

[Startseite](#) | [Mamablog und Papablog](#) | [Elternfrage](#) | [Elternfrage zu Mobbing an der Schule - Nichts wird ausgelassen, um meine](#)

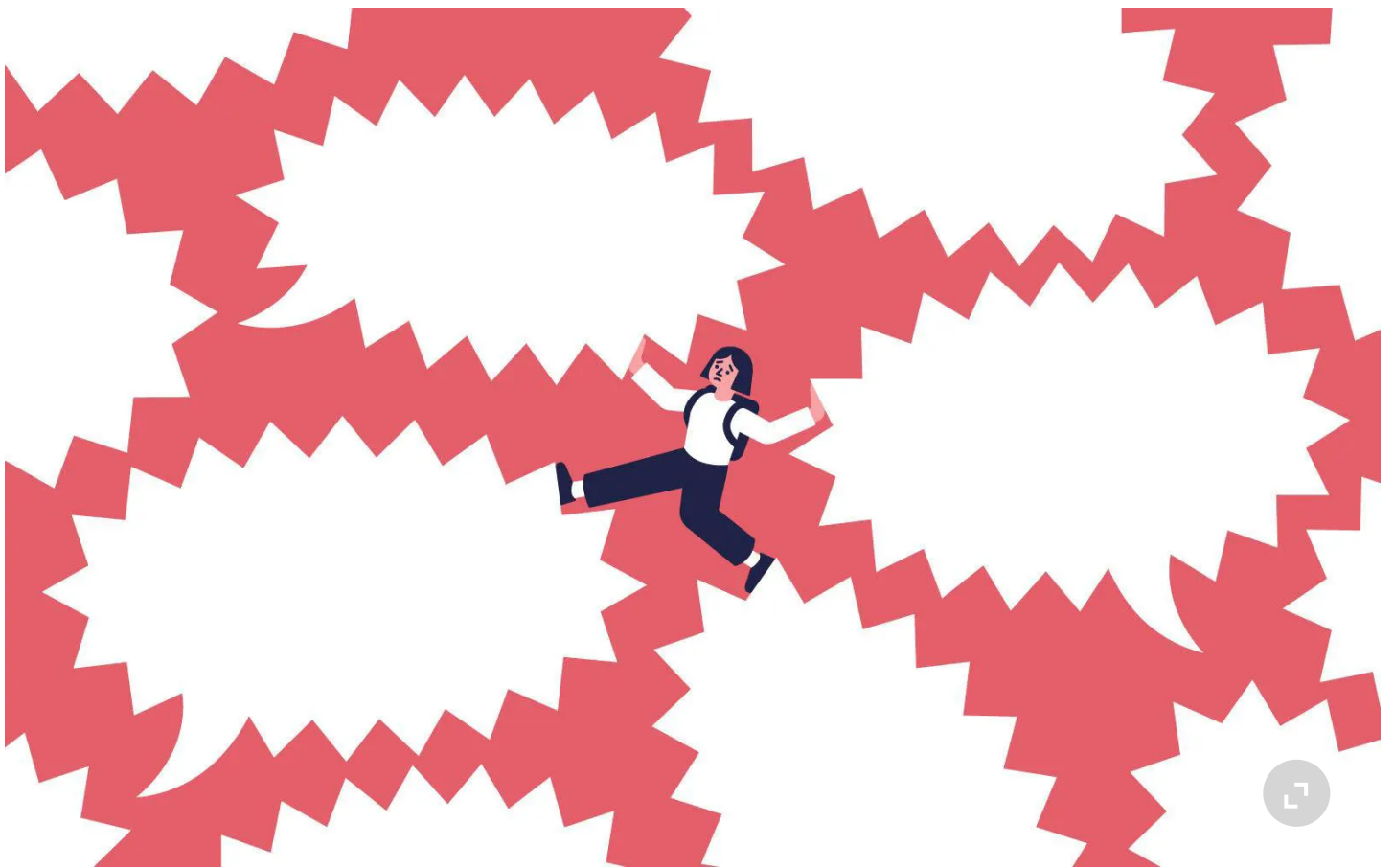
Abo [Elternfrage zu Mobbing an der Schule](#)

# Nichts wird ausgelassen, um meine Tochter zu schikanieren

Die Tochter einer Leserin wird seit der Rückkehr aus dem familiären Sabbaticaljahr in ihrer alten Schule gemobbt. Elternberaterin Christelle Schläpfer weiss Rat.

Christelle Schläpfer

Publiziert: 04.02.2022, 05:12



Geschieht häufig und meist grundlos: Beim Mobbing wird dasselbe Kind immer und immer wieder angegriffen.

Illustration: Benjamin Hermann

**Liebes Mamablog-Team, manchmal mache ich mir echt Vorwürfe, dass wir ein Sabbaticaljahr in Frankreich gemacht haben, denn seit unserer Rückkehr in die Schweiz wird unsere Tochter (11) in ihrer alten Klasse gemobbt. Nichts an ihr ist mehr recht: Sie trägt die falschen Kleider, hat eine doofe Frisur und sagt dummes Zeug. Es wird nichts ausgelassen, um sie zu schikanieren und blosszustellen. Dabei war sie vor unserem Aufenthalt in Frankreich nicht schlecht integriert. Aber selbst ihre damalige beste Freundin will nichts mehr von ihr wissen. Ich habe mir schon überlegt, mit den Eltern der Freundin Kontakt aufzunehmen – aber meine Tochter will auf keinen Fall, dass ich mich einmische, und verkriecht sich immer mehr. Wie soll ich vorgehen? *Leserfrage von Karin***

Liebe Karin, herzlichen Dank für Ihre Frage. Es ist immer sehr schmerzhaft zu sehen, wie das eigene Kind leidet und die Zugehörigkeit verliert. Dass Sie das Sabbatical dafür verantwortlich machen, ist gut nachvollziehbar. Mobbing geschieht allerdings sehr häufig und braucht keinen «triftigen» Grund – es wäre daher schade, diese besondere Möglichkeit zu bereuen, die Sie und Ihre Familie hatten.

Ab einem bestimmten Alter ist es nicht selten, dass Schülerinnen und Schüler ein Austauschjahr absolvieren (meist in englischsprachigen Ländern) und in die gleiche Klasse zurückkehren. Das klappt in der Regel gut und ist für die betreffenden Jugendlichen eine grosse Bereicherung.

---

**Wenn sich die Schikanen ausschliesslich (und wiederholt) an ein und dasselbe Kind richten, sprechen wir von Mobbing.**

---

Sie sagen, Ihre Tochter sei vor dem Aufenthalt «nicht schlecht integriert» gewesen. Das klingt für mich, als hätte vor Ihrer Abreise auch schon keine optimale Situation existiert. Ausserdem verändern sich Gruppenkonstellationen in diesem Alter oft. Vor allem unter Mädchen gibt es immer wieder Veränderungen bezüglich «bester» Freundinnen.

Wenn sich die Klassenkonstellation durch den Wegzug beziehungsweise Neuzugang, eine lange Krankheit oder ein Austauschjahr einer Schülerin oder eines Schülers verändert, braucht es in manchen Klassen – je nach Dynamik – etwas mehr Begleitung seitens der Lehrperson.

## **Mobbing selbst lösen zu wollen, kann die Situation verschlechtern**

Wenn sich die Schikanen ausschliesslich (und wiederholt) an ein und dasselbe Kind richten, sprechen wir von Mobbing. Mobbing ist ein Gruppenphänomen und muss in der Schule mit der Gruppe – beziehungsweise in der Klasse – gelöst werden, denn die Möglichmacher (Zuschauerinnen und Mitläufer) tragen ebenso Verantwortung wie der Täter oder die Täterin. Daher ist es wichtig, dies nicht selbst mit einzelnen Schülern oder deren Eltern lösen zu wollen. In manchen Fällen kann dieser Weg die Situation sogar deutlich verschlechtern.

Grundsätzlich lassen sich Freundschaften nicht erzwingen und verändern sich – vor allem, wenn jemand lange weg war. In Ihrem Fall ist nicht auszuschliessen, dass die ehemals beste Freundin in der Mobbingssituation um ihre Zugehörigkeit fürchtet und deshalb nicht zu Ihrer Tochter steht, beziehungsweise nichts mehr von ihr wissen will. Selbst wenn Ihre Tochter damit einverstanden wäre, würde ich Ihnen daher nicht empfehlen, Kontakt mit den Eltern der Freundin aufzunehmen.

## **Das Kind in die Lösung involvieren**

Wichtig ist, dass die Schule informiert werden muss. Denn erstens löst sich Mobbing nicht von selbst auf und ist für die betroffenen Schülerinnen und Schüler sehr schmerzlich. Und zweitens kann eine ungelöste Mobbingssituation in der Mittelstufe auf Oberstufen-Ebene in Cybermobbing münden – bei Mädchen häufiger als bei Jungs. Viele gemobbte Schüler suchen keine Hilfe aus Angst, dass sich die Situation verschlimmert. Die Tatsache, dass sie nicht über das Problem reden und somit allein damit unterwegs sind, ist für sie jedoch höchst belastend.

Den ersten wichtigen Schritt haben Sie aber bereits getan: Sie sind mit Ihrer Tochter im Dialog – das heisst, sie ist mit dieser schwierigen Situation nicht ganz allein

und Sie haben Ihre Bitte respektiert, nicht mit den Eltern der Freundin Kontakt aufzunehmen. Letzteres ist zentral, denn Vertrauen ist nun besonders wichtig. Im Dialog bleiben bedeutet aber nicht, die Kinder auszufragen, sondern vielmehr zuzuhören, nicht zu urteilen oder Ratschläge geben zu wollen. Dabei hilft es, die Gefühle und Bedürfnisse des Kindes zu spiegeln: «Ich verstehe, dass dich das traurig macht...».

---

## **Achten Sie darauf, die Schule nicht gleich mit dem Wort «Mobbing» zu konfrontieren.**

---

In einem nächsten Schritt kann man lösungsorientierte Fragen stellen: «Was würde dir helfen, damit...?» oder «Was brauchst du, damit...». Diese Lösungssammlung sollte zum Ziel haben, die Lehrperson über das Befinden Ihrer Tochter informieren zu können. Denn es ist wesentlich, Ihre Tochter für die Vorbereitung zum Gespräch mit der Schule zu involvieren. Sie muss sich dabei sicher fühlen können. Sie muss auch ihre Bedenken formulieren können. Die Mitarbeit zur Lösungsfindung aktiviert die Selbstwirksamkeit – was für Mobbingopfer besonders wichtig ist, weil sie sich ohnmächtig fühlen.

Achten Sie darauf, die Schule nicht gleich mit dem Wort «Mobbing» zu konfrontieren. Sprechen Sie vielmehr darüber, wie es Ihrer Tochter geht und welche Veränderungen Sie beobachtet haben und, dass Sie sich Sorgen machen. Fragen Sie nach, ob die Lehrperson auch etwas beobachtet hat.

## **Ressourcen aktivieren**

Zugehörigkeit ist ein grundlegendes Urbedürfnis. Die Neurowissenschaft zeigt, dass bei Ausgrenzung nicht nur das Selbstwertgefühl sinkt, sondern das gesamte Motivationssystem zusammenbricht. Daher ist es äusserst wertvoll, wenn Kinder auch ausserhalb der Klasse Kontakte zu Gleichaltrigen haben: sei es in einem Sportclub, bei den Pfadfindern, in der Nachbarschaft. Wenn dieses soziale Netzwerk ausser-

halb der Schule stark ist, verringert es die Anfälligkeit für Mobbing, weil Kinder sich anderswo zugehörig und akzeptiert fühlen.

Des Weiteren gibt es schöne Übungen, um das Selbstwertgefühl zu stärken. Zum Beispiel mit einem Ermutigungstagebuch, in dem man seine Stärken festhält, was man selbst an sich schätzt, was andere an einem schätzen, was heute besonders schön war, welche Schwierigkeiten man schon überwunden hat, etc.

Besonders hilfreich ist, das lösungsorientierte Denken, beziehungsweise die Selbstwirksamkeit zu üben. Viele negative Gefühle entstehen aus Gedanken und Schlussfolgerungen, die uns blockieren. Dabei hilft es, sich zu fragen: «Hilft mir dieser Gedanke, mein Problem zu lösen?» «Welcher Gedanke würde mir stattdessen helfen, mich besser zu fühlen oder die Situation neu zu betrachten?» Fragen, die übrigens nicht nur Kindern helfen.

**Liebe Leserinnen und Leser, Freitag ist Fragetag. Jede Woche beantwortet eine Expertin oder ein Experte im Mamablog <sup>↗</sup> eine Elternfrage <sup>↗</sup> zu Themen wie Erziehung, Gesundheit, Aufklärung oder Medienkonsum. Ihre Fragen nehmen wir gerne unter [blogs@tamedia.ch](mailto:blogs@tamedia.ch) entgegen.**

Fehler gefunden? [Jetzt melden.](#)

**33 Kommentare**