

# «Wer sich gleichwertig fühlt, braucht andere nicht fertigzumachen»

Die Elternberaterin Christelle Schläpfer sagt, jedes fünfte Kind sei irgendwann **von Mobbing betroffen**, und rät, bei Verdacht schnell zu handeln. Die Expertin über mangelnden Selbstwert, Täter und Mitläufer und den richtigen Ansatz, Mobbing zu beenden.

Interview: Kristina Reiss Bilder: Filipa Peixeiro / 13 Photo

**Frau Schläpfer, woher weiss ich, ob mein Kind mit anderen im Streit liegt oder gemobbt wird?**

Bei Mobbing handelt es sich um zielgerichtetes Fertigmachen einer bestimmten Person – systematisch und immer wieder. Dies kann durch Auslachen, Ausgrenzen oder Lächerlichmachen geschehen, bis hin zu Drangsalieren oder Erpressen. Weil es zudem ein Machtungleichgewicht gibt, kommt das Opfer nicht aus eigener Kraft aus der Situation. Traurigerweise ist die Schweiz Rekordhalterin in Mobbingfällen – dies zeigt die Pisa-Studie aus dem Jahr 2018. Jedes fünfte Kind ist bei uns irgendwann betroffen. Während der Pandemie hat besonders Cybermobbing sehr zugenommen.

**Woran liegt das?**

Generell lässt die Anonymität des Netzes die Hemmschwelle für Mob-

bing extrem sinken. Weil während der Pandemie Unterricht vielfach digital stattfand, gab es neben den üblichen Chatgruppen plötzlich noch weitere Kanäle, die sich zum

*«In der Pandemie hat Cybermobbing stark zugenommen. Die Distanzierung liess bei vielen Unsicherheit und Frust aufstauen.»*

Mobben eignen. Vor allem aber hat die Distanzierung Kinder und Jugendliche sehr frustriert. Alles, was in ihrem Alter so wichtig ist – etwa sich mit Gleichaltrigen im rea-

len Leben zu treffen –, war lange Zeit nicht möglich. So stauten sich bei vielen Unsicherheit und Frust auf.

**Mobbing geschieht also aus Unsicherheit und Frust?**

Auch, ja. Genauso kann aber Langeweile dahinterstecken, fehlendes Gemeinschaftsgefühl oder Minderwertigkeitsgefühle. Der Mensch möchte gleichwertig sein, dazugehören. Unterlegen und minderwertig fühlt er sich hingegen, wenn er beispielsweise erlebt: Ich bin nicht so gut in der Schule wie andere. Wenn ihm die Eltern zu Hause autoritär begegnen, er nichts zu sagen hat oder glaubt, die Geschwister würden bevorzugt. Kurz: Wer mobbt, versucht damit etwas zu kompensieren. **Indem ich andere fertigmache, fühle ich mich gleichwertig?**

Ich verspüre zumindest kurzfristig ein Machtgefühl, fühle mich >>>





Um Mobbing  
zu beenden,  
müssten die  
Täter Teil der  
Lösung sein,  
sagt Christelle  
Schläpfer.



>>> zwar nicht gleichwertig, aber überlegen. Ein guter Selbstwert, der eigentlich hinter dem Gefühl der Gleichwertigkeit steckt, ist mit Gewalt aber nicht zu erreichen. Denn wirklich gleich erlebe ich mich nur, wenn ich mich ernst genommen fühle, beitragen darf, mir zugehört wird und ich weiss, dass ich bedingungslos angenommen werde. Das Selbstwertgefühl eines Kindes zu stärken, ist deshalb die beste Prävention, damit es andere nicht fertigzumachen braucht. Wie lässt sich umgekehrt verhindern, dass mein Kind zum Opfer wird?

Auch hier gilt: Wer über Selbstwert verfügt, traut sich bei Hänseleien wie «du Rotschopf» oder «du dicke Sau» eher Stopp zu sagen. Aber: Ein guter Selbstwert ist keine Garantie dafür, nicht gemobbt zu werden. Dachte

*«Dachte man früher, Mobbing treffe hauptsächlich Schwache und Schüchterne, wissen wir heute: Opfer kann jeder werden.»*

man früher, Mobbing treffe hauptsächlich Schwache und Schüchterne, wissen wir heute: Opfer kann jeder und jede werden – aber nicht alle Täter beziehungsweise Täterin. Aus welchen Situationen entsteht Mobbing?

Dafür reichen Kleinigkeiten: Eine gute Schülerin etwa, die von der Lehrerin wieder einmal für einen Aufsatz gelobt wird. Ein Schüler, der stets tolle Klamotten anhat. Für Mobbing lässt sich immer ein Aufhänger finden. Meist steckt Neid dahinter. Es beginnt dann mit Hänseleien. Geschieht das Ganze immer und immer wieder und gibt es vor allem Zuschauende sowie Unterstützende, wandelt es sich in Mobbing.

**Mobbing braucht also Publikum?**

Klammern wir Cybermobbing einmal aus, das auch von einer einzigen Person verübt werden kann, braucht Mobbing in der Regel ein entsprechendes Umfeld. Dieses besteht aus aktiven Mitläufern, die die Täterin oder den Täter unterstützen, sowie aus passiven Zuschauenden, die aus Angst, das nächste Opfer zu sein, tatenlos bleiben. Schreitet in der frühen Phase des Auslachsens und Hänseleins niemand ein – seien es Lehrpersonen oder Eltern –, erleben Täter oder Täterinnen dies als Freibrief, weiterzumachen. Wenn ich mit Klassen in Rollenspielen Mobbing-situationen aufarbeite, sagen Kinder und Jugendliche, die die Rolle der passiven Zuschauer übernehmen, oft: «Aber wir haben doch gar nichts gemacht!» «Doch!», gilt es ihnen dann zu vermitteln. «Ihr gebt dem Täter oder der Täterin das nonverbale Zeichen zum Weitermachen!» Ohne Zuschauende hätten diese längst aufgehört. Sie brauchen die Bühne, die Aufmerksamkeit.

Viele von Mobbing betroffene Kinder vertrauen sich erst spät ihren Eltern an. Woran erkenne ich, dass mein Kind in die Rolle des Opfers rutscht?

Wenn sich das Verhalten des Kindes oder Jugendlichen verändert. Vernachlässigt es seine Körperpflege? Vermeidet es soziale Kontakte? Macht es nicht mehr mit Kollegen ab? Plagt es seine Geschwister zu Hause? Ist es oft traurig? Gibt es einen Leistungsabfall in der Schule? All dies können Symptome sein. Wohlgeachtet: können. Vielleicht steckt aber auch Liebeskummer dahinter oder einfach die Pubertät. Deshalb wäre ich vorsichtig mit der Diagnose und würde mit dem Kind zunächst das Gespräch suchen. Dabei nicht ausquetschen, sondern beobachten: «Mir fällt auf, dass du nicht mehr mit Kollegen abmachst»; spiegeln: «Ich verstehe, dass du traurig bist, weil du nicht eingeladen wirst»; sich anbieten: «Wenn du darüber sprechen willst, ich bin da».

Und wenn das Kind erzählt, «diese und jene mobben mich, grenzen mich aus»?

Dann das Kind ernst nehmen, gleichzeitig aber auch nicht überreagieren, sondern analysieren: Wird es wirklich ausgegrenzt oder fühlt es sich nur ausgegrenzt? Für

*«Suchen Sie nicht über den Kopf des Kindes hinweg den Kontakt zur Schule. Sonst erzählt das Kind künftig nichts mehr zu Hause.»*

das Kind ist natürlich beides schlimm. Dennoch handelt es sich um zwei völlig unterschiedliche Dinge. In meiner Praxis sitzen oft Eltern, die sagen: «Mein Kind wird gemobbt.» Auf Nachfrage erzählt das Kind dann: «Ich darf nicht beim Fussball mitspielen.» Hake ich nach: «Hast du gefragt?», lautet die Antwort: «Nein.» Passives Abwarten, ob man zum Mitspielen aufgefordert wird, ist jedoch kein Mobbing. Für Kinder fühlen sich solche Situationen zwar auch schlimm an, aber hier sind andere Lösungen gefragt. Mobbing geschieht aktiv.

**Gesetzt den Fall, es liegt Mobbing vor: Was ist aus Elternsicht dann der nächste Schritt? Den Kontakt zur Schule suchen?**

Ja, aber Eltern sollten dafür das Einverständnis des Kindes einholen. Sie dürfen dies nicht über seinen Kopf hinweg entscheiden. Das ist ganz wichtig. Andernfalls erzählt das Kind in Zukunft nichts mehr zu Hause. Viele Eltern sind sehr emotional, wenn sie das Gespräch mit Lehrpersonen suchen – was verständlich ist, weil sie sehen, wie ihr Kind leidet. Ich warne jedoch davor, gleich zu sagen: «Mein Kind wird gemobbt.» Lieber erstmal die Sym-



ptome beschreiben: «Meinem Kind geht es nicht gut, es isst nicht mehr, schläft nicht mehr. Ist Ihnen in der Schule auch etwas aufgefallen?» Es geht darum, mit der Schule zusammenzuarbeiten, nicht anzugreifen oder zu beschuldigen.

**Eltern sollten also nicht gleich die fertige Diagnose auf den Tisch legen?**

Genau. Auf den Begriff Mobbing reagieren viele allergisch. Manche sagen reflexhaft: «Bei uns an der Schule gibt es kein Mobbing», mauern dann, fühlen sich persönlich angegriffen, als ob sie ihre Arbeit nicht richtig gemacht hätten.

**Und wenn das Kind nicht will, dass die Schule miteinbezogen wird?**

Dann gilt es herauszufinden, was gegeben sein muss, damit sich das

Kind dafür sicher genug fühlt. Oft haben Betroffene Angst, dass nach Einbezug der Schule alles noch schlimmer wird. Was durchaus berechtigt ist: Werden schulische Mobbing-Interventionen falsch ausgeführt, kann die Situation tatsächlich eskalieren. Etwa wenn die Lehrperson einfach vor die Klasse tritt und sagt: «Ich will nicht, dass ihr Sabrina immer auslacht!» Von solch einer Konfrontation fühlt sich die Klasse automatisch angegriffen und geht in die Verteidigungshaltung. Auch sollte man in keine Mediation verfallen.

**Warum nicht?**

Opfer und Täterkind sollten nicht zum Gespräch zitiert werden, um die Sache bilateral zu lösen. Zum

einen, weil das Opfer in diesem Setting oft Angst hat, wirklich zu sagen, wie es sich fühlt. Zum anderen, weil der Täter oder die Täterin dann ins Rechtfertigen oder Bagatellisieren verfällt und zu Recht sagt, dass er oder sie nicht alleine daran beteiligt war. Mediation wirkt bei Mobbing so, als würde man Öl ins Feuer gießen. Wird das Täterkind nämlich allein für die ganze Situation verantwortlich gemacht und fühlt es sich beschuldigt, geht es oft in die Rache. **Wie lässt sich Mobbing idealerweise beenden?**

Dafür gibt es keine Standardlösung, jeder Fall ist extrem komplex und oft auch systemübergreifend. Sehr wichtig ist deshalb zunächst die differenzierte Analyse: Wahr- >>>

**Viele Eltern würden emotional, wenn ihr Kind gemobbt wird, sagt Christelle Schläpfer.**



>>> nehmen, worum es genau geht und wer wie involviert ist. Ich arbeite viel mit Metaphern in Texten und Filmen. Dieser metaphorische Ansatz, der auch in der therapeutischen Arbeit mit Patientinnen und Patienten genutzt wird, ist das Kernstück meiner Mobbing-Arbeit. Mit einem relativ geringen Zeitaufwand lässt sich damit eine positive Veränderung mit der Klasse erreichen – präventiv, aber auch zur Lösung eines konkreten Falls.

Wie funktioniert der metaphorische Ansatz genau?

Mit Geschichten, in denen Mobbing thematisiert wird, können sich Kinder identifizieren, Empathie für die Protagonisten empfinden. Gleichzeitig schaffen diese Geschichten eine gewisse Distanz, von der aus es sich mit Schülerinnen und Schülern arbeiten lässt. Das Wort Mobbing muss dabei gar nicht fallen. Den Kindern ist trotzdem schnell klar, um was es geht. Aufgrund des Abstandes fällt es ihnen aber leichter, darüber zu reden.

*«Auch Eltern und die Schule haben den Gedanken des Strafens verinnerlicht. Tatsächlich verschlimmert dies Mobbing extrem.»*

Was halten Sie vom sogenannten No-Blame-Approach – dem Ansatz, Mobbing unter Schülerinnen und Schülern ohne Schuldzuweisung und Bestrafung zu beenden?

Das ist eine sehr wirksame Methode. Die ganze Klasse wird dabei aktiv in die Lösung miteinbezogen. Nach einem Vier-Augen-Gespräch mit dem betroffenen Kind wird eine Unterstützerguppe aus Schülerin-

nen und Schülern gebildet – aus wohlwollenden Freunden des Betroffenen, aber auch aus mitmob-benden Kindern. Sie alle bekommen die Aufgabe, zu helfen, dass es dem Kind besser geht, dass es sich wieder zugehörig fühlt.

Aber auf Schuldzuweisungen wird bei diesem Ansatz selbst in schwerwiegenden Fällen verzichtet?

Genau. In unserer Gesellschaft gibt es zwar die Tendenz, stets nach einem Schuldigen, einem Sündenbock zu suchen. Auch Eltern und Schule haben den Gedanken des Strafens verinnerlicht. Der Reflex lautet: Schlechtes Verhalten wird bestraft, zack! Tatsächlich verschlimmert dies Mobbing extrem. Auch sozialer werden Kinder nicht durch Strafen. Um es klar zu sagen: Es geht hier nicht um Kuschelpädagogik. Bei Mobbing darf es null Toleranz geben. Aber ich muss die Täterin oder den Täter in die Lösung involvieren, darf sie nicht davon ausschliessen. Dann wird sich das Opfer auch eher trauen, Hilfe zu holen, weil es weniger Angst vor Racheaktionen haben muss.

Was für Eltern betroffener Kinder manchmal schwer auszuhalten ist.

Ich weiss, insbesondere wenn sie in ihrer Kindheit oder Jugend einmal selbst gemobbt wurden. Verständlicherweise reagieren diese Eltern besonders heftig und kommen oft nur schwer ins Lösungsdenken. Vor allem, wenn sie ihre eigene Geschichte für sich noch nicht aufgearbeitet haben und ihre Erfahrungen aufs Kind projizieren. Um Mobbing jedoch nachhaltig zu beenden, muss die Täterin oder der Täter unbedingt in die Lösung einbezogen werden. Dies gilt übrigens auch für den Fall, dass das betroffene Kind die Klasse verlässt – was manchmal für das Opfer der richtige Weg sein kann. Wird der Fall in der Klasse dann aber nicht aufgearbeitet, ist das nächste Mobbing programmiert.

Was können Eltern tun, um ihr von Mobbing betroffenes Kind zu stärken?

Wichtig sind soziale Kontakte ausserhalb der Schule, in denen das Kind erfährt: «Ich bin okay so, wie ich bin», wo es akzeptiert wird. Am besten in Form von Gruppenaktivitäten, bei denen es mit anderen Gleichaltrigen zusammenkommt. Wie lässt sich verhindern, dass es überhaupt zu Mobbing kommt? Präventiv lässt sich sehr viel machen. Zum einen zu Hause, wo es gilt, dem Kind ein gutes Selbstwertgefühl mitzugeben. Zum anderen in der Schule – denn die Klassenkonstellation spielt eine ganz entscheidende Rolle:

*«Es ist wichtig, dass Lehrpersonen das Wir-Gefühl in einer Klasse präventiv stärken. Dass sie nicht abwarten, bis etwas passiert.»*

Je nachdem, welche Player hier agieren, fallen Mobbingversuche auf fruchtbaren Boden oder nicht. Deshalb ist es so wichtig, dass Lehrpersonen unabhängig von Mobbingfällen das Klassenklima analysieren und das Gemeinschaftsgefühl präventiv stärken. Zum Beispiel, indem sie thematisieren: Was ist ein guter, respektvoller Umgang? Wo hört Spass auf und fängt Verletzung an? Gerade in Bezug auf Sprache gilt es zu sensibilisieren. Bei Cybermobbing sagen Schülerinnen und Schüler oft: «Aber das war doch nur Spass, das war nicht so gemeint!» Deshalb: präventiv thematisieren und nicht abwarten, bis etwas passiert.

Was für Lehrpersonen zusätzliche Arbeit bedeutet.

Das stimmt natürlich. Aber kurzfristig ein paar Stunden ins Klassenklima zu investieren, ist mit viel

weniger Aufwand verbunden, als dauerhaft in einem schlechten Klima arbeiten zu müssen – das funktioniert nämlich gar nicht. Überhaupt plädiere ich dafür, nicht zu lange mit Eingreifen zu warten und Konflikte nicht als harmlose Streitereien abzutun. Schnell reagieren lautet die Devise. Damit liesse sich viel Mobbing verhindern. <<<



Kristina Reiss

schreibt für deutsche und Schweizer Medien hauptsächlich über Erziehungs- und Bildungsthemen.



#### Zur Person

**Christelle Schläpfer** ist Elternberaterin und Mobbing-Expertin mit eigener Praxis in Winterthur. Die frühere Lehrerin berät und begleitet heute Eltern, Betroffene und Schulen. Zudem schult sie Lehrpersonen, Schulsozialarbeitende und Fachpersonen.  
[www.edufamily.ch](http://www.edufamily.ch)



**Raus & Rauf  
Erleben Sie aktive  
Familienauszeiten  
auf Motta Naluns**

#engadinzed #mottanaluns [www.bergbahnen-scuol.ch](http://www.bergbahnen-scuol.ch)



**Zu den  
Bergerlebnissen**