

WENN  
**KINDER** UNTER  
**KINDERN**  
LEIDEN

Prävention  
und Akuthilfe  
für Eltern bei  
Mobbing und  
Stalking



Dr. med.  
Michael Elpers

**BELTZ**

Leseprobe aus Elpers, Wenn Kinder unter Kindern Leiden,  
ISBN 978-3-407-86751-3 © 2023 Beltz Verlag, Weinheim Basel  
[http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/  
gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-86751-3](http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-86751-3)

# Inhalt

Einleitung

**Mobbing? Das ist doch alles übertrieben!  
Oder nicht? 7**

Kapitel 1

**Mobbing und Stalking -**

Eine Bestandsaufnahme 13

Kapitel 2

**Mobbing und Gesundheit -**

Was passiert mit unseren Kindern? 35

Kapitel 3

**Aggression und Entwicklung -**

Ein Erklärungsmodell für Mobbing und Stalking 51

Kapitel 4

**Risikofeld Schule -**

Mobbing im Klassenzimmer und auf dem Schulhof 81

Kapitel 5

**Risikofeld Internet -**

Cybermobbing und Cyberstalking 105

Kapitel 6

**Risikofeld Familie -**

Mobbing unter Geschwistern 123

Kapitel 7

**Stalking -**

Die unterschätzte Gewalt 143

Kapitel 8

**Mobbing und Recht -**

Ist das strafbar? 161

Kapitel 9

**Mobbing und Resilienz -**

Was stärkt Kinder und Jugendliche? 171

Kapitel 10

**»Du bist nicht allein« -**

Ein Kapitel für Kinder und Jugendliche 179

Anhang

Checklisten Mobbing 188

Kontakt- und Beratungsstellen 194

Hinweise zum Onlinematerial 198

Danksagung 199

Anmerkungen 200

## EINLEITUNG

# Mobbing? Das ist doch alles übertrieben! Oder nicht?

Dass die Sprache von Kindern und insbesondere Jugendlichen sich verändert, ist ganz normal. Jede Generation hat ihre eigene Sprache. Das zeigt sich zum Beispiel an der Wahl des Jugendwortes. Jedes Jahr können Kinder und Jugendliche dafür Vorschläge machen und selbst abstimmen. Im Jahr 2022 hat das Wort »smash« das Rennen gemacht.

Der Ausdruck steht für »mit jemandem etwas anfangen«, »jemanden abschleppen« oder auch »mit jemandem Sex haben«. Er stammt aus dem Onlinespiel »Smash or Pass«, bei dem den Nutzern\* eine prominente Person angezeigt wird. Indem sie auf dem Bildschirm mit dem Finger nach links oder nach rechts wischen, bewerten sie die Attraktivität der jeweiligen Person. Die Nähe zu Online-Dating-Apps wie Tinder dürfte beabsichtigt sein. Unter den Top-Ten-Vorschlägen für das Jugendwort des Jahres war auch der Ausdruck »sus«. Er bedeutet so viel wie suspekt oder verdächtig. Interessant ist, dass er ebenfalls aus einem Onlinespiel – »Among Us« – stammt.

\* In diesem Ratgeber bemühe ich mich um eine genderbewusste Sprache in dem Wissen, dass diese den Lesefluss häufig beeinträchtigt. Daher nutze ich sowohl die männliche als auch die weibliche Ansprache und meine damit stets alle Geschlechter.

Das sind nur zwei Beispiele dafür, wie die digitalen Medien heute wesentlichen Einfluss auf die Sprache von Kindern und Jugendlichen ausüben. Und dieser Einfluss wirkt sich wiederum auf den Umgang miteinander aus. Denn mittels Sprache kommunizieren wir, wir tauschen uns aus, wir verständigen uns und wir streiten uns. Ein Ratgeber gegen Mobbing und Stalking muss dieser Tatsache Rechnung tragen und den Einfluss der digitalen Medien auf das soziale Miteinander kritisch beleuchten.

Gerade in der Zeit der Pandemie war das Internet ein wichtiges Medium, um Kontakt zu halten. Eine Gesellschaft ohne Smartphone ist für unsere Kinder nicht mehr vorstellbar. Trotz der unbestritten vielen positiven Veränderungen durch die fortschreitende Digitalisierung dürfen wir aber die Schattenseiten nicht übersehen. Laut einer Online-Umfrage der Barmer Krankenkasse hat 2022 jeder zweite befragte Jugendliche mitbekommen, dass jemand im direkten Umfeld von Cybermobbing – also von Anfeindungen im Internet – betroffen war. Ein Jahr zuvor lag dieser Wert noch bei 43 Prozent. Der Anteil von Mädchen und Jungen, die kein Cybermobbing erfahren haben, ist nach der Umfrage von 32 auf 28 Prozent gesunken. Zahlen, die die Aktualität des Themas verdeutlichen.

Doch nicht nur der Sprachgebrauch im Internet hat sich verändert. Familiäre Konflikte und Streitigkeiten mit Freunden sind zwar ein notwendiger Teil einer normalen Persönlichkeitsentwicklung, aber im Gespräch mit den Familien in meiner Praxis ist immer häufiger Thema, dass schon junge Kinder ihre Eltern in Auseinandersetzungen massiv beschimpfen. Die Eltern stehen dem zum großen Teil fassungslos gegenüber. Manchmal erlebe ich es auch, dass gegenseitige Beschimpfungen Teil des normalen familiären Umgangs miteinander sind. Es scheint so, als wenn die Grenzen des »Erlaubten« in Konflikten und im täglichen Umgang immer stärker aufgeweicht werden – nicht nur in der vermeintlichen Anonymität des

Internets, sondern auch zu Hause und auf den Schulhöfen. Ist Mobbing also nur eine logische Konsequenz dieser Entwicklung, wie ich immer wieder höre?

Die Erfahrungen der Kinder und Jugendlichen in meiner Praxis, die über Wochen und manchmal Monate Anfeindungen, Ausgrenzungen und körperlichen Übergriffen ausgesetzt sind, zeigen ein anderes Bild. Sie verdeutlichen, wie massiv die Folgen für die Betroffenen sein können – nicht selten noch Jahre nach Beendigung des Mobbings. Dieser Ratgeber ist mir daher sehr wichtig. Er erkennt Mobbing und Stalking als für die seelische Gesundheit unserer Kinder ernst zu nehmende Themen an und soll Eltern sowie betroffene Kinder und Jugendliche darin unterstützen, Mobbing und Stalking frühzeitig zu erkennen, um mögliche Folgeschäden zu vermeiden.

Um Mobbing und Stalking langfristig wirksam zu begegnen, ist darüber hinaus ein generelles Umdenken unbedingt notwendig. Bislang tun wir als Gesellschaft nicht genug, um die Folgen von Mobbing und Stalking einzudämmen. Die Corona-Pandemie und die damit zusammenhängenden Probleme haben viele Schwächen unseres Schulsystems schonungslos offenbart. Da ist Mobbing, so kann man schnell unterstellen, doch nur ein Problem von vielen. Die Debatten um die zunehmende Verrohung des Sprachgebrauchs, insbesondere im Internet, zeigen aber, wie wichtig es ist, möglichst frühzeitig eine Sensibilität für Anfeindungen unserer Kinder – gleich welcher Art – zu schaffen.

In den Schulen wird noch viel zu oft nicht konsequent genug gehandelt. Dabei gibt es längst gute pädagogische Konzepte und Strategien gegen Mobbing. Sie konsequent umzusetzen, scheitert jedoch immer wieder an klaren Zuständigkeiten. Viele Eltern und Pädagogen berichten, dass es kein strukturiertes Vorgehen an den Schulen gibt, wenn ein Schüler oder eine Schülerin gemobbt wird. Mit diesem

Ratgeber möchte ich also auch dazu beitragen, Mobbing und Stalking als gesamtgesellschaftliche Probleme stärker wahrzunehmen.

Anhand von Fallbeispielen aus der Praxis beschreibe ich verschiedene Facetten des Mobbings und Stalkings und der damit verbundenen sozialen Ausgrenzung: in der Schule (siehe Kap. 4), im Internet (siehe Kap. 5) und in der Familie (s. Kapitel 6). Die betroffenen Kinder und Jugendlichen schildern aus ihrer Perspektive, wie sie die Folgen für ihren Schulalltag, den Umgang mit Gleichaltrigen und ihre seelische Gesundheit erlebt haben. Der Ratgeber befasst sich mit Risiken und Symptomen sowie den Erkrankungen, die in der Folge entstehen können (siehe Kap. 2). Denn Mobbing im Kindes- und Jugendalter hat, wenn nicht konsequent dagegen vorgegangen wird, Auswirkungen bis in das Erwachsenenalter hinein.

Vor allem im Anfangsstadium fällt es Betroffenen und ihren Familien nicht leicht, Mobbing und Stalking zu erkennen. Daher sollen Kinder und Jugendliche dabei unterstützt werden, selbst zu erkennen, ob sie von Mobbing betroffen sind und was sie dagegen tun können. Das letzte Kapitel in diesem Buch richtet sich daher direkt an die Kinder und Jugendlichen (siehe Kap. 10) und kann auch heruntergeladen werden (siehe S. 198). Kurze Checklisten, die im Anhang zu finden sind, helfen sowohl Eltern als auch Kindern, erste Anhaltspunkte zu erhalten, ob Mobbing oder Stalking vorliegen. Diese Checklisten können ebenfalls heruntergeladen werden, um mit ihnen zu arbeiten (siehe S. 198).

Als Arzt weiß ich aus vielen Gesprächen mit Familien und meinen Patienten, dass bei verordneten Medikamenten nur selten der gesamte Beipackzettel vor der Einnahme gelesen wird. Eine Patientin mit Kopfschmerzen wird sich zunächst über die Wirkungen und Nebenwirkungen informieren, die ihre Symptome positiv oder negativ beeinflussen. Daher finden sich in jedem Kapitel konkrete Hinweise, was getan werden kann beziehungsweise muss.

Vielleicht mag es überraschen: Dieses Buch soll auch dazu beitragen, mögliche Beweggründe der Täterinnen und Täter besser zu verstehen. Das ist aus meiner Erfahrung wichtig, um möglichst frühzeitig den Teufelskreis, der durch das Mobben und Stalken entsteht, zu durchbrechen. Daher findet sich in diesem Buch ein Kapitel über die entwicklungspsychologische Bedeutung von Aggressivität (siehe Kap. 3). Anhand von zwei Fallbeispielen wird deutlich, welche Motive sich hinter Mobbing verbergen können. Im Kapitel über Stalking gehe ich zusätzlich auf mögliche Hintergründe ein (siehe Kap. 7).

Das eigene Kind vor Mobbing zu schützen, ist sicherlich das vorrangige Ziel aller Eltern. Gerade in der pädagogischen Arbeit, egal ob in der Schule oder im Sportverein, kann ein solches Wissen dazu beitragen, Mobbing schneller zu erkennen und entsprechend zu handeln. So richtet sich dieser Ratgeber ebenfalls an Pädagoginnen, Sozialarbeiter und andere Berufsgruppen, die mit Kindern und Jugendlichen arbeiten. Das Wissen über Mobbing hilft nicht nur dem gemobbten Kind, sondern kann auch entscheidend dazu beitragen, zukünftiges Mobben eines anderen Kindes durch dieselben Täter und Täterinnen zu vermeiden. Schauen Sie also genauer hin, wenn sich das Verhalten Ihres Kindes plötzlich verändert, die Noten schlechter werden oder es zunehmend ungern zur Schule geht. Mobbing kann eine Ursache für diese Veränderungen sein.



glaubhaft und nachvollziehbar. Auch wenn die Eltern selbst in einen Konflikt vor den Kindern geraten, sollten sie die oben genannten Regeln im Streit daher beherzigen. Die Eltern sollten dann den Kindern klar verständlich machen, dass sie nicht für den Konflikt verantwortlich sind.

Ein konfliktvermeidender oder überbehütender Erziehungsstil führt tendenziell dazu, dass ein Kind bei Auseinandersetzungen mit Gleichaltrigen schnell überfordert ist oder versucht, Konflikten aus dem Weg zu gehen. Auch das erlebe ich in der Praxis immer wieder: Kinder, die in einem konfliktvermeidenden oder überbehüteten Umfeld aufgewachsen sind, fühlen sich in Konfliktsituationen unwohl. Um solche Situationen möglichst schnell zu beenden, stimmen sie der Meinung der anderen zu, ohne diese zu teilen. Im therapeutischen Gespräch ärgern sie sich dann meist über ihr eigenes Verhalten.

Die Basis für einen guten Umgang mit Konflikten liegt also in der Familie. Entscheidend ist, dass die Kinder wichtige Fähigkeiten zur Konfliktlösung schon frühzeitig erlernen. Nicht selten brechen sonst über Jahre angestaute und nie gelöste Konflikte erst dann richtig aus, wenn die Kinder bereits erwachsen sind. Eltern sollten dementsprechend zum Konfliktverhalten ihrer Kinder von Anfang an beitragen (mehr dazu in Kap. 9).

## **Streitkultur in der Schule: Die Rolle der Lehrer**

Verfolgt die Schule eine ähnlich wertschätzende Streitkultur wie die Familie, gelingt es den am Konflikt beteiligten Kindern und Jugendlichen in der Regel, die entstandenen negativen Gefühle schnell zu überwinden. Sie schließen einen Kompromiss und sind in der Lage, zu einem freundschaftlichen Verhältnis zurückzukehren.

Immer mehr Schulen verfolgen inzwischen das Konzept der »Neuen Autorität« des Psychologen Haim Omer.<sup>4</sup> Dabei geht es um Beziehungsangebote und Transparenz in den konsequenten Handlungen der Lehrer. Dadurch soll unerwünschtes Verhalten einzelner Schüler beendet werden, ohne diese in ihrer eigenen Persönlichkeit herabzusetzen. Das Konzept lässt sich auf das Familienleben übertragen. Omer weist immer wieder darauf hin, wie wichtig es für Kinder ist, mit ihnen in Beziehung zu bleiben und sie bei Problemen zu unterstützen. Wenn sie Vertrauen spüren, dass bestehende Konflikte und Probleme gemeinsam gelöst werden können, werden die Kinder wieder Selbstvertrauen aufbauen, um aus der Mobbing-situation herauszufinden, und auch zukünftige Probleme selbstständig meistern.

Die konsequente Umsetzung einer guten Streitkultur in der Schule setzt eine entsprechende pädagogische Ausbildung der Lehrpersonen voraus. Auch für ausgebildete Pädagogen sind Konflikte und der mögliche Übergang zum Mobbing zwischen ihren Schülern nicht immer leicht zu durchschauen. Es bedarf pädagogischer Erfahrung, um einen normalen Streit von Diskriminierung und Mobbing abzugrenzen. Aufgrund des derzeit bestehenden Lehrermangels übernehmen häufig Quereinsteiger ohne grundlegende pädagogische Ausbildung den Unterricht. Das erhöht das Risiko, dass entstandene Konflikte weiter schwelen und sich massiv verhärten. Infolgedessen kann es zu einem Bruch der Beziehung zwischen den Streitenden kommen und letztlich auch zum Mobbing.

Darüber hinaus können Lehrkräfte – bewusst oder unbewusst – die Mobbing-situation für die betroffenen Schüler verstärken: Immer wieder berichten mir Eltern, dass sie sich von Lehrkräften nicht ausreichend unterstützt fühlen, wenn sie den Verdacht haben, dass ihr Kind gemobbt wird. Die Vorwürfe werden aus Sicht der Eltern heruntergespielt oder ignoriert. Wenn tatsächlich klare Grenzset-

zungen und Konsequenzen durch die Pädagogen fehlen, kann das für die Kinder und Jugendlichen, die Mobbing ausgesetzt sind, fatal sein. Denn die Mobber haben aus ihrer Sicht keine Konsequenzen zu fürchten und fühlen sich sicher. Gleiches gilt, wenn Lehrer sich – meist unbewusst – solidarisieren, zum Beispiel wenn sie bei einem »Scherz« auf Kosten des betroffenen Kindes im Unterricht selbst mitlachen. Für das gemobbte Kind entsteht so der Eindruck, dass es auch durch die Lehrkraft keine Unterstützung zu erwarten hat. Seine Hilf- und Ausweglosigkeit wird auf diese Weise weiter verstärkt.

Wenn das Mobbing in der Schule von Lehrern oder Erzieherinnen ausgeht, ist die Situation für betroffene Kinder besonders schwierig. Einerseits besteht ein besonderes Vertrauensverhältnis zwischen ihnen. Andererseits entsteht aufgrund der hierarchischen Strukturen in einer Schule zwangsläufig ein Abhängigkeitsverhältnis und dadurch eine besondere Verantwortung des Lehrpersonals. Die weit überwiegende Mehrzahl der Pädagogen und Pädagoginnen nimmt ihren Erziehungs- und Bildungsauftrag verantwortungsvoll und engagiert wahr. Dennoch berichten Patienten in meiner Sprechstunde über das Gefühl, von einem Lehrer gemobbt zu werden. So wie die 17-jährige Anjeschka, die mit einer Angststörung und einer Depression zu mir in die Sprechstunde kam:

»Ich habe nach der Grundschule bis zur zehnten Klasse eine Sekundarschule besucht. Da ich eine sehr gute Schülerin war und ich mich in der Schule immer engagiert habe, rieten mir meine Lehrer, auf jeden Fall das Abitur zu machen und auf ein Gymnasium zu wechseln. Meine Oberschule hatte leider keine gymnasiale Oberstufe. Mir hatte besonders Mathematik viel Spaß gemacht. Ich hatte so gute Noten, dass ich an einigen Wettbewerben und sogar bei »Jugend forscht« teilgenommen hatte. Daher hatte ich auch vor,

Mathe als Leistungskurs im Abitur zu nehmen. Von Anfang an kritisierte mich mein Lehrer an der neuen Schule. Meine Mathe-Kenntnisse seien viel zu schwach für ein Gymnasium und ob ich als Mädchen denken würde, dass Mathematik für mich nicht wichtig sei. Ich solle mir überlegen, ob ich überhaupt für ein Gymnasium geeignet sei. Zuerst habe ich das alles nicht besonders ernst genommen. Alle anderen Lehrer waren sehr nett zu mir.

Meine Eltern stammen aus Rumänien. Ich glaube, er hatte Probleme mit meinem Migrationshintergrund. Einmal sagte er im Unterricht, dass in Rumänien Mathematik nur gebraucht werde, um das Geld aus der deutschen Sozialhilfe zu zählen. Ich war wütend und beschämt. Meistens ignorierte mich der Lehrer, wenn ich mich meldete. Und wenn ich eine Wortmeldung hatte, kritisierte er sie oder machte sich darüber lustig. Einer meiner Mitschüler versuchte einmal, mich zu unterstützen, und sagte, dass mein Beitrag doch richtig sei. Das schien seine Ablehnung gegen mich aber nur noch mehr zu verstärken.

Als ich mit meinen Eltern darüber gesprochen habe, meinten sie, dass es Kinder ausländischer Eltern eben schwerer als deutsche hätten. Ich müsse mich nur mehr anstrengen. Ich habe mich geschämt, da ich dadurch das Gefühl hatte, dass ich nicht gut genug sei. Und ich fühlte mich durch meine Eltern nicht unterstützt. Aber es nützte alles nichts. Meine Freunde im Kurs meinten, dass ich mich an die Oberstufenkoordinatorin wenden solle. Ich hatte aber Angst, dass mir niemand glaubt und ich auch in den anderen Fächern schlechte Noten bekomme. Mein Selbstwertgefühl und mein Selbstbewusstsein wurden immer schlechter. Zum Schluss hatte ich ständig Kopfschmerzen und immer häufigere Fehlzeiten. Morgens hatte ich Angst, zur Schule zu gehen.

Ich fühlte mich außer von meinen Freunden von niemandem unterstützt. Als ich in einer Klausur wieder eine schlechte Note be-

kam, haben wir unsere Arbeiten Aufgabe für Aufgabe miteinander verglichen. Ich hatte die gleichen Lösungen wie die anderen, wurde aber deutlich schlechter bewertet. Zwei meiner Mitschüler sind dann zur Oberstufenkoordinatorin gegangen und haben ihr das Problem geschildert. Sie hat sofort eingegriffen. Mittlerweile unterrichtet der Lehrer nicht mehr in der Oberstufe. Ich glaube, dass ich nicht die Erste war, die unter ihm gelitten hat. Ohne die Hilfe meiner Mitschüler hätte ich es nie geschafft. Geblieben sind aber meine Ängste und mein mangelndes Selbstvertrauen.«

Anjeschka war der gezielten und wiederholten Schikane durch den Lehrer ausgesetzt. Für sie – wie bei allen von Mobbing betroffenen Kindern und Jugendlichen – entstand ein Gefühl der Ohnmacht: Es gibt keinen Ausweg mehr. Es ist nicht mehr möglich, sich aus der schwierigen Situation allein zu befreien. Insbesondere dann, wenn Kinder und Jugendliche keinerlei Unterstützung durch ihr Umfeld erfahren.

## **Gezieltes Mobbing im Verborgenen**

Fortgesetztes Mobbing unter Schülerinnen und Schülern kann grundsätzlich nur funktionieren, wenn es anonym bleibt. Es findet in Situationen statt, in denen keine Aufsicht durch Lehrpersonen erfolgt. Die Übergriffe bleiben also unbeobachtet, sie finden im Verborgenen statt. Hinzu kommt: Die gemobbten Kinder schweigen in vielen Fällen über das, was ihnen widerfährt (siehe Kap. 1). So wird zusätzlich die Anonymität der Mobbenden gewahrt.

Doch welche Strategien werden angewandt? Und wie setzen sie den Betroffenen zu? Das zeigt die folgende Übersicht:

### **Strategie A:**

#### **Das Mobbing bezieht sich auf den Unterricht.**

Kinder oder Jugendliche werden bei Wortmeldungen ausgelacht oder es folgen böswillige Kommentare. Die Möglichkeit, sich mitzuteilen, wird dadurch massiv eingeschränkt, weil sich die Betroffenen nicht mehr trauen, sich zu melden. Dadurch ist die notwendige Fähigkeit zur schulischen Mitarbeit nicht mehr gegeben. Die Noten werden schlechter. Die Lehrkraft kann die mangelnde Mitarbeit nicht auf die Mobbingsituation zurückführen. Bei Gruppenarbeiten will niemand mit den betroffenen Kindern und Jugendlichen zusammenarbeiten. Im Sportunterricht werden sie grundsätzlich als Letzte gewählt. Auch passiert es immer wieder, dass Arbeitsmaterialien verschwinden oder bewusst zerstört werden.

### **Strategie B:**

#### **Das Mobbing bezieht sich auf die sozialen Beziehungen.**

Kinder oder Jugendliche werden in der Klasse schlechtgemacht oder verleumdet, indem zum Beispiel Gerüchte über sie verbreitet werden (relationale Gewalt, siehe Kap. 3). Auf dem Schulhof werden sie geschnitten und sind für sich allein. Dadurch sinkt ihr soziales Ansehen in der Klassengemeinschaft und ihre Außenseiterposition wird immer stärker gefestigt.

Die beiden genannten Strategien sind in der Regel nicht klar voneinander abzugrenzen. In der Regel findet sich eine Mischung beider Strategien.

## Gruppendynamik in der Schule

Kinder und Jugendliche, die sozial unsicher sind, sensibel oder auch ängstlich auf ihre Mitschüler reagieren, können einen schwereren Stand in der Klassengemeinschaft haben und dadurch isoliert sein. Das macht sie leichter für andere angreifbar. Reagieren sie auf Angriffe eher mit Weinen oder Rückzug und wehren sich nicht, ermutigt das die Mobber, mit den Angriffen weiterzumachen. Dennoch gilt: Jede Schülerin und jeder Schüler kann grundsätzlich von Mobbing in der Schule betroffen sein – ganz egal, welche Persönlichkeitseigenschaften er oder sie hat.

In meiner Sprechstunde geht es häufig um Verhaltensprobleme in der Schule wie motorische Unruhe, Konzentrationsstörungen, aber auch aggressives Verhalten. Leichte Reizbarkeit, impulsives Handeln oder die »falsche« Wahrnehmung von sozialen Signalen führen bei einigen Kindern und Jugendlichen zu überschießenden Reaktionen in Konfliktsituationen. Der mobbende Schüler weiß bei diesen Mitschülern genau, welche Provokationen ausreichen, um diese Reaktionen hervorzurufen. Die Betroffenen sind dann in ihrer Aggressivität und Impulsivität hilflos und werden daraufhin von einem Großteil der Klasse abgelehnt. So stellt sich ein zunehmend geringes Selbstwertgefühl bei den betroffenen Kindern und Jugendlichen ein, im Extremfall geben sie sich selbst die Schuld an ihrer Situation.

In jeder Klassengemeinschaft gibt es spezifische Hierarchien und Verhaltensregeln. »Verstößt« ein Kind gegen diese meist unausgesprochenen Strukturen, indem es zum Beispiel mit einem Mitschüler konkurriert, das falsche Hobby hat oder nicht die gerade angesagte Kleidungs- oder Schuhmarke trägt, kann der soziale Druck in der Klasse zu Ausgrenzung und Mobbing führen. Dies wird durch ein ohnehin schlechtes Schul- oder Klassenklima zu-

sätzlich begünstigt. Es geht also immer darum, beim Mobbing vermeintliche Schwächen bewusst auszunutzen.

Obwohl Mobbing in vielen Fällen zunächst von Einzeltätern ausgeht, muss Mobbing in der Schule immer auch als Gruppenphänomen betrachtet werden. Denn die unterschiedlichen Hierarchien und Gruppenzugehörigkeiten sind allen Kindern sehr bewusst. So sind die einen aktiv am Mobbing beteiligt, zum Beispiel weil auf das Umfeld des gemobbten Kindes Druck ausgeübt wird. Andere Kinder wollen nicht selbst in den Fokus des tonangebenden Mobbers geraten und mobben deshalb mit. Oder sie versuchen durch das Mobben, seine Anerkennung zu erhalten, da dieser sich in einer scheinbar machtvollen Position befindet. Andere ziehen sich aus Angst zurück. Wieder andere sind zwar nicht aktiv am Mobbingprozess beteiligt, aber indem sie über die Demütigungen mitlachen, verstärken sie das Verhalten der anderen. Die Beweggründe können also ganz unterschiedlich sein.

Wenn Täter die Anerkennung in der Gruppe erfahren, gibt es keinen Grund für sie, ihr Verhalten zu ändern. Im Gegenteil kann es dazu führen, dass die gemobbten Kinder und Jugendlichen nicht mehr als Teil der Klassengemeinschaft angesehen werden. Im schlimmsten Fall werden sie nur noch als Objekt betrachtet, an dem die Machtfantasien des Mobbenden – und der Mitläufer – ausgelebt werden können. Ein Teufelskreis, der schnellstmöglich unterbrochen werden muss.

## **Vom Verdacht zum Befund**

»Wird mein Kind gemobbt?« – diese Frage steht am Anfang jedes Mobbingverdachts von Eltern. Verhaltensänderungen, plötzliche Wutausbrüche, sozialer Rückzug oder Leistungsverschlechterun-



gen können insbesondere in der Pubertät vorübergehend auftreten, ohne dass eine Belastung ursächlich ist. Dennoch gibt es Verhaltensmerkmale, die zwar nicht spezifisch für Mobbing und Stalking in der Schule sind, aber darauf hindeuten können. Belastungen in anderen sozialen Räumen wie Freundescliquen oder im Sportverein sollten zuvor ausgeschlossen werden. Auch wenn die Verhaltensänderungen länger andauern, sollten Eltern Mobbing in der Schule als Ursache emotionaler Belastungen immer in Betracht ziehen.

Die folgende Checkliste, die auch im Anhang des Buches zu finden ist, dient der ersten Orientierung und beschreibt Auffälligkeiten, die Eltern bei Kindern finden, die gemobbt oder gestalkt werden. Eltern von Jugendlichen steht im Anhang des Buches ebenfalls eine Checkliste zur Verfügung. Es gibt keine festgelegte Anzahl von Merkmalen, ab der Mobbing oder Stalking immer in Erwägung gezogen werden muss oder gar als gesichert gilt. Es sind jedoch klassische Merkmale, die gehäuft vorkommen, wenn Mobbing oder Stalking vorliegen.

Wenn Eltern einige dieser Auffälligkeiten bei ihrem Kind feststellen, sollten sie das Gespräch suchen. Denn ein Gespräch zwischen Eltern und Kind steht immer am Anfang eines Mobbingverdachts. Wenn das Kind von sich aus anspricht, gemobbt zu werden, sollten Eltern ihm unbedingt glauben. Wenn das Kind – wie in den meisten Fällen – nicht ohne Weiteres darüber spricht, gemobbt zu werden, hilft es, sich die Gründe für dieses Verhalten zunächst vor Augen zu führen: Niemand gibt gerne eigene Schwächen zu. Bei Kindern und Jugendlichen ist das Gefühl der eigenen Hilflosigkeit oft schambesetzt. Sie möchten vor ihren Mitschülern nicht ihr Gesicht verlieren, indem sie Erwachsene zur Hilfe holen. Andere Kinder und Jugendliche denken, dass auch Erwachsene ihr Problem nicht lösen können oder sie nicht ernst nehmen, und schweigen deshalb.

### **Zu Hause**

- » Ihr Kind wirkt belastet, wenn es aus der Schule kommt.
- » Ihr Kind ist morgens vor der Schule nervös und angespannt.
- » Ihr Kind zeigt wiederholt emotionale Ausbrüche (Weinen, Aggressionen etc.) nach der Schule.
- » Ihr Kind berichtet vermehrt über Kopf- und Bauchschmerzen oder andere Symptome.
- » Ihr Kind ist zunehmend ängstlich und weigert sich, zur Schule zu gehen.
- » Ihr Kind geht seinen Hobbys nicht mehr nach.
- » Ihr Kind wird nicht mehr zu Geburtstagen eingeladen.
- » Ihr Kind hat immer neue Begründungen, warum es plötzlich mehr Geld für die Schule benötigt.
- » Es fehlt Geld im Portemonnaie.
- » Ihr Kind hat Angst vor bestimmten Lehrer:innen.
- » Nur in bestimmten Fächern gibt es plötzlich schlechtere Noten.

### **In der Schule**

- » Ihr Kind hat zunehmende Konzentrationsstörungen.
- » Ihr Kind will in den Pausen im Klassenzimmer bleiben.
- » Ihr Kind zeigt einen deutlichen Abfall der schulischen Leistungen.
- » Ihr Kind reagiert nur noch sehr zurückhaltend bei Fragen zum Schultag.
- » Ihr Kind erfindet Ausreden, wenn Schulmaterial nicht mehr vorhanden ist oder zerstört wurde.
- » Ihr Kind geht Aktivitäten mit anderen Kindern aus dem Weg.

Es ist also wichtig, eine ruhige Gesprächsatmosphäre zu schaffen. Das bedeutet: Das Gespräch mit dem Kind sollte allein stattfinden. Störfaktoren wie ein laufender Fernseher, Telefonanrufe, Nachrichten, Musik oder spielende Geschwisterkinder im Zimmer sollten unbedingt vermieden werden. Und es bedeutet: Eltern sollten sich ihrer eigenen Stimmung bewusst sein. Wenn sie sehr aufgeregt oder wütend in das Gespräch gehen, wird das Kind das sehr schnell bemerken und sich zurückziehen.

Viele Eltern machen die Erfahrung, dass es mehrere Anläufe braucht, bis ihre Kinder ein Problem ansprechen. Oft lassen die Kinder das eigentliche Problem nur nebenbei einfließen. Aufmerksames Zuhören ist also genauso wichtig, wie dem Kind den notwendigen Raum zu lassen, sich zu öffnen. Auch in meiner Sprechstunde werden nicht gleich im ersten Termin alle Probleme angesprochen. Dafür bedarf es des Vertrauens der Kinder. Nicht selten hilft es, ein solches Gespräch mit einer Aktivität zu verknüpfen. Gerade Jugendliche sprechen viel offener, wenn ich meine Behandlung mit einem Spaziergang im nahe gelegenen Park der Praxis verknüpfe.

Wenn das Kind erstmals beginnt, über seine Mobbing Erfahrungen zu sprechen, ist es ratsam, nicht zu viele Fragen zu stellen. Eltern sollten aber im Nachhinein ein Gedächtnisprotokoll anfertigen beziehungsweise von Anfang an ein Mobbing-Tagebuch führen, in dem sie die folgenden Fragen versuchen zu beantworten:

Die Frage nach dem Warum ist sicherlich die schwierigste Frage und meist nur ansatzweise zu klären. Denn es kann ja grundsätzlich jedes Kind treffen, die Beweggründe liegen, wie wir bereits wissen (siehe Kap. 3), eher bei den Tätern und Täterinnen. Doch das Festhalten all dieser Informationen ist von großer Bedeutung, um sich als Eltern zunächst selbst Klarheit über die Geschehnisse zu verschaffen.

## Mobbing-Tagebuch

- » **Wer:** Kennt Ihr Kind die mobbenden Kinder und deren Namen? In welche Klasse gehen sie?
- » **Wo:** Findet das Mobbing in der Schule oder auf dem Nachhauseweg statt?
- » **Wie:** Wird Ihr Kind bedroht, beleidigt, erpresst, erfährt es körperliche Gewalt?
- » **Wann:** Findet das Mobbing in den Pausen oder regelmäßig nach dem Unterricht statt?
- » **Wie oft:** Passiert das Mobbing täglich oder nur an bestimmten Tagen?
- » **Warum:** Gab es einen bestimmten Auslöser, zum Beispiel einen vorangegangenen Streit? Agiert Ihr Kind in der Klassengemeinschaft eher unsicher und zurückhaltend?

## Befund »Mobbing«: Was zu tun ist

Wenn Eltern sich sicher sind, dass eine Mobbingsituation besteht, und mithilfe des Mobbing-Tagebuchs die wichtigsten Informationen gesammelt haben, müssen die nächsten Schritte eingeleitet werden. Dabei ist es ungemein wichtig, alle Entscheidungen vorab mit dem Kind abzusprechen. Denn wenn das Kind an der Lösung des Problems direkt beteiligt ist, kommt es wieder in eine handelnde Position. Und die Erfahrung, selbst wieder in einer aktiven Rolle zu sein, stärkt sein Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl.

Wenn Eltern den Schilderungen ihres Kindes von Anfang an glauben, ist Vertrauen vorhanden, um gegen das Mobbing gemeinsam vorzugehen. Wenn das Kind aber spürt, dass die Eltern ihm

nicht oder nur teilweise glauben, wird es sich wieder zurückziehen. Im weiteren Gesprächsverlauf zwischen Eltern und Kind sollte also auf Ratschläge wie »Überleg doch mal, was du dazu beigetragen hast« verzichtet werden. Denn solche Aussagen erwecken den Eindruck, dass das Kind für das Mobbing mitverantwortlich ist. Sie verstärken die Selbstzweifel und führen dazu, dass das Kind sich schuldig fühlt.

Betroffene von Gewalterfahrungen sind grundsätzlich nicht für ihre Situation verantwortlich. Und sie sollten auch nicht dazu aufgefordert werden, sich zu wehren, selbst zu mobben – oder die Situation einfach auszuhalten. All das sind fatale Ratschläge, die Eltern unbedingt vermeiden sollten. Denn unbegründete Schuldzuweisungen können zu seelischen Traumatisierungen führen. Auch wenn es schwerfällt: In einer akuten Mobbingssituation sollten Eltern stets Ruhe bewahren und die folgenden Ratschläge beherzigen:

### **DON'TS für Eltern**

- » Vermeiden Sie voreilige Schlussfolgerungen, wenn Sie mit Ihrem Kind über das Mobbing sprechen.
- » Vermeiden Sie Ratschläge wie »Überleg doch mal, was du dazu beigetragen hast«, die zu Selbstzweifeln und Vertrauensverlust bei Ihrem Kind führen.
- » Geben Sie Ihrem Kind nie die Schuld an seiner Situation.
- » Raten Sie Ihrem Kind nicht dazu, das Mobbing auszusitzen.
- » Raten Sie Ihrem Kind nicht dazu, sich zu wehren.
- » Schlagen Sie Ihrem Kind nicht voreilig vor, die Schule zu wechseln.
- » Sprechen Sie von sich aus nicht mit den Tätern oder den Eltern der Täter – auch wenn Ihnen diese bekannt sind.

Wenn Eltern in meiner Praxis berichten, dass ihr Kind gemobbt wird, ist die Betroffenheit natürlich immer groß. Eltern sind berechtigterweise wütend, auch weil sie ihr Kind möglichst schnell vor weiterem Mobbing schützen wollen. Oft berichten sie, dass sie den Mobber unmittelbar zur Rede stellen wollen oder dass sie das schon getan haben. Das führt jedoch schnell dazu, dass der Eindruck entsteht, das Kind könne sich nicht allein gegen das Mobbing wehren. Außerdem werden unter Umständen Entscheidungen getroffen, die sich hinterher nur schwer wieder rückgängig machen lassen. Im schlimmsten Fall wird das Mobbing nicht nur fortgesetzt, sondern intensiviert.

Auch die Eltern des Täters zur Rede zu stellen, ist nicht ratsam. Denn wohl alle Eltern würden, wenn man ihrem Kind Vorwürfe macht, zunächst abwehrend reagieren, ihr Kind gegen die erhobenen Vorwürfe in Schutz nehmen und nach Hinweisen und Gründen suchen, die ihr Kind entlasten. Außerdem sind die Eltern nicht unmittelbar an der Mobbingssituation beteiligt. Das Mobbing muss dort beendet werden, wo es entstanden ist: in der Schule. Das heißt auch, dass ein Klassen- oder Schulwechsel das Problem nicht löst, sondern im schlimmsten Fall nur verlagert – wie im Fall einer meiner Patienten:

Die Eltern hatten auf das Mobbing ihres Sohnes mit heftigen Vorwürfen gegen die Schule reagiert. Sie fühlten sich von den Lehrern nicht genügend unterstützt, da diese aus Sicht der Eltern viel zu langsam reagiert hatten. Da in Berlin die Sommerferien anstanden, nahmen sie ihren Sohn aus der Schule und meldeten ihn auf einer anderen Grundschule im Bezirk an. Sie dachten, dass damit ihr Kind vor weiterem Mobbing geschützt war, und brachen weitere Gespräche ab.

Die Schule hatte – entgegen der Annahme der Eltern – sehr wohl reagiert. Aber die Lehrer mussten zunächst mit allen Beteiligten sprechen, das brauchte Zeit. Da es sich um fortgesetzte körper-

liche Übergriffe und Erpressung handelte, wurde die Schulaufsicht eingeschaltet. Und da sich das Mobbing schon mehrfach durch denselben Täter an dieser Schule ereignet hatte, erfolgte eine Suspendierung des Schülers und nach den Ferien die Aufnahme in eine andere Schule.

Leider war es genau die Schule, an der die verärgerten Eltern ihren Sohn vor den Sommerferien angemeldet hatten. Da Sommerferien waren, trafen die notwendigen Informationen nicht rechtzeitig an der neuen Schule ein. So trafen beide Kinder in der Schule wieder aufeinander und das Mobbing ging weiter.

Ein vorzeitiger Schulwechsel sollte also nicht eingeleitet werden, wie der beschriebene Fall zeigt. Aber es gibt Wege, wie Eltern ihr Kind schützen können. Selbst Ruhe zu bewahren und geeignete Schritte überlegt einzuleiten, vermittelt dem Kind, dass zusammen die Mobbingsituation bewältigt werden kann.

Mobbing ist eine Form der Gewaltausübung. Wie bei anderen gewalttätigen Handlungen auch, steht der Opferschutz an erster Stelle. Deshalb muss möglichst schnell das Gespräch mit der Schule gesucht werden. Eltern sollten mit ihrem Kind besprechen, welchem Lehrer es am meisten vertraut, und dann einen Gesprächstermin vereinbaren. Zumindest das erste Gespräch in der Schule sollte immer ohne das betroffene Kind stattfinden. Nur so können Eltern offen über die Problematik sprechen, ohne dass ihr Kind aufgrund der eigenen Sorgen und Ängste emotional zusätzlich belastet wird. Zunächst sollte die Situation des Kindes geschildert und beschrieben werden, wie es ihm seelisch und körperlich geht. Eltern sollten den Zeitpunkt angeben, ab wann sie Veränderungen an ihrem Kind beobachtet haben. Anschließend sollte der konkrete Mobbingverdacht angesprochen werden und auf die Informationen, die Eltern aus den Gesprächen mit ihrem Kind erfahren haben, hingewiesen werden.

Es ist hilfreich, das Mobbing-Tagebuch zu diesem Gespräch mitzunehmen, um konkrete Angaben über das Mobbinggeschehen machen zu können. Meist gelingt es den Verantwortlichen so leichter, konsequent auf das Mobbing zu reagieren und geeignete Schritte einzuleiten, um das Kind zu schützen. Eltern sollten bedenken, dass die Lehrkraft unter Umständen noch gar nichts von den Vorfällen weiß. Sie muss zunächst also ihre Vorgesetzten informieren, damit die Schule weitere Maßnahmen einleiten kann. Es braucht insofern etwas Zeit – auch deshalb, weil der Vorwurf mit allen Beteiligten geklärt werden muss. Druck aufzubauen, ergibt also wenig Sinn. Im Anschluss sollten Eltern ihr Kind unbedingt über das Gespräch und dessen Verlauf in Kenntnis setzen: Was wurde besprochen und welche konkreten Maßnahmen sind geplant oder schon eingeleitet worden?

Leider gibt es nach wie vor Fälle, in denen aufseiten der Schule nicht auf Mobbingvorwürfe reagiert wird oder beschriebene Situationen verharmlost werden. Dann sollten Eltern den schulpsychologischen Dienst oder die Schulaufsicht einschalten, um ihr Kind vor weiterem Mobbing zu schützen. Die schulpsychologischen Dienste bieten Schülern und Eltern, aber auch Lehrkräften qualifizierte Unterstützung und Beratung bei schulbezogenen psychologischen Fragen und Problemen. Die Beratungen sind kostenfrei. Wenn Maßnahmen notwendig sind, kann der jeweilige schulpsychologische Dienst in Absprache mit den Eltern zum Beispiel mit Jugendämtern, freien Trägern oder Gesundheitsdiensten kooperieren. Auch bei der Kontaktaufnahme zu Ärzten und Psychotherapeuten kann der schulpsychologische Dienst unterstützen.

Die Schulaufsicht basiert auf den Vorgaben der Kultusbehörden und verantwortet die Umsetzung pädagogischer, bildungspolitischer, rechtlicher und gesundheitlicher Vorgaben für die Schulen. Die Aufgaben basieren auf den Schulaufsichtsgesetzen der jeweili-