



KLASSENZIMMERÜBUNG 2.5 | MOBBING UND HÄNSELEIEN

KLASSE
4–5

Dauer

45 Minuten

Materialien

- Mobbingbilder – ein Set für die Lehrkraft
- **Rollenspiel Szenarien**
Schüler:innenarbeitsblatt
– in Streifen geschnitten,
ein Szenario pro Gruppe
- **Handzettel zur Reflexion von Exit-Strategien**
Schüler Arbeitsblatt
– ein halbes Blatt pro
Schüler*in

Hinweis: Unten findest du Optionen zur Moderation, wenn sich die Schüler*innen in einer digitalen Situation befinden. Die Arbeitsblätter können elektronisch zur Verfügung gestellt und zu Hause ausgedruckt werden oder als bearbeitbare Microsoft-Word-Vorlage zur Übermittlung per E-Mail, über Lernmanagementsysteme oder ein live geteiltes/gemeinsames Dokument.

Werkzeuge zur Stärkung des Selbstbewusstseins

UMGANG MIT MOBBING

Überblick

Die Inhalte für das Programm *wundervolles ich* wurden in Zusammenarbeit mit Dr. Marisol Perez, einer klinischen Psychologin und Forscherin an der Arizona State University und am Institut für Forschung und Bildung zur Förderung der Gesundheit von Kindern (REACH), erstellt. Dr. Perez' Arbeit widmet sich der Unterstützung zukünftiger Generationen dabei, weniger Fokus auf das Aussehen zu legen und stärker ihren Körper zu respektieren, zu mögen und wertzuschätzen.

In dieser Übung werden die Schüler*innen in einem Rollenspiel üben, wie man mit spezifischen Strategien gegen Mobbing vorgeht, sowohl als Opfer als auch als Beobachter, bevor sie darüber nachdenken, welche Strategien sie am liebsten und am ehesten würden anwenden wollen.

Jede Übung ist Teil einer Serie von fünf Unterrichtsstunden, die sich mit den Auswirkungen von Mobbing und Hänseleien auf das Körperbewusstsein auseinandersetzen. Die Lektionen 1 bis 3 enthalten die wichtigsten Inhalte und sollten der Reihe nach durchgenommen werden. Die Lektionen 4 und 5 sind ergänzend und bieten den Schüler*innen die Möglichkeit, ihr Wissen über die Konzepte zu vertiefen.

Hintergrund

Das Körperbild ist die Art und Weise, wie wir über unseren Körper denken, einschließlich seines Aussehens und seiner Funktionen.¹

Viele Dinge können das Körperbild beeinflussen, darunter Mobbing und Hänseleien. Wenn Schüler*innen gemobbt oder gehänselt werden, kann das ihr Selbstwertgefühl verletzen und zu ernsthaften negativen Folgen führen. Die Forschung zeigt, dass Schüler*innen, die gemobbt werden, ein erhöhtes Risiko von Selbstmordgedanken und -versuchen haben.²

¹ Cash & Pruzinsky, 1990; Cash & Smolak, 2011.

² Thompson & Stice, 2001.

Schüler*innen, die gemobbt werden, neigen auch eher zu ungesundem Bewältigungsverhalten³ und schwänzen eher die Schule;⁴ und sie essen ungesünder und machen eher Diäten.⁵ Diese Folgen sind nicht auf die Kindheit beschränkt; gewichtsbedingtes Mobbing wird auch mit einem schlechten Körperbild und ungesundem Essverhalten im Erwachsenenalter verbunden.⁶

Eine Überprüfung bestehender Schulprogramme gegen Mobbing ergab, dass keines davon Mobbing und Hänseleien aufgrund des Körpergewichts anspricht.⁷ Es gibt mehrere Schulprogramme gegen Mobbing, die über einen [Blueprint](http://www.blueprintsprograms.org) verfügen (www.blueprintsprograms.org), der nachweislich Mobbing in Schulen reduziert. Diese Programme konzentrieren sich auf von Lehrern geleitete Aktivitäten: Diskussion im Klassenzimmer über Mobbing und warum es schlecht ist, Regeln gegen Mobbing und warum sie wichtig sind, Aktivitäten zur Stärkung von Antimobbingnormen und -werten sowie was zu tun ist, wenn Mobbing auftritt.

Diese Lektion konzentriert sich auf Ausstiegs- und Verweigerungsstrategien, die den Schüler:innen ein Gefühl der Kontrolle vermitteln, wenn sie Mobbing ausgesetzt sind, entweder als Opfer oder als Beobachter.

Ziele

Die Schüler*innen werden

- in Rollenspielen mit Gleichaltrigen Strategien für den Umgang mit Mobbing erarbeiten,
- überlegen, welche Strategien sie in Zukunft wahrscheinlich anwenden werden.

Materialien

- Mobbingbilder — ein Set für die Lehrkraft.
- **Rollenspielszenarien** Schüler:innen-Arbeitsblatt in Streifen geschnitten, ein Szenario pro Gruppe.
- **Handzettel zur Reflexion von Exit-Strategien**, Schüler:innen-Arbeitsblatt — ein halbes Blatt pro Schüler*in.

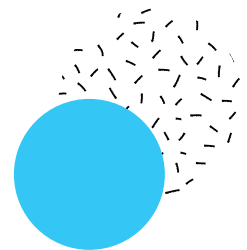
³ Puhl & Luedicke, 2012.

⁴ Puhl & Luedicke, 2012.

⁵ Hayden-Wade, Stein, Ghaderi, Sabinski, & Wilfley, 2005; Neumark-Sztainer, Falkner, Story, Perry, Hannan, & Mulert, 2002.

⁶ Puhl, Wall, Chen, Austin, Eisenberg, & Neumark-Sztainer, 2017.

⁷ Aime et al., 2017.



Grundlegende Frage

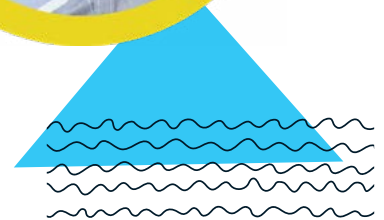
Welche Strategien kann ich anwenden, wenn ich ein Opfer von Mobbing bin?

Wie kann ich einem Mobbingopfer helfen, wenn ich ein Zuschauer bin?

Vorbereitung der Lehrkraft

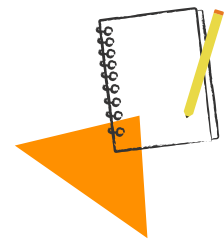
Vor der Unterrichtsstunde:

- Teile die Schüler*innen vor der Stunde in Vierergruppen ein und stelle die Tische entsprechend. Verteile die Skripte 1 bis 4 gleichmäßig an die Gruppen und drucke die die korrekte Anzahl jedes Szenarios aus.
 - Wenn du digital unterrichtest, lege fest, wie du die Gruppen für die **Rollenspiele** einteilst. Wenn du Gruppenräume verwendest, bereite dich vor der Sitzung vor. Plattformen wie Zoom ermöglichen es dir, die Teilnehmer*innen vorab den Gruppenräumen zuzuweisen. Google Meet verteilt die Teilnehmer*innen nach dem Zufallsprinzip.



Vorschläge für die Durchführung von digitalen Besprechungen

- **Beleuchtung:** Gegenlicht verhindert, dass deine Zuhörer*innen dich gut sehen können. Stelle sicher, dass es hell genug ist und du gut gesehen wirst.
- **Platzierung der Kamera:** Achte darauf, dass sich die Kamera auf Augenhöhe befindet. Dies fördert den Blickkontakt und die Bindung mit deinem Publikum. Du kannst Bücher oder andere Gegenstände verwenden, um deinen Laptop anzuheben.
- **Ton:** Mache vor der Sitzung einen kurzen Soundcheck. Stelle sicher, dass man dich gut hört und keine Echo erklingt, oder nutze extra Kopfhörer für den Call.
- **Stelle eine Kommunikationsebene her:** Versuche, mit deinem Publikum in Kontakt zu treten, was digital eine Herausforderung sein kann. Verbinde dich mit ihnen durch kurze Geschichten oder Humor.
- **Technische Probleme:** Es ist in Ordnung, Fehler zu machen oder technische Probleme zu haben. Wenn du ein technisches Problem hast oder die Dinge nicht wie geplant laufen, tue dein Bestes, um die Verbindung wiederherzustellen und mit dem Unterricht fortzufahren. Am besten bereitest du dich vor, indem du deine Internetverbindung sowie die Ton- und Videoeinstellungen vor der Sitzung testest.



Hinweis zur Sensibilität

Achte aufgrund der Art der heutigen Diskussion auf die Gefühle der Schüler*innen. Es kann eine Vielfalt von Emotionen und Reaktionen auf diese Themen geben. Lehrkräfte sollten die Sprache umschreiben/ändern, um sie an die Klasse anzupassen.

Unterrichtsplan

Ablauf

- Beginne eine Diskussion über die folgenden Fragen: „Was bedeutet es, schikaniert zu werden? Was bedeutet es, jemand anderen zu schikanieren? Was kannst du tun, wenn du gemobbt wirst?“ Und „Was kannst du tun, wenn du siehst, dass jemand gemobbt wird?“ Notiere die Antworten der Schüler*innen an der Tafel.
 - **Hinweis:** Wenn es von den Schüler*innen nicht erwähnt wird, erinnere sie daran, dass Mobbing unerwünschtes aggressives Verhalten ist, das mit einem tatsächlichen oder vermeintlichen Machtverhältnis einhergeht.⁸ Mobbing ist das absichtlich wiederholte Hänkeln, Gemeinsein oder Verletzen von jemandem, immer und immer wieder.
 - Erkläre, dass die Klasse heute Strategien identifizieren und einüben wird, welche die Schüler:innen gegen Mobbing einsetzen können.

Tun

- Teile die Schüler*innen in Vierergruppen ein. Verteile an jede Gruppe ein **Rollenspielszenario** und achte darauf, dass du die Szenarien gleichmäßig verteilst.
- Erkläre, dass jedes Szenario eine andere Strategie zeigt, welche die Schüler*innen anwenden können, wenn sie mit Mobbing konfrontiert werden.
- Gib den Schüler*innen etwa zehn Minuten Zeit, um ein Rollenspiel zu entwickeln und zu üben, das auf ihrem Szenario basiert. Bitte die einzelnen Gruppen, ihr Rollenspiel vor der Klasse aufzuführen.

⁸ <https://www.stopbullying.gov/bullying/what-is-bullying>.

DIGITALE MÖGLICHKEITEN

- Erlaube den Schüler*innen, ihre Antworten laut vorzutragen, oder ermutige sie, ihre Antworten aufzuschreiben, um sie später in einem Live-/Freigabedokument hinzuzufügen oder in einem Chatbereich zu kommentieren.

DIGITALE MÖGLICHKEITEN

- Erwäge die Moderation als eine Gesamtgruppenaktivität, bei der die Rollen bestimmten Schülern zugewiesen werden.
- Eine weitere Option ist die Nutzung von Gruppenräumen, um die Schüler*innen in Gruppen aufzuteilen, damit sie Rollenspiele durchführen können.
- Du kannst den Schüler*innen auch ein Szenario zuweisen und sie bitten, über das Szenario und die Strategie zu schreiben.

- Diskutiere nach jedem Rollenspiel das Szenario mithilfe der folgenden Fragen:
 - Was habt ihr in dieser Situation getan? Hat es funktioniert? Warum oder warum nicht?
 - Denkt ihr, dass dies im wirklichen Leben funktionieren würde? Warum oder warum nicht?
 - Was könnt ihr in dieser Situation noch tun?
 - Nehmen wir an, dass dir das wirklich passiert ist. Wie zuversichtlich bist du, dass du das Mobbing stoppen könntest?
 - Fordere die Klasse auf, eine Strategie auszuwählen und sie beim nächsten Mal, wenn die Schüler:innen Mobbing sehen oder erleben, anzuwenden.

Reflektieren

- Verteile an jede*n Schüler*in einen **Handzettel zur Reflexion von Exit-Strategien** und gib ihnen Zeit, über das Erlernte nachzudenken.
- Wenn genügend Zeit zur Verfügung steht, lasse die Schüler*innen ihre Antworten austauschen.
- Wenn es die Zeit erlaubt, bitte zwei bis drei Freiwillige, ihre Antworten mit der Gruppe zu teilen.

DIGITALE MÖGLICHKEITEN

- Dies kann in Form einer Gruppendiskussion oder über den Chatbereich erfolgen.

DIGITALE MÖGLICHKEITEN

- Dies kann in einem Livedokument/gesharten Dokument oder elektronisch geteilt werden.



Strategie 1: „STOPP bitte.“

Ein*e Schüler*in wird von einer Gruppe Gleichaltriger gemobbt, weil er/sie klein ist. Der/die Schüler*in sagt den Mobbern mit Nachdruck, aber ruhig, dass sie bitte aufhören und sie/ihn in Ruhe lassen sollen. Die Mobber sind überrumpelt und gehen weg.

Strategie 2: „Lach es einfach weg!“,

Ein*e Schüler*in wird wegen der Kleidung, die er/sie trägt, gehänselt. Der/die Schüler*in nutzt Humor, um die Situation zu beenden und die Mobber loszuwerden.

Strategie 3: Weggehen.

Eine Gruppe von Schüler*innen schikaniert eine Person. Sie machen sich über sie lustig und versuchen, sie an den Haaren zu ziehen. Der/Die gemobbte Schüler*in befreit sich von den Tyrann:innen und geht weg. Die gemobbte Person findet eine Lehrkraft und erzählt ihr, was passiert ist.

Strategie 4: „Lass uns über etwas anderes reden.“

Ein/Eine Schüler*in sitzt allein. Eine Gruppe von Schüler*innen starrt ihn/sie an. Sie tuscheln und zeigen auf der/die Schüler*in. Eine Person aus der Gruppe wendet die Strategie „Lasst uns über etwas anderes reden,“ an. Sie wechseln das Thema.



Strategie 5: „Steh auf!,“

Eine Gruppe von Schüler*innen hänselt eine*n andere*n Schüler*in wegen des Gewichts. Eine weitere Person kommt hinzu und sagt der Gruppe, sie solle den anderen Schüler/die andere Schülerin in Ruhe lassen.

Strategie 6: „Sei inklusiv.,“

Du siehst eine*n Schüler*in allein beim Mittagessen sitzen. Die anderen starren ihn/sie an und tuscheln. Du lädst die Schüler*in ein, sich zu dir zu setzen.

Strategie 7: „Hol Hilfe.,“

Du gehst auf die Toilette. Dort siehst du eine Gruppe von Schüler*innen, die eine*n andere*n Schüler*in schubsen. Sie schreien Beleidigungen wie „komisch,“ und „hässlich,“. Du rennst aus der Toilette und suchst eine Lehrkraft, um ihr zu sagen, was los ist.



Handzettel zur Reflexion von Exit-Strategien

1. Fasse zusammen, was du heute gelernt hast:
2. Welche der im Unterricht besprochenen Strategien wirst du deiner Meinung nach in Zukunft anwenden?
3. Was wirst du sagen, wenn du Zeuge wirst, wie jemand gemobbt wird? Was wirst du tun?



Handzettel zur Reflexion von Exit-Strategien

1. Fasse zusammen, was du heute gelernt hast:
2. Welche der im Unterricht besprochenen Strategien wirst du deiner Meinung nach in Zukunft anwenden?
3. Was wirst du sagen, wenn du Zeuge wirst, wie jemand gemobbt wird? Was wirst du tun?