

Selbstverteidigung – KOMPAKT Mobbing



Mobbing

Grundsätzlich ist "Mobbing" der Begriff für systematische, gezielte und wiederholte physische, verbale oder psychische Angriffe eines Einzelnen oder einer Gruppe (**Täter/"Mobber"**) auf eine andere, einzelne Person oder eine Personengruppe (**"Opfer"**) über einen längeren Zeitraum hinweg. Der Begriff "Mobbing" wurde in den 1990er Jahren geprägt, das Thema an sich gibt es allerdings seit Menschengedenken. Mobbing existiert in allen Altersstufen und in allen sozialen Ebenen, tritt aber im Vergleich zum Kindergarten oder im Berufsalltag am deutlichsten bei **Kindern und Jugendlichen im Schulalltag** hervor. Das Ziel der Mobber ist es, ihre Opfer sozial auszugrenzen oder zu isolieren und dadurch das eigene Selbstwertgefühl zu steigern.

Mobbing ist also die Erhöhung des eigenen Selbstwertes durch die Erniedrigung anderer.

Mobbing-Arten

- **Physisches Mobbing:** Körperliche Angriffe wie Schläge, Tritte, Schubsen oder auch das Beschädigen von Eigentum des Opfers (d.h. Sachbeschädigung).
- **Verbales Mobbing:** Beleidigungen, Drohungen, Beschimpfungen und Verleumdungen, die das Selbstwertgefühl des Opfers verletzen.
- **Soziales Mobbing:** Ausgrenzung aus Gruppen, Verbreitung von Gerüchten oder gezielte Manipulation von sozialen Beziehungen.
- **Cyber-Mobbing:** Die Nutzung digitaler Plattformen, um das Opfer öffentlich zu demütigen, zu bedrohen oder zu isolieren.

Ursachen und Risikofaktoren

Mobbing entsteht oft durch ungelöste Konflikte in Kombination mit persönlichen, sozialen und umgebenden Faktoren. Zu den häufigsten Ursachen zählen:

- **Familiäre Hintergründe:** Kinder aus belasteten oder konfliktreichen Familienverhältnissen sind oft anfälliger für aggressive Verhaltensweisen oder selbst Mobbingopfer.
- **Umgebende Einflüsse:** Ein Umfeld (Schule, Kindergarten, Arbeitsplatz, Sportverein, ...) ohne klare Regeln oder mangelnder Aufsicht bzw. Verantwortlichkeiten kann das Risiko von Mobbing erhöhen.
- **Soziale Medien:** Die ständige Verfügbarkeit und Verbreitung von Inhalten ermöglichen es, dass Mobbing schnell viral geht und dadurch sehr viele Menschen erreichen kann.
- **Persönliche Eigenschaften:** Kinder, die z. B. aufgrund ihrer körperlichen Erscheinung, Herkunft, besonderen Interessen oder Verhaltensweisen auffallen, sind häufiger Opfer.

Rollen und Beteiligte

- **Mobbing-Opfer:** Wird von anderen gemobbt.
- **Mobbing-Täter:** Mobbt sein auserkorenes Opfer aktiv und auf eigene Initiative.
- **Assistent:** Macht aktiv beim Mobbing von anderen mit, initiiert dies aber nicht selbst.
- **Unterstützer:** Mobbt zwar selbst nicht aktiv, motiviert aber andere zum (Weiter)mobben.
- **Mitläufer:** Schaut anderen gerne beim Mobbing zu, unternimmt sonst aber nichts.
- **Unbeteiligter Zuschauer:** Ist Mobbing egal und unternimmt selber nichts.
- **Möglicher Verteidiger:** Findet Mobbing zwar nicht gut, unternimmt aber nichts dagegen.
- **Verteidiger:** Findet Mobbing nicht gut und handelt entsprechend dagegen.

Selbstverteidigung – KOMPAKT Mobbing



Auswirkungen von Mobbing auf die Betroffenen

Die Auswirkungen von Mobbing auf die Opfer sind oft tiefgreifend und können sich auf die psychische, emotionale und physische Gesundheit auswirken:

- **Psychische Probleme:** Häufige Folgen sind Angststörungen, Depressionen und ein geringes Selbstwertgefühl.
- **Leistungsabfall:** Durch die ständige Belastung kann die Konzentrationsfähigkeit und damit die Leistung sinken.
- **Soziale Isolation:** Viele Betroffene ziehen sich zurück und haben oft Schwierigkeiten, stabile Freundschaften aufzubauen.
- **Langfristige Folgen:** Mobbing in der Kindheit kann auch später im Erwachsenenalter zu Problemen wie sozialen Ängsten und schlechterem psychischen Wohlbefinden führen.

Präventive Maßnahmen zur Vermeidung von Mobbing

Um Mobbing (z.B. Schule, Arbeitsplatz) vorzubeugen, sind gezielte Maßnahmen auf organisatorischer und persönlicher Ebene notwendig. Wesentliche Präventionsstrategien sind:

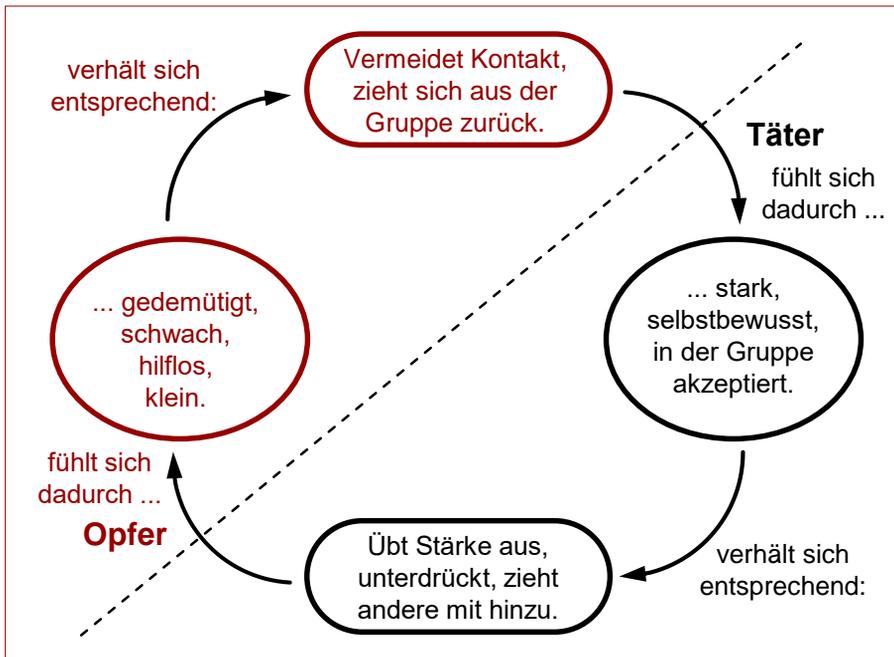
- **Positives Klima (z.B. Schule, Arbeitsplatz):** Förderung von Werten wie Respekt, Toleranz und Zusammenhalt, z. B. durch Programme zur Stärkung des Gemeinschaftsgefühls.
- **Regeln und Sanktionen:** Es sollten klare Regeln und Konsequenzen bzgl. Mobbingfällen existieren, ebenso wie ein funktionierendes Meldesystem. Alle Beteiligten (z.B. Schüler, Lehrer und Eltern) sollten hierüber informiert sein und entsprechend handeln.
- **Stärkung der sozialen Kompetenzen:** Durch Workshops und Trainings können alle Beteiligten lernen, wie sie Empathie entwickeln und Konflikte friedlich lösen können.
- **Aufklärung über Mobbing:** Regelmäßige Aufklärungskampagnen können helfen, das Bewusstsein zu schärfen und alle zu ermutigen, aktiv gegen Mobbing einzutreten.

Maßnahmen gegen bestehendes Mobbing

Wenn ein Mobbingfall erkannt wird, ist ein koordiniertes Vorgehen entscheidend, um die Situation zu entschärfen und den Opfern zu helfen. Ein Betroffener kommt alleine, mit eigenen Kräften, kaum aus seiner Mobbingsituation heraus, sondern er benötigt externe Unterstützung. Eine praxisbewährte Intervention umfasst oft die folgenden Schritte:

- **Dokumentierung von Vorfällen:** Opfer, Angehörige und organisatorisch verantwortliche Personen sollten aufmerksam beobachten und alle Mobbingfälle systematisch dokumentieren, um ein klares Bild der Gesamtsituation zu erhalten (sog. **Mobbing-Tagebuch**). Dies kann später eine gute Basis sein, um gezielt zu intervenieren.
- **Gespräche mit Opfern und Tätern:** Nach Vorfällen sollten so zeitnah wie möglich mit Opfer und Täter Gespräche geführt werden (im Idealfall durch neutrale Personen, z.B. Mediatoren), um die Sichtweisen aller Beteiligten zu verstehen und Konflikte zu lösen.
- **Beteiligung der Angehörigen:** Die Zusammenarbeit der Angehörigen beider Parteien kann helfen, Hintergründe und Ursachen besser zu verstehen und gemeinsame Lösungen zu finden.
- **Einbeziehung von Psycholog/innen und Beratungsstellen:** Bei gravierenden Fällen sollte möglichst frühzeitig auch professionelle Unterstützung hinzugezogen werden.
- **Aufbau eines Unterstützungsnetzwerks:** Dem Opfer sollte ein Netzwerk an Vertrauenspersonen zur Seite gestellt werden. Hierdurch wird das Selbstbewusstsein gestärkt und die Verarbeitung des Erlebten erleichtert.

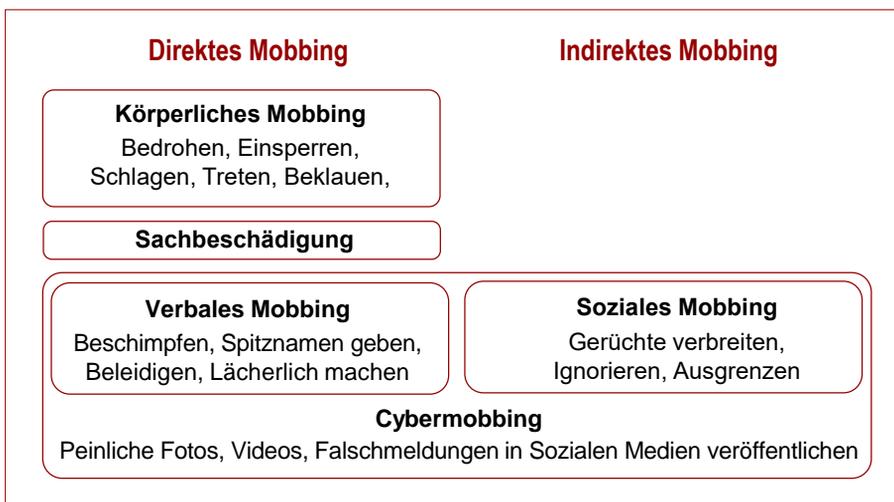
Selbstverteidigung – KOMPAKT Mobbing



Mobbing-Prozess

"Mobbing unter Schülerinnen und Schülern"

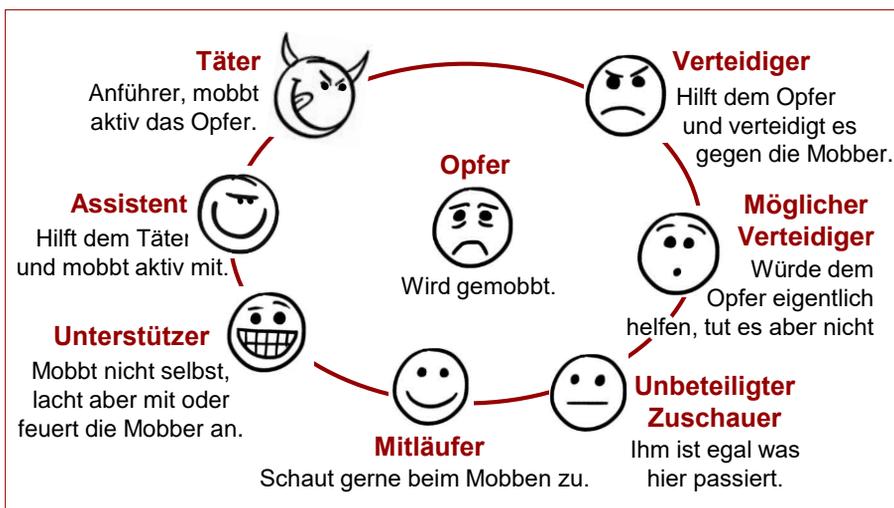
Landesinstitut für
Lehrerbildung und
Schulentwicklung,
Hamburg, 2006



Mobbing-Arten

"Mobbing unter Kindern und Jugendlichen"

Baden-Württemberg
Stiftung, Stuttgart, 2022



Rollen beim Mobbing

"Mobbing unter Kindern und Jugendlichen"

Baden-Württemberg
Stiftung, Stuttgart, 2022

Selbstverteidigung – KOMPAKT Mobbing



Mobbing-Tagebuch

Datum, Uhrzeit	Was genau ist passiert und wo?	Wer hat mich gemobbt?	Wer kann das bezeugen?	Wie habe ich mich gefühlt?	Mit wem habe ich darüber gesprochen?

BEISPIEL

Hilfreiche Kontakte für Kinder und Jugendliche

www.eltern.bke-beratung.de

Online-Beratung für Eltern, moderierte Foren (anonym, kostenfrei), Adressen von Beratungsstellen.

www.elerntelefon.org

Elterntelefon (Deutschlandweit anonym und kostenlos vom Festnetz und mobil):
0800 – 1110550 oder online.

www.schueler-gegen-mobbing.de

Chat und Forum, Hilfe, Beratung, Information, Prävention für Schüler und Schülerinnen, Lehrkräfte und Eltern.

www.mobbing-schluss-damit.de

Hilfe, Beratung, Austausch, Materialien für Kinder- und Jugendliche, Lehrkräfte und Eltern.

www.klicksafe.de

Cyber-Mobbing-Erste-Hilfe App zum Download.

www.juuuport.de

Anonyme Beratung und praktische Online-Tipps gegen Mobbing und Cybermobbing von Jugendlichen für Jugendliche.

www.handysektor.de

Informationsangebote für Jugendliche zum Umgang mit mobilen Medien (Datenschutz, Cybermobbing usw.).

www.seitenstark.de

Zusammenschluss von miteinander vernetzten Internetseiten für Kinder. Hinweise auf Websites zum Thema Mobbing.

www.hast-du-stress.de

Regionalisierte Hilfeadressen, Krisentelefon und Online-Beratung.

www.nummergegenkummer.org

Kinder- und Jugendtelefon (Deutschlandweit anonym und kostenlos vom Festnetz und mobil): **116111** oder online.

www.jugend.bke-beratung.de

Online-Beratung, moderierte Gruppenchats.