



„Glaube gibt mir Energie,
weil ich weiß, dass jemand (Gott)
immer hinter mir steht und mir
den Rücken stärkt.“

Emely Graf Mair, Hauptausschuss
von Südtirols Katholischer Jugend



Mobbing hinterlässt Wunden, die oft unsichtbar bleiben.

MOBBING ODER WARUM IMMER ICH?

„Ich halte das nicht mehr aus. Warum trifft's immer mich? Was ist falsch an mir? Wieso hilft mir niemand? Keiner mag mich. Ich bin wertlos und unnütz.“ Diese und viele andere Gedanken schwirren Kindern und Jugendlichen durch den Kopf, die gemobbt werden. Der Leidensdruck ist manchmal so groß, dass die Betroffenen am liebsten nicht mehr in die Schule gehen oder gar nicht mehr leben möchten.

Was ist Mobbing eigentlich?

Wenn eine Person sich über längere Zeit einer anderen Person oder Gruppe gegenüber respektlos verhält, sie absichtlich und immer wieder schikaniert, beschämt oder ausgrenzt, dann können wir von Mobbing sprechen. Das **Ziel** dieses Verhaltens ist u.a., die Person **sozial zu isolieren**. Typische Handlungen sind beispielsweise erpressen, bedrohen, verbreiten von Lügengeschichten, persönliche Dinge kaputt machen oder verstecken, abwertende Kommentare oder Schimpfwörter sagen, die Person lächerlich machen oder bei Gruppenarbeiten ausschließen, sie ignorieren oder ihre Hilfsbereitschaft ausnutzen. Alle diese Verhaltensweisen fallen unter **psychische Gewalt**, wohingegen zum Beispiel ein Bein stellen, boxen, schupfen, schlagen, zwicken, beißen, festhalten, treten u.v.m. zu Formen von **körperlicher Gewalt** zählen. Das und noch viel mehr kann Mobbing sein.

Warum mobbt jemand?

Die Gründe für Mobbing sind **vielfältig**. Oft werden Kinder und Jugendliche zu Täter:innen, weil sie selbst gemobbt wurden oder weil sie einfach Lust am Machtausüben haben. Auch ein großes Geltungsbedürfnis bzw. ein schwaches Selbstwertgefühl können jemanden dazu bewegen, sich Anerkennung als Täter:in zu suchen. Wer zu Hause ständig gedemütigt, kritisiert oder abgewertet wird, der versucht manchmal seine Aggressionen bei Gleichaltrigen auszulassen. Die Täter:innen finden genug Gründe, um jemanden zu mobben: zum Beispiel abstehende Ohren, lange Nase, altes Handy, dicke Brille, Zahnsperre, Pickel, zu dick oder zu dünn, altmodische Kleidung, andere Kultur, gute Noten, schlechte Noten und vieles mehr – jeder Anlass ist Grund genug. Dabei gibt es in Wirklichkeit keinen einzigen Grund, jemand anderen respektlos zu behandeln.

Wer nimmt welche Rolle ein?

In jeder Mobbingssituation gibt es verschiedene Rollen, welche die Beteiligten einnehmen. Manche von ihnen sind sich dessen gar nicht bewusst: da gibt es das Opfer, den/die Täter:in, die Mit-täter:innen, die mitmachen bzw. den/die Täter:in anfeuern und letztlich noch die Mitläufer:innen, die das Geschehen beobachten, dem Opfer eigentlich helfen bzw. einschreiten möchten, sich aber nicht trauen etwas zu unternehmen, aus Angst, auch zum Opfer zu werden.

Welche Auswirkungen kann Mobbing haben?

Mobbing unter Jugendlichen hat viele Gesichter. Was aber immer gleich ist, ist die Tatsache, dass die psychische und physische Gewalt, die bei Mobbing stattfindet, gravierende Auswirkungen auf die Betroffenen hat: so kann es z. B. zu Schlafstörungen, Ängsten, Depressionen, Appetitlosigkeit, sozialer Phobie, Konzentrationsschwierigkeiten, Leistungsabfall, Lustlosigkeit... bis hin zu Suizidgedanken kommen. Abgesehen davon kann sich Mobbing sehr **zerstörerisch** auf die Persönlichkeit und die Integrität der Person auswirken, sodass diese ein Leben lang an den Folgen solcher Erlebnisse leidet. Wenn Lehrpersonen oder Eltern das **Phänomen Mobbing** und deren **Auswirkungen** zu spät erkennen oder unterschätzen, dann kann das von den Opfern als erneute Abwertung und Kränkung empfunden werden, die vielleicht noch schmerzlicher sind als das Mobbing an sich. Je länger eine **Mobbingssituation** andauert, umso länger braucht die/er Betroffene das Ganze zu verkraften und zu verarbeiten.

Lässt sich Mobbing stoppen?

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, Mobbingverhalten zu stoppen. Auch wenn es nicht einfach ist, kann jeder etwas tun. Mobbing in der Schule passiert meistens in der Abwesenheit von Lehrpersonen, also in den Zwischenpausen oder in der Pause. Zeugen dafür gäbe es genug, aber viele schauen weg oder schreiten nicht ein, weil sie Angst vor dem/r Täter:in haben. Dadurch machen

sie sich allerdings **mitschuldig**. Die Mitschüler:innen könnten versuchen, den/die Täter:in mit Worten zu stoppen, sich auf die Seite des Opfers zu stellen, es zu beschützen oder zu verteidigen. Wenn alles nichts nützt, sollten sie Lehrpersonen oder den/die Direktor:in zu Hilfe holen. Das Opfer selbst kann versuchen sich zu wehren, z. B. indem es den/die Mobber:in ignoriert oder ihm/ihr klare Grenzen aufzeigt. Es kann versuchen, Verbündete zu suchen, die ihm unterstützend zur Seite stehen. In den meisten Fällen lässt das die Täter:innen allerdings unbeeindruckt. Selten schaffen es Opfer allein, den/die Täter:in dazu zu bringen mit dem Mobbing aufzuhören. Meistens ist das konsequente Einschreiten von Erwachsenen wie z. B. Eltern, Lehrpersonen oder Direktor:in notwendig. Dabei sollten diese nicht vergessen, für einen Ausgleich bzw. eine Wiedergutmachung des erlittenen Leids von Seiten des/der Täter:in zu sorgen.

Prävention

Um Mobbing vorzubeugen wäre, es wichtig, Kindern und Jugendlichen Werte wie z. B. Respekt, Rücksicht, Würde, Hilfsbereitschaft, Toleranz... mitzugeben. Auch **Empathievermögen** und die Fähigkeit, sich und andere als eine Gemeinschaft zu empfinden, sind gute Voraussetzungen, um nicht zum/r Täter:in zu werden. Ein gesundes **Selbstwertgefühl** und ein starkes **Selbstvertrauen** schützen davor, in die Rolle des Opfers zu kommen. So können sowohl Eltern als auch Lehrpersonen einiges tun, um Kinder und Jugendliche zu stärken. **Denn Vorsorge ist auf jeden Fall besser als Nachsorge.**

Margit Gasser, Pädagogin, Jugendberatungsstelle Young+Direct

Bei folgenden Anlaufstellen finden Betroffene ein offenes Ohr und Hilfe:

- ⇒ **Jugendberatungsstelle Young+Direct**
Tel.: 0471 155 15 51 oder Tel.: 0471 060 430 oder Email: online@young-direct.it
- ⇒ **Kinder- und Jugendanwaltschaft**
Tel.: 0471 946 050 oder Email: info@kinder-jugendanwaltschaft-bz.org
- ⇒ **Bei Cybermobbing Postpolizei**
Tel.: 0471 531 413 oder Email: politel.bz@poliziadistato.it



Der Schmerz ist real, auch wenn er nicht immer gesehen wird.

TERMINE

> Workshop: Kreative Trockenblumen-Kunst mit Jeanette Schavier

In diesem **Workshop** lernst du, wie du aus Trockenblumen wunderschöne Schmuckstücke und Accessoires kreierst.

Unter der **Anleitung** von **Jeanette Schavier** gestaltest du drei nachhaltige DIY-Projekte:

- ein Flower Hoop
- ein Blüten-Accessoire
- ein einzigartiges Kerzendesign

Alle **Materialien** sind im **Preis** **inbegriffen**.

Termin: **28.03.2025** von 09.00 bis 17.00 Uhr

Referentin: Jeanette Schavier (Inhaberin von Pläscherchen Köln)

Gebühr: 230,00 € zzgl. 2,00 € Stempelgebühr

Jetzt online anmelden:

www.kloster-neustift.it/accessories-schmuck-aus-trockenblumen

BUCHTIPP

„Firmung for Future“ von Stephan Sigg

„Firmung for Future“ ist ein ideales **Geschenk** für die Firmung: **ein inspirierendes Buch**, das Jugendliche auf eine Reise zu einer fairen und nachhaltigen Zukunft mitnimmt.

Der **Autor Stephan Sigg**, erfolgreicher Theologe und Bestseller-Autor, greift in zwölf Kurzgeschichten **zentrale Themen** wie die Bewahrung der Erde, bewusstes Leben und Konsumieren auf.

Er regt zum Nachdenken über die Fragen an:

- In welcher Welt möchten wir leben?
- Wie können wir die Natur schützen und eine gerechtere Gesellschaft gestalten?

Jede Geschichte endet mit **Impulsen**, die sowohl spirituelle als auch kreative **Denkanstöße** bieten. Dieses Buch knüpft an **christliche Werte** an, wie die Verantwortung für die Schöpfung und die Sorge um Gerechtigkeit, die durch **Papst Franziskus** auch heute wieder stärker betont werden.

Eine bereichernde Lektüre, die nicht nur zum Träumen, sondern auch zum Handeln anregt.

Stephan Sigg

Firmung for Future

TRÄUMEN UND NACHDENKEN
ÜBER EINE FAIRE ZUKUNFT



IMPRESSUM

Südtirols Katholische Jugend
Silvius-Magnago-Platz 7 | 39100 Bozen
Tel. 0471 970 890 · redaktion@skj.bz.it
Facebook: Südtirols Katholische Jugend
Instagram: [sudtirolskatholischejugend](https://www.instagram.com/sudtirolskatholischejugend)
Redaktion: Leonie Oberkalmsteiner
Gestaltung der Seite: Jana Köbe

www.skj.bz.it