

WENN  
**KINDER** UNTER  
**KINDERN**  
LEIDEN

Prävention  
und Akuthilfe  
für Eltern bei  
Mobbing und  
Stalking



Dr. med.  
Michael Elpers

**BELTZ**

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme.

Die im Buch veröffentlichten Hinweise wurden mit größter Sorgfalt und nach bestem Gewissen vom Autor erarbeitet und geprüft. Eine Garantie kann jedoch weder vom Verlag noch vom Verfasser übernommen werden. Trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle können wir auch für den Inhalt externer Links keine Haftung übernehmen. Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich. Die Haftung des Autors bzw. Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Alle Namen der im vorliegenden Buch genannten Patient\*innen wurden verändert. Sollten Ähnlichkeiten zu anderen Fallgeschichten bestehen, sind diese rein zufällig und keinesfalls beabsichtigt.



Dieses Buch ist erhältlich als:  
ISBN 978-3-407-86751-3 Print  
ISBN 978-3-407-86752-0 E-Book (EPUB)

1. Auflage 2023

© 2023 im Beltz Verlag  
in der Verlagsgruppe Beltz • Weinheim Basel  
Werderstraße 10, 69469 Weinheim  
Alle Rechte vorbehalten  
© Michael Elpers

Lektorat: Julia Matthias  
Umschlaggestaltung: anjagrimmgestaltung.de  
Bildnachweis: istockphoto.com, Enis Aksoy

Herstellung und Layout: Sarah Veith

Satz: Publikations Atelier, Dreieich  
Druck und Bindung: Beltz Grafische Betriebe, Bad Langensalza  
Beltz Grafische Betriebe ist ein klimaneutrales Unternehmen (ID 15985-2104-100).  
Printed in Germany

Weitere Informationen zu unseren Autor:innen und Titeln  
finden Sie unter: [www.beltz.de](http://www.beltz.de)

# Inhalt

Einleitung

**Mobbing? Das ist doch alles übertrieben!  
Oder nicht? 7**

Kapitel 1

**Mobbing und Stalking -  
Eine Bestandsaufnahme 13**

Kapitel 2

**Mobbing und Gesundheit -  
Was passiert mit unseren Kindern? 35**

Kapitel 3

**Aggression und Entwicklung -  
Ein Erklärungsmodell für Mobbing und Stalking 51**

Kapitel 4

**Risikofeld Schule -  
Mobbing im Klassenzimmer und auf dem Schulhof 81**

Kapitel 5

**Risikofeld Internet -  
Cybermobbing und Cyberstalking 105**

Kapitel 6	
<b>Risikofeld Familie -</b>	
Mobbing unter Geschwistern	<b>123</b>

Kapitel 7	
<b>Stalking -</b>	
Die unterschätzte Gewalt	<b>143</b>

Kapitel 8	
<b>Mobbing und Recht -</b>	
Ist das strafbar?	<b>161</b>

Kapitel 9	
<b>Mobbing und Resilienz -</b>	
Was stärkt Kinder und Jugendliche?	<b>171</b>

Kapitel 10	
<b>»Du bist nicht allein« -</b>	
Ein Kapitel für Kinder und Jugendliche	<b>179</b>

## Anhang

Checklisten Mobbing	<b>188</b>
Kontakt- und Beratungsstellen	<b>194</b>
Hinweise zum Onlinematerial	<b>198</b>
Danksagung	<b>199</b>
Anmerkungen	<b>200</b>

## EINLEITUNG

# Mobbing? Das ist doch alles übertrieben! Oder nicht?

Dass die Sprache von Kindern und insbesondere Jugendlichen sich verändert, ist ganz normal. Jede Generation hat ihre eigene Sprache. Das zeigt sich zum Beispiel an der Wahl des Jugendwortes. Jedes Jahr können Kinder und Jugendliche dafür Vorschläge machen und selbst abstimmen. Im Jahr 2022 hat das Wort »smash« das Rennen gemacht.

Der Ausdruck steht für »mit jemandem etwas anfangen«, »jemanden abschleppen« oder auch »mit jemandem Sex haben«. Er stammt aus dem Onlinespiel »Smash or Pass«, bei dem den Nutzern\* eine prominente Person angezeigt wird. Indem sie auf dem Bildschirm mit dem Finger nach links oder nach rechts wischen, bewerten sie die Attraktivität der jeweiligen Person. Die Nähe zu Online-Dating-Apps wie Tinder dürfte beabsichtigt sein. Unter den Top-Ten-Vorschlägen für das Jugendwort des Jahres war auch der Ausdruck »sus«. Er bedeutet so viel wie suspekt oder verdächtig. Interessant ist, dass er ebenfalls aus einem Onlinespiel – »Among Us« – stammt.

\* In diesem Ratgeber bemühe ich mich um eine genderbewusste Sprache in dem Wissen, dass diese den Lesefluss häufig beeinträchtigt. Daher nutze ich sowohl die männliche als auch die weibliche Ansprache und meine damit stets alle Geschlechter.

Das sind nur zwei Beispiele dafür, wie die digitalen Medien heute wesentlichen Einfluss auf die Sprache von Kindern und Jugendlichen ausüben. Und dieser Einfluss wirkt sich wiederum auf den Umgang miteinander aus. Denn mittels Sprache kommunizieren wir, wir tauschen uns aus, wir verständigen uns und wir streiten uns. Ein Ratgeber gegen Mobbing und Stalking muss dieser Tatsache Rechnung tragen und den Einfluss der digitalen Medien auf das soziale Miteinander kritisch beleuchten.

Gerade in der Zeit der Pandemie war das Internet ein wichtiges Medium, um Kontakt zu halten. Eine Gesellschaft ohne Smartphone ist für unsere Kinder nicht mehr vorstellbar. Trotz der unbestritten vielen positiven Veränderungen durch die fortschreitende Digitalisierung dürfen wir aber die Schattenseiten nicht übersehen. Laut einer Online-Umfrage der Barmer Krankenkasse hat 2022 jeder zweite befragte Jugendliche mitbekommen, dass jemand im direkten Umfeld von Cybermobbing – also von Anfeindungen im Internet – betroffen war. Ein Jahr zuvor lag dieser Wert noch bei 43 Prozent. Der Anteil von Mädchen und Jungen, die kein Cybermobbing erfahren haben, ist nach der Umfrage von 32 auf 28 Prozent gesunken. Zahlen, die die Aktualität des Themas verdeutlichen.

Doch nicht nur der Sprachgebrauch im Internet hat sich verändert. Familiäre Konflikte und Streitigkeiten mit Freunden sind zwar ein notwendiger Teil einer normalen Persönlichkeitsentwicklung, aber im Gespräch mit den Familien in meiner Praxis ist immer häufiger Thema, dass schon junge Kinder ihre Eltern in Auseinandersetzungen massiv beschimpfen. Die Eltern stehen dem zum großen Teil fassungslos gegenüber. Manchmal erlebe ich es auch, dass gegenseitige Beschimpfungen Teil des normalen familiären Umgangs miteinander sind. Es scheint so, als wenn die Grenzen des »Erlaubten« in Konflikten und im täglichen Umgang immer stärker aufgeweicht werden – nicht nur in der vermeintlichen Anonymität des

Internets, sondern auch zu Hause und auf den Schulhöfen. Ist Mobbing also nur eine logische Konsequenz dieser Entwicklung, wie ich immer wieder höre?

Die Erfahrungen der Kinder und Jugendlichen in meiner Praxis, die über Wochen und manchmal Monate Anfeindungen, Ausgrenzungen und körperlichen Übergriffen ausgesetzt sind, zeigen ein anderes Bild. Sie verdeutlichen, wie massiv die Folgen für die Betroffenen sein können – nicht selten noch Jahre nach Beendigung des Mobbings. Dieser Ratgeber ist mir daher sehr wichtig. Er erkennt Mobbing und Stalking als für die seelische Gesundheit unserer Kinder ernst zu nehmende Themen an und soll Eltern sowie betroffene Kinder und Jugendliche darin unterstützen, Mobbing und Stalking frühzeitig zu erkennen, um mögliche Folgeschäden zu vermeiden.

Um Mobbing und Stalking langfristig wirksam zu begegnen, ist darüber hinaus ein generelles Umdenken unbedingt notwendig. Bislang tun wir als Gesellschaft nicht genug, um die Folgen von Mobbing und Stalking einzudämmen. Die Corona-Pandemie und die damit zusammenhängenden Probleme haben viele Schwächen unseres Schulsystems schonungslos offenbart. Da ist Mobbing, so kann man schnell unterstellen, doch nur ein Problem von vielen. Die Debatten um die zunehmende Verrohung des Sprachgebrauchs, insbesondere im Internet, zeigen aber, wie wichtig es ist, möglichst frühzeitig eine Sensibilität für Anfeindungen unserer Kinder – gleich welcher Art – zu schaffen.

In den Schulen wird noch viel zu oft nicht konsequent genug gehandelt. Dabei gibt es längst gute pädagogische Konzepte und Strategien gegen Mobbing. Sie konsequent umzusetzen, scheitert jedoch immer wieder an klaren Zuständigkeiten. Viele Eltern und Pädagogen berichten, dass es kein strukturiertes Vorgehen an den Schulen gibt, wenn ein Schüler oder eine Schülerin gemobbt wird. Mit diesem

Ratgeber möchte ich also auch dazu beitragen, Mobbing und Stalking als gesamtgesellschaftliche Probleme stärker wahrzunehmen.

Anhand von Fallbeispielen aus der Praxis beschreibe ich verschiedene Facetten des Mobbings und Stalkings und der damit verbundenen sozialen Ausgrenzung: in der Schule (siehe Kap. 4), im Internet (siehe Kap. 5) und in der Familie (s. Kapitel 6). Die betroffenen Kinder und Jugendlichen schildern aus ihrer Perspektive, wie sie die Folgen für ihren Schulalltag, den Umgang mit Gleichaltrigen und ihre seelische Gesundheit erlebt haben. Der Ratgeber befasst sich mit Risiken und Symptomen sowie den Erkrankungen, die in der Folge entstehen können (siehe Kap. 2). Denn Mobbing im Kindes- und Jugendalter hat, wenn nicht konsequent dagegen vorgegangen wird, Auswirkungen bis in das Erwachsenenalter hinein.

Vor allem im Anfangsstadium fällt es Betroffenen und ihren Familien nicht leicht, Mobbing und Stalking zu erkennen. Daher sollen Kinder und Jugendliche dabei unterstützt werden, selbst zu erkennen, ob sie von Mobbing betroffen sind und was sie dagegen tun können. Das letzte Kapitel in diesem Buch richtet sich daher direkt an die Kinder und Jugendlichen (siehe Kap. 10) und kann auch heruntergeladen werden (siehe S. 198). Kurze Checklisten, die im Anhang zu finden sind, helfen sowohl Eltern als auch Kindern, erste Anhaltspunkte zu erhalten, ob Mobbing oder Stalking vorliegen. Diese Checklisten können ebenfalls heruntergeladen werden, um mit ihnen zu arbeiten (siehe S. 198).

Als Arzt weiß ich aus vielen Gesprächen mit Familien und meinen Patienten, dass bei verordneten Medikamenten nur selten der gesamte Beipackzettel vor der Einnahme gelesen wird. Eine Patientin mit Kopfschmerzen wird sich zunächst über die Wirkungen und Nebenwirkungen informieren, die ihre Symptome positiv oder negativ beeinflussen. Daher finden sich in jedem Kapitel konkrete Hinweise, was getan werden kann beziehungsweise muss.

Vielleicht mag es überraschen: Dieses Buch soll auch dazu beitragen, mögliche Beweggründe der Täterinnen und Täter besser zu verstehen. Das ist aus meiner Erfahrung wichtig, um möglichst frühzeitig den Teufelskreis, der durch das Mobben und Stalken entsteht, zu durchbrechen. Daher findet sich in diesem Buch ein Kapitel über die entwicklungspsychologische Bedeutung von Aggressivität (siehe Kap. 3). Anhand von zwei Fallbeispielen wird deutlich, welche Motive sich hinter Mobbing verbergen können. Im Kapitel über Stalking gehe ich zusätzlich auf mögliche Hintergründe ein (siehe Kap. 7).

Das eigene Kind vor Mobbing zu schützen, ist sicherlich das vorrangige Ziel aller Eltern. Gerade in der pädagogischen Arbeit, egal ob in der Schule oder im Sportverein, kann ein solches Wissen dazu beitragen, Mobbing schneller zu erkennen und entsprechend zu handeln. So richtet sich dieser Ratgeber ebenfalls an Pädagoginnen, Sozialarbeiter und andere Berufsgruppen, die mit Kindern und Jugendlichen arbeiten. Das Wissen über Mobbing hilft nicht nur dem gemobbten Kind, sondern kann auch entscheidend dazu beitragen, zukünftiges Mobben eines anderen Kindes durch dieselben Täter und Täterinnen zu vermeiden. Schauen Sie also genauer hin, wenn sich das Verhalten Ihres Kindes plötzlich verändert, die Noten schlechter werden oder es zunehmend ungern zur Schule geht. Mobbing kann eine Ursache für diese Veränderungen sein.

# Mobbing und Stalking - Eine Bestandsaufnahme

Die Begriffe »Mobbing« und »Stalking« finden sich zunehmend als Schlagwörter für alle möglichen Formen von Konflikten zwischen Kindern und Jugendlichen: in Schulen, Sportvereinen und vielen anderen Bereichen des gesellschaftlichen Zusammenlebens. So kann man schnell den Eindruck gewinnen, dass unsere Kinder zunehmend verlernt haben, Konflikte sozial verträglich auszutragen und Kompromisse im täglichen Miteinander zu finden. Alltägliche Auseinandersetzungen scheinen schnell überhöht und Beschreibungen genutzt zu werden, die in keinem unmittelbaren Zusammenhang mit dem stehen, was tatsächlich geschehen ist.

Aber ist das wirklich so? Ist Mobbing womöglich in den meisten Fällen nur die Einbildung überfürsorglicher Eltern? Sind die Eltern von heute zu vorsichtig? Haben unsere Kinder gar verlernt, wie man sich »richtig« streitet?

Wissenschaftliche Untersuchungen zu diesem Thema zeigen eine andere Wirklichkeit. In einem Gutachten für das Bundesfamilienministerium schreibt der Wissenschaftliche Dienst des Deutschen Bundestages bereits 2018, dass »Mobbing an Schulen in der realen sowie digitalen Welt nicht mehr nur ein Randphänomen, sondern ein ernst zu nehmendes Thema«<sup>1</sup> ist. So ist nach den Ergebnissen der 2017 veröffentlichten PISA-Studie fast jeder und jede

sechste 15-Jährige regelmäßig von Mobbing in der Schule betroffen.<sup>2</sup> Diese Erkenntnis deckt sich mit anderen Forschungsergebnissen zum Thema:<sup>3</sup>

### **Mobbing: Fakten**

In jeder Schulklasse gibt es Schülerinnen und Schüler, die unter Mobbing leiden. Am häufigsten ist Mobbing in den Klassenstufen sechs bis neun verbreitet. Jungen mobben mehr als Mädchen. Mädchen werden häufiger gemobbt. Lernende an Gymnasien sind von Mobbing seltener betroffen als Schüler und Schülerinnen anderer Schulformen. Die Herkunft der Kinder, der Standort der Schule – Stadt oder Land – und die Größe der Klasse haben nur einen geringen Einfluss auf das Mobbing. Je älter die Kinder sind und je höher die Klassenstufe ist, desto seltener tritt Mobbing auf. Allerdings wird das Mobbing gleichzeitig stabiler und es dauert länger an.

Die Schilderungen von Eltern, Kindern und Jugendlichen in meiner Praxis stimmen mit den Erkenntnissen aus den wissenschaftlichen Studien überein. Mobbing und Stalking von Kindern und Jugendlichen nehmen zu und sind Themen, die wir sehr ernst nehmen müssen.

Schulprobleme sind der häufigste Anlass für eine Vorstellung in meiner kinder- und jugendpsychiatrischen Praxis. Oft geht es um Lern- und Leistungsprobleme, Störungen der Konzentration und Aufmerksamkeit, aber auch um Unlust und Ängste in Zusammenhang mit den täglichen Anforderungen des Schullebens. Dahinter können sich viele unterschiedliche Probleme und Erkrankungen

wie Angststörungen, Depressionen oder ein Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom mit Hyperaktivität (ADHS) oder ohne Hyperaktivität (ADS) verbergen. Oft bedarf es mehrerer Termine, um die Ursachen der seelischen Probleme zu klären.

Wenn es um Probleme der sozialen Integration in die Klasse und fortdauernde Konflikte geht, sprechen Eltern nicht selten ihren Eindruck und ihre Sorge an, dass ihr Sohn oder ihre Tochter in der Klasse gemobbt wird. Regelmäßig schauen dann die Kinder empört ihre Eltern an und verneinen, dass sie von ihren Mitschülern und Mitschülerinnen bedrängt oder geärgert werden. Denn Mobbing ist ein heikles Thema für die betroffenen Mädchen und Jungen und nicht selten schambesetzt.

Das liegt unter anderem daran, dass unsere Kinder einen großen Teil ihrer Zeit im unmittelbaren Umfeld der Schule verbringen. Da es immer mehr Ganztagschulen gibt, wird diese Zeit des Zusammenseins noch stärker ausgedehnt. Oft treffen die Kinder in ihren Sportvereinen oder dem Musikunterricht wieder auf die Kinder aus ihrer Schule oder Klasse.

Kindheit und Jugend sind zudem Zeiten großer Entwicklungssprünge und Umbrüche. Die Auseinandersetzung mit dem Erwachsenwerden ist nicht leicht und – wie viele von uns sicherlich aus ihrer eigenen Kindheit und Jugend wissen – mit vielen Unsicherheiten und Selbstzweifeln verbunden. Je älter unsere Kinder werden, desto wichtiger wird für sie die Zugehörigkeit zu Gleichaltrigen. Sie übernehmen mehr und mehr die Meinungen ihrer Freunde und suchen nach Anerkennung und Bewunderung. Das Bild starker, fröhlicher Kinder und Jugendlicher wird darüber hinaus auf sozialen Plattformen wie Instagram, TikTok und Facebook vermittelt. Dadurch wird zusätzlicher Druck aufgebaut, diesem Bild entsprechen zu müssen.

Eltern berichten mir oftmals, dass sie sich in ihrer Sorge nicht ausreichend ernst genommen fühlen: »Ihr Kind sollte nicht immer

auf die anderen zeigen«, »Mobbing gibt es bei uns nicht« oder gar »Das bildet sich Ihr Kind nur ein« sind wiederkehrende Antworten – nicht nur in der Schule, sondern auch in anderen Bereichen des sozialen Lebens der Kinder. Eltern hören oft, dass ihre Sorgen unbegründet sind und sie oder ihr Kind den Konflikt stark übertreiben. »Vielleicht wollen Sie sich damit ja nur selbst einen Vorteil für Ihr Kind erkämpfen«, war die Antwort auf den Verdacht eines besorgten Vaters, dass sein Kind gemobbt wird. Er solle auch daran denken, »was so ein Verdacht für das andere Kind bedeutet, wenn man es als Täter bezeichnen würde«.

Genauso wie für die Kinder, stellt die Schulzeit auch an die Eltern viele Anforderungen und ebenso viele Herausforderungen. Der Wunsch nach einer guten Schulbildung für ihr Kind, einem gesunden Aufwachsen und der Entwicklung einer selbstbewussten Persönlichkeit eint alle Eltern. Meine Gespräche in der Praxis zeigen regelmäßig, dass bei auftretenden Schwierigkeiten die Eltern dazu aufgefordert werden, diese Probleme schnellstmöglich mit ihren Kindern zu klären. Insbesondere soziale Probleme, die sich während des Schulalltages abspielen, lassen sich aber nur sehr eingeschränkt am Abend lösen. Viele Eltern fühlen sich kaum unterstützt und dadurch überfordert. So entsteht nicht nur bei den gemobbten Kindern, sondern auch bei den Eltern von betroffenen Kindern eine zunehmende Hilflosigkeit.

## **Vom Konflikt zum Mobbing**

Für mich gilt es im Gespräch mit den Familien zunächst zu klären: Handelt es sich hier um einen Konflikt, wie er täglich unter Kindern vorkommt – oder handelt es sich tatsächlich um Mobbing? Bei alltäglichen Konflikten haben meist beide Seiten Gründe für ihren

Ärger. Die Konflikte können körperlich ausgetragen werden oder durch verbale Beschimpfungen. Die Art der Auseinandersetzung hängt auch vom Alter der Kinder ab.

Jüngere Kinder neigen eher zu körperlichen Auseinandersetzungen, während ältere Kinder und Jugendliche ihre Konflikte eher verbal austragen. Solche Konflikte sind notwendiger Teil der Entwicklung und enorm wichtig. Denn sie fördern die Entwicklung einer »Streitkultur« (mehr dazu in Kap. 4). Dazu gehört zum Beispiel die Fähigkeit, sich in die Absichten und Gefühle des Konfliktpartners einzufühlen, sowie die Fähigkeit zum Kompromiss.

Die für diesen Entwicklungsschritt notwendigen Konflikte und Auseinandersetzungen entstehen nicht nur in der Schule, sondern auch zu Hause in der Familie, im Sportverein und in anderen sozialen Gruppen. Sie sind in der Regel von kurzer Dauer und erfolgen mit einem erkennbaren Auslöser. Ihnen folgt meistens der Versuch einer schnellen Konfliktlösung, sodass die ursprüngliche Beziehung zwischen den Beteiligten wiederhergestellt werden kann. Allerdings kommt es auch vor, dass solche Konflikte länger andauern und am Ende zu einem Beziehungsabbruch führen, wenn alle Lösungsversuche scheitern.

Ob es so weit kommt, hängt also von den sozialen und emotionalen Fähigkeiten der am Konflikt beteiligten Personen ab. Wenn wir uns streiten, müssen wir mit entgegengesetzten Meinungen, Widersprüchen und manchmal auch Zumutungen umgehen. Kinder erlernen die Fähigkeit des Streitens, indem sie sich an Vorbildern orientieren. Diese Vorbilder sind Eltern, ebenso Erzieherinnen, Lehrer und andere Personen im sozialen Umfeld. Ohne eine solche »Streitkultur« bleiben Konflikte ungelöst und belasten zunehmend die Beziehung zwischen den Streitenden.

Handelt es sich um fortgesetzte und zielgerichtete Angriffe über einen längeren Zeitraum gegen ein Kind ohne erkennbaren Anlass,

muss unbedingt genauer hingeschaut werden. Hier kann es sich um Mobbing handeln – und nicht um den oben beschriebenen alltäglichen Konflikt zwischen Kindern oder Jugendlichen. Es fehlt meist ein klar zu definierender Auslöser. Die Gründe, die für den Konflikt angegeben werden, wirken konstruiert und nicht greifbar. Bei den Tätern und Täterinnen besteht kein wirkliches Interesse an der Lösung des Streits. Sie wollen ihre Anfeindungen und Ausgrenzungen möglichst lange aufrechterhalten, da sie sich durch ihr Verhalten einen Vorteil erhoffen.

Mobbing kann alle Bereiche des sozialen Lebens unserer Kinder betreffen – und wird leider allzu oft übersehen, weil es meist im Verborgenen stattfindet. Daher ist es für Eltern oft besonders schwer zu erkennen, ob Mobbing vorliegt oder nicht. Hinzu kommt, dass auch viele Betroffene sich nicht darüber im Klaren sind, dass es sich bei den Anfeindungen gegen sie um Mobbing – und nicht um einen alltäglichen Konflikt – handelt.

## **Mobbing: Eine erste Definition**

Mobbing und Cybermobbing sind Synonyme für die bewusste und wiederholte Ausgrenzung, das Erfahren von Gewaltandrohungen oder tatsächlich erfahrene Gewalt psychischer und physischer Natur in der realen Welt oder in den digitalen Medien. Im englischsprachigen Raum wird von »Bullying« gesprochen. Diesen Begriff findet man auch zunehmend in Deutschland. Für das Mobbing im Internet werden die Begriffe »Cybermobbing« und »Cyberbullying« verwendet. Typische Erscheinungsformen von Mobbing sind fortgesetzte körperliche Übergriffe, ständige Beleidigungen oder Erpressungen. Auch bewusstes Ausgrenzen und das wiederholte Zerstören von Gegenständen der Betroffenen gehört dazu.

Im Gegensatz zu einem Streit, bei dem sich die Streitenden meist auf Augenhöhe befinden, kommt es bei Mobbing zu einem Machtungleichgewicht zwischen Mobbern und Betroffenen. Dieses Ungleichgewicht führt zu einseitig und systematisch ausgeübter Gewalt. Mobbing zielt darauf ab, das betroffene Kind oder den Jugendlichen bewusst zu schädigen. Regelmäßige Demütigungen, Schikanen und physische und/oder psychische Verletzungen sind ein- bis mehrmals pro Woche über einen längeren Zeitraum vorhanden. Eine einmalige Demütigung oder Attacke reicht insofern nicht aus, um von Mobbing zu sprechen.

### **Es handelt sich um Mobbing, wenn ...**

- » ... eine bewusste Schädigungsabsicht zu erkennen ist.
- » ... ein Machtungleichgewicht herrscht.
- » ... der Wiederholungsaspekt gegeben ist.
- » ... die Betroffenen hilflos sind.

Außerdem muss zwischen Diskriminierung und Mobbing unterschieden werden. Diskriminierung wird als Ungleichbehandlung auf Basis von konstruierten Kategorien und Zuschreibungen wie der Hautfarbe, der ethnischen Herkunft, der Religion, des Geschlechts und der sexuellen Orientierung, aber auch aufgrund von Behinderungen oder des sozialen Status definiert. Diskriminierung aufgrund ihrer Hautfarbe erfahren zum Beispiel immer wieder Kinder und Jugendliche aus afrikanischen Ländern. Eine stetig zunehmende Form von Diskriminierung sind Anfeindungen aufgrund einer bestimmten Religionszugehörigkeit. Oftmals kennen sich Täter und Betroffene nicht. Im Gegensatz zum Mobbing fehlt bei der Dis-

kriminierung jedoch meist der bewusste Vorsatz, die Betroffenen über einen längeren Zeitraum gezielt und bewusst zu schädigen. Die möglichen Auswirkungen sind jedoch ähnlich.

## **Opfer und Täter**

Mobbing findet in den meisten Fällen im unmittelbaren Umfeld der Kinder und Jugendlichen, sehr häufig im Umfeld der Schule statt. Das ist nicht weiter verwunderlich. Denn unter der Woche verbringen unsere Kinder oft mehr Zeit in der Schule als zu Hause. Das gilt insbesondere für Schüler und Schülerinnen, die ganztags betreut werden. Eine Vierzigstundenwoche ist für immer mehr Kinder keine Seltenheit. In Deutschland besteht zudem eine zehnjährige Schulpflicht, daher müssen sich alle Kinder in dieser Zeit den Anforderungen des Schullebens immer wieder neu anpassen. Meist können sie sich weder ihre Mitschüler und Mitschülerinnen noch ihre Lehrerinnen und Lehrer aussuchen. Treten im schulischen Umfeld Probleme auf, ist es schwer, sich diesen zu entziehen. Man kann die Schule daher als eine »Zwangsgemeinschaft« verstehen. In einer solchen Struktur ist das Risiko für Mobbing deutlich erhöht – insbesondere wenn Konzepte für eine Gewalt- oder Mobbingprävention fehlen.

Demgegenüber kommt Mobbing zum Beispiel in Sportvereinen oder anderen sozialen Angeboten seltener vor, da hier immer die Möglichkeit besteht, den Anbieter zu wechseln. Aber auch im Breitensport ist Mobbing ein wiederkehrendes Thema. Denn der Leistungsgedanke ist gerade in Mannschaftssportarten schon in den unteren Jahrgängen sehr wichtig. Die Konkurrenz um einen Stammplatz in der Mannschaft ist durchaus gewollt. Das gilt natürlich besonders für den Leistungssport. Immer wieder gibt es hier

Berichte über fortgesetztes Mobbing durch Trainer und andere Athleten und Athletinnen.

Um es noch einmal deutlich zu sagen: Mobbing geschieht intentional, mit der bewussten Absicht des Täters, die Betroffenen anzugreifen. Die Motive, jemanden zu mobben, können sehr unterschiedlich sein. In den allermeisten Fällen liegen die Gründe nicht in der Person selbst, die von Mobbing betroffen ist, wie wir in den folgenden Kapiteln sehen werden. Das heißt, ob jemand gemobbt wird, hängt nicht unmittelbar von seiner Persönlichkeit ab. Es gibt kein »typisches« Mobbingopfer. Theoretisch kann jede Person zumindest von einem Mobbingversuch betroffen sein.

Mobbing kann durch Einzeltäter erfolgen, aber auch aus einer größeren Gruppe heraus. In der Gruppe findet sich dann meist ein dominierendes Kind, das die anderen zum Mitmachen animiert. Nicht selten wird in der Gruppe die Angst der anderen Gruppenmitglieder ausgenutzt, selbst von Mobbing betroffen zu werden. Aber auch wenn nur ein Einzelner mobbt, muss man davon ausgehen, dass zum Beispiel in einer Schulklasse alle anderen davon wissen. Ziel beim Mobbing ist die Stärkung der Position des Täters, indem der Betroffene herabgesetzt wird. Die Täter und Täterinnen nehmen so bewusst negative Auswirkungen auf die physische und psychische Gesundheit der Betroffenen in Kauf, um ihre Machtposition zu stärken.

Da das Mobbing nicht immer gleich zu erkennen ist, wehren sich viele Kinder zunächst nicht. Hinzu kommt, dass Mobbing-Erfahrungen oft mit starken Schamgefühlen verbunden sind. In der Hoffnung, doch noch Anerkennung zu finden, lassen sie vieles über sich ergehen. Anderen Betroffenen fehlt das Selbstvertrauen, sich den Anfeindungen entgegenzustellen. Wieder andere haben Angst, dass sie nur noch stärker abgelehnt werden, wenn sie sich offenbaren. Später kommt bei vielen Kindern eine erlebte Hilflosigkeit

hinzu. Aus all dem entsteht ein Teufelskreis, der immer schwerer zu durchbrechen ist. Und das animiert die Täter und Täterinnen zusätzlich, mit dem Mobben fortzufahren.

## **Mobbing und Stalking**

Ein zusätzliches Phänomen, das zunehmend häufiger unter Jugendlichen auftritt, aber noch kaum in der Öffentlichkeit wahrgenommen wird, ist das Stalken von Gleichaltrigen, also die Verfolgung, ungewollte Kontaktaufnahme durch Annäherung und Belästigung einer bestimmten Person. Mobbing und Stalking können gleichzeitig auftreten, die Übergänge sind immer wieder fließend. Das gilt vor allem in den sozialen Medien. Beim »klassischen« Stalking finden die Nachstellungen und ungewollten Annäherungen zum Beispiel durch den wiederholten Versuch einer persönlichen Kontaktaufnahme statt. Die Täter und Täterinnen sind den Betroffenen also durchaus bekannt. Ablehnungen der Kontaktversuche können im Extremfall zu aggressiven Handlungen durch die Stalker und Stalkerinnen führen.

Beim Cyberstalking kommt erschwerend hinzu, dass in der Regel nicht so schnell erkennbar ist, wer die Täter und Täterinnen sind. Sie gehen davon aus, dass das Internet ihre Anonymität wahrt und sie für die Betroffenen dadurch nicht erkennbar sind. Eine zusätzliche Belastung für die von Stalking betroffenen Kinder und Jugendlichen ergibt sich daraus, dass über die digitalen Medien große Gruppen erreicht werden können. So verbreiten sich falsche Behauptungen sehr schnell und bleiben im Internet noch lange bestehen. Unsere Kinder sind in einem immer jüngeren Alter digital vernetzt. Dadurch haben sich auch ihre Art, miteinander zu kommunizieren, und ihr Freizeitverhalten grundlegend verändert. Die

Corona-Pandemie mit den mehrmaligen Lockdowns hat dieses veränderte Kommunikationsverhalten und die Aktivitäten im Internet stark beschleunigt. Insbesondere jüngere Kinder sind im Umgang mit sozialen Plattformen wie TikTok, Instagram oder SnapChat ungeübt und posten so Inhalte, die später nur schwer wieder zurückgenommen werden können. Das macht unsere Kinder angreifbar. Daher muss dieser Form größere Aufmerksamkeit gewidmet werden (mehr dazu in Kap. 7).

## **Prävention an Schulen**

Mobbing an Schulen ist weltweit ein Problem mit gesundheitspolitischen Auswirkungen.<sup>4</sup> In einer multinationalen Studie wurden über 200 000 Schüler und Schülerinnen in 40 europäischen und nordamerikanischen Ländern sowie Israel zu ihren Mobbing Erfahrungen befragt. In den Ländern, in denen es keine konsequenten Anti-Mobbing-Kampagnen gab, lagen die Häufigkeitsangaben bei bis zu 40 Prozent.

Das trifft auch auf Deutschland zu. Zwar liegen grundsätzlich viele sinnvolle Präventionsprogramme zur Vermeidung von Mobbing an Schulen vor. Diese werden aber immer noch viel zu selten konsequent angewandt. Viele Bundesländer weisen lediglich auf diese Präventionsprogramme hin, verpflichtender Teil pädagogischer Arbeit an Schulen sind sie bis heute nicht.

Laut einer Studie der Universität Frankfurt am Main im Jahr 2009 standen etwas mehr als der Hälfte der befragten Schulen in Deutschland weniger als 500 Euro im Jahr zum Zwecke der Präventionsarbeit zur Verfügung.<sup>5</sup> Im April 2018 gab das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) eine Stellungnahme heraus. Darin gab die damals zuständige Bundes-

ministerin bekannt, »170 Anti-Mobbing-Profis« an die Schulen zu schicken. Für diese Maßnahme würden 20 Millionen Euro bereitgestellt, um Schulen dabei zu unterstützen, »Hass und Gewalt gegenüber Andersgläubigen einzudämmen und Toleranz und Demokratieverständnis zu fördern«. Die Maßnahme sei Teil des »Nationalen Präventionsprogrammes gegen Islamismus«. <sup>6</sup>

Im Jahr 2020 gab es in Deutschland insgesamt 32 228 allgemeinbildende Schulen. <sup>7</sup> Das heißt, dass ein Anti-Mobbing-Profi für 190 Schulen zuständig ist und gleichzeitig für jede Schule 620 Euro aus dem vom BMFSFJ bereitgestellten Fördertopf zur Verfügung standen. Im Vergleich zu der Erhebung aus dem Jahr 2009 also eine Erhöhung der Fördergelder von 100 Euro pro Schule. An diesen Zahlen wird deutlich, wie wenig Bedeutung den Themen Mobbing und Stalking bislang in unserer Gesellschaft beigemessen wird.

Das noch viel getan werden muss, um Mobbing wirksam zu begegnen, zeigen auch die Erfahrungen von Malte:

Malte war ein schlanker, damals zehn Jahre alter Junge mit schulterlangen blonden Haaren. Bei der Begrüßung im Wartezimmer schaute er mich zunächst nur kurz an, mit zögerlichem Lächeln. Dabei suchte er die Nähe zu seinen Eltern. Als wir alle in meinem Sprechzimmer Platz genommen hatten, fragte ich, was ich für Malte und seine Eltern tun könne.

Die Mutter berichtete mir, dass ihr Sohn kurz nach Beginn des neuen Schuljahres zunehmend über Kopf- und Bauchschmerzen geklagt hatte. Der zunächst kontaktierte Kinderarzt hatte jedoch keine körperliche Ursache für die Symptome gefunden, sondern darauf getippt, dass Malte zu lange am Computer spielen würde. Mehrfach musste Malte aufgrund seiner Schmerzen aus der Schule abgeholt werden. Zudem hatte die Klassenlehrerin die Eltern darüber informiert, dass Maltes Schulleistungen in letzter Zeit nachge-

## KAPITEL 2

# **Mobbing und Gesundheit - Was passiert mit unseren Kindern?**

Seelische Erkrankungen nehmen bei Kindern und Jugendlichen in Deutschland immer weiter zu. Der Kinder- und Jugendreport 2022 der Krankenkasse DAK<sup>1</sup> basiert auf den Daten von 800 000 Kindern und Jugendlichen. Die deutliche Zunahme neu diagnostizierter Essstörungen, Depressionen und Angsterkrankungen zeigt, wie wichtig genaues Hinschauen ist. Die Daten sind unter dem Eindruck der Pandemie erhoben worden. Dennoch spiegeln sie die allgemeinen Belastungen wider, mit denen Kinder und Jugendliche konfrontiert sind.

Stärker als Erwachsene sind sie auf ein stabiles soziales Umfeld angewiesen, sowohl in der Schule als auch in der Familie. Man kann einwenden, dass Mobbing und Stalking nur zwei Risikofaktoren unter vielen sind. Betrachtet man aber die langfristigen psychischen und physischen Folgen für die Betroffenen, mit denen wir uns in diesem Kapitel befassen, wird schnell deutlich, wie wichtig frühzeitiges Eingreifen ist.

### **Nicht ein Symptom, sondern viele**

Häufige Symptome, die mir in Zusammenhang mit Mobbing begegnen, sind Ängste und depressive Verstimmungen. Dazu gehören

oft sozialer Rückzug und der Verlust von Interessen. Die Stimmung kann gereizt sein, starke Stimmungsschwankungen mit plötzlichem Weinen sind nicht selten. Die berichteten Ängste können insbesondere bei jüngeren Grundschulkindern zunächst eher unspezifisch sein. Die betroffenen Kinder bringen ihre veränderte Stimmung nicht unmittelbar in Zusammenhang mit dem Mobbing. Daher ist das gezielte Nachfragen so wichtig.

Nicht selten berichten jüngere Kinder zunächst von Kopf- oder Bauchschmerzen, die sie daran hindern, morgens zur Schule zu gehen. Was viele Eltern nicht wissen: Kopf- und Bauchschmerzen gehören zu den häufigsten Schmerzsymptomen im Kindes- und Jugendalter, ohne dass eine körperliche Ursache gefunden werden kann. Die Psychosomatik als Schnittpunkt zwischen der Kinder- und Jugendpsychiatrie und der Kinderheilkunde beschäftigt sich mit der Diagnostik und Behandlung körperlicher Symptome, die ihre Ursache aber in einer seelischen Belastung haben. Diese Symptome können mit einer beginnenden psychischen Erkrankung zusammenhängen. Die Eltern haben zuvor meist mehrere Untersuchungen beim Kinderarzt veranlasst – ohne dass körperliche Ursachen für die Symptomatik gefunden werden konnten. Erst dann wird klar, dass hinter diesen Symptomen des Kindes Ängste und emotionale Belastungen stehen können.

Auch Schlafstörungen sind in Zusammenhang mit Mobbing nicht selten. Am Abend können Kinder nicht einschlafen, weil sie die Sorge um den nächsten Schultag umtreibt. Sie haben Angst vor erneuten Anfeindungen und Ausgrenzungen. Diese Ängste können sich wie bei Jugendlichen und Erwachsenen bis zu Panikattacken ausweiten, die dann völlig unabhängig von der eigentlich auslösenden Ursache auftreten.

Jugendliche haben in Zusammenhang mit Mobbing oftmals zunehmende Leistungsprobleme und beginnen, die Schule zu schwän-