

Jutta Georg

WARUM  
SEID IHR  
NUR SO  
GEMEIN!

Mobbing  
in der  
Schule

## Ich traue mich nicht, darüber zu reden

*Ein Mädchen erzählte einer Mitarbeiterin beim CHRIS-Sorgentelefon: »Ich werde im Schulbus jeden Tag gemobbt. Wenn ich einsteige, geht das Lästern schon los. Es ist eng im Schulbus, man lässt mich nicht durch, einen Sitzplatz bekomme ich sowieso nicht. Man schubst mich, zieht mir den Rucksack ab, und wenn ich aussteigen muss, wird es ganz schwierig. Da hat sich eine Clique von Mädchen zusammengesetzt und ich komme nicht dagegen an. Der Busfahrer tut so, als sieht er nichts. Ich habe Angst vor jedem neuen Tag.«*

*Auf die Frage unserer Mitarbeiterin, ob sie schon mal jemandem davon erzählt habe, kam nur ein leises: »Nein!«*

**H**atte das Mädchen kein Vertrauen zu seinen Eltern? Hatte es keine anderen Erwachsenen oder Freunde, die ihm zuhörten? Es stellte sich heraus, dass dieses Mädchen zu meiner eigenen Jungschargruppe gehörte. Ich war sehr betroffen. Warum hatten wir die Not dieses Mädchens nicht bemerkt? Hatten wir keine entsprechenden Gesprächsangebote gemacht? Signalisierten wir den Jungscharlern, dass wir keine Zeit hätten? Nein, es waren nicht diese Gründe. Wir haben über viele Themen geredet, wir hatten Zeit und waren auch offen. Aber das Mädchen schwieg, weil es tief innen das Gefühl hatte: »Ich muss mich schämen, dass andere so etwas mit mir tun. Es verletzt mich so, dass ich mit keinem darüber reden kann. Ich kann keinem in die Augen

sehen, wenn ich das jemandem erzähle. Darum darf es niemand von mir wissen.«

Mobbing verletzt zutiefst das Selbstwertgefühl eines Menschen und dies führt ihn noch tiefer in die Isolation. Selbst wenn es völlig andere Menschen sind, die nichts von den demütigenden Erfahrungen mitbekommen haben, traut man sich doch nicht, offen darüber zu reden. Die Angst, noch einmal ausgelacht zu werden oder mit mitleidigen Blicken betrachtet zu werden, lässt die Gemobbten verstummen. Sie ziehen sich zurück, weil sie nicht noch einmal von Menschen enttäuscht werden möchten. Sie haben das Gefühl, sie seien die Einzigen, denen so etwas passiert.

Beim CHRIS-Sorgentelefon erleben wir immer wieder: erst wenn der Leidensdruck fast unerträglich geworden ist, sucht man Hilfe. Vielleicht kannst du als Mobbingopfer zuerst einmal deine Gefühle aufzählen, am besten sogar aufschreiben. Dadurch wird dir das Ausmaß dessen, was dich bedrückt, bewusst. Es ist ein guter Weg, zuerst anonym Hilfe zu suchen per Mail oder durch einen Anruf. Dabei musst du dem anderen nicht direkt in die Augen sehen. Das macht das Sprechen darüber leichter. Es hilft schon, wenn du dein Problem einmal formuliert und deine Not offen gelegt hast. Vielleicht merkst du dann, dass dein Problem ernst genommen wird. Du brauchst dich nicht dafür zu schämen, sondern der Zuhörer versteht deine Situation. Es kann dir auch helfen, wenn du feststellst, dass es vielen anderen Schülerinnen und Schülern auch so wie dir geht. Es gibt noch viele Schwächere, Ausgegrenzte oder Andersartige. Du kommst aus dem Tunnel der eigenen Betroffenheit heraus und entdeckst den anderen neben dir neu. Es eröffnet wirklich neue Perspektiven, wenn man den Mut hatte, wenigstens einem Menschen davon zu erzählen. Das ist schon ein Ventil, das den inneren Druck mindert.

Oft findet man im gemeinsamen Gespräch auch Lösungen, an die man bisher noch nicht gedacht hat. So kannst du vielleicht neue Schulwege entdecken oder in der Pause jemanden, der auch allein ist, mit dem du dich zusammuntun kannst. Oder du entscheidest dich für einen Selbstverteidigungskurs (für Mädchen), um stärker und selbstbewusster aufzutreten. Wichtig ist, dass du selbst aktiv wirst, um dein Problem anzugehen!

**BEACHTE AUCH  
DIE ADRESSEN UND  
ANSPRECHPARTNER  
AM ENDE DES BUCHS!**

# FRAGEBOGEN

für

## Mobbingopfer

Manchmal hat man sich schon so an die kleinen  
Gemeinheiten im Alltag gewöhnt, dass man gar  
nicht mehr spürt, dass dies nicht normal ist.

Nur selten macht sich ein Mobbingopfer bewusst,  
was alles schon passiert ist, damit es sich nicht wieder  
dem Schmerz stellen muss. Aber nur wenn du zugibst,  
dass man dich seelisch oder körperlich verletzt hat,  
kannst du Hilfe finden.

Beantworte einmal die folgenden Fragen.

- Bist du oft allein in der Pause?
- Kommen dir schnell die Tränen, wenn du Angst hast?
- Wirst du bei Mannschaftsspielen häufig zuletzt gewählt?
- Kennst du Situationen, in denen andere über dich lachen?
- Hat man dir in der Schule Gegenstände weggenommen oder zerstört?
- Bist du lieber mit Erwachsenen zusammen?

- Traust du dich manchmal nicht, bestimmte Wege zu gehen oder Buslinien zu nehmen?
- Hast du einen besten Freund oder eine beste Freundin?
- Traust du dich, anderen deutlich deine Meinung zu sagen?

## AUSWERTUNG:

Wenn du mehr als dreimal ein Ja geschrieben hast, dann gehörst du zu denen, die von anderen gemobbt werden.

Vielleicht hast du ja auch nicht das hier Gefragte erlebt, sondern etwas Ähnliches. Schreibe es doch einmal auf.

Jetzt hast du es sogar schriftlich und du kannst es nicht mehr wegdrücken. Aber vielleicht macht es dir Mut, einem Menschen (LehrerIn, GruppenleiterIn im Sport oder der Kirchengemeinde ...) zu zeigen, was du geschrieben hast.

Das ist eine gute Chance über deine negativen Erlebnisse mit einem anderen Menschen zu sprechen.