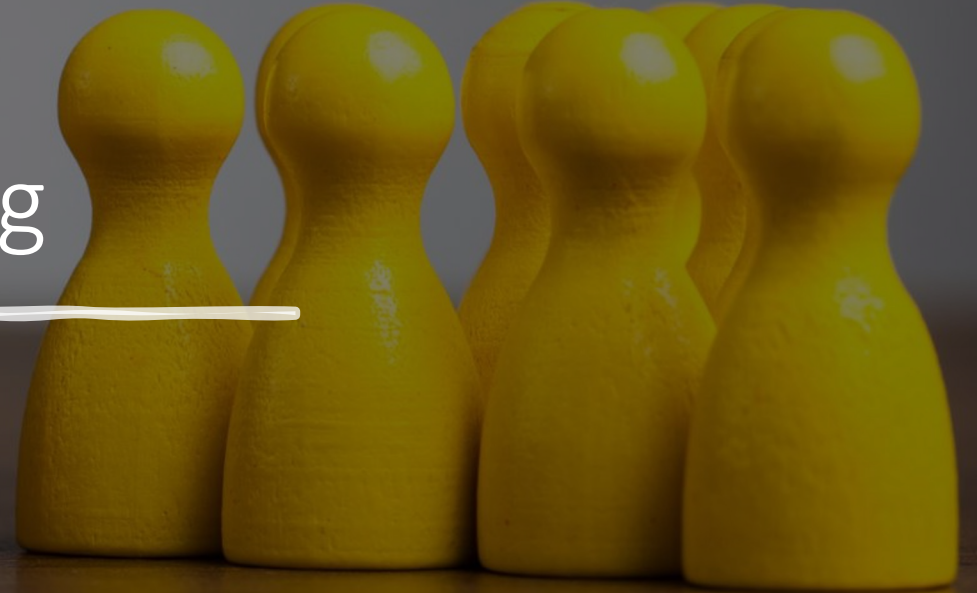


Thema der Unterrichtseinheit:

Mobbing



# Was ist Mobbing?

---

- Lustig machen
- Ärgern
- Diskriminieren
- Psychisches Mobbing
- Keine Akzeptanz der Person
- Kann durch Gruppenzwang entstehen
- Gewalttätig werden
- Sachen/ Gegenstände wegnehmen
- Cybermobbing (anonym, die Täter sind mutiger, Todesbedrohungen)
- Ignoranz

# Wo kann Mobbing stattfinden?

---

- Schule
- Arbeit
- Öffentlich
- Familie
- Freundeskreis
- Beim Hobby (z.B Fussball, immer wieder kritisiert)



# Wer beteiligt sich am Mobbing?

---

- Opfer
- Täter
- Außenstehende
- Mittäter
- Zuschauer

# Welche Folge hat Mobbing?

---

- Nicht mehr in die Schule gehen zu wollen
- Depressionen
- Angstzustände
- Vertrauensverlust
- Bindungsangst
- Gewichtsabnahme/ Bulimie
- Schlafstörungen
- Sucht
- Bindungsangst
- Tod
- Selbstverletzung (Ritzen)
- Persönlichkeitsstörung

# Mobbing – nicht mit uns

## 2. Gruppenarbeit zum youtube-Spot „Let’s fight it together“

### Aufgaben:

Teilt euch in vier Gruppen auf und beantwortet folgende Fragen zum Kurzfilm.

**Gruppe 1** Aufgabenstellung (15 Min.):

Wählt einen Gruppensprecher aus.

Diskutiert die Fragen und stellt euer Ergebnis vor.

1. Welche Rolle spielt Joe? Wie fühlt er sich im Verlauf des Films?

2. Finde Gründe für sein Verhalten.

3. Wem vertraut er sich an?

# Mobbing – nicht mit uns

## 2. Gruppenarbeit zum youtube-Spot „Let’s fight it together“

### Aufgaben:

Teilt euch in vier Gruppen auf und beantwortet folgende Fragen zum Kurzfilm.

**Gruppe 2** Aufgabenstellung (15 Min.):

Wählt einen Gruppensprecher aus.

Diskutiert die Fragen und stellt euer Ergebnis vor.

1. Wer ist Kim?

2. Welche Rolle spielt sie im Film?

3. Was denkt sie über Joe?

# Mobbing – nicht mit uns

## 2. Gruppenarbeit zum youtube-Spot „Let’s fight it together“

### Aufgaben:

Teilt euch in vier Gruppen auf und beantwortet folgende Fragen zum Kurzfilm.

**Gruppe 3** Aufgabenstellung (15 Min.):

Wählt einen Gruppensprecher aus.

Diskutiert die Fragen und stellt euer Ergebnis vor.

1. Wie handelt die Mutter?

2. Wie erfährt die Mutter von Joe’s Problemen?

3. Wie hättest du an der Stelle der Mutter gehandelt?



# Mobbing – nicht mit uns

## 2. Gruppenarbeit zum youtube-Spot „Let’s fight it together“

### Aufgaben:

Teilt euch in vier Gruppen auf und beantwortet folgende Fragen zum Kurzfilm.

**Gruppe 4** Aufgabenstellung (15 Min.):

Wählt einen Gruppensprecher aus.

Diskutiert die Fragen und stellt euer Ergebnis vor.

1. Wie verhält sich Joe’s Freund Rob?
2. Wie hättest du gehandelt?
3. Welche Rolle spielen die Klassenkameraden?

# Mobbing? Nicht mit uns!

## „Mobbing-Kurzgeschichte“

Lisa, Peter und Selina gehen in dieselbe Klasse. Peter und Elisa waren bis vor kurzem ein Paar, dann hat Peter aber Schluss gemacht und ist mit Selina zusammengekommen. Als Lisa mitbekommt, dass ihr Ex eine Neue hat, ist sie sauer – auf Peter, aber vor allem auf Selina. Ihr will sie deutlich die Meinung sagen und schreibt ihr deshalb nach der Schule eine bitterböse Nachricht über WhatsApp.

Nur kurze Zeit später hat sie eine Antwort von Selina: das wäre ja wohl Peters Entscheidung und Lisa solle sich um ihren eigenen Kram kümmern. Lisa ist jetzt erst recht sauer. Am nächsten Tag erzählt sie ihrer Schulkollegin Anne, dass Selina ihr hinterhältig den Freund ausgespannt hat und mobilisiert sie so, ebenfalls fiese Nachrichten an Selina zu schreiben und sie vor den anderen MitschülerInnen zu beleidigen. Sie rufen Selina den ganzen Tag Schimpfnamen nach und die meisten MitschülerInnen lachen dann ganz laut. Selina soll ruhig merken, dass Lisa sich das nicht einfach so gefallen lässt.

Zwei weitere Mitschülerinnen, Tina und Doris, weigern sich, gemeine Nachrichten zu verschicken oder Selina mit Schimpfnamen zu rufen. Sie stellen Lisa zur Rede und fordern sie auf, mit den WhatsApp-Nachrichten und den miesen Beschimpfungen aufzuhören, das sei einfach nur kindisch ...

## Aufgabe:

1. Bilden Sie 6 Gruppen.
2. Überlegen Sie Vorschläge und Empfehlungen für die Ihnen zugewiesene Rolle, um Mobbing zu unterbinden.
3. Pro Gruppe sollten mindestens drei Empfehlungen aufgeschrieben werden.

Folgende Rollen stehen zur Auswahl:

- Opfer
- TäterIn
- MittäterIn
- VerteigerIn
- VerstärkerIn
- Aussenstehende.

# Mobbing? Nicht mit uns!

Rollenkarten

## OPFER

Wie fühlt sich das Opfer?  
Was würdet ihr dem Opfer raten?

## TÄTER\*IN

Wie fühlt sich der Täter / die Täterin?  
Wie kann man sich gegen den Täter /  
die Täterin wehren?

## VERTEIDIGER\*IN

Sie treten für das Opfer ein.  
Sie schützen das Opfer.  
Wie können die Verteidiger\*innen  
helfen?

## MITTÄTER\*IN

Sie helfen dem Täter / der Täterin.  
Wie könnte man die Mittäter\*innen  
überzeugen, gegen das Verhalten des  
Täters / der Täterin zu sein?

## AUSSENSTEHENDE

Sie machen nicht mit, aber sie bestärken  
den Täter / die Täterin, weil sie Mobbing  
dulden.  
Wie könnte man die Außenstehenden  
überzeugen, gegen Mobbing  
einzuschreiten?

## VERSTÄRKER\*IN

Sie mobben nicht selbst, aber unterstützen z.B. durch  
Lachen oder Anfeuern.  
Was könnte den Täter / die Täterin noch unterstützen?  
Wie könnte man die Mitläufer\*innen überzeugen, gegen  
das Verhalten des Täters / der Täterin zu sein?

# MOBBING STOPPEN

## WAHRHEIT ODER MYTHOS



Ich habe mal gehört, dass man eh nichts machen kann, wenn die Täter unter 14 sind.

Mit mir stimmt was nicht. Wahrscheinlich bin ich deswegen selbst Schuld daran, dass ich gemobbt werde.

Ich bin die einzige Person auf der Welt, der es so geht. Niemand kann mich verstehen.

Man sollte tun, was die Täter:innen möchten und möglichst nett zu ihnen sein. Ansonsten wird Mobbing wahrscheinlich nur noch schlimmer.

Wenn ich selbst nicht betroffen bin, halte ich mich besser raus. man sollte sich nicht in fremde Angelegenheiten einmischen.

Wer gemobbt wird, ist meistens selbst Schuld an seiner Situation!

Wer gemobbt wird, hat jedes Recht dazu sich zu rächen und zurückzumobben!

Wer Mobbing meldet, ist eine Petze!



### Aufgabe:

- Lest euch die oben genannten Aussagen, die von verschiedenen Menschen zum Thema Mobbing stammen, durch.
- Setzt euch mit einem/r Partner:in zusammen und diskutiert welchen Aussagen ihr zustimmen würdet und welchen nicht? Begründet eure Antworten!
- Lest euch die beiden Infotexte durch.
- Korrigiert die falschen Aussagen mithilfe der Informationen aus den beiden Texten.



# 8 RATSCHLÄGE

## DAS ALLES KÖNNEN BETROFFENE TUN

### 1. Vertraue dich jemandem an!

Viel zu viele Betroffene schweigen über das, was ihnen passiert und leiden still vor sich hin. Einige Betroffene schämen sich zu Unrecht oder befürchten, dass es ihnen nicht sowieso weiterhelfen würde, darüber zu sprechen. Tatsächlich stellen aber viele Betroffene fest, dass es ihnen unheimlich gut tut, ihre Erfahrungen und Sorgen zu teilen. Andere Menschen können ihnen zudem neue Lösungsmöglichkeiten und andere Sichtweisen aufzeigen. Am besten ist es, zunächst mit einer Person zu sprechen, der man vertraut. Das können die Eltern, eine Vertrauenslehrkraft oder jemand ganz anderes sein. Falls du nicht ernstgenommen wirst, wende dich an eine andere Person. Du hast ein Recht darauf, dass deine Ängste und Sorgen gehört werden!

### 2. Trete den Täter:innen selbstbewusst gegenüber!

Manche Betroffene glauben, dass sie besser nett zu den Täter\*innen sein sollten, um das Mobbing in Zukunft nicht noch weiter zu verschlimmern und um vor den Täter\*innen besser dazustehen. Mobbing ist jedoch ein inakzeptables Verhalten, zu dem du laut und bestimmt "Nein!" sagen darfst. Täter\*innen freuen sich normalerweise über Unsicherheiten, da sie sich dann umso mächtiger fühlen. Indem du aber selbstbewusst auftrittst, zeigst du, dass du dich nicht von ihnen kleinkriegen lässt und nimmst ihnen den Spass am Mobbing. Wenn du gerade nicht wirklich selbstbewusst bist, kann es sinnvoll sein, an einem Kurs teilzunehmen, in dem Selbstbehauptung trainiert wird. Wenn es einen solchen Kurs nicht bei dir vor Ort gibt, kannst du dich auch im Internet über Online-Angebote und Videos zum Thema Selbstbewusstsein informieren.

### 3. Sprich mit anderen Betroffenen!

Die meisten Betroffenen fühlen sich sehr einsam und denken, dass niemand sie wirklich verstehen könne. Zum Glück stimmt das aber nicht. Betroffene sind mit ihren Erfahrungen, Sorgen und Ängsten nämlich alles andere als alleine. Im Internet finden sich Foren und Gruppen mit unzähligen anderen Betroffenen, die bereits ähnliches durchgemacht haben. Den meisten Betroffenen tut es sehr gut zu wissen, dass es viele andere gibt, die in einer ähnlichen Situation stecken. Darüber hinaus können sie ihre Erfahrungen teilen und von den Geschichten und Strategien anderer profitieren. Sie können sich gegenseitig ermutigen und stärken und so ihre Erfahrungen besser verarbeiten.

### 4. Führe ein Mobbingtagebuch!

Halte alle Mobbingvorfälle in einem Mobbingtagebuch fest! Schreibe dazu genau auf, was wann passiert ist und wer daran beteiligt war. Wenn später weitere Maßnahmen ergriffen werden, können deine genauen Aufzeichnungen als Beweis dienen. Es kann außerdem dabei helfen, deinen Unterstützern ein besseres Bild von dem zu vermitteln, was du gerade erlebst. Wenn du möchtest, kannst du auch deine Gefühle und Gedanken in deinem Tagebuch notieren. Oft geht es einem ein bisschen besser, wenn man sich seine Sorgen und Ängste von der Seele schreibt. Es gibt übrigens mittlerweile auch spezielle Apps, die als Mobbingtagebuch dienen können! Bewahre dein Tagebuch sicher auf und zeige es nur Personen, denen du zu 100% vertraust!

# 8 RATSCHLÄGE

DAS ALLES KÖNNEN BETROFFENE TUN

## 5. Mobbe nicht zurück!

Wut und Rachegefühle sind normale und menschliche Gefühle, wenn man über einen längeren Zeitraum schikaniert wird. Lasse dich aber auf gar keinen Fall dazu hinreißen, die Täter\*innen zurück zu mobben. Gewalt wird niemals durch Gegengewalt gelöst, sondern womöglich eher noch verschlimmert. Lasse dich also auf keinen Fall auf das gleiche Niveau der Täter\*innen herab! Wenn Lehrkräfte versuchen, den Mobbingfall zu lösen, kann es außerdem sein, dass du nicht wirklich ernst genommen wirst, wenn du dir selbst auch etwas zu Schulden kommen lässt. Damit spielst du den Täter\*innen also quasi in die Karten!

## 6. Gib nicht dir selbst die Schuld!

Mobbing kann jeden treffen! Wenn du selbst nicht gemein zu anderen bist, hat das, was dir gerade passiert, nichts mit dir und deiner Person, sondern alleine mit den Tätern und deren Probleme zu tun. Es ist nicht deine Schuld, dass die Täter\*innen ein Bedürfnis nach Macht und Anerkennung haben, und sich dieses durch ihr schikaniemeres Verhalten versuchen zu holen. Mobbing-Opfer werden nicht selten zufällig oder aus trivialen Gründen ausgewählt. Trotzdem leiden Betroffene von Mobbing oft unter Scham- und Schuldgefühlen. Sie denken fälschlicherweise, dass irgendetwas an ihnen "falsch" sei, das dieses Verhalten provoziert. Sie denken, dass etwas mit ihnen persönlich nicht stimmt, obwohl eigentlich mit den Tätern etwas nicht in Ordnung ist. Niemand verdient es, gemobbt zu werden.

## 7. Hole dir professionelle Hilfe!

Oft ist es nicht möglich, sich aus eigener Kraft auf einer Mobbingssituation zu befreien. Wenn du merkst, dass du mit der Situation überfordert bist, hole dir unbedingt professionelle Hilfe! Speziell ausgebildete Experten können dir dabei helfen, weitere Schritte einzuleiten, um die Mobbingssituation aufzulösen und mit den Erlebnissen umzugehen. Im Internet findest du zahlreiche Beratungsstellen und Telefonhotlines, die dir dabei helfen können, einen geeigneten Ansprechpartner zu finden. Alternativ ist es auch möglich, die Vertrauenslehrerin/den Vertrauenslehrer oder die/den Mobbingbeauftragten deiner Schule zu kontaktieren. Darüber hinaus kannst du auch kostenfrei und anonym ein Sorgentelefon für Jugendliche anrufen. Die Nummern dazu findest du ebenfalls im Internet.

## 8. Gehe zur Polizei!

Ob man den Fall bei der Polizei melden soll oder nicht, hängt stark von der Situation ab. Meistens empfiehlt es sich, zunächst andere Schritte zu unternehmen. Unter bestimmten Umständen, wenn du z.B. körperlich angegriffen wirst oder Bilder/Videos ohne dein Einverständnis im Internet verbreitet werden, solltest du die Polizei auf jeden Fall einschalten. Auch, wenn du verfolgt und bedroht wirst, ist definitiv eine Grenze überschritten. Selbst wenn die Täter\*innen unter 14 sind, kann das für sie Konsequenzen haben. Auch für Kinder gibt es nämlich erzieherische Maßnahmen, die ergriffen werden können.

# 4 RATSCHLÄGE

FÜR AUSSENSTEHENDE SCHÜLER:INNEN

## 1. Mach nicht mit!

Mobbing ist nicht nur respektlos und verletzend, sondern geht meistens mit schlimmen Folgen für die Betroffenen einher. Indem du dich an Mobbing beteiligst, bist du Schuld daran, dass es anderen sehr schlecht geht und sie womöglich sogar ihr gesamtes Leben dadurch beeinträchtigt werden. Wer sich an Mobbing beteiligt, zeigt damit außerdem, dass er zu schwach ist, um für das Richtige einzustehen. Menschen, die Mobber:innen unterstützen, fehlt es meistens an Selbstbewusstsein, Mut und Einfühlungsvermögen. Sei kein schwacher Mitläufer sondern zeige Stärke, indem du dich ganz klar gegen das Mobbing aussprichst!

## 2. Schau nicht weg!

Auch wenn du mit der Person, die gemobbt wird, nicht selbst befreundet bist: Schau niemals weg, wenn jemand gemobbt wird! Indem du das Mobbing ignorierst, sendest du den Täter\*innen das Zeichen, dass du ihr Mobbing völlig okay findest. Du ermutigst sie also indirekt, damit weiterzumachen und ermöglichst, dass es weiterhin stattfinden kann. Dazu kommt, dass sich die vom Mobbing betroffene Person noch hilfloser und einsamer fühlt, wenn ihr Leid einfach so von allen anderen akzeptiert wird. Als Teil einer Gruppe haben wir Verantwortung füreinander. Wie würdest du dich fühlen, wenn andere wegsehen würden, während du schlecht behandelt wirst? Wenn du dich selbst nicht in Gefahr begibst, solltest du also immer eingreifen, wenn du Mobbing beobachtest! Dadurch kannst du die vom Mobbing betroffene Person vor weiteren Schäden bewahren. Ermutige auch andere dazu, ein klares Zeichen zu setzen!

## 3. Biete deine Unterstützung an!

Wer von Mobbing betroffen ist, fühlt sich einsam und hilflos. Lass ihn oder sie wissen, dass du auf seiner oder ihrer Seite stehst! Zu wissen, dass sie nicht alleine sind, kann für Betroffene eine unglaublich große Hilfe und Stütze sein! Du könntest die betroffene Person z.B. einfach ansprechen und ihm oder ihr sagen, dass du es nicht okay findest, was ihm oder ihr gerade passiert und du gerne helfen möchtest. Besonders hilfreich ist es, wenn du versuchst, die betroffene Person in deine Gruppe zu integrieren und ihr deine Freundschaft anbietest.

## 4. Melde das Mobbing!

Mobbing sollte niemals ignoriert oder kleingeredet werden. Indem du einen Mobbingfall meldest, kannst du dazu beitragen, dass wichtige Maßnahmen ergriffen werden, sodass es der betroffenen Person besser gehen kann. Sprich unbedingt mit einem Erwachsenen über das, was du beobachtet hast. Das kann zum Beispiel eine Lehrkraft, ein/e Schulsozialarbeiter/in oder eine Vertrauenslehrkraft sein. Du kannst dich dazu auch mit anderen Klassenkamerad:innen zusammenschließen, die das Mobbing ebenfalls beobachtet haben. Umso mehr Zeugen es gibt, desto besser. Das Melden von einem Mobbingfall macht dich übrigens nicht zu einer „Petze“. Als „Petze“ bezeichnet man umgangssprachlich jemanden, der andere absichtlich verrät, um selbst einen Vorteil daraus zu ziehen. Beim Melden von Mobbing ist das nicht der Fall, da es hier um den Schutz der Betroffenen geht. Wer Mobbing meldet ist verantwortungsvoll!

# Korrigiere die folgenden Aussagen

Wer Mobbing meldet,  
ist eine Petze!

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Wer gemobbt wird,  
ist meistens selbst Schuld  
an seiner Situation!

---

---

---

---

---

---

Mit mir stimmt was nicht.  
Wahrscheinlich bin ich deswegen  
selbst Schuld daran,  
dass ich gemobbt werde.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Ich bin die einzige  
Person auf der Welt,  
der es so geht.  
Niemand kann mich  
verstehen.

---

---

---

---

---

---



# Korrigiere die folgenden Aussagen

Wenn ich selbst nicht betroffen bin, halte ich mich besser raus. Man sollte sich nicht in fremde Angelegenheiten einmischen.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Ich habe mal gehört, dass man eh nichts machen kann, wenn die Täter unter 14 sind.

Man sollte tun, was die Täter:innen möchten und möglichst nett zu ihnen sein. Ansonsten wird Mobbing wahrscheinlich nur noch schlimmer.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Wer gemobbt wird, hat jedes Recht dazu sich zu rächen und zurückzumobben!