



Françoise D. Alsaker

# Mutig gegen Mobbing

in Kindergarten und Schule

2., unveränderte Auflage

 hogrefe

# Mutig gegen Mobbing

# Mutig gegen Mobbing

Françoise D. Alsaker

Wissenschaftlicher Beirat Programmbereich Psychologie:

Prof. Dr. Guy Bodenmann, Zürich; Prof. Dr. Lutz Jäncke, Zürich;

Prof. Dr. Franz Petermann, Bremen; Prof. Dr. Astrid Schütz, Bamberg;

Prof. Dr. Markus Wirtz, Freiburg i. Br.

**Françoise D. Alsaker**

# **Mutig gegen Mobbing**

in Kindergarten und Schule

2., unveränderte Auflage

 **hogrefe**

**Françoise Alsaker, Prof. Dr. em.**

Universität Bern  
Institut für Psychologie  
Fabrikstrasse 8  
3012 Bern  
alsaker@psy.unibe.ch

Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://www.dnb.de> abrufbar.

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Kopien und Vervielfältigungen zu Lehr- und Unterrichtszwecken, Übersetzungen, Mikroverfilmungen sowie die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Anregungen und Zuschriften bitte an:

Hogrefe AG  
Lektorat Psychologie  
Länggass-Strasse 76  
3000 Bern 9  
Schweiz  
Tel: +41 31 300 45 00  
E-Mail: [verlag@hogrefe.ch](mailto:verlag@hogrefe.ch)  
Internet: <http://www.hogrefe.ch>

Lektorat: Dr. Susanne Lauri  
Herstellung: Daniel Berger  
Druckvorstufe: punktgenau GmbH, Bühl  
Umschlagabbildung: © iStock / Vesna Andjic  
Umschlag: Claude Borer, Riehen  
Druck und buchbinderische Verarbeitung: Hubert & Co, Göttingen  
Printed in Germany

2., unveränderte Auflage 2017  
© 2012 Verlag Hans Huber, Hogrefe AG, Bern  
© 2017 Hogrefe Verlag, Bern

(E-Book-ISBN\_PDF 978-3-456-95667-1)  
(E-Book-ISBN\_EPUB 978-3-456-75667-7)  
ISBN 978-3-456-85667-4  
<http://doi.org/10.1024/85667-000>

**Nutzungsbedingungen:**

Der Erwerber erhält ein einfaches und nicht übertragbares Nutzungsrecht, das ihn zum privaten Gebrauch des E-Books und all der dazugehörigen Dateien berechtigt.

Der Inhalt dieses E-Books darf von dem Kunden vorbehaltlich abweichender zwingender gesetzlicher Regeln weder inhaltlich noch redaktionell verändert werden. Insbesondere darf er Urheberrechtsvermerke, Markenzeichen, digitale Wasserzeichen und andere Rechtsvorbehalte im abgerufenen Inhalt nicht entfernen.

Der Nutzer ist nicht berechtigt, das E-Book – auch nicht auszugsweise – anderen Personen zugänglich zu machen, insbesondere es weiterzuleiten, zu verleihen oder zu vermieten.

Das entgeltliche oder unentgeltliche Einstellen des E-Books ins Internet oder in andere Netzwerke, der Weiterverkauf und/oder jede Art der Nutzung zu kommerziellen Zwecken sind nicht zulässig.

Das Anfertigen von Vervielfältigungen, das Ausdrucken oder Speichern auf anderen Wiedergabegeräten ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet. Dritten darf dadurch kein Zugang ermöglicht werden.

Die Übernahme des gesamten E-Books in eine eigene Print- und/oder Online-Publikation ist nicht gestattet. Die Inhalte des E-Books dürfen nur zu privaten Zwecken und nur auszugsweise kopiert werden.

Diese Bestimmungen gelten gegebenenfalls auch für zum E-Book gehörende Audiodateien.

**Anmerkung:**

Sofern der Printausgabe eine CD-ROM beigelegt ist, sind die Materialien/Arbeitsblätter, die sich darauf befinden, bereits Bestandteil dieses E-Books.

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort .....	9
<b>Erster Teil – Was wir über Mobbing wissen .....</b>	<b>11</b>
Der aktuelle Wissensstand und Schlussfolgerungen für die Praxis .....	11
<b>1. Was Mobbing ist – und was nicht .....</b>	<b>13</b>
1.1 Was ist Mobbing überhaupt? .....	13
1.2 Mobbing – eine Machtdemonstration .....	20
<b>2. Verschiedene Mobbing-Formen .....</b>	<b>25</b>
2.1 Direkte Mobbing-Formen .....	26
2.2 Indirekte Mobbing-Formen .....	31
2.3 Cyber-Mobbing .....	37
2.4 Mobbing – ein Muster .....	40
<b>3. Schlüsselaspekte von Mobbing .....</b>	<b>43</b>
3.1 Erniedrigung und Demütigung .....	43
3.2 Schweigen .....	45
3.3 Das Opfer steht allein .....	51
3.4 Hilflosigkeit und Ausweglosigkeit der Opfer .....	53
3.5 Mobbing macht Spaß .....	55
<b>4. Mobbing in Zahlen .....</b>	<b>57</b>
4.1 Wie können wir Mobbing erfassen? .....	58
4.2 Wie verbreitet ist Mobbing? .....	67

5. Mobbing geht alle an! .....	73
5.1 Die direkt Beteiligten – die Hauptakteure und ihre Helfer .....	74
5.2 Die Zeugen von Mobbing .....	79
5.3 Die Erwachsenen .....	83
5.4 Was ist für die Praxis relevant? .....	85
6. Entstehung und Aufrechterhaltung von Mobbing – Bedingungen im Umfeld .....	87
6.1 Das Verhalten der anderen Kinder .....	89
6.2 Mobbing lohnt sich für die Mobber .....	89
6.3 Klassen- und Schulklima .....	92
6.4 Die Einstellung und das Verhalten der Lehrpersonen .....	93
6.5 Die Familie .....	95
6.6 Schutz vor Mobbing .....	101
7. Entstehung und Aufrechterhaltung von Mobbing – individuelle Verletzbarkeiten .....	105
7.1 Kräfteverhältnisse .....	106
7.2 Einfühlungsvermögen .....	108
7.3 Soziale Kompetenzen .....	109
7.4 Schüchternheit und Rückzugsverhalten .....	113
7.5 Sprachliche Kompetenzen und Migrationshintergrund .....	115
7.6 Auffälligkeiten oder Störungen des Verhaltens .....	116
7.7 Werte und Moralentwicklung .....	123
8. Am Boden zerstört – von sich überzeugt: Die Folgen von Mobbing .....	127
8.1 Krankmachende Elemente von Mobbing .....	127
8.2 Typische Folgen für die passiven und aggressiven Opfer .....	129
8.3 Typische Folgen für die aggressiven Opfer und die Mobber .....	135

<b>Zweiter Teil – Mutig gegen Mobbing</b> .....	<b>141</b>
<b>9. Vorbereitende Schritte</b> .....	<b>145</b>
9.1 Sensibilisierung .....	146
9.2 Persönliche Einstellungen zu Mobbing .....	147
9.3 Mobbing-Prävention – eine Wertfrage .....	149
9.4 Kontakt zwischen Schule und Eltern .....	155
<b>10. Mobbing erkennen – genau Hinschauen</b> .....	<b>159</b>
10.1 Mobbing-Muster erkennen .....	159
10.2 Beobachtungen in der eigenen Klasse .....	165
10.3 Schüler als Informanten .....	174
10.4 Elternsicht und Warnsignale .....	175
<b>11. Die Macht des Schweigens – die Kraft des Redens</b> .....	<b>179</b>
11.1 Offene und direkte Kommunikation .....	180
11.2 Mobbing thematisieren .....	184
11.3 Nachhaltigkeit durch Kommunikation .....	194
<b>12. Zusammenhalt der Klasse durch einen Verhaltensvertrag</b> .....	<b>197</b>
12.1 Die Erarbeitung eines Vertrags .....	197
12.2 Kandersteg-Deklaration gegen Mobbing .....	205
12.3 Die Verbindlichkeit des Vertrags – Konsequentes Handeln .....	207
<b>13. Kompetenzen stärken – Ressourcen nutzen</b> .....	<b>213</b>
13.1 Prosoziales Verhalten und Einfühlungsvermögen .....	215
13.2 Regulation von Emotionen in sozialen Situationen .....	217
13.3 Stopp! – Grenzen definieren .....	219
13.4 Engagement und Zivilcourage .....	219
13.6 Was Eltern tun können .....	221
<b>14. Nachhaltige Mobbing-Prävention</b> .....	<b>227</b>
14.1 Definierte Ziele gegen Mobbing .....	227
14.2 Zusammenhalt .....	228
14.3 Mobbing-Prävention im Alltag .....	230
14.4 Ausblick .....	230

Anhang A .....	233
Mobbing in der Schule .....	233
A-1: Fragebogen für Schüler und Schülerinnen der 4. bis 10. Klasse .....	233
A-2: Mobbing-Vorkommnisse – Fragebogen für die Lehrpersonen .....	239
Anhang B .....	243
Das Kinderinterview zu Mobbing – Kindergarten und Unterstufe .....	243
Anhang C .....	249
Bildung von kleinen Gruppen in der Klasse. Wer ist mit wem zusammen? .....	249
Anhang D .....	251
D-1: Beobachtung durch die Lehrpersonen .....	251
D-2: Beispiel eines Protokollbogens zur täglichen Beobachtung von möglichen Mobbing-Vorfällen .....	254
Literaturverzeichnis .....	255
Die Autorin .....	267
Sachwortverzeichnis .....	268

## Vorwort

Mobbing wurde vor ungefähr 35 Jahren zum ersten Mal als eigenständiges Phänomen erforscht (Olweus, 1978). Die Forschung fand lange Zeit «nur» in Skandinavien statt; überhaupt erschienen bis 2000 – im Vergleich zu anderen Themen – wenig wissenschaftliche Arbeiten zu Mobbing. Dies änderte sich plötzlich: In den letzten zehn Jahren erlebte man eine rasante Zunahme an wissenschaftlichen Studien. Cook, Williams, Guerra, Kim und Sadek (2010) zählten 600 Artikel im letzten Jahrzehnt. Diese Entwicklung brachte neues Wissen zur Verbreitung von Mobbing in den unterschiedlichsten Ländern auf der ganzen Welt und dazu einige wichtige Differenzierungen. Der Nachteil dieser Entwicklung ist allerdings, dass gewisse Forschergruppen angefangen haben, den Begriff breiter zu definieren, als es bis 2000 der Fall war, oder Mobbing auf sehr unterschiedliche Art und Weise zu messen, weshalb die Ergebnisse nicht immer gut vergleichbar sind. Eine ähnliche Entwicklung fand auf der Laienebene statt. Während das Wort «Mobbing» vor 20 Jahren noch gar nicht bekannt war, jedenfalls nicht im Zusammenhang mit Schulsituationen, hat es in den letzten 15 Jahren einen festen Platz im deutschen Vokabular gefunden. Auch hier ist ein negativer Aspekt zu verzeichnen – in der Entwicklung lässt sich eine Verschiebung zu einem ungenauen und inflationären Gebrauch feststellen: Während früher viele Kinder gemobbt wurden, ohne dass man dies je so bezeichnet hat, werden heute auch Konflikte oder aggressive Auseinandersetzungen zu oft und zu schnell als Mobbing bezeichnet. Durch den vermehrten und ungenauen Gebrauch des Begriffs ist eine gewisse Verwirrung darüber entstanden, was Mobbing tatsächlich ist – und was nicht.

Ich plädiere in diesem Buch für einen sorgfältigen Umgang mit dem Begriff Mobbing und gleichzeitig für einen wachsamem Blick für Mobbing-Situationen, die noch viel zu häufig nicht als solche erkannt werden.

Das Buch ist so gestaltet, dass es sich für den Einsatz in der Praxis eignet. Besonders der zweite Teil dient als konkrete Unterlage für die Arbeit gegen Mobbing. Lehrpersonen, andere Fachpersonen und Eltern sollten nach der

Lektüre des Buchs imstande sein, Mobbing-Prävention in ihren Alltag zu integrieren.

Im Buch «Quälgeister und ihre Opfer» forderte ich die Leser auf, Mut zu zeigen: «Es braucht Mut zu erkennen, dass Wegschauen auch Gewalt ist. Es braucht noch mehr Mut, sich zu entscheiden, hinzuschauen und zu handeln. Unsere Gesellschaft braucht mutige Kinder, die morgen mutige Erwachsene sein werden; dazu müssen die Erwachsenen von heute den Mut aufbringen, den Kindern diesen Weg zu weisen und sie auf ihm zu begleiten.» Diese Aufforderung will ich in diesem Buch wieder aufnehmen. Ich werde den Lesern zeigen, dass Früherkennung und -bekämpfung den Mobbing-Prozess effektiv durchbrechen können.

Ich möchte mich an dieser Stelle bei allen Lehrpersonen und Schulleitungen bedanken, die mir und meinen Mitarbeitern im Laufe der letzten 20 Jahre Zugang zu ihren Klassen gewährt haben. Ich bedanke mich bei den Eltern, die uns erlaubten, ihre Kinder zu befragen, und auch selber die Geduld hatten, alle unsere Fragen zu beantworten. Mein Dank geht außerdem an alle Kinder und Jugendlichen, die unsere Fragen beantwortet haben und mit großem Ernst an unseren Tests teilnahmen. Ein weiterer Dank geht an die Lehrpersonen, die uns im Laufe von Weiterbildungen Einsicht in ihren Schulalltag, ihre Überlegungen und Lösungsvorschläge gestatteten. Alle Fallbeispiele sind authentische Mobbing-Fälle; einzig die Namen wurden geändert.

Mein Dank geht auch an Christine Haller und Dietlinde Bohlen, die mich sowohl redaktionell als auch mit konstruktiven Kommentaren unterstützt haben. Marianne Kauer hat mir erlaubt, die Zeichnungen zu verwenden, die sie in verschiedenen Zusammenhängen für unsere Arbeit in der Mobbing-Prävention erstellt hat. Dafür möchte ich mich auch ganz besonders bedanken. Ich bedanke mich weiter bei allen, die im Team der Alsaker-Gruppe für Prävention mitgearbeitet haben und heute noch Impulsveranstaltungen, Elternabende und Weiterbildungen gestalten. Ganz besonders möchte ich Stefan Valkanover nennen, der das Programm Be-Prox mit mir entwickelt hat. Schließlich möchte ich August Flammer danken, der mich 1992 ermunterte, Mobbing in der Schweiz zu thematisieren, und mich in allen meinen Forschungsvorhaben und praxisbezogenen Unternehmungen unterstützt hat. August Flammer hat eine wichtige Rolle bei der Entstehung der Kandersteg-Deklaration gegen Mobbing gespielt und hält diese seit 2007 am Leben.

## Erster Teil

# Was wir über Mobbing wissen

### Der aktuelle Wissensstand und Schlussfolgerungen für die Praxis

In diesem Buch treffen Forschung und Praxis aufeinander. Im Zentrum stehen sowohl das Wissen über Mobbing als auch die Handlungsmöglichkeiten gegen Mobbing im Kindergarten und in der Schule. Aus schweizerischen und internationalen Forschungsprojekten lässt sich heute viel praxisrelevantes Wissen herleiten, und Evaluationen von Präventionsprogrammen aus unterschiedlichsten Ländern liefern uns wichtige Informationen, was «gute Praxis» ausmacht. Dazu sollen anschauliche Beispiele aus dem Schulalltag Wissen und Praxis illustrieren und verdeutlichen.

Um Mobbing effizient vorbeugen oder gegebenenfalls gegen Mobbing intervenieren zu können, sollte man typische Merkmale kennen, die zur Entstehung und besonders zur Aufrechterhaltung von Mobbing beitragen. Welche Merkmale gibt es? Wie kann man sie beeinflussen? Das Aneignen von Grundwissen über und die Sensibilisierung für Mobbing bilden deshalb den allerersten Schritt in der Prävention und werden im ersten Teil dieses Buchs diskutiert. Sie erfahren, was Mobbing ist – und was nicht. Sie lesen über die vielen Erscheinungsformen von Mobbing und über die wiederkehrenden Merkmale von Mobbing-Handlungen. Nach der Lektüre der ersten drei Kapitel sollten Sie in der Lage sein zu beurteilen, ob das, was Sie beobachten, oder das, was Ihnen berichtet wird, Mobbing sein könnte – oder eben nicht. In den folgenden Kapiteln erfahren Sie, wie viele Kinder von Mobbing betroffen sind. Sie lernen die verschiedenen Rollen kennen, welche Kinder und Erwachsene in Mobbing-Prozessen, auch unfreiwillig, übernehmen können, und erfahren, wie Mobbing entstehen kann und wie es aufrechterhalten wird. Dabei gehe ich sowohl auf Verletzbarkeiten der einzelnen Kinder ein als auch auf die sozialen Bedingungen, die für die Entstehung von

Mobbing nötig sind. Wichtig ist mir dabei, Handlungen und Prozesse aufzuzeigen, die für die Früherkennung von Mobbing und auch für das Vorgehen gegen Mobbing relevant sind. Zum Schluss wird aufgezeigt, welche Konsequenzen Mobbing für die Opfer, für die Mobber und auch für andere Schüler hat.

Der zweite Teil des Buchs ist dem heutigen Wissensstand zur Prävention von und zur Intervention gegen Mobbing gewidmet. Das Berner Programm gegen Mobbing in Kindergarten und Schule – Be-Prox – wird detailliert dargestellt und bereits erprobte Umsetzungsvorschläge werden als Beispiele eingesetzt. Es sollte ersichtlich werden, dass der Umgang mit Mobbing keine Zauberkunst ist, aber dass es vielleicht eine kleine Portion Mut braucht, um beispielsweise eigene Vorstellungen zu überdenken, Handlungsmuster zu ändern und miteinander über unangenehme Themen zu reden.

# 1. Was Mobbing ist – und was nicht

Mobbing hat sehr viele Gesichter – so viele, dass es verwirrend werden kann. Ist das wiederkehrende Kneifen eines Mitschülers oder einer Mitschülerin Mobbing, oder muss es Schläge gegeben haben? Sind Hänseleien und böse Blicke oder Gerüchte hinreichend, um von Mobbing sprechen zu können? Wie ist es, wenn ein Kind nicht mitspielen darf? All das könnte Mobbing sein. Es könnte aber auch Teil von Auseinandersetzungen sein, die nichts mit Mobbing zu tun haben. Mobbing-Handlungen können grob und offensichtlich, sie können aber auch subtil und versteckt sein. Mobbing kann nicht aufgrund einzelner Handlungen erkannt werden. Bei Mobbing handelt es sich um Macht und Schwäche, um Drohen und Schweigen, um Ausschluss und Einsamkeit, um Manipulation und Hilflosigkeit. Es braucht eine gewisse Vorkenntnis, einen wachsamen Blick und den Willen hinzuschauen, um es früh zu erkennen, so früh, dass es gar nicht erst Fuß fassen kann.

## 1.1 Was ist Mobbing überhaupt?

Eines ist sicher: Mobbing ist ein aggressives Verhalten und eindeutig als Gewaltform zu bezeichnen. Nur ist nicht jede aggressive, negative oder verletzende Handlung gleich Mobbing. Wenn ein Kind ein anderes Kind schlägt oder tritt, und dies vielleicht auch mehrfach, ist das eine aggressive Handlung, da es einen Angreifer und ein Opfer gibt. Es ist aber noch kein Mobbing. Wenn eine Jugendliche wiederholt beleidigend gegenüber Mitschülern auftritt, kann man auch sagen, dass es sich um aggressives und verletzendes Verhalten handelt. Die Jugendliche hat eindeutig ein soziales Problem, das für viele störend ist. Es ist aber kein Mobbing.

Wenn aber die negativen Handlungen – ob nun körperliche, verbale oder subtilere Angriffe – immer wieder dasselbe Kind treffen, und wenn gleichzeitig andere