph. Fakultät, 2005  
Download der Online Studienbefragung als PDF-Dokument: <http://deposit.ddb.de/cgi-bin/dokserv?idn=978110749>  
Homepage von Klett und Online-Befragung: <http://www.gewalt-an-schulen.de/>

**Leymann, Heinz** „Mobbing. Psychoterror am Arbeitsplatz“, Rowohlt Hamburg 1993

**Leymann, Heinz** „Der neue Mobbing-Bericht. Erfahrungen und Initiativen, Auswege und Hilfsangebote“, Rowohlt Hamburg 1995

**Mustafa, Jannan** „Das Anti-Mobbing-Buch: Gewalt an der Schule - vorbeugen, erkennen, handeln“. Beltz; Auflage: 1 (Februar 2008)

**Olweus, Dan** „Gewalt in der Schule. Was Lehrer und Eltern wissen sollten - und tun können“, Huber, Bern; Auflage: 1. Nachdr. der 4., durchges. Aufl. 2006 (27. Mai 2008)

**Ottlik Alexander** 2005 MA „Inwieweit werden Lehrer, wenn sie mit Mobbing unter Schülernkonfrontiert sind, durch ihre persönlichen Einstellungen und das Klima ihres Arbeitsumfeldes beeinflusst?“ LMU München 2005  
**Schäfer, M. & Korn, S.** (2004). Bullying als Gruppenphänomen: Eine Adaptation des »Participant Role« Ansatzes. Zeitschrift für Entwicklungspsychologie und Pädagogische Psychologie, 36 (1), 19-29.

**R. Schlack · H. Hölling**, Robert Koch-Institut, Berlin, BRD „Gewalterfahrungen von Kindern und Jugendlichen im subjektiven Selbstbericht. Erste Ergebnisse aus dem Kinder- und Jugendgesundheitsurvey (KiGGS)“, Bundesgesundheitsbl - Gesundheitsforsch - Gesundheitsschutz 2007 · 50:819–826 DOI 10.1007/s00103-007-0245-3 © Springer Medizin Verlag 2007  
[http://www.kiggs.de/experten/downloads/Basispublikation/Schlack\\_Gewalt.pdf](http://www.kiggs.de/experten/downloads/Basispublikation/Schlack_Gewalt.pdf)

**Schulz von Thun, Friedemann**, „Miteinander reden 1 und 2.Sonderausgabe“, Rowohlt TB-V., Rnb. (1999)

**Seyle, Hans**, Sopp, Helmut, Klärner, Paul „Stress beherrscht unser Leben“, Econ Verlag 1957  
**Vester, Fester**, „*Phänomen Stress*“, Deutscher Taschenbuch Verlag, München, 1978

**Watzlawik, Paul**, „Menschliche Kommunikation: Formen, Störungen, Paradoxien“, Huber, Bern; Auflage: 11., unveränd. A. (28. März 2007)

**ZEPF** ( Zentrum für Empirisch Pädagogische Forschung, Uni Landau ) **Rosario Ortega, Joaquín A. Mora-Merchán and Thomas Jäger**, „Gewalt, Mobbing und Bullying in der Schule Die Rolle der Medien, Kommunen und des Internet“, Verlag Empirische Pädagogik, Landau 2007  
Download: [http://www.bullying-in-school.info/uploads/media/E-Book\\_German\\_01.pdf](http://www.bullying-in-school.info/uploads/media/E-Book_German_01.pdf)

„Herausforderung Gewalt“ Programm Polizeiliche Kriminalprävention  
Herausgeber:  
Zentrale Geschäftsstelle  
Polizeiliche Kriminalprävention  
der Länder und des Bundes  
Taubenheimstr. 85  
70372 Stuttgart

## Über Mich

Alles was Sie in diesem Ratgeber lesen entstammt meiner persönlichen gelebten Erfahrung und stellt mein gelebtes Wissen dar. Ich weiß, wie Mobbing sich anfühlt, ich weiß, wie sehr ein Mensch darunter leidet, ich hatte diese Opfergefühle, alle. Ich habe durch Mobbing sehr viel über mich erfahren und mich kennen gelernt.

Meine erste Erfahrung mit Mobbing machte ich als 13 jähriger am Gymnasium wegen einer körperlichen Behinderung. Besonders schmerzhaft empfand ich die Ausgrenzungen durch Mädchen. Während die Klassenkameraden ihre erste Erfahrungen mit Beziehungen machten, blieb es bei mir bei einer Wunschvorstellung.

Natürlich habe ich mich gewundert, war entsetzt, enttäuscht, wütend, auch darüber, dass die Schule so wenig dagegen unternommen hat. Heute weiß ich, dass die Lehrer es nicht besser wussten, ja dass sie Mobbing gar nicht erkannt haben und auch keine Instrumente hatten, das abzustellen. Ich habe es selbst als Lehrer erlebt, wie schwierig es ist, Mobbing zu erkennen und dann richtig zu handeln, so dass es dauerhaft abgestellt ist.

Sensibilisiert aus eigener Erfahrung als Schüler mit Mobbing, begann ich als Lehrer in der Schule ein Projekt: Schueler-Mobbing. Das Projekt, seine Präsentation im Internet ( <http://www.schueler-mobbing.de>) und weitere unliebsame eigene Erfahrungen waren dann der Grund, mich sehr intensiv auch mit der wissenschaftlichen Mobbingforschung zu beschäftigen. Immer mehr Bücher und Studien dazu waren erhältlich, die genau das bestätigten, was meiner Erfahrung entsprach. Schülerberichte aus dem Weblog und den Foren von Schuler-Mobbing untermauern die Forschungsergebnisse, die ich an den passenden Stellen ergänzend zitiere. Meine beiden Töchter hatten unter Mobbing bzw. Stalking zu leiden und deswegen weiß ich sehr genau, was in Ihnen als Eltern vorgeht.

Mein heutiges Engagement gilt allen - Lehrern, Schülern, Eltern. Ich engagiere mich sowohl in der Lehrerausbildung, Lehrerfortbildung, als auch bei Elternabenden oder durch telefonische Beratung. Mobbing hat mich stark gemacht, ohne je in die Täterrolle zu verfallen. Deswegen möchte ich jeden ermutigen sich auf den Weg einzulassen, um sich von der Geisel Mobbing zu befreien.

Die Würde eines jeden Menschen, die Würde jedes Kindes ist unantastbar !

Werner Ebner

## Copyright und Impressum

Dieses Buch ist urheberrechtlich geschützt. Es ist illegal, Auszüge aus diesem Buch oder das komplette Buch zu kopieren, zu verbreiten, oder daraus ähnliche Bücher oder Auszüge anzufertigen oder dazu beizutragen, dieses Buch, Auszüge aus diesem Buch oder das komplette Buch zu kopieren, zu verbreiten, oder daraus ähnliche Bücher oder Auszüge zu anzufertigen.

Indem Sie das Buch gekauft haben, sind Sie mit folgendem einverstanden:

Sie verstehen, dass jede Information auf dieser Seite oder in diesem Buch eine Meinung ist und nur zur persönlichen Information verwendet werden darf. Sie sind für Ihr eigenes Verhalten verantwortlich und nichts in diesem Buch ist als Gesetz oder persönlicher Ratschlag zu verstehen.

Bildnachweis: Lizenziert durch <http://www.fotolia.de>

November 2010

Werner Ebner  
Mobbingberatung  
Gutenbergstr. 9

72585 Riederich

Tel.: 0170 7919326  
Email: [info@schueler-mobbing.de](mailto:info@schueler-mobbing.de)

Internet:  
<http://www.schueler-mobbing.de>  
<http://barrierefrei.schueler-mobbing.de>  
<http://www.mobbing-wiki.de>  
<http://www.blog.schueler-mobbing.de/>  
<http://www.mobbing-blog.de>  
<http://www.mobbing-in-schulen.de>  
<http://www.mobbingberatung.info/>  
<http://www.mobbing-help-desk.de>