

## Oft gestellte Fragen und mögliche Antworten

### Frage 1:

*. . . und wenn meine beste Freundin\* plötzlich bei den anderen mitmacht und mich jetzt mobbt?*

### Was man antworten kann:

Wenn deine beste Freundin plötzlich von deiner Seite weicht und sich zu den Angreifern gesellt, ist das die größte Katastrophe, die man sich vorstellen kann. Denn damit hast du nicht gerechnet!!

Wie kann man sich das erklären?

So sehr es auch schmerzt: Wenn man das Ziel von Mobbing ist und alle Welt sehen kann, wie hilflos man ist, hat man eine schwache Ausstrahlung. Die Mobber hingegen strahlen Stärke und Sicherheit aus. Da kann es auch der besten Freundin passieren, dass sie unsicher wird und sich fragt, ob sie bei dir –der Schwachen- noch gut aufgehoben ist. Denn: Alle Menschen möchten sich lieber stark fühlen als schwach. Vielleicht hat sie Angst, selbst zum Opfer zu werden und wendet sich in der Öffentlichkeit von dir ab.

Das kann bedeuten, dass deine Freundin selbst in einem inneren Zwiespalt ist.

Was kannst du tun?

Du kannst sie fragen, ob sie sich vorstellen kann, wie sehr dich dieses Verhalten verletzt und enttäuscht und was du davon halten sollst. Sag ihr, dass du weiterhin möchtest, dass ihr Freundinnen seid, aber dass du auch möchtest, dass sie vor den anderen zu dir hält. Eine Freundin, die nur dann deine Freundin ist, wenn ihr allein seid, ist für dich eine Belastung. Es ist dann besser, auf diese Freundschaft verzichten, und sie mit aller Ernsthaftigkeit zu beenden. Das ist ein mutiger Schritt, der bestimmt sehr weh tut.

Das Gute daran ist allerdings, dass du dann selbst eine Entscheidung getroffen hast und gehandelt hast und nicht erst abgewartet hast, bis andere etwas mir dir anstellen.

\*PS.: Dasselbe gilt natürlich genauso für Jungen und den besten Freund.

## Oft gestellte Fragen und mögliche Antworten

### Frage 2:

*... und wenn ein Kind gemobbt wird, das ich selbst auch unsympathisch finde?*

### Was man antworten kann:

Das kann dann ziemlich schwierig für dich werden. Wenn du das Mobben unfair findest und nicht daran teilnimmst, merkt das das Kind natürlich und nähert sich dir, weil du der einzige Lichtblick zu sein scheinst. Das kann dann schnell so aussehen, dass du die beste Freundin bzw. der beste Freund dieses Kindes bist. Aber das willst du ja auch nicht unbedingt. Denn dann musst du unter Umständen befürchten, dass dich die Mobber ebenfalls angreifen.

Wie kannst du dieser „Falle“ entkommen? Wenn du wirklich keine Freundschaft eingehen willst, hast du das Recht, dich abzugrenzen. Bleibe höflich und fair und sage dennoch deutlich, was du nicht willst. Du kannst mit den Mobbern einzeln sprechen und sagen, dass Mobbing gemein ist und so das Opfer indirekt unterstützen. Du kannst andere faire Kinder bitten, weiterhin offensichtlich fair zu sein. Du kannst auch einmal heimlich zu den Lehrern gehen und deine Beobachtungen schildern. Die oberste Regel für dich könnte sein, dass du dich so verhältst, dass du abends immer ein gutes Gewissen hast.

## Oft gestellte Fragen und mögliche Antworten

### Frage 3:

*. . . manchmal schäme ich mich. Bin ich normal?*

### Was man antworten kann:

Sich zu schämen ist eine gute Erfindung von uns Menschen. Manchmal schämen wir uns hinterher, nachdem wir etwas gemacht haben, was die Mehrheit der Menschen nicht in Ordnung findet. Zum Beispiel etwas klauen, etwas Schlimmes sagen oder im Unterricht nicht wissen, was los ist, weil man gerade nicht aufgepasst hat.

Wenn das herauskommt, stehst du plötzlich allein im Mittelpunkt, alle schauen auf dich und du würdest dich am liebsten unsichtbar machen und im Erdboden versinken (vor Scham).

Das Gute am Schämen besteht darin, dass du merkst, dass du etwas hättest anders machen sollen und dass du von nun an so eine blöde Situation vermeiden möchtest. Du wirst nachdenken und dich anders verhalten.

Kinder, die gemobbt werden, schämen sich auch manchmal. Auch sie stehen plötzlich im Mittelpunkt des Interesses und möchten sich unsichtbar machen und im Erdboden versinken (vor Scham). Aber nicht, weil sie etwas Falsches gemacht haben, sondern weil andere ihnen etwas einreden wollen: Du bist fett, du hast keinen Busen, du hast Pickel, du hast eine Spange und so weiter.

Der Unterschied zum „gesunden“ Schämen ist jetzt allerdings der, dass du nichts anders machen kannst! Du kannst nichts in deinem Verhalten verändern. Du fühlst dich gekränkt, hast die Situation nicht mehr im Griff und bist wie gelähmt. Diese Lähmung nutzen die Mobber aus und machen rücksichtslos weiter.

Da hilft nur eins: Aufwachen!!

Schau dir die Mobber genau an: Auch sie haben schiefe Zähne und Spangen und Pickel und wenig Busen.

Merke:

Sie sind nicht anders als du, und du bist nicht anders als sie.

## Oft gestellte Fragen und mögliche Antworten

### Frage 4:

*. . . wie kann ich es schaffen, dass mich Giftpfeile nicht treffen?*

#### **Was man antworten kann:**

Gemobbte Kinder glauben häufig, dass das, was man ihnen antut, irgendwie doch ein bisschen stimmt und dass alles doch ein bisschen zu Recht geschieht. Diese Kinder denken dann manchmal:

- Stimmt ja auch, ich habe wirklich Pickel,
- Stimmt ja auch, ich habe wirklich eine Spange
- Stimmt ja, ich habe wirklich zu wenig oder zu viel Busen
- Stimmt ja, ich bin wirklich ein bisschen dick
- Stimmt ja auch, ich bin wirklich klein
- Stimmt ja auch, ...

Dies sind ganz normale Kleinigkeiten, die auf die meisten Kinder zutreffen. Aber wenn jemand darauf herumreitet, fühlen sich die angegriffenen Kinder entblößt, wie nackt, und kommen sich ganz hilflos und klein vor. Und am liebsten möchten sie dann unsichtbar werden.

Wenn man anfängt, das zu glauben, was die anderen einem einreden wollen, hat man verloren. Man kann den Giftpfeilen ausweichen und sich stark machen.

Du kannst dir sagen:

- Stimmt, ich habe Pickel, aber: Die sind normal und gehen weg.  
Ich bin OK.
- Stimmt, ich bin dick und manchmal ist das lästig, aber mein Körper ist nicht alles. Schau mir in die Augen! Ich bin OK.
- Stimmt, ich habe keinen Busen, aber keine Panik, der kommt noch.  
Ich bin OK.
- Stimmt, ich trage eine Brille, aber jetzt habe ich den Durchblick.  
Ich bin OK.

#### **Merke:**

Du bist OK!

Auch die Mobber haben Pickel!

## Oft gestellte Fragen und mögliche Antworten

### Frage 5:

*. . . was ist eigentlich der Unterschied zwischen PETZEN und HILFE HOLEN?*

#### **Was man antworten kann:**

Petzen bedeutet so viel wie jemanden anschwärzen und etwas verraten. Dahinter ist häufig der Wunsch verborgen, dass die Person, die man verpetzt, einen Schaden davon hat. Die Gründe für das Petzen können Eifersucht oder eine empfundene Ungerechtigkeit sein. Gepetzt wird meistens heimlich mit einer gewissen Schadenfreude. Petzen kann ganz schön gemein sein.

Sich Hilfe holen ist etwas ganz Anderes:

Wenn man sich schwach fühlt oder gar in Not ist, fühlt man sich manchmal ganz einsam und verlassen und schämt sich, weil man nicht weiß, was man tun soll. Man sitzt ganz allein in der Sackgasse und möchte sich am liebsten unsichtbar machen und verkriechen. Diese Gefühle haben oft Kinder, die Zielscheibe von Mobbing in der Klasse sind.

Sich dann an jemanden zu wenden, der einem helfen kann, ist das Klügste, was man tun kann! Wenn andere dich dann als Petze beschimpfen, ist das nur ihr Ärger darüber, dass sie nicht mehr so weitermachen können wie bisher! Also:

Petzen: lieber nicht!

Hilfe holen: immer und schnell!

Nur Mut!

## Oft gestellte Fragen und mögliche Antworten

### Frage 6:

*. . . wie kann ich mich selbst stark machen?*

#### Was man antworten kann:

Du kannst dir leise kleine ICH-Sätze vorsagen, die nur für dich gedacht sind:

- Ich bin OK.
- Ich bin nicht anders als du.
- Ich bin nicht allein!
- Ich ducke mich nicht vor euch!
- Ich hole mir Hilfe!
- Ich bleibe cool und werde nicht wahnsinnig!
- Ich bin ich und keiner schafft es, mich fertig zu machen.

Kleine Sätze, die du über die anderen denken kannst:

- Alles heiße Luft!
- Ich schau dich an und finde doof, was du machst!
- Dein Problem sind deine Minderwertigkeitskomplexe.
- Du bist bloß neidisch!
- Du hast ja selber Angst!
- Großes Maul und nichts dahinter!
- Was machst du, wenn ich keine Angst mehr habe?
- Ich kann hinter deine Maske sehen, du musst immer angeben.

## Oft gestellte Fragen und mögliche Antworten

### Frage 7:

*. . . wozu soll denn ein Tagebuch gut sein?*

### Was man antworten kann:

Mobbing ist ein aufwühlender Prozess, bei dem man vielen schlimmen Gefühlen ausgesetzt ist. Diese schlimmen Gefühle „wohnen“, wie alle Gefühle, in der rechten Gehirnhälfte. Wenn du zum Beispiel gemobbt wirst, wird deine Gefühlswelt auf der rechten Seite aktiviert und du wirst überschwemmt von vielen gleichzeitigen unschönen Gefühlen.

Wenn du dir vornimmst, ein Tagebuch zu schreiben, „wanderst“ du in die linke Gehirnhälfte. Denn da „wohnt“ der Überblick, das Unaufgeregte. Die linke Gehirnhälfte legt alles auseinander und schaut sich alles erstmal in Ruhe an.

Wenn dir also jemand eine schlimme Beleidigung an den Kopf wirft, sagt sich die linke Gehirnhälfte: „ Ach Gottchen, schon wieder so ein blöder Versuch, mich zu ärgern! Das schreib ich mir nachher gleich mal auf!“ Und schon bist du Reporterin oder Reporter und bleibst cool.

Wenn du das ein paar Tage durchhältst, bekommst du eine Sammlung von fiesen Angriffen. Die kannst du dann deiner Lehrerin vorlegen und sagen, dass das alles mit dir gemacht wird. Und so eine Sammlung ist beeindruckend und in jedem Fall besser, als würdest du nur sagen:“ Ich werde gemobbt!“

## Oft gestellte Fragen und mögliche Antworten

### Frage 8:

*. . . stimmt es, dass meistens nur Erwachsene helfen können?*

#### **Was man antworten kann:**

Uneingeschränkt ja!

Mobbing ist ein fieser Vorgang, aus dem man meistens allein nicht herauskommt: Du wirst angegriffen und fühlst dich schlecht, weil du dich nicht wehren kannst. Deine Freundinnen oder Freunde sind den Mobbern oft auch nicht gewachsen, vielleicht lassen sie dich ja auch im Stich, und du fühlst dich ganz allein. Dann helfen nur noch Erwachsene, die von außen eingreifen können: die Eltern oder die Lehrer. Denen musst du dich anvertrauen und sie dringend um Hilfe bitten.

Was Eltern tun sollen: Sie sollen zur Lehrerin oder zum Lehrer gehen und die gesamte Situation schildern.

Was Eltern nicht tun sollen: Sie sollen nicht mit den Mobbern direkt oder gar mit deren Eltern reden.

Was Lehrer/innen tun müssen: Sie müssen dafür sorgen, dass das Mobbing aufhört und sie müssen dich schützen! Wo sie das lernen können, steht in vielen Büchern und im Internet.



## Oft gestellte Fragen und mögliche Antworten

### Frage 9:

*. . . gibt es (das) typische Opfer?*

#### **Was man antworten kann:**

Manchmal hat es zwar den Anschein, als gäbe es das wirklich, aber nein: Das typische Opfer gibt es in Wirklichkeit nicht!

Ob man gemobbt wird oder nicht, hängt immer von der jeweiligen Gruppe ab, in der man sich bewegt, denn wir alle haben irgendeine Besonderheit an uns. Wenn wir Pech haben, treffen wir auf jemanden, der uns deswegen angreift oder es versucht.

Jemand mit Zahnsperre oder mit Pickeln kann in der einen Klasse das Ziel von Gelächter und Spott werden, in einer anderen Klasse aber wäre das allen völlig egal. Wenn du dick bist, kann es sein, dass du in deiner Klasse deswegen gemobbt wirst, aber gleichzeitig kannst du in deiner Gemeinde oder im Sportverein ein ganz normales Mitglied sein, wo das niemanden interessiert.

Ob man gemobbt wird oder nicht, hängt meistens von der Lust der Mobber ab. Die finden immer einen Grund zum Mobben, es könnte also jeden treffen. Es ist wichtig, dass Du das erkennst und nicht die Schuld bei Dir suchst!

PS.: Allerdings solltest du keine unnötigen Angriffsflächen bieten und etwas auf dich achten. Es gibt Dinge, die du zum Beispiel vermeiden kannst: schmutzige Fingernägel, ungepflegte Haare, wüster Mundgeruch, ordinäre Ausdrucksweise...

## Oft gestellte Fragen und mögliche Antworten

### Frage 10:

*. . . kann es sein, dass sich Mobbing auf die Leistungen in der Schule auswirkt?*

### Was man antworten kann:

Ja, Mobbing kann sich negativ auf die Schulleistungen auswirken, denn Mobbing macht Stress, genau gesagt psychischen Stress. Das Mobben wird vom Körper als Gefahr wahrgenommen, deshalb wird viel von dem Hormon Adrenalin ausgeschüttet. Das merkt man am meisten daran, dass man Herzklopfen hat, denn um unserem Gehirn ausreichend Blut zuzuführen, muss das Herz mehr schlagen als gewöhnlich. Bei Stress wird außerdem unser Denken blockiert, man hat einen so genannten Blackout. Ein flaes Gefühl im Magen kann ebenfalls dazu gehören, denn die Verdauung wird abgeschaltet - bei Gefahr muss man nicht essen. Bei länger andauerndem Mobbing kann es also passieren, dass man abnimmt. Schlafstörungen, Magen- und Kopfschmerzen sind somit zwar erste, auf Dauer krankmachende, körperliche Reaktionen auf Mobbing. Doch ziehen diese Beschwerden auch Unkonzentriertheit nach sich, was sich natürlich auf die schulischen Leistungen auswirken kann. Wenn außerdem dazu kommt, dass sich gemobbte Schülerinnen und Schüler nicht mehr trauen, etwas im Unterricht zu sagen, weil sie Angst vor Lachern oder Blicken ihrer Mobber haben, dann hat auch das unmittelbare Auswirkungen auf die Benotung der Mitarbeit.  
(Brigitte Seifert, Berlin)

## Oft gestellte Fragen und mögliche Antworten

### Frage 11:

*. . . wie kann ich mir schnell helfen, wenn ich zur Zielscheibe von Mobbing geworden bin?*

### Was man antworten kann:

#### 1. Idee:

Ruhe bewahren!

Lass dich nicht von den miesen Gefühlen, beherrschen, die aufkommen!

Denn: Du bist OK., an dir ist nichts falsch!

#### 2. Idee:

Unternimm etwas, werde aktiv!

Schreibe alle Leute, die du kennst, auf ein großes Blatt!

Mache um deine momentanen Feinde einen roten Kringel!

Mache um die, die auf deiner Seite sind, einen grünen Kringel! Dazu gehören auch deine Eltern und der Lehrer / die Lehrerin. Alle anderen umkringelst du gelb.

Jetzt hast du schon mal ein Bild, das dir sagt, dass du nicht allein bist.

Wende dich an die grünen und gelben Leute und erzähle ihnen alles!

Einige werden dir helfen!

#### 3. Idee:

Schreibe ein Tagebuch!

Lege dir ein Heft zu und schreibe jeden Tag auf, was passiert. Dadurch wirst du aktiv und wirkst auf die Mobber nicht mehr so hilflos.

#### 4. Idee:

Vertraue dir!

Wichtig ist es, dass du an dich selbst glaubst und dass du dir nichts von den anderen einreden lässt. Sei mutig und sprich offen über das Mobbing-Problem, das man dir bereitet! Vermeide dabei, selbst Beleidigungen auszusprechen!

Lass dich nicht niedermachen!

## Oft gestellte Fragen und mögliche Antworten

### Frage 12:

*. . . ich raste immer gleich aus! Was kann ich tun?*

Fast immer denken die Kinder, die ausrasten, (und die Erwachsenen natürlich auch), sie könnten nichts dafür und wären für ihr Verhalten nicht mehr verantwortlich, denn sie sind ja ausgerastet und es ist einfach so über sie gekommen und sie sind völlig machtlos dagegen.

Aber das ist ein Irrtum!

Denn:

- Bevor man ausrastet, wird man wütend.
- Bevor man wütend wird, hat man immer zunächst ein anderes Gefühl, meistens ist es Enttäuschung.

Und da ist das Geheimnis verborgen:

Wer leicht ausrastet, sollte sich einmal genau beobachten und sich fragen:

- Was war der Grund für meine Wut?
- War ich enttäuscht, weil mich jemand nicht mochte?
- War ich deswegen traurig und fühlt mich allein?

Leichtausraster müssen wissen:

Ausrasten hat man gelernt, weil man mal damit jemanden eingeschüchtert hat oder vertrieben hat. Weil man mit dem Ausrasten erfolgreich war. Und wenn man das häufiger praktiziert hat, denkt man, das ist ein gutes Mittel! Dann rastet man halt wieder mal aus und wieder mal, weil alle Leute um einen herum irgendwie beeindruckt sind.

Was kannst du also tun, wenn es dir oft passiert?

- Nimm dir vor, achtsam zu sein.
- Mache dir mal die Mühe und lasse hinterher noch einmal alles wie in Zeitlupe ablaufen und finde heraus, welches Gefühl zu allererst da gewesen war.
- Überlege dir, was du mit dem Ausrasten erreichen wolltest und was du wirklich erreicht hast!
- Lerne: Wenn ich merke, dass ich gleich ausraste, muss ich dreimal ausatmen und auf mich achten.

## Oft gestellte Fragen und mögliche Antworten

### Frage 13:

*. . . die anderen lachen mich immer aus, weil ich so schnell rot werde.  
Was kann ich tun?*

### Was man sagen kann:

Kein Mensch kann es beeinflussen, ob er rot wird oder nicht. Das macht der Körper ganz von allein, das geht nicht mit Willenskraft. Die Auslöser dafür sind meist Wut, Scham, ein Missgeschick, eine plötzliche Unsicherheit oder eine andere Aufregung. Dann pumpt das Herz schneller und es füllen sich die feinen Äderchen im Gesicht blitzschnell mit Blut, und das schimmert dann rot durch die Haut. Wenn man dich darauf anspricht und sich lustig über dich macht, kannst du antworten: „Ich leuchte sogar nachts!“ Dadurch zeigst du, dass du dich nicht fertigmachen lässt. Nach kurzer Zeit geht es wieder weg. Manche Menschen, zumeist Frauen, schminken ihre Wangen sogar rot, weil sie sich dann schöner fühlen.

## Oft gestellte Fragen und mögliche Antworten

### Frage 14

*. . . was wollen die Mobber eigentlich bezwecken?*

#### Was man sagen kann:

Die Angreifenden

- wollen dich verwirren
- wollen dich verunsichern
- wollen mit deinen Gefühlen spielen
- wollen, dass du dich minderwertig fühlst
- wollen, dass du denkst, an dir ist etwas nicht normal
- wollen dir Angst machen
- wollen dich in ein Kampfspiel verwickeln
- wollen dich von ihren Launen abhängig machen
- wollen sich stark fühlen

Wenn du das kapiert hast, kannst du klar im Kopf bleiben und dir selbstbewusst Hilfe holen.

Sich Hilfe zu holen gegen Willkür und Gemeinheit ist richtig und wichtig, siehe **Frage 5!**