



Dauer

45 Minuten

Materialien

- **Mobbing und Hänseleien**
Video (www.bit.ly/Dove_Mobbing_aufgrund_von_Aussehen)
- **Artikel über Mobbing**
Arbeitsblatt – eines pro Schüler*in
- **Mobbing-Ankreuzübung**
Arbeitsblatt – eins pro Schüler*in
- **Mobbing-Ankreuzübung**
Antwortschlüssel – eins pro Lehrkraft
- **Was ich tun kann**
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 oder als bearbeitbare Microsoft-Word-Vorlage zur Übermittlung per E-Mail, über Lernmanagementsysteme oder ein live geteiltes/gemeinsames Dokument bereitgestellt werden.

Werkzeuge zum Aufbau von Körpervertrauen

MOBBING AUFGRUND DES GEWICHTS: WAS KANN ICH TUN?

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.

Bei dieser Aktivität liest die Lehrkraft mit den Schüler*innen einen Informationstext über gewichtsbedingtes Mobbing und Hänseleien, bevor sie über Strategien nachdenken, die eingesetzt werden könnten, wenn eine Person gemobbt oder gehänselt wird.

Jede Übung ist Teil einer Serie von fünf Unterrichtsstunden, die sich mit den Auswirkungen von Mobbing und Hänseleien auf das Körpervertrauen bezieht. 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 wichtigsten Konzepte zu vertiefen.

Hintergrund

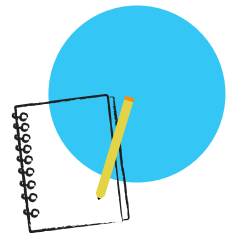
Das Körperbild ist die Art und Weise, wie wir über unseren Körper denken, einschließlich seines Aussehens und seiner Funktionen.¹ Viele Dinge können das Körperbild beeinflussen, darunter Mobbing und Hänseleien. Wenn Schüler*innen gemobbt oder gehänselt werden, kann dies ihr Selbstwertgefühl beeinträchtigen und zu ernsthaften negativen Folgen führen. Die Forschung zeigt, dass Schüler*innen, die gemobbt werden, einem erhöhten Risiko ausgesetzt sind für Selbstmordgedanken und

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

Selbstmordversuche.² Schüler*innen, die gemobbt werden, sind eher anfällig für ein ungesundes Bewältigungsverhalten³ und Schuleschwänzen.⁴ Darüber hinaus neigen sie häufiger zu ungesundem Essverhalten und Diäten.⁵ Die Folgen sind nicht auf die Kindheit beschränkt: Mobbing aufgrund des Gewichts wird auch mit einem schlechten Körperbild und ungesunder Ernährung im Erwachsenenalter verbunden.⁶

Eine Überprüfung bestehender Schulprogramme gegen Mobbing ergab, dass keines davon auf Mobbing und Hänseleien aufgrund des Körpergewichts anspricht.⁷ Es gibt mehrere Schulprogramme gegen Mobbing, die über einen [Blueprint](https://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.

In dieser Lektion wird es darum gehen, warum Schüler*innen andere nicht schikanieren sollten und was zu tun ist, wenn es doch zu gewichtsbezogenem Mobbing kommt.



Ziele

Die Schüler*innen werden

- einen Informationstext über Mobbing und Hänseleien aufgrund des Gewichts lesen,
- Ausweichstrategien für den Fall, dass Mobbing auftritt, erarbeiten.

Grundlegende Frage

Was ist gewichtsbezogenes Mobbing, wie wirkt es sich auf Kinder aus und was kann ich tun, wenn es mir widerfährt?

² Eisenberg, Neumark-Sztainer, & Story, 2003.

³ Puhl & Luedicke, 2012.

⁴ Puhl & Luedicke, 2012.

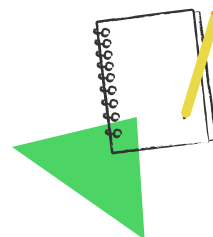
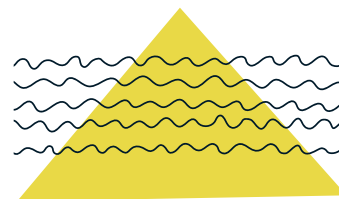
⁵ Hayden-Wade, Stein, Ghaderi, Sabinski, & Wilfley, 2005; Neumark-Sztainer, Falkner, Story, Perry, Hannan, & Mulert, 2002.

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

⁷ Aime et al., 2017.

Empfehlungen für die Durchführung von digitalen Meetings

- **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

- Zeige das Video **Mobbing und Hänseleien** (www.bit.ly/Dove_Mobbing_aufgrund_von_Aussehen).
- Leite eine kurze Diskussion ein, indem du die folgenden Fragen als Leitfaden verwendest:
 - Bist du jemals wegen deines Aussehens gehänselt worden?

DIGITALE OPTIONEN

- Erlaube den Schüler*innen, ihre Antworten laut vorzutragen, oder ermutige sie, ihre Definitionen zu notieren, um sie später in einem live geteilten/ gemeinsamen Dokument hinzuzufügen oder im Chatbereich zu kommentieren.

- Habt ihr jemals jemanden wegen seines/ihrer Aussehens gehänselt?
- Was denkst du, warum Menschen andere hänseln?
- Erkläre, dass die Klasse heute etwas über Mobbing aufgrund des Gewichts lesen und einige Strategien entwickeln wird, welche die Schüler:innen anwenden können, wenn sie selbst gehänselt werden oder wenn sie Zeuge werden, wie jemand anderes gehänselt wird.

Tun

- Verteile den Text zum Thema Mobbing.
- Lies entweder den Artikel laut vor, während die Schüler*innen dem Text folgen, bitte Freiwillige, einzelne Absätze laut vorzulesen, oder lasse die Schüler*innen den Artikel leise lesen.
- Verteile nach der Lektüre des Artikels die **Ankreuzübung zum Thema Mobbing** und bitte die Schüler*innen, diese auszufüllen.
- Überprüfe die Antworten der Schüler*innen anhand des **Antwortschlüssels für Ankreuzübung zu Mobbing** und unterbrich gegebenenfalls, um Missverständnisse anzusprechen, wenn sie auftauchen.

Nachdenken

- Verteile das Arbeitsblatt **Was ich tun kann** an alle Schüler*innen.
- Wiederhole, was die Schüler*innen über Mobbing und Hänseleien aufgrund ihres Gewichts gelernt haben. Bitte sie, in einem Brainstorming zu überlegen, wie sie mit Mobbing umgehen können, wenn sie selbst gemobbt werden oder wenn sie Zeugen davon sind.
- Gib den Schüler*innen Zeit, um sich Gedanken dazu zu machen, und bitte sie dann, ihre Ideen mitzuteilen. Lasse Zeit, um Verbindungen zwischen ihren Antworten und warum Mobbing und Hänseleien aufgrund des Gewichts schädlich sind, herzustellen.

Mobbing bedeutet, dass jemandem wiederholt übel mitgespielt wird. Es gibt viele Arten von Mobbing. Mobbing kann sein, jemanden zu necken oder sich über ihn lustig zu machen. Ein weiteres Beispiel für Mobbing ist das absichtliche

DIGITALE OPTIONEN

- Die Moderation kann als Gruppendiskussion erfolgen oder in einem live geteilten Dokument.

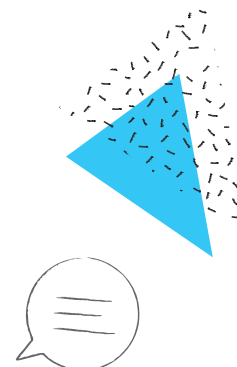


Mobbing

Ignorieren einer Person. Mobbing kann aber auch bedeuten, dass man darüber spricht, jemanden zu verletzen, oder jemanden anschreit. Es kann Schlagen oder Treten sein.

Sich über Menschen wegen ihres Aussehens, ihres Körpers oder ihres Gewichts lustig zu machen ist ebenfalls Mobbing. Dies wird als „Mobbing aufgrund des Aussehens“ bezeichnet. Hier sind einige Beispiele:

- Sich über jemanden lustig machen, weil seine Hose zu kurz ist
- Jemanden als dick bezeichnen
- Jemanden als hässlich bezeichnen
- Sich über jemanden lustig machen, weil er/sie zu groß oder klein ist

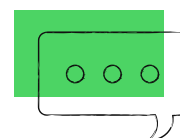


Mobbing und Hänseleien verletzen andere Menschen. Schüler*innen, die gemobbt werden, sind traurig, fühlen sich einsam und ausgegrenzt und sind in ihren Gefühlen verletzt. Manchmal wollen sie nicht mehr in die Schule gehen. Mobbing aufgrund des Aussehens gibt den Schüler*innen ein schlechtes Gefühl wegen ihres Aussehens und kann dazu führen, dass sie sich für ihren Körper schämen.

Mobbing und Hänseleien sind weit verbreitet. Schüler*innen der 4. und 5. Klasse, der Mittelschule und der Oberschule wurden zum Thema Mobbing befragt. Fast die Hälfte von ihnen (49 %) gab an, dass sie im letzten Monat in der Schule gemobbt wurden. Es gibt jedoch auch eine gute Nachricht: Wenn du siehst, dass jemand gemobbt wird, und versuchst, es zu stoppen, hört das Mobbing normalerweise innerhalb von zehn Sekunden auf!^{8,9}

Du kannst eine Menge tun, um Mobbing zu stoppen. Du kannst damit anfangen, indem du versuchst, nett zu sein. Übe, nette Dinge zu anderen zu sagen. Wenn du doch mal etwas Gemeines sagst, entschuldige dich sofort. Außerdem ist es wahrscheinlicher, dass du etwas Gemeines sagst, wenn du verärgert bist. Daher bitte rechtzeitig eine Lehrkraft um Hilfe, wenn du dich verärgert fühlst.

Es gibt sichere Maßnahmen, die du ergreifen kannst, um Mobbing zu stoppen, wenn du es siehst. Sag es sofort einem Erwachsenen. Sei nett zu der Person, die gemobbt wird. Du kannst mit ihm/ihr spielen oder dich beim Mittagessen zu ihm/ihr setzen. Wenn du schikaniert wirst, bleibe ruhig. Sage dem Mobber/der Mobberin mit klarer Stimme, dass er/sie aufhören soll. Wenn du kannst, halte dich von dem Mobber/der Mobberin fern. Melde dich sofort bei einem Lehrer/einer Lehrerin, es gibt fast an allen Schulen Vertrauenslehrer*innen.



Denke daran: Jeder Mensch ist anders, und Unterschiede sind in Ordnung. Jeder wird mit einem anderen Aussehen geboren, und jeder wird mit unterschiedlichen Fähigkeiten geboren. Einige Schüler*innen sind vielleicht größer als andere. Manche Schüler*innen können höher springen als andere. Einige Schüler*innen haben größere Hände als andere. Wir sind alle verschieden, und wir sind alle wunderbar einzigartig!

⁸ Bradshaw, C. P., Sawyer, A. L., & O'Brennan, L. M. (2007). „Bullying and peer victimization at school: Perceptual differences between students and school staff.“ *School Psychology Review*, 36(3), 361-382.

⁹ Hawkins, D. L., Pepler, D., and Craig, W. M. (2001). „Peer interventions in playground bullying.“ *Social Development*, 10, 512-527.

Mobbing-Ankreuzübung

1. Welcher Satz beschreibt am besten den Hauptgedanken des Artikels?
 - a. Mobbing bedeutet, jemandem gegenüber gemein zu sein.
 - b. Mobbing ist schädlich, aber es gibt Dinge, die wir tun können, um die Situation zu verbessern.
 - c. Jeder Mensch ist anders, und das ist gut so.
2. Richtig oder falsch? Sich über eine Person wegen ihres Gewichts lustig zu machen, ist Mobbing.
 - a. Richtig
 - b. Falsch
3. Wann ist es wahrscheinlicher, dass du etwas Gemeines zu einer anderen Person sagst?
 - a. Wenn ich glücklich bin
 - b. Wenn ich aufgeregt bin
 - c. Wenn ich verärgert bin
 - d. Wenn ich hungrig bin
4. Lies nachfolgende Situationen und kreise die ein, die Mobbing darstellen.
 - a. Megan und Srivi sind gute Freundinnen. Srivi möchte Ronda einladen, mit ihnen zu spielen, aber Megan sagt nein. Megan sagt Srivi, dass sie nicht mehr ihre Freundin sein wird, wenn sie mit Ronda spielt.
 - b. Carlos und Brad spielen Basketball. Jedes Mal, wenn Brad einen Wurf verfehlt, lacht Carlos und sagt: „Du bist schlecht! Du hast schwache Mausearme!“
 - c. Joaquin und Jasmine sind Zwillinge, und beide haben eine Zahnspange bekommen. Sie wollten nicht in die Schule gehen, weil sie Angst hatten, die Schüler*innen würden sich über sie lustig machen. Im Schulbus fing Matt an, sie „Metallmund-Zwillinge“ zu nennen. Bald nannten die anderen Schüler*innen sie auch „Metallmund-Zwillinge“.
 - d. Taylor saß beim Mittagessen auf einer Bank. Jemand ging vorbei und sagte: „Ich setze mich nicht neben dich! Du bist zu fett!“
5. Was ist Mobbing oder was sind Hänseleien aufgrund des Aussehens?
 - a. Jemandem sagen, dass man seine Schuhe mag
 - b. Jemanden schlagen oder treten
 - c. Jemanden umarmen, wenn er/sie traurig ist
 - d. Sich über jemanden wegen seines/ihres Aussehens oder seines/ihres Gewichts lustig machen
6. Glaubst du aufgrund des Artikels, dass der Autor Mobbing für eine gute oder schlechte Sache hält? Warum? Unterstütze deine Antwort mit Beispielen aus dem Artikel.

Mobbing-Ankreuzübung: Antwortschlüssel

1. Welcher Satz beschreibt am besten den Hauptgedanken des Artikels?
 - a. Mobbing bedeutet, jemandem gegenüber gemein zu sein.
 - b. Mobbing ist schädlich, aber es gibt Dinge, die wir tun können, um die Situation zu verbessern.**
 - c. Jeder Mensch ist anders, und das ist gut so.
2. Richtig oder falsch? Sich über eine Person wegen ihres Gewichts lustig zu machen, ist Mobbing.
 - a. Richtig**
 - b. Falsch
3. Wann ist es wahrscheinlicher, dass du etwas Gemeines zu einer anderen Person sagst?
 - a. Wenn ich glücklich bin
 - b. Wenn ich aufgeregt bin
 - c. Wenn ich verärgert bin**
 - d. Wenn ich hungrig bin
4. Lies nachfolgende Situationen und kreise die Situationen ein, die Mobbing darstellen.
 - a. Megan und Srivi sind gute Freundinnen. Srivi möchte Ronda einladen, mit ihnen zu spielen, aber Megan sagt nein. Megan sagt Srivi, dass sie nicht mehr ihre Freundin sein wird, wenn sie mit Ronda spielt.**
 - b. Carlos und Brad spielen Basketball. Jedes Mal, wenn Brad einen Wurf verfehlt, lacht Carlos und sagt: „Du bist schrecklich! Du hast schwache Mausarme!“**
 - c. Joaquin und Jasmine sind Zwillinge, und beide haben eine Zahnspange bekommen. Sie wollten nicht in die Schule gehen, weil sie Angst hatten, die Schüler*innen würden sich über sie lustig machen. Im Schulbus fing Matt an, sie „Metallmund-Zwillinge“ zu nennen. Bald nannten die anderen Schüler*innen sie auch „Metallmund-Zwillinge“.**
 - d. Taylor saß beim Mittagessen auf einer Bank. Jemand ging vorbei und sagte: „Ich setze mich nicht neben dich! Du bist zu fett!“**
5. Was ist Mobbing oder was sind Hänseleien aufgrund des Aussehens?
 - a. Jemandem sagen, dass man seine Schuhe mag
 - b. Jemanden schlagen oder treten
 - c. Jemanden umarmen, wenn er/sie traurig ist
 - d. Sich über jemanden wegen seines/ihres Aussehens oder seines/ihres Gewichts lustig machen**
6. Glaubst du aufgrund des Artikels, dass der Autor Mobbing für eine gute oder schlechte Sache hält? Warum? Unterstütze deine Antwort mit Beispielen aus dem Artikel.

Eine schlechte Sache: Die Antworten können variieren, sollten aber durch die im Artikel dargestellten Informationen gestützt werden.

Was ich tun kann

Was kann ich tun, wenn ich gemobbt oder gehänselt werde?	Was kann ich tun, wenn ich Zeuge von Mobbing oder Hänseleien bin?



Was ich tun kann

Was ich tun kann, wenn ich gemobbt oder gehänselt werde?	Was ich tun kann, wenn ich Zeuge von Mobbing oder Hänseleien bin?