

Workshop Mobbingprävention

	Dauer	Form	Material	Methodische & didaktische Umsetzung	Visualisieren
Einführung	10 min		Namens-kärtchen	Begrüßung, Info über Ablauf, warum dieses Thema, Pausen klären, Namenskärtchen, falls notwendig.	Flipchart
Kennen lernen, sich positionieren	5 min	PL		<p>Kennenlernen einmal anders</p> <p>Ich lese jetzt einige Aussagen vor und bitte euch jeweils kurz aufzustehen, wenn die Aussage auf euch zutrifft. Das Aufstehen ist freiwillig. Es kann deshalb sowohl bedeuten „Es ist mir schon passiert“ als auch „Ich möchte euch das nicht mitteilen“.</p> <p>Ob jemand aufsteht oder nicht, darf weder durch Worte noch durch Gesten oder Mimik kommentiert werden.</p> <p>Steh auf, wenn ...</p> <ul style="list-style-type: none"> • Du mindestens 1 (oder mehrere) Geschwister hast. • Du schon einmal neu in eine Gruppe gekommen bist. • Du weggehst, wenn bestimmte andere sich neben dich setzen wollen • Dich andere schon mal nicht dabeihaben wollten • Du schon mal nicht die Wahrheit gesagt hast • Dich eine „coole“ Clique nicht aufnehmen wollte • Du schon mal Streit mit anderen hattest • Du schon einmal etwas tun musstest, was du nicht wolltest 	
Vorwissen	10 min	PL	Fallbeispiele_Konflikt oder Mobbing (siehe Anhang).	<p>Was wisst ihr über Mobbing? Konflikt oder Mobbing?</p> <p>Ich lese euch jetzt unterschiedliche Situationen/Fallbeispiele vor. Wenn ihr der Meinung seid, dass es sich dabei um Mobbing handelt, stellt euch bitte auf die rechte Seite. Wenn ihr der Meinung seid, in dieser Situation wird keine Mobbinghandlung beschrieben, stellt euch bitte auf die linke Seite.</p>	Schilder/Zettel mit „Ja, das ist Mobbing“ und mit
Definition Mobbing	10 min	PL	Bunte Kärtchen	<p>Wann wird aus Ärger Mobbing? Spaß - Konflikt - Mobbing?</p> <p>Nicht jeder Streit ist Mobbing. Einmalige und auch mehrmalige „Gemeinheiten“ ist noch kein Mobbing. Streitigkeiten entstehen und lösen sich auch oft rasch wieder auf. Mobbing hingegen findet über einen längeren Zeitraum statt. Dabei sind Kinder oder Jugendliche absichtlichen Handlungen (verbal, physisch, psychisch) ausgesetzt, die das Ziel haben, ihnen zu schaden, sie auszugrenzen oder zu quälen.</p> <p>Bei Mobbing besteht ein Ungleichgewicht der Kräfte. Dabei werden einzelne Kinder oder Jugendliche von mehreren anderen gequält, sind oder fühlen sich körperlich und seelisch unterlegen. Von Mobbing betroffene Kinder oder Jugendliche verlieren dabei</p>	Flipchart oder Tafelbild mit Kärtchen.

				nach und nach ihren Handlungsspielraum. Oftmals ist etwas, was als Spaß gedacht war, nicht mehr lustig. Selbst wenn betroffene Schüler_innen oder Freund_innen noch Lachen, ist oftmals schon eine Grenze überschritten. Dies ist häufig nicht im Bewusstsein der Beteiligten, wird nicht gleich bemerkt oder zugegeben. Brainstorming: Welche Kriterien waren in den Beispielsituationen typisch für Mobbing?	
Gefühle ausdrücken und erkennen	10 min	GA	1) Gefühlskärtchen (siehe Anhang). 2) Übung Gefühle darstellen (siehe Anhang).	Gefühle ausdrücken, Gefühle erkennen Jedes Kind bekommt eine Karte, auf der ein Grundgefühl notiert ist, behält den Inhalt aber für sich. Nun gehen alle Kinder im Raum herum, ohne zu sprechen, und versuchen, das Gefühl auf der Karte darzustellen. Die Aufgabe ist, ohne Worte die anderen Teilnehmer_innen zu finden, die das gleiche Gefühl darstellen. Wenn sich alle gefunden haben, spielt jede Gruppe den anderen ihr Gefühl als Standbild vor (Körperhaltung, Gesichtsausdruck, Stellung zueinander). Dieses Standbild kann auch fotografiert werden. Im Anschluss werden alle sieben Grundgefühle an die Tafel oder auf ein Flipchart geschrieben. Dann werden in der Gruppe Hinweise gesammelt, woran man jemanden, der dieses Gefühl hat, erkennt. Eventuell Weiterarbeit mit Lehrer_innen: Woran erkennt man, welches Gefühl jemand hat – Hinweise sammeln und diskutieren (Körperhaltung, Mimik, ...).	Tafel oder Flipchart
Mobbing Handlungen erkennen	20 min	GA (4-5 Personen)	Mobbingfiguren auf DIN-A3 ausdrucken (siehe Anhang).	Wie wird gemobbt? Mobbing-Handlungen erkennen! Bleibt in dieser Gruppe für die nächste Übung. Jede Gruppe bekommt ein Blatt mit den Umrissen eines Menschen, das eine Mobbingfigur oder eine mobbende Person darstellt. Schreibt nun um den Körper herum das Verhalten auf, das ihr als Mobbing ansieht (Dinge, die Menschen tun). <ul style="list-style-type: none"> • Wenn ihr fertig seid, kreist die beiden Formen des Mobblings ein, die ihr für die schlimmsten haltet. • Anschließend unterstreicht die beiden Formen, die eurer Meinung nach an der Schule am häufigsten vorkommen. • Präsentiert anschließend eure Figur der ganzen Klasse. Flipchart mit einer Mobbing-Figur: die schlimmsten und häufigsten Formen aller Gruppen eintragen. Was könnt ihr noch ergänzen? Fragen an die Gruppe: <ul style="list-style-type: none"> • Was wäre schlimmer: komplett ignoriert oder geärgert zu werden? • Warum fühlen sich einige durch bestimmte Worte verletzt, andere nicht? 	Flipchart mit einer Mobbing Figur aufgeklebt

Ausgrenzung spüren	10 min	PL		<p>Übung zum Thema Ausgrenzung Workshop-Leiter_in begrüßt der Reihe nach die Schüler_innen mit deutlichem Augenkontakt und lässt dabei 2 bis 3 Schüler_innen aus. Anschließend setzt er/sie sich hin und schaut abwartend in die Runde, ob wer dazu etwas zu sagen hat. Reflexionsfragen im Anschluss an die Übung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Was ist euch aufgefallen? • Wie erging es denen, die ausgelassen wurden? Alle Schüler_innen fragen. Was glaubt ihr. was das bei ihnen auslöst? • Wie erging es den direkten Nachbar_innen, die dabei zusehen mussten? • Wer wurde schon einmal ausgegrenzt, hat nicht dazugehört? Wie hast du dich dabei gefühlt? Was hat geholfen? Was war hinderlich? Mit wem konntest du darüber reden? <p>Form der Wiedergutmachung! Anschließend sollte Entschuldigung bei den „ausgelassenen Schüler_innen“ ausgesprochen werden, dass sie für diese Übung „genützt“ wurden, und sie werden nun herzlich begrüßt: „Danke, dass ihr für dieses Experiment zur Verfügung gestanden seid und mitgemacht habt“.</p>	
Empathiefähigkeit	5-10 min	PL		<p>Empathiefähigkeit Erinner dich an einen Moment oder an eine Situation, in der dich jemand geärgert hat, in der du dich ungerecht behandelt gefühlt hast oder in der du ausgeschlossen wurdest.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Welches Gefühl spürst du? • Wie glaubst du, geht es jemandem, der über einen längeren Zeitraum gemobbt wird? <p>Kurzes Brainstorming und kleiner Input über körperliche Reaktion bei Mobbing: Häufige Reaktionen sind Flucht, Kampf, Totstellen, schlechte Verdauung (komisches Gefühl im Magen), Herzklopfen, Blackout, beeinflusst Immunsystem negativ, Kopfschmerzen, Magenbeschwerden, Schlafstörungen, Krankheit, sinkendes Selbstvertrauen, Suizidgedanken und vielen weiteren Symptomen. Mobbing hinterlässt „blaue Flecken“ auf der Seele!</p>	
Warum Mobbing?	15 min	GA	Eventuell ergänzende Gründe vorbereiten. Mobbingfiguren auf DIN-A3	<p>Gründe für Mobbing finden Warum glaubt ihr, mobbt jemand? Geht wieder in eure Kleingruppe und diskutiert über mögliche Gründe für Mobbing. Schreibt diese Gründe in den Mobbingkörper (DIN-A3) hinein.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Unterstreicht zwei Gründe, die eurer Meinung nach an der Schule oder in eurem Umfeld am häufigsten vorkommen. • Übertragung der Gründe auf die große Mobbingfigur. • Diskutiert und ergänzt die Mobbinggründe. 	Flipchart mit einer Mobbing Figur, wieder verwenden

			wieder verwenden.	Manche haben Mobbing schon in einer anderen Gruppe erlebt (Sportverein, Schule) und haben dabei Angst, selbst (wieder) gemobbt zu werden. Manchen geht es darum, zu zeigen, dass sie Macht und Einfluss haben. Manche haben Angst vor Unbekanntem oder Fremden. Sie mobben Menschen aufgrund ihrer Religion, sozialer Herkunft, sexueller Orientierung oder wegen ihres Aussehens.	
Dynamik und Rollen	15 min	PL (Fachlicher Input und Austausch)	1) Mobbingfiguren 2) Mobbingphasen und -rollen (siehe Anhang)	Dynamik und Rollen verstehen Mobbing ist immer ein Prozess. Mit den Figuren und Rollen wird eine „klassische“ Mobbingdynamik erklärt: Sie können hier einige unterschiedliche Mobbingfiguren auswählen. Die Figuren werden ausgeschnitten und angemalt (eventuell folieren) und die Mobbing Phasen werden in Form von Situationen mit den Figuren spielerisch dargestellt. Im Anhang finden Sie die “Mobbingphasen und -rollen Übersicht“ und anhand dieser Inhalte und mithilfe der Figuren können Sie eine Mobbingdynamik spielerisch erklären oder darstellen.	Pinnwand für Mobbing Figuren
Mobbing	10 min	PL (Austausch)		Über Mobbing sprechen: <ul style="list-style-type: none"> • Welche Gründe könnte ein Kind haben, warum es keine Hilfe holt? • Welche Gründe kennst du, warum die Zuschauer_innen dem oder der Person gemobbten nicht helfen? • Was könnte ich sonst noch tun? • Was hält mich davon ab, Hilfe zu holen? 	
Handlungsfähigkeit	20-30 min	Halbkreis mit offener Stelle und 3 Stühlen im Zentrum.	Fallbeispiele Mobbing (siehe Anhang)	Strategien gegen Mobbing finden: Die Klasse sitzt im Halbkreis. An der offenen Stelle stehen 3 leere Stühle. Es gibt Situationskärtchen, die von der Person in der Mitte vorgelesen werden. Die Lehrer_in/der Lehrer setzt sich zuerst auf den mittleren der 3 Stühle und liest das erste Kärtchen vor. Nun setzen sich links und rechts spontan zwei Schüler_innen auf die bisher noch leeren Stühle. Sie machen Vorschläge, was die Person tun oder was ihr helfen könnte. Solange keine geeigneten Lösungen vorgeschlagen werden, können sich weitere Schüler_innen davor oder dahinter stellen und Lösungen anbieten. Die Person in der Mitte entscheidet, welche der Lösungen am besten geeignet zu sein scheint. Diese Person setzt sich anschließend auf den mittleren Stuhl und liest die nächste Situation vor.	
Abschluss	10 min	PL	Diverse Informationen zum Thema Mobbing	Feedbackrunde. Was nehme persönlich ich mit von diesem Workshop? Eventuell Verteilung von Mobbinginformationen und hilfreichen Informationen (Links). Feedbackbogen ausfüllen lassen.	

Teambildung, Verantwortung übernehmen			Anleitungen aus Fachliteratur und Internet.	<p>Falls noch Zeit bleibt Themen wie „Ohnmacht im Team“, „Gordischer Knoten“, „Übungen zur Teambildung“ und viele weitere Aspekte besprechen.</p>	
---------------------------------------	--	--	---	---	--

Form: EA=Einzelarbeit, PL=Plenum, GA=Gruppenarbeit