



Es ist schwieriger, ein Vorurteil zu zertrümmern als ein Atom. *Albert Einstein*

Tag der Zivilcourage
Thema: Mobbing unter Schülern

Am 29. Jänner 2009 nahmen die Klassen 2a und 2b an einem Workshop zum Thema Mobbing teil.

Mit Eifer und großem Engagement stellten sie sich in Kleingruppen der Frage „Was ist Mobbing?“ und versuchten zu einer Erklärung zu gelangen um diese anschließend auf einem Poster zu präsentieren.

Zusammen erarbeiteten wir schließlich folgende Definition von Mobbing:

Von Mobbing spricht man, wenn beispielsweise in einer Schulklasse eine besondere Form von Gewalt passiert.

Wichtig dabei ist, dass diese Gewalt absichtlich und über einen längeren Zeitraum von einer oder mehreren Personen ausgeübt wird.

Das Ziel des oder der Täter ist es, das Opfer bewusst zu schädigen bzw. ihm das Leben zur Hölle zu machen.

Neben der allgemeinen Definition wurden auch viele Beispiele für Mobbing von den Schülern gebracht:

Niedermachen, verspotten, ärgern, gemeine Spitznamen als verbale Angriffe

und schubsen, schlagen als körperliche Attacken. Aber auch bewusstes Ausschließen aus der Gruppe stellt eine Form des Mobbing dar.

Im zweiten Teil des Workshops ermöglichte ein Rollenspiel den Schülern Emotionen im Mobbingprozess nachzuspüren und zu erleben wie sich eine mögliche Situation aufschaukeln kann.

Die Opfer im Rollenspiel berichteten von Ausweglosigkeit und Ohnmacht während sich die Täter in ihren Rollen sehr mächtig fühlten. Die Helfer der Opfer empfanden Stolz obwohl sie zugeben mussten, dass es in der Realität schwierig wäre, sich auf die Seite der Opfer zu schlagen.

Im Anschluss diskutierten wir mögliche Auswirkungen solcher Situationen und diverse präventive Verhaltensmöglichkeiten.

Wir möchten uns sowohl bei den Schülern der 2a und 2b des Gymnasiums Kundmannngasse für ihr begeistertes Mittun als auch bei den Lehrern für ihre Unterstützung bedanken!



Mobbing- Was tun?

- *Grenzen setzen: Sag' STOP, wenn du dich bedroht fühlst*
- *Aus passiv wird aktiv: Lass nicht geschehen, sondern setze Handlungen*
- *Schneeballeffekt vermeiden: Warte nicht ab, sondern handle rechtzeitig, denn je länger du wartest, desto schwieriger ist Mobbing zu stoppen.*
 - *Hilfe von außen: Wenn du glaubst, dass du selbst oder jemand anders gemobbt wird, schau nicht weg sondern sprich mit jemanden darüber und suche Hilfe bei Lehrern, Eltern...*
- *Hilfe holen ist nicht petzen!*

Gib Mobbing keine Chance!

- *Freut euch über Unterschiede zwischen euch, denn sie machen euch als Klasse stark!*
- *Du musst nicht jeden mögen, aber respektiere jeden!*
- *Versuche, dir ein Netz aus Personen aufzubauen, die dir Rückhalt geben und dir helfen, wenn du Fragen oder Probleme hast!*
- *Suche dir einen Ausgleich zum stressigen Schulalltag!*
- *Redet miteinander, nicht übereinander!*
- *Jeder hat Schwächen und Stärken. Sei tolerant, wenn Fehler passieren.*
Nobody is perfect!



Mag. Kirstin Lillie
Klinische und Gesundheitspsychologin,
Systemische Familientherapeutin
INSTITUT FÜR LEBENSKUNST
Diagnostik Psychotherapie Coaching
Rudolf-Zeller Gasse 51/1/2, 1230 Wien
Tel.: 888 76 77, E- Mail: k.b@gmx.at
www.institutlebenskunst.at



Karin Fleischhacker
Diplomandin der Psychologie
Mail: karin.fl@gmx.at

