

Merkblatt Mobbing kurz und knapp

Ziel und Zweck des Merkblattes

Dieses Merkblatt liefert die Grundlagen zum Verständnis von Mobbing und seinen Mechanismen. Es ist Teil einer dreiteiligen Dokumentation zu Mobbing. Die weiteren Merkblätter beinhalten die Prävention von Mobbing und die Intervention bei Mobbing.

Definition von Mobbing

«Mobbing ist eine Gewaltform, in der das wiederholte Erleben von Hilflosigkeit als Reaktion auf schädigende Verhaltensweisen beim Opfer, den Mobbenden und letztlich auch den scheinbar Neutralen den Prozess der Rollenübernahme hervorruft.» Kindler, 2020

Diese Definition fokussiert den Kern von Mobbing. Kinder (aus Gründen der Lesbarkeit werden Jugendliche mitgemeint), die plagen, erleben sich beim Ausführen schädigender Verhaltensweisen oft als mächtig. Sie testen die Reaktion von Kindern auf schädigende Verhaltensweisen und wählen Kinder aus, die sich nicht oder nur unbeholfen wehren können. Die Hilflosigkeit der «Opfer»¹ löst bei den Zuschauer*innen zu Beginn Belustigung aus. In der Reaktion der Betroffenen und der Zuschauenden erkennen die «Täter*innen»¹ häufig ihre Macht und ihren Einfluss. Werden die schädigenden Verhaltensweisen öfter und intensiver, verstärkt sich nicht nur die Hilflosigkeit der «Opfer», sondern auch die Hilflosigkeit der anderen Kinder. Das führt dazu, dass sie eine Rolle übernehmen und nicht mehr situativ reagieren.

Facts zu Mobbing

Mobbing basiert auf Macht – «Täter*innen» sind dem «Opfer» überlegen und spielen ihre Macht aus.

Mobbing besteht aus **schädigenden Verhaltensweisen**, also Übergriffen, die dem «Opfer» Schaden zufügen. Diese können sehr unterschiedlich und im Einzelnen auch schwer erkennbar sein.

Die **wiederholte Erfahrung** unterlegen zu sein, ruft beim «Opfer» Hilflosigkeit hervor und löst Angst, Wut, Rückzug und Selbstzweifel aus.

Der Prozess der **Rollenübernahme** aller Kinder einer Gruppe wird durch die Intensität und Häufigkeit der Übergriffe vorangetrieben.

«Opfer» entwickeln mit der Rollenübernahme ein verändertes Selbstbild. Sie denken sie seien die Ursache des Mobblings, was **Selbstzweifel und Schuldgefühle** auslöst.

«Täter*innen» rechtfertigen die Übergriffe mit der **Hilflosigkeit** der «Opfer» und dem **Beifall** des Umfeldes. Scheinbar **Unbeteiligte** gewöhnen sich daran **wegzuschauen**, Angst zu haben und Unrecht zu dulden.

In der Regel **wächst die Anzahl «Täter*innen»** mit der Dauer des Mobblings.

«Opfer» werden **meist sozial isoliert** und anfangs **Unbeteiligte** werden zu «Mittäter*innen» oder hilflosen **Zuschauer*innen**.



Antimobbingarbeit ist dauerhaft

Die Gesellschaft wandelt sich ständig – Lösungen sind nie dauerhaft, sondern müssen sich den neuen Gegebenheiten anpassen. Die Antimobbingarbeit ist eine ständige, nie abgeschlossene Arbeit.

Schulen brauchen ein gutes Antimobbingkonzept. So kann Mobbing oft früh entdeckt und teilweise verhindert werden. Aber es ist ein Irrtum zu glauben, dass aufgrund eines Antimobbingkonzeptes kein Mobbing mehr möglich ist. Wer sich zu sicher fühlt, läuft Gefahr, Mobbing zu übersehen.

Mobbing löst auch bei den Fachpersonen der Schule Angst, Scham und Unsicherheit aus, denn Mobbing hängt ebenfalls mit Versäumnissen der Erwachsenen zusammen. So tragen die hohe Belastung, der Wechsel von Lehr²- und Betreuungspersonen (LP/BP), aber auch eine fehlende klassenbezogene Kooperation dazu bei, dass Massnahmen gegen Mobbing oft nicht die gewünschte Wirkung zeigen. Denn Mobbing kann zu einer Art Gruppenidentität und einem Gemeinschaftserlebnis beitragen. So sind LP dauerhaft verantwortlich, in der Klasse gemeinsame Grundwerte zu schaffen, Kooperationsstrukturen zu stärken und Partizipation zu fördern.

Nicht zuletzt trägt der Selektionsauftrag der Schule dazu bei, dass Kinder in Konkurrenz stehen – das lässt sich zwar nicht vollständig verhindern, aber kooperative Lernformen können den Leistungsdruck zumindest verringern.

Eltern können mit einem Erziehungsstil, welcher die Kinder in ihrem Selbstbewusstsein und ihrer Selbstwirksamkeit stärkt, dazu beitragen, dass Kinder sich melden, wenn sie schädigende Verhaltensweisen erleben oder miterleben. Autoritäre, vernachlässigende, aber auch überbehütende Erziehungsstile erschweren es Kindern, sich in einer Klassengemeinschaft autonom zu entfalten.

Mobbing ist ein Phänomen, das nicht mit einer Ursache erklärt werden kann. Besonders hilfreich ist es, keinen Beteiligten Schuld zuzuweisen – hingegen alle Beteiligten in die Verantwortung zu nehmen.

Konflikt oder Mobbing?

Die Unterscheidung zwischen Konflikt und Mobbing ist wichtig, um zielführende Massnahmen ableiten zu können.

Ein Konflikt beginnt oft spontan und wird offen ausgetragen. Er endet, wenn Lösungen gefunden sind. Konfliktkompetenzen zu stärken ist eine zentrale Aufgabe, die in der Schule erlernt und erprobt werden soll.

Mobbing hingegen ist geprägt von:

- einem **Machtunterschied** zwischen «Täter*in» und «Opfern»
- der erlebten **Hilflosigkeit** der «Opfer»
- der **sozialen Isolation** der «Opfer»

Wie zeigt sich Mobbing?

- **Angriffe auf die Möglichkeit sich mitzuteilen**
Die «Opfer» werden übergangen, der Lüge bezichtigt, lächerlich gemacht bis sie verstummen.
- **Angriffe auf soziale Beziehungen/Ansehen**
Die Integrität der «Opfer» wird mehr und mehr zerstört.
- **Angriffe auf Körper**
Die «Opfer» werden körperlich belästigt und es wird ihnen Gewalt zugefügt.
- **Angriffe auf Sachen**
Den «Opfern» wird mutwillig Eigentum zerstört.

Was begünstigt Mobbing in der Schule?

- Ein Schul- und Klassenklima, das von Misstrauen, Auseinandersetzungen und Machtkämpfen geprägt ist.
- Fehlende Regeln für einen respektvollen Umgang miteinander und wenn vorhandene Regeln nicht durchgesetzt werden.
- Wenn auf Konflikte mit Schuldzuweisung anstatt lösungsorientiert reagiert wird.
- Wenn die emotionale Unterstützung für Kinder in der Rolle als «Täter*in» oder «Opfer» fehlt.

¹ Die Begriffe «Opfer» und «Täter*in»: In diesem Merkblatt wurden bewusst die Begriffe «Opfer» anstatt «Mobbing-betroffene» sowie «Täter*in» anstatt «Mobbingausübende» gewählt. Dies, weil in einer Mobbing-situation alle Anwesenden/Beteiligten/Zuschauer*innen von Mobbing betroffen sind und eine Rolle übernehmen.

² Klassenlehrpersonen, Fachlehrpersonen, Heilpädagog*innen, Logopäd*innen sind mitgemeint.

Vermeidbare Fehler im Umgang mit Mobbing

- Verharmlosung der Folgen von Mobbing
- Methodendogmatismus und unreflektierter Einsatz von Standardkonzepten
- Grundsätzlicher Verzicht auf Sanktionen
- Strenge (nicht zu verwechseln mit Konsequenz), Drohungen und Inkonsequenz
- dem «Opfer» Schuld geben
- Zwangsversöhnungen
- ein gemeinsames Gespräch von «Täter*in» und «Opfer» durchführen
- abwarten und beobachten
- fehlendes Nachfragen nach der Mobbingintervention, ob das Mobbing gestoppt ist
- Reduktion des Phänomens auf die «Täter*in-Opfer-Beziehung»
- fehlende Selbstreflexion der LP
- die Auseinandersetzung vermeiden, weshalb Mobbing in dieser Dauer und mit diesen Folgen geschehen konnte
- Mobbinginterventionen sind aufwändig. Es besteht das Risiko einer vorschnellen Verharmlosung im Sinne von: «Ich bin ein*e gute Lehrer*in und kenne meine Klasse»
- Cybermobbing als eigenständige Gewaltform behandeln, anstatt als Werkzeug eines realen Mobbingprozesses

Wie kann sich Mobbing entwickeln?

Vorphase 1 – ein potentielles «Opfer» wird ausgesucht

Die potentielle «Täter*in» testet die Reaktion des möglichen «Opfers» auf schädigende Verhaltensweisen. Je hilfloser das Kind reagiert, je höher ist das Risiko, dass es zu einem Mobbing kommt. Die Motivation der «Täter*in» ist es, Macht zu spüren. Erst in einem weiteren Schritt werden Rechtfertigungsgründe (Aussehen, Geruch, Verhalten etc.) konstruiert.

Vorphase 2 – die «Täter*in» gewinnt Einfluss

Die «Täter*in» intensiviert die schädigenden Verhaltensweisen. Sie erprobt die Wirkung der Machtausübung auf die anderen Kinder. Das angegriffene Kind reagiert je nach Typ zunehmend defensiv, verunsichert oder aggressiv. Diese Reaktionen beeinflussen das Verhalten der anderen Kinder: Sie stellen sich in der Regel nicht schützend vor das mögliche «Opfer».

Mobbingphase 1 – Das «Opfer» wird präpariert

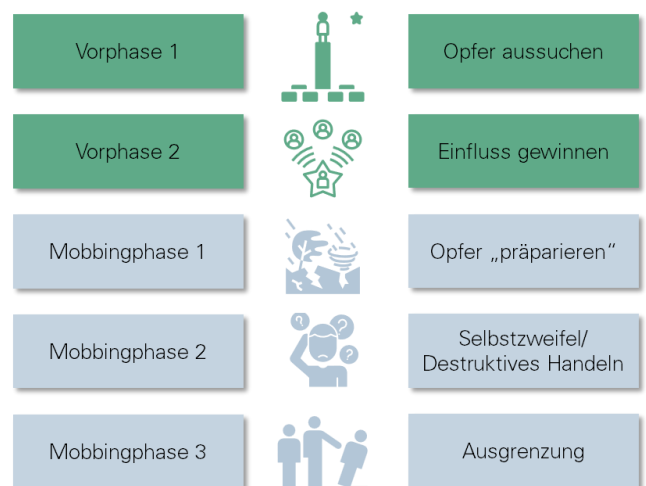
Die schädigenden Verhaltensweisen nehmen zu. Die psychische Verfassung des «Opfers» wird schlechter. Sein Verhalten wird zunehmend auffälliger und es liefert so immer mehr Anlässe zum Ausgrenzen und Plagen.

Mobbingphase 2 – Selbstzweifel, destruktives Handeln

Die Kinder gewöhnen sich daran, dass ein Kind geplatzt wird und die schädigenden Verhaltensweisen werden zunehmend als «normal» wahrgenommen. Die «Täter*innen» steigern die Häufigkeit und Intensität der Angriffe. Die Mehrheit der Kinder gibt dem «Opfer» die Schuld. Die Selbstzweifel des «Opfers» nehmen zu. Es zweifelt immer mehr an sich. Es ist je länger je überzeugter, die Ursache des Mobblings zu sein. Das Risiko von gesundheitlichen Schäden nimmt zu.

Mobbingphase 3 – Ausgrenzung

Oft wechselt die Art des Mobblings von einer aktiven in eine passive Form. Das «Opfer» wird von der Gruppe immer stärker sozial isoliert und nur noch teilweise direkt und für die Erwachsenen sichtbar angegriffen. Diese Mobbingform ist besonders schwer erkenn- und fassbar. Beim «Opfer» entstehen aus Stress-Symptomen ernsthafte Krankheits-Symptome.



Auswirkungen von Mobbing auf die Beteiligten

Unbehandeltes aggressives Verhalten in Schulen hat negative Konsequenzen auf die Lernleistungen und auf das Sozialverhalten aller Kinder. Mobbing beschädigt die Wertehaltungen in der Klasse und schwächt die Klassengemeinschaft. Daher ist es wichtig, die Präventions- und Interventionsarbeit auf alle Beteiligten zu richten und nicht nur auf «Opfer» und «Täter*in».

Die Tabelle zeigt mögliche physische, psychische und soziale Auswirkungen von Mobbing:

BetroffeneR / Opfer	Bullies / TäterIn	Klasse / Gruppe
• Ängste (Schulangst, soziale Ängste) • Körperliche Beschwerden (Bauchschmerzen, Kopfschmerzen, Schlafprobleme) • Leistungsabfall • Verlust des Selbstwertes • Depression • Alkohol- und Suchtmittelmissbrauch • Suizidgedanken, Suizid	• Aggressivdissoziale Verhaltensweisen • Delinquenz in späteren Jahren • Ablehnung von Gleichaltrigen • Leistungsabfall • Alkohol- und Suchtmittelmissbrauch	• Leistungsabfall (negatives Klassen- und Schulklima wirkt sich negativ auf die Schulleistung aus) • Vertrauensverlust (es findet keine adäquate Hilfe statt) • Eigenschaften wie Verantwortungsbewusstsein, Zivilcourage und Empathie werden nicht erlernt sondern oft verlernt

BMBWF, S. 10

Rollen während eines Mobbing

Mobbing ist ein Gruppenphänomen, welches die Übernahme unterschiedlicher Rollen in einer Gruppe zur Folge hat. Je länger das Mobbing andauert, umso mehr orientieren sich diese Rollen an den «Täter*innen». Denn die Angst der Kinder, selbst vom Mobbing betroffen zu werden, wird grösser, was den Druck erhöht, mitzumachen.

Kinder in der «Täter*innen» Rolle

sind aktiv, führen schädigende Verhaltensweisen aus und stiften andere an, dies auch zu tun. Die hilflose Reaktion des «Opfers» und die unterstützenden verbalen und nonverbalen Reaktionen der anderen Kinder bestätigen sie in ihrem Verhalten und bestärken ihre Macht.

Assistent*innen

lassen sich anstiften, schädigende Verhaltensweisen auszuführen und sie unterstützen die «Täter*in» bei den Übergriffen.

Passive Unterstützer*innen

gehören zu den Zuschauer*innen, die nicht direkt schädigende Verhaltensweisen ausführen, diese jedoch durch Anfeuern/Lachen verstärken.

Passive Zuschauer*innen

wissen um das Mobbing, doch sie kümmern sich nicht darum. Sie ergreifen keine Partei.

Kinder in der «Opferrolle»

sind Zielscheibe der Angriffe. Sie reagieren je nach Typ aggressiv oder defensiv auf die Angriffe. Ihre Abwehrversuche bleiben jedoch wirkungslos, was ihr Gefühl der Hilflosigkeit verstärkt.

Kinder, die sowohl «Opfer» als auch «Täter*in» sind

Aggressive Kinder können aufgrund ihrer Abwehrstrategien in die «Täter*innenrolle» rutschen.

Helfer*innen der «Opfer»

unterstützen die «Opfer», indem sie sich deutlich auf deren Seite stellen und sich auch gegen die «Täter*innen» wenden.

Schädigende Verhaltensweisen im Cyberspace sind besonders belastend, weil:

- die Täter*innen teilweise anonym bleiben, was die Angst der Betroffenen erhöht und ein tiefes Misstrauen gegenüber Menschen auslösen kann.
- Demütigungen und Schikanen ein viel grösseres Publikum erreichen.
- schädigende Verhaltensweisen im Internet nicht mit endgültiger Sicherheit entfernt werden können. So kann man noch Jahre später auf beschämende Texte oder Bilder stossen.
- es praktisch keinen geschützten Raum mehr gibt und Angriffe rund um die Uhr möglich sind.

Verwendete Literatur

Bundesministerium Bildung, Wissenschaft und Forschung (BMBWF), Leitfaden „Mobbing an Schulen“, Wien 2018
Kanton St. Gallen, Mobbing in der Schule, 2016
Kindler, Wolfgang. Mobbing – Fehler vermeiden, gute Lösungen finden, 2020
Schubarth Wilfried. Gewalt und Mobbing an Schulen, 4. Auflage 2020
Wallner, Florian. Mobbingprävention im Lebensraum Schule, Wien 2018

Kontakt

Schulsozialarbeit
der Stadt Bern
ssa@bern.ch
4. Auflage Januar 2026