

## Die Autorin:



### Caroline von Keudell

lebt mit ihrer Familie in der Nähe von Dresden. Sie studierte Germanistik, Französisch und Kunstgeschichte. Während und nach dem Studium arbeitete sie sowohl als Journalistin als auch als Kunstführerin an Dresdener Museen. Heute kümmert sie sich als Familienfrau um ihre vier Kinder im Alter von 8 bis 15 Jahren.

## Literatur und Links:

<https://www.aerzteblatt.de/nachrichten/118853/Mehr-Kinder-und-Jugendliche-von-Cybermobbing-betroffen>  
<https://starkekids.com/mein-kind-wird-gemobbt/>  
<https://www.familienhandbuch.de/babys-kinder/entwicklung/jugendliche/herausforderung/Mobbing.php>  
[https://www.spielundzukunft.de/de-de/de\\_DE/cat/KINDSEIN-8190/Entwicklung-8191/Seelische-Entwicklung-8199/content/blog-5014504/wenn-kinder-unter-mobbing-leiden-8971](https://www.spielundzukunft.de/de-de/de_DE/cat/KINDSEIN-8190/Entwicklung-8191/Seelische-Entwicklung-8199/content/blog-5014504/wenn-kinder-unter-mobbing-leiden-8971)  
<https://www.deeskalation-deutschland.de/wie-man-kinder-gegen-mobbing-stark-macht>  
<https://www.familie.de/schulkind/tipps-gegen-mobbing-fuer-eltern-und-kinder/>

Fotos: Privat

### Selbstvertrauen stärken – damit Mobbing (möglichst) keine Chance hat

- **Beziehung pflegen:** Nehmen Sie sich so viel Zeit wie möglich für Ihr Kind. Gespräche und gemeinsame Unternehmungen fördern die innere Verbundenheit und das Vertrauen. So merken Sie schnell, wenn etwas nicht stimmt.
- **Gaben entfalten:** Helfen Sie Ihrem Kind dabei, seine Stärken und Begabungen auszubauen. Was kann Ihr Kind gut, was macht ihm richtig Spaß? Ob Schachgruppe, Schwimmen, Klavier spielen oder Basteln – etwas gut zu können, stärkt das Selbstwertgefühl.
- **Einer für alle – alle für einen:** Teil einer Gemeinschaft zu sein, ist eine wichtige Erfahrung. Doch ohne Teamgeist (und Regeln) klappt es nicht – weder in der Familie noch beim Mannschaftssport. Zeigen Sie Ihrem Kind, dass der Einsatz für andere glücklich und zufrieden macht!



## Deutscher Familienverband

Landesverband Sachsen e.V.

Landesverband Sachsen e.V.  
Boltenhagener Str. 70  
01109 Dresden  
Tel.: 0351-88963823  
Fax: 0351-88963822  
familie@dfv-sachsen.de  
www.dfv-sachsen.de  
twitter.com/dfv\_sachsen  
Seien Sie dabei!  
Wir freuen uns auf Sie!

Wenn Sie uns unterstützen wollen.  
Spendenkonto:  
Bank für Sozialwirtschaft  
IBAN DE47 8502 0500 0003 5921 00  
BIC BFSWDE33DRE

DFV Dresden  
Boltenhagener Str. 70  
01109 Dresden  
Tel.: 0351-8890977  
info@familienzentrum-heiderand.de

DFV Gelsenau  
Ernst-Grohmann-Str. 5  
09423 Gelsenau  
Tel.: 037297-49460  
dfv-gelsenau@web.de

Auflage: 15.000 Stück

**Gern können Sie weitere Exemplare nachbestellen. Bitte wenden Sie sich an den DFV Landesverband Sachsen e. V., am besten per E-Mail an [claudia.kahle@dfv-sachsen.de](mailto:claudia.kahle@dfv-sachsen.de).**

Wir möchten Sie darauf hinweisen, dass wir im Rahmen unserer Elternakademie sachsenweit Elternabende zu Fragen aus dem Familienalltag anbieten, so auch zum Thema Mobbing. Wir führen diese Veranstaltungen in Kitas, Horten, Schulen und Familienbildungsstätten durch.



Diese Maßnahme wird mitfinanziert mit Steuermitteln auf Grundlage des vom Sächsischen Landtag beschlossenen Haushaltes.

# Deutscher Familienverband Sachsen Streit und Mobbing unter Kindern

Elternbrief II/ 2022

Während die Suppe auf dem Herd langsam heiß wird, decke ich den Tisch. Dabei fällt mein Blick auf die Uhr. Wie schön, meine Tochter kommt gleich aus der Schule. Die Klasse hatte einen Wandertag. Wie der Ausflug wohl war? Während ich meinen Gedanken nachhänge, klingelt es. Mit einem Lächeln öffne ich die Tür. Doch mit einem Blick sehe ich, dass etwas nicht stimmt. Meine kleine Tochter wirft sich in meine Arme: Sie weint und weint. Ich spüre, dass sie sich bis jetzt zusammengenommen hat und nun emotional total erschöpft ist. Unter Tränen sagt sie nur einen Satz: „Ich möchte nicht mehr in diese Klasse gehen.“ Mir wird das Herz schwer. All die Streitigkeiten und unfreundlichen Worte der letzten Wochen fallen mir ein. Ich dachte, es sei nur eine Phase und würde vorübergehen. Aber in diesem Moment weiß ich, dass die Situation wirklich ernst ist. Und dass sich etwas ändern muss!



### Sozialverhalten und Streitkultur

Streitigkeiten und Konflikte gehören zum Alltag einfach dazu. Selbst beste Freunde bekommen sich mal kräftig in die Haare. Und im Zorn fallen dann Sätze wie „Mit dir spiele ich nie wieder!“ oder „Du bist nicht mehr meine Freundin.“ In aller Regel sind solche Ausbrüche nach einigen Tagen wieder vergessen, weil sich die Streithähne zum Glück wieder vertragen haben.

Richtig streiten – wie gelingt das? Kinder können das nicht einfach von alleine, sondern brauchen dabei unsere Unterstützung. Schritt für Schritt muss eine faire Streitkultur eingeübt werden, welche durch die Erwachsenen begleitet und auch eingefordert wird. Das ist ein langer Weg, der oft Jahre andauert. Im Kindergarten brauchen die Kinder dabei zwingend die Hilfe der Erzieher und der Eltern. Genauso brauchen auch in der Grundschule noch sehr viele Kinder Anleitung und Hilfe bei der Frage: Wie gehen wir miteinander um? Wenn hier nicht das wachsame Auge der Lehrkräfte präsent ist, setzt sich leider schnell das „Recht des Stärkeren“ durch.

**Fair bleiben:** Bei Streitigkeiten geht es immer darum, eigene Grenzen abzustecken. Genauso wichtig ist es jedoch, auch die Grenzen des anderen zu achten. Deshalb müssen schon Kleinkinder lernen, dass Schlagen, Treten, Beißen und wüstes Schreien grundsätzlich nicht in Ordnung sind. Für Kinder ab vier oder fünf Jahren helfen folgende Tipps:

- Eskaliert ein Streit, so ist erstmal eine Trennung der Kinder sinnvoll. Nur so können sich die erhitzten Gemüter abkühlen und die Emotionen beruhigen.

- Der Konflikt wird fair und möglichst ruhig (ohne Schimpfworte) besprochen. Oft geht das erst, wenn eine gewisse Zeit verstrichen ist.
- Der jeweils eigene Anteil am Streit wird ehrlich und selbstkritisch angeschaut. Ebenso sollten die Kinder versuchen, die Sicht des anderen zu verstehen. Das ist ein gutes Training, um auch die Gefühle und Gedanken des anderen nachzuvollziehen. Empathie (Mitgefühl) ist eine Schlüsselkompetenz für ein gutes Miteinander.
- Ziel: Gemeinsam wird eine Lösung (Kompromiss) gesucht. Wenn sich jeder für seinen Fehler entschuldigt, findet der Streit ein Ende. Es ist gut, hierfür bewusst eine Form zu wählen: Zum Beispiel kann mit einem Händeschütteln das Vertragen „zelebriert“ werden. Das hilft dabei, die belastende Situation wirklich abzuschließen. So steht der Freundschaft nichts mehr im Wege!

Ein gutes Sozialverhalten hat etwas mit Reife und persönlicher Entwicklung zu tun und ist ein langer Lernprozess. Gelingt dieser Prozess nicht, so kann das Miteinander sehr unerfreulich werden. Und zwar nicht nur in der Kindheit, sondern auch im späteren Leben. Deshalb ist es so wichtig, dass Eltern, Erzieher und Lehrer gemeinsam auf einen angemessenen, respektvollen Umgang achten.



### Wenn aus Streit Mobbing wird – 6 Anzeichen

Im Gegensatz zu den alltäglichen Konflikten meint Mobbing etwas anderes: Streit und Gemeinheiten „zementieren“ sich. Aggressives Verhalten findet auf unterschiedlichen Ebenen statt und richtet sich gezielt gegen ein Kind. Hierbei handelt es sich um kein Randphänomen mehr, sondern um ein ernstzunehmendes Problem.



**Machtgefälle:** Das Opfer steht einem oder mehreren Mobbern (und deren Mitläufern) allein gegenüber. Es verliert allmählich sein Ansehen in der Klasse und steht irgendwann ganz allein da.

**Aggressionen:** Es kommt zu unterschiedlichen Formen von verbaler oder körperlicher Gewalt. Auf verbaler Ebene wird das Opfer beleidigt, lächerlich gemacht, gezielt ausgeschlossen, erpresst und durch Lügengeschichten schlecht gemacht. Findet dies über Chats oder das Internet (Social-Media-Plattformen) statt, spricht man von **Cybermobbing:** Dieses Problem hat sich durch die Digitalisierung an den Schulen deutlich verstärkt.

Mobbing kann auch in Form von körperlicher Gewalt auftreten: Da werden persönliche Gegenstände (Federmappe, Ranzen, Jacke) versteckt oder gar zerstört. Das kann so weit gehen, dass das Opfer geschlagen und getreten wird.

**Dauer:** Die Übergriffe finden mindestens einmal pro Woche statt – und das über einen längeren Zeitraum von Wochen oder gar Monaten.

**Im Geheimen:** Oft ist Mobbing für Lehrer und Erzieher nicht offensichtlich, da es auf dem Pausenhof, auf dem Schulweg oder in der Umkleidekabine passiert.

**Gruppengeschehen:** Mobbing führt ein Kind innerhalb der Klassengemeinschaft in die Isolation. Denn auch die anderen Kinder trauen sich irgendwann nicht mehr, es zu verteidigen oder mit ihm zu spielen. Zu groß ist die Angst, möglicherweise ebenso zum Opfer zu werden.

**Folge:** Das gemobbte Kind leidet. Es wird immer unsicherer und schafft es aus eigener Kraft nicht mehr, sich erfolgreich zu wehren und die Strukturen zu durchbrechen.

## ! Mobbing – die Hintergründe und Auswirkungen

**Opfer ...:** Prinzipiell kann es jeden treffen. Zum Beispiel Schüler, die neu in eine schon bestehende Klassengemeinschaft kommen. Je nach Miteinander ist es nicht einfach, den eigenen Platz zu finden und anerkannt zu werden. Auch Kinder mit auffallenden äußeren Merkmalen (Hautfarbe, körperliche Beeinträchtigung, „ungewöhnlichem“ Verhalten) rücken schneller in den Focus. Sehr gute Schüler, die zusätzlich noch besondere Statussymbole besitzen, können ebenso zur Zielscheibe von Mobbing werden. Hier spielt der Faktor Neid eine wichtige Rolle. Stille Kinder, die Konflikte gerne aus dem Wege gehen (konfliktvermeidend), werden häufiger Opfer von Ausgrenzung als andere. Ihr Schwachpunkt: Es fällt ihnen schwer, für sich selbst einzutreten und die eigene Grenze „lautstark“ zu vertreten.

**... und Täter:** Warum diskriminieren sie Mitschüler? Oft haben der/die Täter selber ein geringes Selbstwertgefühl. Macht auszuüben ist eine Möglichkeit, sich als stark zu erleben. Das fühlt sich gut an. Oder sie verarbeiten damit Unrecht, welches sie selbst erlebt haben. Unbearbeitete Gefühle wie Neid und Wut können ebenso Auslöser sein. Insgesamt ist ein Täterkind (noch) unfähig, Konflikte auf angemessene Weise auszutragen. Auch diese Kinder brauchen

Hilfe, damit sie ein gesundes Selbstwertgefühl aufbauen können. Viel Gespräch und positive Zuwendung sind da ganz wichtig. Genauso wichtig ist aber auch das Vermitteln und Einfordern von Grenzen, damit das Zusammenleben gelingt und niemand leiden muss.

**Die Folgen:** Mobbing ist für ein Kind eine Ausnahmesituation. Abgelehnt und über lange Zeit schlecht behandelt zu werden, hinterlässt Spuren in der kindlichen Seele. Oft führt das zu Scham, Selbstzweifeln und einer großen Verunsicherung: „Was mache ich nicht richtig? Was ist falsch an mir? Warum werde ich nicht gemocht?“ – das sind die quälenden Fragen, die sich betroffene Kinder stellen. Weil sie in der Regel die Ursache bei sich suchen, wagen sie es nicht, sich jemandem anzuvertrauen und um Hilfe zu bitten.

**Anzeichen:** Das Kind verändert sich. Es ist weniger selbstbewusst, wirkt bedrückt und traurig. Es reagiert verschlossen, zieht sich zurück und bekommt keine Einladungen zu Kindergeburtstagen



mehr. Möglicherweise verschlechtern sich die Schulnoten deutlich und die Freude am Lernen geht verloren. Das gipfelt darin, dass es gar nicht mehr in die Schule gehen möchte. Auf der körperlichen Ebene reagieren Kinder mit Kopf- oder Bauchschmerzen, Appetitlosigkeit bis hin zu Schlafstörungen und Alpträumen. Im schlimmsten Falle führt Mobbing zu Depressionen und sogar zu Selbstmordgedanken.

## 🔍 Hilfe suchen – Strategien entwickeln

**Schnell Handeln:** Sobald Sie erfahren oder auch nur den Verdacht haben, dass Ihr Kind gemobbt wird, sollten Sie aktiv werden. Informieren Sie die Schule: Suchen Sie das Gespräch mit dem Klassenlehrer und schildern Sie Ihre Sorgen oder auch den konkreten Sachverhalt. Überlegen Sie gemeinsam, wie das Problem gelöst werden kann. Natürlich sind in diesem Fall auch Vertrauenslehrer, Schulsozialarbeiter oder Schulpsychologen die richtigen Ansprechpartner. Zögern Sie nicht, auch hier um Rat und Hilfe zu bitten. Wenn sich die Situation nicht bessert, sollte die Schulleitung eingeschaltet werden.

Es wird davon abgeraten, die Eltern der Mobber direkt anzusprechen, um das eigene Kind nicht zusätzlich in eine schwierige Position zu bringen. Manchmal kann das dennoch die richtige Reaktion

sein. Vertrauen Sie auf Ihr Bauchgefühl. Auch für Eltern ist Mobbing eine sehr herausfordernde und schwierige Situation. Es kostet Mut und Überwindung, so ein Thema vor anderen – beispielsweise auf einem Elternabend – anzusprechen. Aber nur durch das Einschreiten der Erwachsenen kann sich die Situation wieder bessern. Außerdem zeigen Sie Ihrem Kind, dass Sie an seiner Seite stehen.

**Halt geben:** Gleichzeitig ist es wichtig, Ihr Kind emotional zu stärken. Je nach Eltern-Kind-Beziehung kann auch eine psychologische Begleitung angebracht sein. Ihr Kind braucht unbedingt eine Vertrauensperson – einen sicheren Hafen und einen Rettungsanker! Schenken Sie ihm so viel Nähe wie möglich, indem Sie sich Zeit für Gespräche nehmen. Fragen Sie täglich nach, wie die Schule war und wie es ihm geht. Nehmen Sie die Gefühle Ihres Kindes ernst. Es ist wichtig, dass alles ausgesprochen werden darf. So können Sie Ihrem Kind dabei helfen, die Geschehnisse einzuordnen. Versichern Sie Ihrem Kind unbedingt: „Du hast keine Schuld – Du hast nichts falsch gemacht!“

**Dokumentieren:** Führen Sie eine Art Tagebuch. Schreiben Sie konkrete Situationen und Vorfälle von Mobbing auf. Wer hat was an welchem Tag getan? So gewinnen Sie einerseits einen Überblick, wie häufig und wie schwerwiegend die Vorfälle sind. Zum anderen haben Sie damit eine Grundlage für die Gespräche mit Eltern und Lehrern.

**Selbstwert stärken:** Weil das Selbstvertrauen so stark erschüttert wird, brauchen Kinder oft sehr lange, um dieses Erlebnis seelisch zu überwinden. Doch jede gute Erfahrung zählt. Hat Ihr Kind ein kreatives Hobby oder liebt es eine bestimmte Sportart? Suchen Sie gemeinsam ein passendes Angebot. Es ist jetzt besonders wichtig, außerhalb der Schule schöne Erlebnisse zu sammeln. Wer



sich beim Fußball, im Malkurs oder bei den Pfadfindern wohl fühlt, erlebt sich nicht nur als „Problem“. Das ist ein wichtiger Ausgleich. Helfen Sie Ihrem Kind dabei, Freunde in der Nachbarschaft oder im Sportverein zu finden. Zwar verändert das noch nicht das Klassenklima, stärkt aber die Seele Ihres Kindes und damit sein inneres Gleichgewicht. Das hilft auch dabei, das Thema Mobbing nicht übermächtig werden zu lassen.

**Selbstbewusstes Auftreten trainieren:** Gerade wenn Ihr Kind schüchtern ist, sollten Sie mit ihm viel über Gefühle reden. Wie kann Ihr Kind lernen, die eigenen Grenzen zu verteidigen? Das geht nur, wenn es ein gutes Gespür dafür entwickelt, wann „Schluss“ ist. Es darf und muss sich ernst und wichtig nehmen. Ermutigen Sie es, sich zu wehren und den eigenen Standpunkt energisch zu verteidigen. Überlegen Sie gemeinsam, wie kluge Reaktionen bei „Übergriffen“ aussehen könnten. Und wie es gelingen könnte, die eigene Grenze zu setzen. Eine klare Wortwahl und eine aufrechte und selbstbewusste Körperhaltung unterstützen das Selbstwertgefühl.

**Nicht alleine bleiben:** Ermutigen Sie Ihr Kind, andere (Lehrer oder Schüler) um Hilfe zu bitten. Das ist so wichtig, damit es nicht in die stille Opferrolle rutscht. Viele Kinder haben aber richtig Angst davor, dann als „Petze“ zu gelten. Petzen bedeutet, andere hereinzulegen. Um Hilfe zu bitten, meint etwas ganz anderes: Wo die eigenen Grenzen verletzt werden, ist Stopp – da müssen die Erwachsenen einschreiten.

**Kultur des Hinschauens:** Weil Mobbing ein Gruppengeschehen ist, geht es um die ganze Klasse. Es ist also klug, wenn Klassenlehrer, Kollegenteam und Schulsozialarbeiter oder Schulpsychologen gemeinsam handeln. Auch die Eltern sollten einbezogen werden und Verantwortung übernehmen. Entscheidend ist, dass sie zu Hause immer wieder über ein gutes Miteinander sprechen und Werte vermitteln. Dazu gehört auch, bei Gemeinheiten nicht einfach zuzuschauen oder gar mitzumachen. Je enger die Schule und die Familien hier „Hand in Hand“ arbeiten, desto besser. Insgesamt gilt: Das Thema wird offen angesprochen und ganzheitlich behandelt. Regeln werden klar definiert, denn sie sind die Grundlage für das Miteinander. Verstöße müssen Konsequenzen nach sich ziehen. Gemeinsame Aktivitäten stärken das Gemeinschaftsgefühl. Bei einem guten Zusammenhalt ist nämlich kein Raum für Ausgrenzung.

## 📖 Lernen fürs Leben

Weil Mobbing so sehr die Seele eines Kindes angreift, dürfen Erwachsene niemals zuschauen und die Dinge „laufen lassen“. Denn wer zusieht, macht sich mitschuldig.

Aber auch für die Mobber ist es nicht gut, wenn ihr Verhalten nicht gestoppt wird. Wie sollen sie ein angemessenes Sozialverhalten lernen, wenn sie mit Gemeinheiten „durchkommen“? Wenn das scheinbar in Ordnung ist und man das machen darf? Es gehört zu unseren Werten, den Schwächeren zu schützen. Es gehört zu unseren Werten, einander zu achten und nicht fertig zu machen. Die Gesellschaft von morgen beginnt schon heute – bei unseren Kindern. Sorgen wir gemeinsam dafür, dass sie menschlich bleibt!