

Mobbing – was das ist und was wir dagegen tun

Wenn andere deine Sachen kaputt machen, dich beleidigen, beschimpfen, ausschließen oder auslachen, wenn du alleine gegen viele stehst und dich nicht wehren kannst, wenn das alles schon über eine lange Zeit geht – dann nennt man das Mobbing.

Mobbing ist kein Spaß. Mobbing tut verdammt weh, weil du alleine bist, weil du Angst hast, weil dir keiner richtig zuhört und niemand dich ernst nimmt.

Unsere Schule tut etwas gegen Mobbing. Vielleicht hat deine Klassenlehrerin oder dein Klassenlehrer dir schon darüber berichtet. Vielleicht warst du krank oder du hast damals gedacht: »Das trifft auf mich nicht zu, das interessiert mich nicht.«

Wenn es dir selber schlecht geht oder du von jemandem weißt, der von anderen gemobbt wird, dann möchten wir dir für diesen Fall noch einmal sagen, was du selbst tun kannst:

- Sprich mit einem Lehrer deines Vertrauens über dein Problem. Alle Lehrer wissen Bescheid, dass sie solch ein Gespräch vertraulich führen müssen – niemand bekommt davon mit, wenn du es nicht willst!
- Wenn du dich nicht traust, einen Lehrer anzusprechen, sprich mit einem Mitschüler deines Vertrauens über dein Problem und bitte ihn, einen Lehrer zu informieren. Der Lehrer nimmt dann unauffällig Kontakt mit dir auf.

Von Mobbing spricht man immer dann, wenn folgende vier Kennzeichen vorliegen:

- **Kräfteungleichgewicht:** Das Opfer steht einem oder mehreren Mobbern und deren Helfern alleine gegenüber.
- **Häufigkeit:** Das Schikanieren kommt mindestens einmal pro Woche vor.
- **Dauer:** Das Schikanieren erfolgt über einen längeren Zeitraum (Wochen oder Monate).
- **Konfliktlösung:** Das Opfer ist aus eigener Kraft nicht in der Lage, das Mobbing zu beenden.

Antimobbing ist ein zunehmendes gesellschaftliches Problem, das auch vor Schulen nicht Halt macht. Andauerndes Mobbing stellt für die Betroffenen und ihre Familien eine große Belastung mit schweren psychischen und physischen Folgen dar. Die Grundschule am Buntzelberg hat es sich daher zur Aufgabe gemacht, dem Thema „Mobbing“ besondere Aufmerksamkeit zu schenken und dafür zertifizierte Anti-Mobbing-Berater (CONTIGO-Projekt).

Dabei stehen unsere Bemühungen auf drei Säulen:

1. gezielte Präventionsprogramme damit Mobbing gar nicht erst entsteht (Sozialtraining in den Klassen, Klassenrat, Streitschlichter-Buddys)

2. No- Blame Approach (NBA), falls Mobbing dennoch auftritt. Dabei handelt es sich um eine sanfte Methode ohne Schuldzuweisung (s. <http://www.no-blame-approach.de/schritte.html>)

3. Wenn NBA nicht ausreicht: Farsta- Methode, bei der der „Täter“ mit seinen Taten konfrontiert wird.

Wenn du dich erst selbst über Mobbing informieren willst, weil du glaubst, du könntest doch selbst etwas erreichen, dann empfehlen wir dir die folgenden Websites:

- www.time4teens.de
- www.gewalt-an-schulen.de/material.html
- www.kidsmobbing.de/page/index.html
- www.schueler-mobbing.de

Solltest du noch weitere Fragen haben, frage einen Lehrer deines Vertrauens oder wende dich an unsere [Sozialpädagogin](#).