

# Mobbing in der Schule

Karin Schmid

Einzel -, Paar - und Familienberaterin  
Erziehungsberaterin, Mediatorin,  
Pädagogin

[www.karinschmid.ch](http://www.karinschmid.ch)

16.11.2023

# Definition von Mobbing 1

Mobbing ist eine Form von systematischer und wiederholter Schikane, die gegen eine Person oder eine Gruppe gerichtet ist. Dabei werden verschiedene Methoden eingesetzt, um das Opfer zu demütigen, zu isolieren oder psychisch zu verletzen. Mobbing kann in verschiedenen Bereichen auftreten, wie zum Beispiel am Arbeitsplatz, in der Schule oder in sozialen Gruppen. Es kann sowohl physische als auch psychische Auswirkungen auf das Opfer haben und zu langfristigen Schäden führen. Mobbing ist ein ernstes Problem, das eine angemessene Intervention erfordert, um die Betroffenen zu schützen und die Täter zur Verantwortung zu ziehen.

16.11.2023

# Kurz:

- Menschen werden wiederholt und regelmässig schikaniert, gequält und seelisch verletzt.
- Typische Mobbinghandlungen sind die Verbreitung falscher Tatsachenbehauptungen, Gewaltandrohung, soziale Isolation oder ständige Kritik und Beleidigung.
- Nicht jede normale, kindliche Hänselei ist „Mobbing“. Sich messen und “raufen“ gehört auch zu einer normalen Entwicklung.

16.11.2023

- Auswirkungen auf die psychische Gesundheit: Mobbing kann schwerwiegende Auswirkungen auf die psychische Gesundheit der Opfer haben. In den letzten Jahren wurde ein größerer Fokus auf die Folgen von Mobbing für die mentale Gesundheit gelegt. Studien haben gezeigt, dass Mobbing mit einer erhöhten Wahrscheinlichkeit von Angststörungen, Depressionen und sogar Suizidgedanken verbunden sein kann.
- Prävention und Sensibilisierung: In den letzten Jahren hat sich auch das Bewusstsein für das Thema Mobbing erhöht. Es wurden verstärkt Präventionsprogramme entwickelt, um Mobbing vorzubeugen und Opfer zu unterstützen. Schulen, Unternehmen und Organisationen setzen vermehrt auf Sensibilisierungskampagnen und Schulungen, um das Bewusstsein für Mobbing zu schärfen und eine Kultur des Respekts und der Toleranz zu fördern.

16.11.2023

# Straftat

- In der Schweiz gibt es kein spezifisches Gesetz, das Mobbing als eigenständiges Vergehen definiert. Mobbing kann jedoch unter bestimmten Umständen als strafbare Handlung betrachtet werden, wenn es beispielsweise zu körperlicher Gewalt, Bedrohung, Beleidigung oder Verleumdung kommt. In solchen Fällen können die bestehenden Gesetze zur Anwendung kommen, wie zum Beispiel das Strafgesetzbuch (StGB) oder das Zivilgesetzbuch (ZGB).
- Die Strafbarkeit von Mobbing hängt von verschiedenen Faktoren ab, wie der Schwere der Handlungen, den Auswirkungen auf das Opfer und den Umständen des Vorfalls. Es gibt keine spezifische Altersgrenze für die Strafbarkeit von Mobbing. Das bedeutet, dass sowohl Minderjährige als auch Erwachsene für ihre Handlungen zur Verantwortung gezogen werden können, wenn sie gegen geltendes Recht verstoßen. Schüler werden ab 10 Jahren strafmündig und unterstehen dem Jugendstrafgesetz.
- Die Strafen reichen von Verweis, Arbeitsleistung, Geldstrafe bis zu Freiheitsstrafe. Schutzmassnahmen können Familienbegleitung, Heimeinweisung oder verordnete Therapie sein.

16.11.2023

# Entwicklung

In den letzten 10 Jahren hat sich das Phänomen des Mobbings in einigen Aspekten verändert:

- **Online-Mobbing:** Mit der zunehmenden Verbreitung von Internet und sozialen Medien hat sich auch das Mobbing verlagert. Online-Mobbing, auch als Cybermobbing bekannt, hat zugenommen. Täter nutzen digitale Plattformen, um ihre Opfer zu belästigen, zu diffamieren oder zu bedrohen. Dies kann in Form von beleidigenden Kommentaren, Verbreitung von Gerüchten oder dem Teilen von peinlichen Fotos oder Videos geschehen.
- **Anonymität und Reichweite:** Durch das Internet und die sozialen Medien können Täter ihre Identität leichter verbergen und ihre Mobbing-Handlungen an einem breiteren Publikum ausführen. Dies kann dazu führen, dass das Mobbing intensiver und weitreichender wird, da die Täter weniger Konsequenzen fürchten müssen.

16.11.2023

# Mögliche Formen von Cyber Mobbing

- SMS Beschimpfungen
- Chatmails mit Beschimpfungen oder verleumderischen Inhalten an viele Personen verschicken
- Unter dem Namen des Opfers Beleidigungen gegenüber Dritten veröffentlichen
- Anonyme Anrufe, E-Mails und Chat Nachrichten
- Heimlich aufgenommene, peinliche Bilder und Filme veröffentlichen
- Happy Slapping (provozierte Schlägereien ins Netz stellen)
- Fotomontagen
- Hass-Foren eröffnen
- Das Opfer in einem Fake-Profil negativ darstellen
- Grooming (Vertrauen gewinnen und dann sexuelle Annäherung)

16.11.2023

# Cyber Mobbing: Snapchat, Instagram, Facebook, Whatsapp und Co.

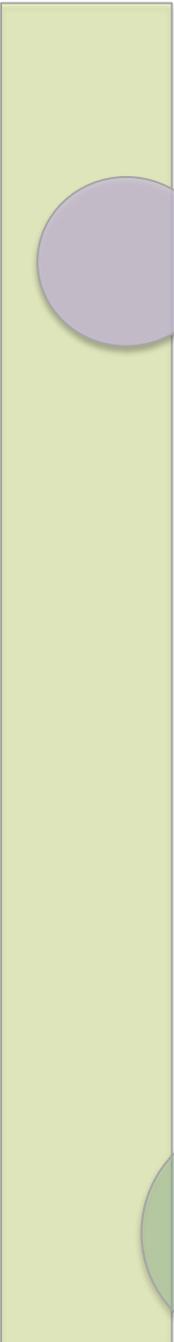
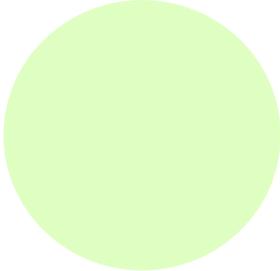
- Mobbing hat seit dem Handy massiv zugenommen.
- Man geht davon aus, dass 10% aller Jugendlichen im Verlauf ihrer Schulzeit Opfer von Mobbing werden.
- Ein grosser Teil jugendlicher Suizide ist auf Mobbing zurück zu führen.
- Mobbing aktiviert im Gehirn die gleichen Schmerzregionen wie physische Schläge.
- Die Anrufe auf Beratungsstellen haben massiv zugenommen.
- Früher hat das Mobbing im Elternhaus aufgehört. Heute fängt es mit dem Handy zu Hause nach der Schule erst richtig an.
- Die Bereitschaft zu Gemeinheiten ist schriftlich bedeutend höher als wenn man dies jemandem ins Gesicht sagen muss.
- Eine Gruppe erhöht die Bereitschaft, sich unfair zu verhalten.
- Sexting (Sex Bilder verschicken) führt oft zu Mobbing weil die Bilder oder Filme weiter geleitet werden.

16.11.2023

# Erschwerende Faktoren

- Die digitale Empathie ist viel geringer. Die Likes im Netz heizen an.
- Der Traumatisierungsgrad ist wegen der extremen Öffentlichkeit und Unausweichbarkeit viel höher.
- Das Bewusstsein für Unrecht wird in der Gruppe kleiner. Die Verantwortung wird an die Masse im Netz abgegeben.
- Mobbing ist ok. Keiner unternimmt etwas und die anderen tun es auch.
- „Das Opfer ist ja selber schuld.“
- Keiner will selbst in die Aussenseiter Rolle geraten und darf das Opfer darum nicht unterstützen.
- Die Lehrpersonen bekommen nur einen Bruchteil des Ausmasses mit.

16.11.2023

- 
- Gruppendruck (Cybermobbing), Peers Studien: Mitgliedschaft in einer Gang ist punkto Gewaltkriminalität schlimmer als Drogenkonsum und Computerspiele.
  - Auch auf Facebook und Instagram wird der Suchtfaktor gefördert (likes, immer neue Bilder und Infos, die Angst etwas zu verpassen...)
  - In Chats will jeder aktuell dabei sein.
- 

16.11.2023

# Digitalisierung und Gewalt

- Der Suchtfaktor der digitalen Welt ist hoch.
- Diese ist gezielt auf Suchtverhalten ausgelegt.
- Games: Das Belohnungszentrum im Gehirn wird konstant aktiviert. Der “Täter“ wird nicht bestraft sondern belohnt.
- Studie mit Stromstößen (Marije Bijvank): Gewalt-Games erhöhen die Bereitschaft zu Gewalt.
- Hoher Computerkonsum mit Gewaltspielen (Anderson): Erhöhte Aggressionsneigung. Riskanter als schlechte Eltern-Kind Beziehung, Drogenmissbrauch oder Armut.
- Trotzdem sind primär instabile Jugendliche gefährdet.

16.11.2023

# Positives

- Der heutige Handy-Gebrauch ist nicht nur übel.
- Gruppenchats können im Idealfall die Zugehörigkeit zu einer Gruppe stärken.
- Informationen werden heute viel einfacher weiter geleitet.
- Gewisse Games fördern auch Fähigkeiten wie das dreidimensionale Denken.
- Es gibt auch sinnvolle und harmlose Games.

16.11.2023

# Warum? Wer wird zum Täter/zur Täterin?

Mobbing führt für kurze Zeit zu Gefühlen von Macht und Überlegenheit, vielleicht auch zu Zugehörigkeit und lenkt von der eigenen Unsicherheit und Unzufriedenheit ab. Leider hält dieses „Hoch“ nicht an und muss ständig wiederholt werden. Das Gefühl von Macht und Kontrolle schüttet kurzfristig Dopamin aus.

Mit welchen Vorbildern betr. Macht, Gewalt, Umgang mit Krisen und negativen Gefühlen sind Menschen die mobben in ihrem Leben konfrontiert?

Werden sie von ihren Eltern überhöht?

Wie lernen sie mit Konflikten und Frustration umzugehen?

Wie ernst genommen fühlen sie sich?

Wissen sie, dass sie immer geachtet und geliebt werden, egal was?

Fühlen sie sich in ihren Schulleistungen minderwertig?

16.11.2023

# Warum mobben Jugendliche in der Pubertät heftiger? Neurologische Veränderungen

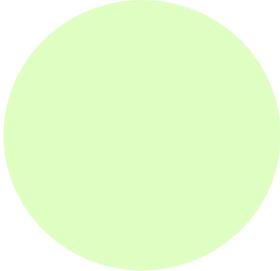
- Neuorganisation des Hirns: Bis zu 30'000 unbenötigte Nervenbahnen sterben im Jugendalter pro Sekunde ab. Die übrigen Neuronen werden stärker vernetzt. Dinge wie Entscheidungsfindung, Planung, zeitliche Orientierung, Motivation, Bewertung von neg. und pos. Situationen und Empathie sind stark beeinträchtigt. Letzter Umbau bis zum 25. Lebensjahr!
- Das Präfrontalhirn befindet sich in der Pubertät in einer ständigen Umbauphase und ist dann schlecht zugänglich. (Kapazität z.T. nur noch 20%).

16.11.2023

Achtung! Wegen wichtiger Bauarbeiten an Hirn, Hormonen und Herz kommt es vorübergehend zu Störungen und Engpässen. Wir danken für Ihr Verständnis!



16.11.2023

- 
- Unreifer, träger Nucleus. Er ist zuständig für die Steuerung des Strebens nach Belohnung. Also müssen Jugendliche für den gleichen Kick von einer höheren Klippe springen als Erwachsene.
  - Das müde machende Hormon Melatonin hat während dieser Wachstumsphase eine tägliche Verspätung von 1-2 Stunden.
- 

16.11.2023

# Mögliche Konsequenzen des neurologischen Umbruchs

- Bauchentscheidungen
- Verminderte Affektkontrolle
- Geringere Motivation
- Interesse an riskantem Verhalten
- Impulsivität
- Mangelnde Empathie in emotionalen Konflikten → kurzfristig verhandeln statt langfristige Konsequenzen aufzeigen
- Neurobiologisch gesehen, ähneln Heranwachsende einer vollbesetzten Rakete, die schon startet, während im Kontrollturm noch hektisch an den Instrumenten geschraubt wird.

16.11.2023

# Wer wird eher Opfer?

- Kinder die selbst plagen, können irgendwann auch Opfer werden.
- Menschen, die sehr sensibel sind, nehmen alles schwerer, reagieren vielleicht unangemessen heftig und man sieht ihnen an, dass sie leicht verletzbar sind.
- Menschen, die bereits zu viel Erfahrung mit Mobbing gemacht haben, reagieren überempfindlich. Ihre Amygdala reagiert zu schnell und zu heftig. Resultat sind Kampf, Flucht oder Erstarren.
- Täter und Täterinnen „riechen“ ihre Opfer.

16.11.2023

# Wie können Bezugspersonen unterstützen?

- Zuerst einmal muss geklärt werden, ob das Opfer wirklich nur Opfer oder allenfalls auch ehemalige Täter ist. Die Eltern sollten für diese Frage offen sein. (Kinder erzählen, wie alle Menschen, gerne ihre Sichtweise der Wahrheit.)
- Die Erwachsenen sollen das Leiden sehr ernst nehmen, ohne es noch zusätzlich zu dramatisieren. Sie sollen die Situation nicht über analysieren sondern vor allem die Gefühle verstehen und ernst nehmen.
- Die Eltern müssen dem Kind das Gefühl geben, zu 100% hinter ihm zu stehen.
- Das Kind muss verstehen, dass es Möglichkeiten gibt, sich zu wehren, ohne dass der Konflikt noch schlimmer wird. Es ist nicht ohnmächtig.
- Die Kinder müssen in ihrem Selbstwert gestärkt werden. Der Selbstwert entwickelt sich positiv, wenn ein Mensch sich konsequent ernst genommen fühlt, seine Stärken leben kann, wenn er lernt mit Frust und Enttäuschungen umzugehen, seine Gefühle versteht und formulieren kann, Schulerfolg erlebt und gesunde Beziehungen zu Erwachsenen und Kindern lebt.

16.11.2023

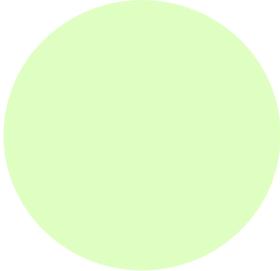
- Kampfsportarten wie zum Beispiel Kung Fu stärken den Selbstwert der Kinder.
- Was stärkt das Kind? Welche Ressourcen hat es? Worin kann es Erfolge erleben?
- Es muss verstehen, dass Mobbing viel über die Täter und wenig über die Opfer aussagt.
- Sehr sensible, empfindsame Kinder werden häufiger gehänselt.
- Die Kinder können lernen, weniger in die Opferhaltung zu geraten → Kein „Kino“ liefern! Harmlose Situationen nicht überbewerten. Locker bleiben. Situationen ent-dramatisieren. Vielleicht brauchen sie dafür eine Weile externe Unterstützung.
- Die Eltern sollen das Problem nicht mit ihren eigenen Ängsten verstärken.
- Kennen das die Eltern aus ihrer eigenen Biographie? Dann wäre gut, sie würden es aufarbeiten um ihr Trauma nicht an ihre Kinder weiter zu geben.

16.11.2023

# Was ist konkret zu tun?

- Viele Eltern und Lehrpersonen haben keine Ahnung, dass ein Kind gemobbt wird.
- Die Kinder schweigen, weil sie befürchten, die Erwachsenen würden es nur noch schlimmer machen.
- Kontakt direkt mit den Mobbern oder deren Eltern bringt bei älteren Kindern in der Regel wenig.
- Auf keinen Fall sollte auf das Cyber Mobbing im Netz reagiert werden. Das wollen die Täter genau.
- Evt. neue Mail-Adresse oder Handy Nummer beschaffen.
- Einträge beim Betreiber löschen lassen.

16.11.2023

- 
- Die erste Anlaufstelle sind Lehrperson, Schulleitung und Schulsozialarbeit.
  - Bei Drohungen und Verleumdungen sollte die Polizei eingeschaltet werden. Die Anzeige muss innerhalb von drei Monaten erfolgen.
  - Beweismaterial sollte mit Printscreen gesichert werden.
  - Achtung bei Nackt Fotos.
- 

16.11.2023

# Was kann die Schule tun?

- Mobbing Lösungen gehören in die Schule.
- Krisenteam gründen.
- Betreuung der Opfer.
- Beweismaterial sicher stellen.
- Die Täter bzw. Täterinnen müssen ev. auch angezeigt werden.
- Eintrag löschen lassen.
- Opfer nachbetreuen und rehabilitieren.
- Sanktion und Betreuung der Täter ( No Blame Approach, Timeout, Versetzung, Arbeitseinsatz, Wiedergutmachung...)
- Cyber Mobbing in der Schule thematisieren.
- Verhaltenskodex für die ganze Schule erstellen.

16.11.2023

# Mobbing entsteht eher wenn...

- In Schulen ein Klima von Auseinandersetzung und Machtkampf toleriert wird.
- Regeln für einen respektvollen Umgang nicht konsequent umgesetzt werden.
- Auf Konflikte mit Schuldzuweisungen statt mit Lösungen reagiert wird.
- Nur mit den Opfern gearbeitet wird.
- Die Lehrpersonen und die Schulleitung zu wenig mutig reagieren oder das Thema bagatellisieren.

16.11.2023

# Grundhaltung für die Schule

- Unterstützungsnetz unter Lehrpersonen.
- Disziplinprobleme sind Aufgabe des Lehrerteams.
- Schule, Eltern und Kind gehören zum gleichen System.
- Beziehungsnetz Schule-Elternhaus trägt das Kind.
- Regeln werden klar kommuniziert und eingefordert.
- Es wird hingeschaut und reagiert.
- Eltern und Schule sind im Leben des Kindes präsent.
- Beziehung ist die Grundlage.

16.11.2023

# Beispiele von Unterstützung in der Praxis:

- In mein starkes Tier schlüpfen, mit allen Sinnen.
- So tun „als ob“.
- Die starke Pose!

16.11.2023

# Adressen

Broschüre [Cybermobbing: Alles, was Recht ist](#) – Informationen zum Thema Cybermobbing und deren rechtliche Rahmenbedingungen

[jugendinfo.de](#) – Broschüre für Jugendliche enthält Tipps und Hintergrundinformationen zu Cybermobbing

[saferinternet.at](#) – Tipps für Schülerinnen und Schüler

[schau-hin.info](#) – aktuelle Informationen

[My little Safebook](#) – Belästigungen im Internet: Was Sie und Ihr Kind dazu wissen sollten (Schweizerische Kriminalprävention)

[Die Websters - Comics mit Geschichten aus dem Internet](#) des Bundesamts für Kommunikation BAKOM  
Fit und fair im Netz – Buch mit Kurzgeschichten, Comic-Plakaten und Unterrichtseinheiten. [www.hep-verlag.ch/fit-und-fair](http://www.hep-verlag.ch/fit-und-fair)

[www.klicksafe.de](http://www.klicksafe.de)

[www.fit4chat.ch](http://www.fit4chat.ch)

[www.checked4you.de](http://www.checked4you.de)

[www.elternnet.ch](http://www.elternnet.ch) (Unterstützung für Eltern in der Medienerziehung)

Pro Juventute, Liebe und Sex 2.0 Youtube

Cyber Mobbing, Merkblatt für Schulleitungen

16.11.2023

# Notruf

- Pro Juventute (147)
- Die dargebotene Hand (143)

16.11.2023

# Nachtrag zum Vortrag

## Frage aus dem Publikum:

- «Ab wann werden die Schüler/Schülerinnen aufgeklärt, wann Sie Strafmündig sind und was es für Folgen/Konsequenzen für Sie geben würde? Wird das in der Schule Männedorf thematisiert?»
- Antwort: «Herr Anliker, Polizist geht in alle 4.Klassen und thematisiert mit den Schüler/Schülerinnen die Strafmündigkeit und deren Folgen.»

16.11.2023