

# Workshop „Mobbing“

Leitfaden für Lehrkräfte



Grundschule

# INHALTSVERZEICHNIS

|                                                                                             |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1. Einführung und Ziele .....                                                               | 3  |
| 2. Zentrale Hinweise für Lehrkräfte .....                                                   | 4  |
| 3. Tag 1                                                                                    |    |
| • Aktivität 1: Einführung und Präsentation .....                                            | 5  |
| • Aktivität 2: Vorstellungsrunde – Positive Eigenschaften .....                             | 6  |
| • Aktivität 3: Bewegungsspiel – „Alle, die ...“ .....                                       | 7  |
| • Aktivität 4: Bewegungsspiel – „Ja / Nein“ .....                                           | 8  |
| • Aktivität 5: Input – Was ist Mobbing? .....                                               | 10 |
| • Aktivität 6: Geschichte „Ich möchte nicht auf den Ausflug gehen“ .....                    | 12 |
| • Aktivität 7: Körpersilhouetten – Emotionen und Folgen von Mobbing .....                   | 14 |
| • Aktivität 8: Brief an die Familien – Was wir gelernt haben .....                          | 16 |
| 4. Tag 2                                                                                    |    |
| • Aktivität 1: Wiederholungskreis – Rückblick auf den Vortag .....                          | 18 |
| • Aktivität 2: Aktivierungsspiel – Der imaginäre Ball .....                                 | 19 |
| • Aktivität 3: Diskussion zu Familienfragebögen .....                                       | 20 |
| • Aktivität 4: Kurzer Input – Was ist Cybermobbing? .....                                   | 22 |
| • Aktivität 5: Spiel – „Häufige Redewendungen“ .....                                        | 24 |
| • Aktivität 6: Diskussion – Goldene Regeln im Internet (STOP – BLOCKIEREN – ERZÄHLEN) ..... | 26 |
| • Aktivität 7: Anti-Mobbing-Strategien – Klassenvereinbarung .....                          | 28 |
| • Aktivität 8: Abschlusskreis – „Der Komplimenteteller“ .....                               | 30 |
| 5. Ergänzende Aktivitäten                                                                   |    |
| • Aktivität 1: Der anonyme Nachrichtenkasten .....                                          | 32 |
| • Aktivität 2: Das Netz des Vertrauens .....                                                | 33 |
| 6. Druckmaterialien und Ressourcen                                                          |    |
| • Material-Checkliste pro Einheit .....                                                     | 34 |
| ◦ Tag 1                                                                                     |    |
| ▪ Aktivität 4: Bewegungsspiel – „Ja / Nein“ .....                                           | 36 |
| ▪ Aktivität 6: Geschichte „Ich möchte nicht auf den Ausflug gehen“ .....                    | 38 |
| ◦ Tag 2.                                                                                    |    |
| ▪ Aktivität 5: Spiel – „Häufige Redewendungen“ .....                                        | 39 |
| ▪ Aktivität 6: Diskussion – Goldene Regeln im Internet (STOP – BLOCKIEREN – ERZÄHLEN) ..... | 43 |
| ▪ Aktivität 8: Abschlusskreis – „Der Komplimenteteller“ .....                               | 46 |

# EINFÜHRUNG

**Mobbing und Cybermobbing** haben einen erheblichen Einfluss auf das schulische und emotionale Leben von **Kindern**. Dieses Modul wurde entwickelt, um **Bewusstsein zu schaffen, Rollen zu erkennen und kollektive Strategien** zu fördern, damit Schüler\*innen verstehen, **was Mobbing ist, wie es entsteht und wie man ihm vorbeugen oder begegnen kann**.

Im Verlauf der Einheiten nehmen die Schüler\*innen an Spielen, **Gruppendynamiken, Geschichten und Diskussionen** teil, die ihnen helfen, die **Auswirkungen von Worten und Handlungen** sowohl im schulischen als auch im digitalen Umfeld zu erkennen.

Das Modul stärkt **Empathie, geteilte Verantwortung** und den **Zusammenhalt der Gruppe** und bietet zugleich einen sicheren Raum für persönliche Erfahrungen und Reflexionen.

## Ziele

- **Verstehen, was Mobbing ist**, anhand einer klaren wissenschaftlichen Definition (Olweus) und Abgrenzung zu einzelnen Konflikten.
- **Rollen im erkennen** (Betroffene, Täter\*innen, Mitläufer\*innen, Zuschauer\*innen, Verteidiger\*innen sowie die Rolle der Klasse).
- **Emotionen und Konsequenzen** der beteiligten Personen wahrnehmen
- **Über die Auswirkungen von Cybermobbing reflektieren**, einschließlich seiner Besonderheiten (Anonymität, Viralität, Reichweite) sowie emotionaler und rechtlicher Folgen.
- **Präventions- und Handlungsstrategien entwickeln**, individuell und gemeinsam, z. B. durch einen **Klassenpakt**.
- Ein **Klima von Respekt und Vertrauen fördern**, in dem positive Botschaften und gegenseitige Anerkennung den Gruppenzusammenhalt stärken.



Die Vorschläge dieses Moduls sind als flexible Orientierungshilfe konzipiert, um mit **Natürlichkeit und Sensibilität** zu arbeiten. Du kannst die Aktivitäten an das Tempo und die Bedürfnisse deiner Gruppe anpassen: das Modul auf mehrere Sitzungen aufteilen, Aktivitäten erweitern oder vereinfachen, je nach Bedarf.

Nutze dieses Material als Ausgangspunkt und passe es an die Realität deines Klassenraums an.

Du kennst deine Schüler:innen besser als jede andere Person und weißt, wie du sie auf die bestmögliche Weise begleiten kannst.

### Schlüsselbegriffe

- Grundemotionen
- Empathie
- Freundschaft
- Zusammenleben
- Respekt
- Vielfalt
- Achtsame Sprache
- Zuhören
- Gegenseitige Hilfe
- Konfliktlösung
- Sich sicher fühlen
- Stärkung der Gruppe
- Wertschätzender Umgang
- Selbstfürsorge
- Kooperative Spiele

### Erwartete Ergebnisse – Modul 5

Nach Abschluss dieses Moduls wird erwartet, dass das Schüler\*innen:

die **Bedeutung eines respektvollen Miteinanders** im schulischen Umfeld erkennen, **soziale Kompetenzen** auf Basis von **Respekt und Empathie** entwickeln, aktiv zur **Gestaltung einer sicheren und wertschätzenden Klasse** beitragen.

### Zentrale Hinweise für Lehrkräfte

- **Einen sicheren Rahmen schaffen:** Gespräche über Mobbing können persönliche Erfahrungen auslösen.
- **Keine Etikettierungen:** Schülerinnen nicht als Täterin oder Opfer festlegen; mit **symbolischen Materialien** arbeiten (Puppen, Karten, Geschichten).
- **Klare, nicht anklagende Sprache verwenden**, um Verständnis zu fördern.
- **Auf Gruppendynamiken achten:** Schweigen, nervöses Lachen oder starke Reaktionen können auf frühere Erfahrungen hinweisen.
- **Zeit und Energie bewusst steuern:** Reflexive Phasen mit bewegungsorientierten Aktivitäten abwechseln.
- **Familien einbeziehen**, z. B. durch Briefe oder geteilte Schlussfolgerungen.
- **Positiver Abschluss:** Aktivitäten mit Anerkennung und Unterstützung beenden.
- **Wichtig:** Cybermobbing ist **kein Bagatelldelikt**, sondern kann schwere Folgen haben. Es ist zentral zu betonen, dass Kinder nicht allein sind, sich an **vertrauenswürdige Erwachsene** wenden können und dass es sinnvoll ist, **Beweise zu sichern** (Screenshots, Nachrichten, Fotos).

# A1

## Tag 1 – Mobbing allgemein (Gesamtdauer ca. 140 Minuten)

**Aktivität 1: Einführung und Präsentation** (Ca. 5 Minuten) An das Tempo und die Bedürfnisse der Gruppe anpassen.

### 1.1.1 Ziele

1. Die Gruppe begrüßen und den Ablauf des Workshops erklären.
2. Ein Klima von Vertrauen und Offenheit schaffen.
3. Das Thema schulisches Mobbing einführen.

#### Materialien

- ☐ Klassenzimmer mit Stühlen im Kreis
- ☐ Tafel oder Flipchart (optional)

### 1.1.2 Ablauf der Aktivität:

1. Alle Stühle im Kreis aufstellen.
2. Erklären, wie der Workshop ablaufen wird:
  - Es wird **Aktivitäten, Diskussionen, Pausen** und Raum für Fragen oder Kommentare geben.
  - Betonen, dass dies ein **sicherer Raum** ist, um Ideen und Meinungen zu teilen, immer mit Respekt.
3. Einführung in das Thema:
  - „*Heute werden wir daran arbeiten, wie wir miteinander in der Klasse umgehen möchten und was Mobbing in der Schule bedeutet.*“
4. Die Leitfrage stellen und die Definition einführen:
  - „*Was ist Mobbing?*“
5. Die Definition von Dan Olweus teilen (Wiederholung, Dauer über die Zeit und Machtungleichgewicht).
6. Eine kurze Reflexion anstoßen:
  - „*Kann Mobbing dazu führen, dass sich jemand schlecht oder krank fühlt?*“

#### Hinweise für die Lehrkraft

- Die Erklärung kurz und klar halten, um zügig zu den Aktivitäten überzugehen.
- Alle ersten Antworten wertschätzen und einen nahbaren, ermutigenden Ton verwenden, der zur Teilnahme motiviert, ohne in dieser Phase zu sehr zu vertiefen.
- Wenn Unsicherheiten bei der Definition auftreten, daran erinnern, dass das Thema in einer späteren Aktivität vertieft wird, in der ausführlicher daran gearbeitet wird.



# A2

## Aktivität 2: Vorstellungsrunde – Positive Eigenschaften

(10 Minuten) An die Anzahl der Schüler:innen anpassen

### 1.2.1 Ziele

1. Integration und aktive Teilnahme von Anfang an fördern.
2. Positive persönliche Eigenschaften erkennen und wertschätzen.
3. Ein Klima des Vertrauens schaffen, das es erleichtert, über sensible Themen wie Mobbing zu sprechen.

#### Materialien

- ☐ Ausreichend Platz, um den Stuhlkreis beizubehalten

### 1.2.2 Ablauf der Aktivität:

1. **Die Aufgabe erklären:**
  - „Jetzt stellen wir uns auf eine besondere Weise vor. Jede Person sagt ihren Namen und nennt eine positive Eigenschaft, die sie an sich schätzt. Das kann etwas sein, das sie gut kann, ein Teil ihrer Persönlichkeit oder etwas, das sie an sich mag.“
    - Beispiele: „Ich heiße Marta und bin gut darin, anderen zuzuhören.“, „Ich heiße Alex und kann gut zeichnen.“
2. **Die Dynamik modellieren:** Die Lehrkraft beginnt, nennt ihren Namen und eine echte positive Eigenschaft, um ein Beispiel zu geben.
3. **Die Runde durchführen:** Die Reihe geht im Kreis weiter, bis alle Personen sich vorgestellt haben.
4. **Optional – Verstärkende Variation:** Nachdem jede Person ihre Eigenschaft genannt hat, kann die Gruppe mit einem einfachen Anerkennungsgestus reagieren, z. B. kurzer Applaus, Daumen hoch oder ein Lächeln.

#### Hinweise für die Lehrkraft

- Die Schüler:innen ermutigen, konkret und ehrlich über ihre Eigenschaften zu sprechen.
- Wenn sich jemand unsicher oder unwohl fühlt, einfache Beispiele vorschlagen oder etwas Zeit zum Nachdenken geben.
- Die Bedeutung des respektvollen Zuhörens betonen, ohne Unterbrechungen oder Spott bei jedem Beitrag.



# A3

## Aktivität 3: Bewegungsspiel – „Alle, die ...“

(Ca. 10 bis 15 Minuten) Anpassung je nach Energielevel der Gruppe.

### 1.3.1 Ziele

1. Die Gruppe aktivieren und eine **spielerische Atmosphäre** schaffen.
2. Interaktion und **gegenseitige Anerkennung** von Gemeinsamkeiten unter Mitschüler\*innen fördern.
3. Den **Gruppenzusammenhalt stärken**, bevor das Thema **Mobbing** behandelt wird.

### Materialien

- ☐ **Stühle für alle Teilnehmenden** (ein Stuhl weniger als die Anzahl der Schüler\*innen).
- ☐ **Ausreichend Platz**, um die Stühle zu bewegen und einen Kreis zu bilden.

### 1.3.2 Ablauf der Aktivität:

1. **Vorbereitung des Raums:** Die Stühle im Kreis aufstellen, nach innen ausgerichtet, die Mitte bleibt frei. Es gibt *einen Stuhl weniger als Teilnehmende*
2. **Erklärung der Spielregel:** Eine Person stellt sich in die Mitte und sagt laut einen Satz, der mit „Alle, die ...“ beginnt.
  - Beispiele:
    - „*Alle, die einen älteren Bruder oder eine ältere Schwester haben ...*“
    - „*Alle, die zum Frühstück Milch trinken ...*“
    - „*Alle, die heute Turnschuhe tragen ...*“
3. **Bewegung:** Alle Personen, auf die der Satz zutrifft, **stehen auf und wechseln den Platz**.
4. **Neue Runde:** Die Person, die **keinen Stuhl findet**, geht in die Mitte und sagt einen neuen Satz.
5. **Fortführung des Spiels:** Das Spiel wird über mehrere Runden wiederholt, **bis jede Person einmal in der Mitte war**.

### Hinweise für die Lehrkraft

- **Sätze vermeiden, die Ausgrenzung, Spott oder Unbehagen** auslösen könnten (z. B. körperliche Merkmale, schulische Leistungen).
- Falls nötig, **neutrale und positive Aussagen vorschlagen**, um ein sicheres Klassenklima zu gewährleisten.
- **Auf die Gruppendynamik achten:** Dieses Spiel macht **Beziehungen und mögliche Ausschlüsse sichtbar** und kann helfen, diese frühzeitig zu erkennen.



# A4

## Aktivität 4: Bewegungsspiel – „JA / NEIN“

(Ca. 10 bis 15 Minuten) An das Niveau und die Bedürfnisse der Gruppe anpassen.

### 1.4.1 Ziele

1. Die Gruppe in einer spielerischen Umgebung körperlich aktivieren.
2. Gemeinsamkeiten und Unterschiede in Meinungen der Schüler:innen beobachten.
3. Kurz über Haltungen und Überzeugungen im Zusammenhang mit Mobbing reflektieren.

### Materialien

- ☐ Großes Plakat mit dem Wort „JA“.
- ☐ Großes Plakat mit dem Wort „NEIN“.
- ☐ Genügend Platz im Klassenraum zum Bewegen.

### 1.4.2 Ablauf der Aktivität:

1. **Raum vorbereiten**
  - Das Plakat „JA“ an einem Ende des Klassenraums platzieren und das Plakat „NEIN“ am gegenüberliegenden Ende.
2. **Erklärung der Aufgabe**
  - *„Ich werde euch nun verschiedene Aussagen vorlesen. Wenn du zustimmst, gehst du zur Seite JA. Wenn du nicht zustimmst, gehst du zur Seite NEIN. Wenn du unsicher bist, kannst du in der Mitte bleiben und deine Meinung erklären.“*

### 3. Aussagen an die Gruppe:

**01** *„Wenn ich sehe, dass sich über jemand lustig gemacht wird, gehe ich lieber weg.“*

- Warum gehst du lieber weg?
- Hast du Angst, selbst ausgelacht zu werden?
- Wie könntest du dich schützen?

**02** *„Ich habe Angst einzugreifen oder jemandem zu helfen.“*

- Diese Haltung kurz erklären und betonen, dass Angst ein häufiges und normales Gefühl ist.

**03** *„Man ist ein Vorbild, wenn man anderen hilft, jemanden zu ärgern.“*

- Was bedeutet es wirklich, ein Vorbild zu sein?
- Wer ist dein Vorbild: deine Gruppe, deine Lehrkraft?

**04** *„Wenn jemand ständig geärgert wird und einen Erwachsenen um Hilfe bittet, ist das Petzen.“*

- Den Unterschied erklären zwischen **Hilfe holen** und **Petzen**:
  - **Hilfe holen**: wenn sich jemand schlecht fühlt oder Unterstützung braucht.
  - **Petzen**: wenn niemand zu Schaden kommt (z. B. Schummeln bei einer Prüfung, Kaugummi kauen).

**05** *„Ich würde mit meiner Familie oder meiner Lehrkraft sprechen, wenn ich mich in der Klasse unwohl oder schlecht behandelt fühle.“*

- An wen kannst du dich wenden, wenn du nicht mit deiner Familie sprechen möchtest? (z. B. Schulsozialarbeit, Klassenlehrkraft, Vertrauensperson)
- Betonen Sie, dass das Ansprechen von Sorgen verhindert, dass diese „im Körper stecken bleiben“ und emotionale Auswirkungen haben.

- **Optionale Frage**
  - *„Ich habe gesehen, dass jemand in meiner Klasse wiederholt geärgert oder ausgeschlossen wird.“*
  - Die Antwort normalisieren: Viele werden „Ja“ sagen – das zeigt, dass es ein Problem ist, das uns alle betrifft.

#### 4. Kurzer Austausch

- Nach jeder Aussage **2-3 Freiwillige** einladen zu erklären, warum sie sich für **JA** oder **NEIN** entschieden haben.
- Die Wortmeldungen kurz halten, damit mehrere Aussagen bearbeitet werden können.

#### 5. Abschluss der Aktivität

- Zentrale Botschaft zusammenfassen:
  - *„Meinungen können unterschiedlich sein, aber wichtig ist, darüber nachzudenken, welche Haltungen uns helfen, aufeinander zu achten und Mobbing zu verhindern.“*

#### Hinweise für die Lehrkraft

- Beobachten, wie sich die Schüler:innen positionieren, und auf Lachen oder Kommentare achten – sie können Hinweise auf das Gruppenklima geben.
- **Antworten nicht erzwingen:** Die Möglichkeit, in der Mitte zu bleiben, erlaubt auch unsicheren Schüler:innen die Teilnahme.
- Die Aussagen zum Thema Mobbing nutzen, um Missverständnisse zu klären und zentrale Lerninhalte zu vertiefen.

# A5

## Aktivität 5: Input – Was ist Mobbing?

(Ca. 5 Minuten) Anpassung je nach Aufmerksamkeitsspanne der Gruppe

### 1.5.1 Ziele

1. Klar erklären, was Mobbing ist.
2. Identifizieren, wer beteiligt ist und welche Rollen sie einnehmen.
3. Über die Emotionen und die kollektiven Folgen von Mobbing reflektieren.

#### Materialien

- ☐ Tafel oder Flipchart
- ☐ Stifte oder Kreide

### 1.5.2 Ablauf der Aktivität:

1. Einstiegsfrage
  - „Was ist mobbing? Was glaubst du, was das bedeutet?“
  - Einige kurze Antworten anhören.
2. Klare Definition
  - Die Definition von Dan Olweus vorstellen:
    - „Eine Schülerin erlebt Mobbing, wenn jemand ihn oder sie wiederholt und über einen längeren Zeitraum hinweg absichtlich belästigt oder verletzt.“
  - Die beiden Schlüsselideen hervorheben:
    - **Wiederholung**
    - **Dauer**
3. Beteiligte Personen beim Mobbing
  - Erklären, dass beim Mobbing verschiedene Rollen beteiligt sind:
    - **Täter\*in**
    - **Opfer**
    - **Mitläuferinnen oder Personen, die den/die Täterin unterstützen**
    - **Zuschauer\*innen**
  - Zentrale Botschaft verstärken:
    - „In Wirklichkeit gibt es keine passiven Zuschauer\*innen: Alle, die zusehen, beeinflussen die Situation – sei es durch Unterstützung, Lachen oder Schweigen.“
4. Auswirkungen auf die Klassengemeinschaft



- Fragen: „Welche Auswirkungen hat ein Mobbing-Fall auf die Klasse?“
- Erklären:
  - Mobbing erzeugt Stress, verschlechtert das Klassenklima und betrifft die gesamte Gruppe – nicht nur das betroffene Kind.

#### 5. Mögliche Gründe für Mobbing

- Fragen: „Warum glaubt ihr, dass manche Menschen andere mobben?“
- Typische Gründe erklären:
  - *Langeweile*
  - *Andere zu demütigen, um sich stärker zu fühlen*
  - *Eigene Probleme an anderen auszulassen*
  - *Ein falsches Gefühl von kurzfristiger Erleichterung*

#### 6. Beteiligte Emotionen

- Gemeinsame Reflexion:
  - „Wie fühlt sich das Opfer?“
  - „Wie fühlt sich die Person, die angreift?“
  - „Und wie fühlen sich diejenigen, die zuschauen?“

#### 7. Übergang zur nächsten Aktivität

- „Jetzt, da wir wissen, was Mobbing ist und wie sich die beteiligten Personen fühlen, werden wir es durch eine Geschichte noch besser verstehen.“

#### Hinweise für die Lehrkraft

- Einen einfachen und klaren Ton beibehalten: Diese Aktivität dient nur als Einstieg.
- Verdeutlichen, dass Mobbing kein Spaß und kein einmaliger Konflikt ist, sondern etwas, das die ganze Klasse betrifft.
- Keine persönlichen Beispiele der Schüler\*innen einfordern:
- Diese Aktivität bereitet den Boden für die folgende Geschichte vor.

# A6

**Aktivität 6: Geschichte „Ich will nicht mit auf den Ausflug“ – Identifikation von Rollen bei schulischem Mobbing** (Ca. 30 bis 40 Minuten) Kann verlängert werden, wenn wertvolle Beiträge entstehen.

## 1.6.1 Ziele

1. Verstehen, wie schulisches Mobbing in alltäglichen Situationen entsteht.
2. Die verschiedenen beteiligten Rollen identifizieren (betroffene Person, Täter\*in, Mitläufer\*in oder Gruppe/Klasse).
3. Über die Gefühle jeder beteiligten Person und mögliche Handlungsalternativen reflektieren.

### Materialien

- ☐ Gedruckte Kopien der Geschichte „Ich will nicht mit auf den Ausflug“
- ☐ Tafel oder Flipchart zur Sammlung von Ideen
- ☐ Papier und Stifte für die Gruppenarbeit

## 1.6.2 Ablauf der Aktivität:

1. Präsentation der Geschichte
  - Erklären, dass eine Geschichte vorgelesen wird, die zeigt, wie sich ein Kind fühlt, wenn es beginnt, schulisches Mobbing zu erleben.
  - Die Geschichte bei Bedarf an die Merkmale der Gruppe oder Klasse anpassen.
  - Die Geschichte „Ich will nicht mit auf den Ausflug“ vorlesen (ausgedruckt oder über die Präsentation des Moduls).
2. Erste Reflexion im Plenum
  - Fragen:
    - „Was ist in dieser Geschichte passiert?“
    - „Welche Personen kommen vor und was macht jede einzelne?“
  - Die Ideen der Schüler\*innen an der Tafel festhalten.
3. Explizite Identifikation der Rollen
  - Fragen: „Wer kommt in der Geschichte vor und welche Rolle hat jede Person?“
    - **Kim:** betroffene Person (Opfer).
    - **Malik:** Täter.
    - **Samu:** Mitläufer.
  - Anschließend weiterfragen
    - „Sind diese drei Personen die einzigen, die am Mobbing beteiligt sind?“
    - „Stell dir vor, diese Geschichte passiert in deiner Klasse ... hätte das etwas mit dir zu tun?“
  - Die Gruppe dabei begleiten, die Rolle der restlichen Klasse bzw. der Gruppe als aktiven Teil der Situation zu erkennen, auch wenn sie nicht explizit in der Geschichte vorkommt.



#### 4. Arbeit in Kleingruppen

- Die Klasse in Gruppen von **4–5 Schüler\*innen** einteilen.
- Jede Gruppe reflektiert und beantwortet:
  - *Wie fühlt sich Kim?*
  - *Was möchte Malik mit seinem Verhalten erreichen?*
  - *Warum verhält sich Samu so und warum folgt er Malik?*
  - *Was könnte der Rest der Klasse tun, um die Situation zu verändern?*

#### 5. Austausch im Plenum

- Jede Gruppe teilt ihre Ergebnisse mit der Klasse.
- Die Lehrkraft ergänzt an der Tafel ein Schema mit den grundlegenden Rollen im Mobbing:
  - **Opfer – Täter\*in – Mitläufer\*innen – Beobachter\*innen – Verteidiger\*innen – Klasse als Gruppe**

#### 6. Abschluss der Aktivität

- **Die zentrale Botschaft verstärken:**
  - *„Bei schulischem Mobbing gibt es nicht nur ein Opfer und eine Täter\*in. Es gibt auch Mitläufer\*innen, Beobachter\*innen und die gesamte Klasse. Alle Menschen haben eine Rolle und alle können etwas tun, um die Situation zu verändern.“*

#### Hinweise für die Lehrkraft

- Die Geschichte als Ausgangspunkt nutzen, um das Gruppenbewusstsein zu stärken: Schulisches Mobbing kann nicht ohne ein Umfeld existieren, das es zulässt oder stoppt.
- **Übermäßige Personalisierung vermeiden:** In Rollen denken, nicht in individueller Schuld.
- Die Idee stärken, dass die Schüler\*innen als Gruppe eine aktive Rolle bei der Gestaltung eines respektvollen Klimas haben.

# A7

## Aktivität 7: Körpersilhouetten – Emotionen und Konsequenzen von schulischem Mobbing (Ca. 30 Minuten) Anpassung je nach Alter und Anzahl der Schüler:innen.

### 1.7.1 Ziele

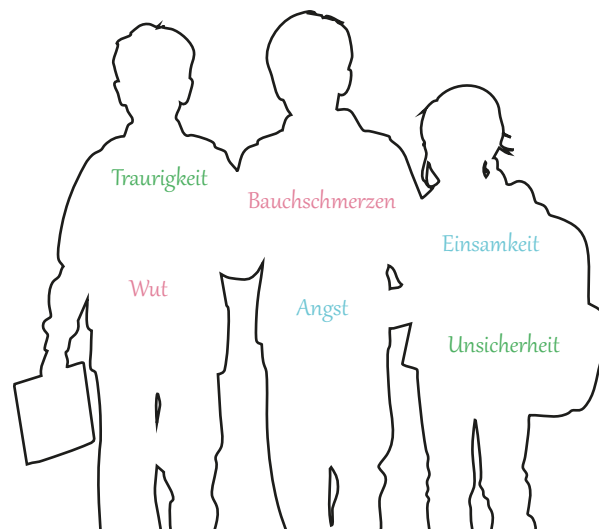
1. Emotionen im Zusammenhang mit schulischem Mobbing auf visuelle und kreative Weise ausdrücken.
2. Die emotionalen und körperlichen Konsequenzen für die beteiligten Personen verstehen.
3. Empathie fördern, indem wahrgenommen wird, wie sich die verschiedenen Rollen fühlen.

#### Materialien

- ☐ Große Papierrollen oder Plakatkarton
- ☐ Bunte Filzstifte
- ☐ Klebeband, um die Silhouetten an der Wand zu befestigen

### 1.7.2 Ablauf der Aktivität:

1. **Kleine Gruppen bilden**
  - Die Klasse in Gruppen von **4–5 Schüler:innen** einteilen.
  - Jede Gruppe erhält ein großes Blatt Papier oder einen Plakatkarton.
2. **Die Körpersilhouette zeichnen**
  - Eine Person aus der Gruppe legt sich auf das Papier, damit die anderen die Umriss ihres Körpers nachzeichnen.
  - So entsteht eine lebensgroße Körpersilhouette.
3. **Einer Silhouette eine Rolle zuweisen**
  - Einer Silhouette eine Rolle zuweisen
    - **Opfer (Kim)**
    - **Täter:in (Malik)**
    - **Mitläufer:in (Samu)**
    - **Die Klasse / die Gruppe**
4. **Emotionen in der Silhouette ausdrücken**
  - **Innerhalb der Silhouette** malen oder schreiben die Schüler:innen Wörter, die darstellen, **wie sich diese Person in der Mobbingssituation fühlt**.
  - **Außerhalb der Silhouette** stellen sie dar, welche Konsequenzen **diese Rolle im Alltag haben kann** (Emotionen, Körper, Beziehungen).
    - Beispiele:
      - **In Kims Silhouette:** Traurigkeit, Angst, Bauchschmerzen, Einsamkeit.
      - **In Maliks Silhouette:** Macht, Wut, Wunsch, andere zu verletzen.
      - **In Samus Silhouette:** Unsicherheit, Gruppendruck, Angst vor Ablehnung.
      - **Silhouette der Klasse:** Gleichgültigkeit, Angst einzugreifen, gemeinsame Verantwortung.



## 5. Austausch im Plenum

- Jede Gruppe stellt ihre Körpersilhouette der Klasse vor und erklärt, was innen und außen dargestellt wurde.
- Die Lehrkraft moderiert mit Fragen wie:
  - „Was hast du entdeckt, als du dich in diese Rolle hineinversetzt hast?“
  - „Welche Emotionen tauchen bei allen Rollen immer wieder auf?“
  - „Welche nicht sichtbaren Folgen kann schulisches Mobbing haben?“

## 6. Zentrale Botschaft verstärken

- Frage an die Gruppe: „Was kannst du tun?“
- Beispiel nutzen:
  - „Im Meer hat ein kleiner Fisch Angst, vom Hai gefressen zu werden. Wenn sich jedoch viele kleine Fische zusammenschließen, hat der Hai keine Chance. So schützen sich viele Tiere in Gruppen gegenseitig.“
- Die Silhouetten im Klassenraum aufhängen, als visuelle Erinnerung an die gemeinsame Arbeit.

### Hinweise für die Lehrkraft

- **Beleidigende oder demütigende Zeichnungen verhindern**, indem die Aktivität klar auf empathische Reflexion ausgerichtet wird.
- **Ausreichend Zeit** für jede Gruppe einplanen und den Ablauf so steuern, dass alle Ergebnisse geteilt werden können.
- **Daran erinnern, dass das Ziel nicht nur ist, negative Gefühle zu benennen**, sondern auch darüber nachzudenken, **was anders gemacht werden kann, um Rollen zu verändern**.

# A8 Aktivität 8: Brief an die Familien – Wir teilen, was wir gelernt haben (Ca. 15 bis 20 Minuten). Anpassung an das Tempo der Gruppe.

## 1.8.1 Ziele

1. Die im Unterricht geleistete Arbeit mit dem familiären Umfeld verbinden.
2. Die persönliche Reflexion über das Gelernte fördern.
3. Familien in die Prävention und Erkennung von schulischem Mobbing einbeziehen.

### Materialien

- ☐ Papierblätter oder Briefvorlagen.
- ☐ Bleistifte oder Kugelschreiber.
- ☐ (Optional) Umschläge, um den Brief mit nach Hause zu nehmen.

## 1.8.2 Ablauf der Aktivität:

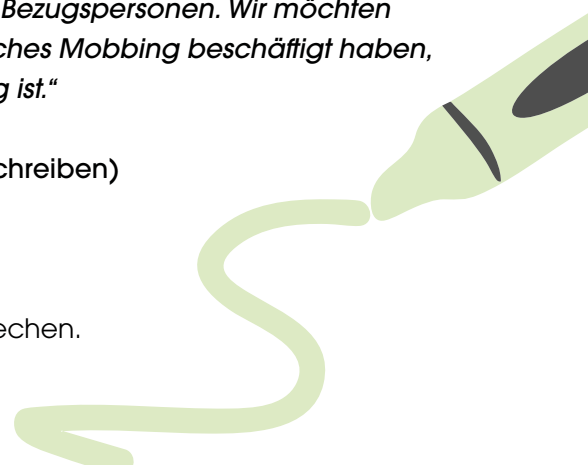
1. Erklärung der Aktivität
  - Der Gruppe erklären:
    - *„Jetzt schreiben wir einen Brief an unsere Familien oder Bezugspersonen. Wir möchten ihnen erzählen, womit wir uns heute zum Thema schulisches Mobbing beschäftigt haben, was wir gelernt haben und warum dieses Thema wichtig ist.“*
2. Eine einfache Struktur anbieten (als Orientierung an die Tafel schreiben)
  - Begrüßung.
  - Ein Satz, der erklärt, was schulisches Mobbing ist.
  - Etwas, das heute gelernt wurde.
  - Warum es wichtig ist, in der Klasse über dieses Thema zu sprechen.
  - Verabschiedung.
    - Beispiel:
      - *Liebe Mama, lieber Papa,*

*heute haben wir in der Schule gelernt, was Mobbing ist: Wenn jemand einen anderen wiederholt belästigt und ausgrenzt und dabei ein Ungleichgewicht der Kräfte besteht. Wir haben eine Geschichte gelesen und darüber gesprochen, wie sich das Opfer fühlt und wie sich andere fühlen.*

*Ich finde es wichtig, dass wir zu Hause darüber sprechen, damit wir alle dazu beitragen können, dass sich niemand in der Schule schlecht fühlt.*

*In Liebe, (Name).*

3. Zeit zum Schreiben
  - Ausreichend Zeit geben, damit jedes Kind seinen eigenen Brief schreiben kann.
4. Optional – Teilen in der Gruppe
  - Wer möchte, kann einen Teil seines Briefes laut vorlesen.
5. Übergabe
  - Jedes Kind nimmt den Brief in einem Umschlag mit nach Hause, oder die Schule organisiert die Übergabe.



### **Hinweise für die Lehrkraft**

- Die Kinder ermutigen, den Brief in einem einfachen und persönlichen Ton zu schreiben, ohne den Fokus auf Rechtschreibung zu legen.
- Die Idee verstärken, dass schulisches Mobbing nicht nur ein Thema der Schule ist – auch die Familien sind beteiligt.
- Wenn die Gruppe klein ist oder ein vertrauensvolles Klima besteht, können Briefe laut vorgelesen werden – Teilnahme jedoch niemals erzwingen.
- Diese Aktivität dient dem Dialog zu Hause und nicht der Bewertung von Schreibkompetenzen.

# A1

## Tag 2: Cybermobbing und Unterstützungssysteme (ca. 2 Std. 30 Min.)

**Aktivität 1: Wiederholungskreis – Erinnerung an den vorherigen Tag** (Ca. 10–15 Minuten). Anpassung an die Beteiligung der Gruppe.

### 2.1.1 Ziele

1. Das in der ersten Einheit zum Thema Mobbing Gelernte in Erinnerung rufen.
2. Die Erinnerung an die bearbeiteten Rollen stärken (betroffene Person, Täter\*innen, Mitläufer\*innen, Klasse als Gruppe).
3. Die emotionale Erinnerung der Schüler\*innen aktivieren, um eine Verbindung zum Thema von Tag 2: Cybermobbing und Unterstützungsstrategien herzustellen.

#### Materialien

- ☐ Stühle im Kreis angeordnet.
- ☐ Tafel oder Flipchart (optional), um Schlüsselbegriffe festzuhalten.

### 2.1.2 Ablauf der Aktivität:

1. **Den Kreis bilden.** Die Gruppe sitzend im Stuhlkreis organisieren.
2. Einführung der Aktivität
  - „*Bevor wir weitermachen, erinnern wir uns gemeinsam daran, was wir gestern gemacht haben. Woran erinnert ihr euch aus den Geschichten, den Spielen oder den Reflexionen?*“
3. Dialog mit Leitfragen eröffnen
  - *Was ist Mobbing?*
  - *Welche Rollen haben wir in einer Mobbingssituation kennengelernt?*
  - *Wie hat sich Kim in der Geschichte über den Ausflug gefühlt?*
  - *Was haben wir über die Rolle der Klasse als Gruppe in einer Mobbingssituation gelernt?*
4. Schlüsselbegriffe sammeln
  - Die von den Schüler\*innen genannten Ideen **an der Tafel notieren**, zum Beispiel: **Angst, Respekt, Unterstützung, Gruppe, Ausgrenzung, Beobachterinnen**, usw.
5. Kurzer Abschluss
  - „*Heute beschäftigen wir uns mit einer anderen Form von Mobbing: derjenigen, die über das Handy und das Internet passiert. Außerdem überlegen wir gemeinsam, was wir tun können, um uns gegenseitig zu unterstützen.*“

#### Hinweise für die Lehrkraft

- Allen Schüler\*innen die Teilnahme ermöglichen, ohne die Aktivität zu sehr in die Länge zu ziehen. Ziel ist es, die **kollektive Erinnerung zu aktivieren**, nicht die gesamte vorherige Sitzung zu wiederholen.
- Besonders die Idee hervorheben, dass die **Klasse als Gruppe eine zentrale Rolle spielt**, da dies grundlegend für die Arbeit an den Strategien von Tag 2 ist..



# A2

## Aktivität 2: Aktivierungsspiel – „Der imaginäre Ball“ (10 Minuten).

Anpassung an das Energielevel der Gruppe.

### 2.2.1 Ziele

1. Die Aufmerksamkeit und die Bewegung der Gruppe auf spielerische Weise aktivieren.
2. Konzentration und Kooperation fördern.
3. Die Schüler\*innen auf die reflektiertere Arbeit des Tages vorbereiten.

#### Materialien

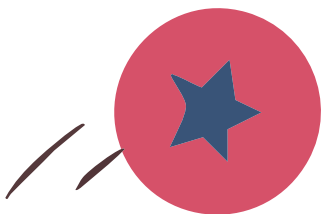
- ☐ Freier Platz im Kreis zum Spielen.
- ☐ Kein physisches Material erforderlich (der Ball ist symbolisch / imaginär).

### 2.2.2 Ablauf der Aktivität:

1. Erklärung der Dynamik
  - „Wir spielen ein Spiel, bei dem wir uns einen imaginären Ball zuwerfen. Der Ball existiert nicht wirklich, aber wir stellen ihn uns gemeinsam vor.“
  - „Jedes Mal, wenn du den Ball weitergibst, schaust du die Person an, der du ihn zuwirfst, und sagst ihren Namen.“
2. Beginn des Spiels
  - Die Lehrkraft macht den ersten Wurf, nennt den Namen eines/einer Schüler\*in und **ahmt das Werfen des Balls mit den Händen nach**.
  - Die empfangende Person **ahmt das Auffangen des imaginären Balls nach** und wirft ihn anschließend an eine andere Mitschüler\*in weiter, **wobei sie immer deren Namen sagt**.
3. Variationen
  - Die Größe oder das Gewicht des Balls mit der Vorstellungskraft verändern (z. B. ein sehr schwerer Ball, ein sehr kleiner Ball, ein hüpfender Ball usw.).
  - Mehrere imaginäre Bälle gleichzeitig ins Spiel bringen, um den Schwierigkeitsgrad und die Aufmerksamkeit zu erhöhen.
4. Beobachtung der Gruppe
  - Hervorheben, dass Aufmerksamkeit und das Respektieren der Reihenfolge entscheidend sind, damit das Spiel gut funktioniert.
5. Kurzer Abschluss
  - „Dieses Spiel erinnert uns daran, dass alles besser funktioniert, wenn wir aufeinander achten und zusammenarbeiten – sowohl im Spiel als auch im Klassenraum.“

#### Hinweise für die Lehrkraft

- Die Schüler\*innen ermutigen, die Bewegungen beim Werfen und Fangen zu **übertreiben**, um das Spiel lebendiger und lustiger zu gestalten.
- Die Bedeutung betonen, den Namen jeder Mitschülerin und jedes Mitschülers zu nennen, da dies Aufmerksamkeit und Inklusion fördert.
- Wenn sich eine Person unsicher fühlt, beginnen Sie damit, **den Ball zunächst zu sich selbst zu werfen**, um sie behutsam und natürlich ins Spiel einzubeziehen.



# A3

## Aktivität 3: Diskussion über Familienfragebögen ( Ca.10 bis 15 Minuten). Anpassung je nach Beteiligungsgrad der Gruppe.

### 2.3.1 Ziele

1. Die Perspektive der Familien mit der Perspektive der Schüler:innen verbinden.
2. Darüber reflektieren, wie Erwachsene Mobbing wahrnehmen und welche Reaktionen sie erwarten.
3. Den Schüler:innen eine Stimme geben, um Unterschiede oder Gemeinsamkeiten mit der eigenen Erfahrung zu benennen.

#### Materialien

- ☐ Ergebnisse oder Beispielantworten aus den zuvor von den Familien ausgefüllten Fragebögen (falls vorhanden).
- ☐ Tafel oder Flipchart, um zentrale Ideen festzuhalten.

### 2.3.2 Ablauf der Aktivität:

1. Einführung in die Diskussion
  - Erklären, dass die Familien zuvor einen Fragebogen zu Mobbing und Zusammenleben beantwortet haben.
  - Die Aktivität mit einem Satz einleiten wie:
    - „*Wir denken nun gemeinsam darüber nach, was unsere Familien über Mobbing denken und wie sie es von außerhalb der Schule wahrnehmen.*“
2. Präsentation zentraler Ideen
  - Einige allgemeine Antwortbeispiele teilen, anonym und ohne Namen.
    - Beispiel: „*Einige Familien glauben, dass Mobbing leicht zu erkennen ist, während andere der Meinung sind, dass es oft unbemerkt bleibt.*“
3. Gesteuerte Diskussion
  - Offene Fragen stellen, um die Reflexion anzuregen:
    - „*Stimmst du dem zu, was die Familien denken?*“
    - „*Welche Dinge sehen Erwachsene vielleicht, die wir nicht sehen?*“
    - „*Was wissen wir als Schüler:innen, das Erwachsene nicht immer verstehen?*“
    - „*Wie können wir mehr Dialog zwischen Familien und Schüler:innen zu diesem Thema fördern?*“
4. Sammeln von Schlussfolgerungen
  - Die wichtigsten Ideen der Diskussion an der Tafel notieren.
  - Gemeinsamkeiten und Unterschiede in der Wahrnehmung hervorheben.
5. Abschluss
  - „*Um Mobbing zu verhindern und zu stoppen, ist es wichtig, dass sowohl Familien als auch Schüler:innen darüber sprechen und teilen, wie sie es wahrnehmen.*“

### **Hinweise für die Lehrkraft**

- Ein respektvolles Klima gegenüber den Meinungen sowohl der Familien als auch der Schüler:innen gewährleisten.
- Falls keine vorherigen Fragebögen vorliegen, kann die Aktivität simuliert werden, indem die Schüler:innen sich vorstellen, wie ihre Familien auf bestimmte Fragen antworten würden.
- Diese Diskussion als Brücke nutzen, um das nächste Thema einzuführen: **Cybermobbing**, da Erwachsene dieses häufig anders wahrnehmen als Kinder und Jugendliche.

# A4

## Aktivität 4: Kurzer Input – Was ist Cybermobbing? (10 Minuten).

Anpassung je nach Aufmerksamkeit der Gruppe.

### 2.4.1 Ziele

1. Klar erklären, was Cybermobbing ist.
2. Aufzeigen, warum es wichtig ist, Hilfe zu suchen und Beweise zu sichern.
3. Für die Schwere und die Auswirkungen von Cybermobbing sensibilisieren.

#### Materialien

- ☐ Präsentation / Folien mit den wichtigsten Ideen
- ☐ Tafel oder Flipchart, um die Schlussfolgerung festzuhalten

### 2.4.2 Ablauf der Aktivität:

1. **Einstiegsfrage (1 Min.)**
  - Die Gruppe fragen: „*Weiß jemand, was das Wort Cybermobbing bedeutet?*“
  - 2–3 kurze Antworten sammeln.
2. **Präsentation der Kernideen (6–7 Min.)**
  - Die Folien nutzen, um **kurz und verständlich** zu erklären:
    - Einfache Definition:
      - Cybermobbing ist eine Form von Mobbing, die über das Handy, das Internet, Online Spielen oder sozialen Netzwerken stattfindet.
      - Wie beim direkten Mobbing wiederholt es sich über die Zeit, dauert an und es besteht ein Machtungleichgewicht.

#### Rechtliche Bedeutung

- Cybermobbing ist kein Spaß und kann schwere Folgen haben.
- In vielen Fällen ist es eine Straftat.
- Deshalb ist es sehr wichtig, mit einer erwachsenen Vertrauensperson zu sprechen.
- Ebenso wichtig ist es, Beweise zu sichern (Screenshots, Nachrichten, Fotos oder Videos), falls eine Anzeige nötig ist.

#### Zentrale Merkmale

- Kann jederzeit passieren.
- Verbreitet sich sehr schnell und erreicht viele Menschen.
- Kann anonym sein.
- Hinterlässt digitale Spuren (Nachrichten, Bilder, Videos).
- Kann in den persönlichen Raum und sogar ins Zuhause eindringen.

#### Besonders gefährliche Aspekte (in einfachen Worten)

- **Anonymität:** Man weiß nicht immer, wer dahintersteckt.
- **Verfügbarkeit:** Es kann zu jeder Tages- oder Nachtzeit passieren.
- **Reichweite:** Viele Menschen sehen es in sehr kurzer Zeit.
- **Einfachheit:** Mit nur einem Klick kann großer Schaden entstehen.

### 3. Abschlussreflexion (2 Min.)

- Die Gruppe fragen:
  - „*Warum glaubt ihr, ist es wichtig, über Cybermobbing zu sprechen?*“
- 2–3 Aussagen der Schüler\*innen an der Tafel festhalten und mit der Kernaussage abschließen:
  - „*Cybermobbing ist genauso schädlich wie direktes Mobbing – manchmal sogar gefährlicher. Deshalb ist es wichtig, es zu erkennen, darüber zu sprechen, Beweise zu sichern und Hilfe zu holen, um es zu stoppen.*“

## Hinweise für die Lehrkraft

- Die rechtliche Dimension einfach erklären, ohne Angst zu machen, aber klar zeigen, dass es ernst ist.
- Kurze und klare Sätze auf den Folien verwenden; Textüberladung vermeiden.
- Immer betonen: Die Schüler\*innen sind nicht allein – der erste Schritt ist, mit einer erwachsenen Vertrauensperson zu sprechen.



# A5

## Aktivität 5: Spiel – „Gemeinsame Nachrichten“ (Ca. 20 bis 25 Minuten).

Anpassung je nach Gruppengröße und Beteiligung der Schüler\*innen.

### 2.5.1 Ziele

1. Erleben, wie Nachrichten, die in einer Gruppe zirkulieren, eine Person beeinflussen können.
2. Über den Unterschied zwischen negativen und positiven Nachrichten reflektieren.
3. Verstehen, dass Cybermobbing digitale Spuren hinterlässt und dass die Gruppe die Macht hat, zu verletzen oder zu schützen.

#### Materialien

- ☐ Eine Puppe oder ein Kuscheltier, das die Person darstellt, die die Nachrichten erhält.
- ☐ Karten im Handy-Format mit Nachrichten (vorzugsweise laminiert):
  - **Einige negative** (z. B. Beleidigungen, Auslachen, Ausgrenzung).
  - **Andere positive** (z. B. Unterstützung, Ermutigung, Anerkennung).

### 2.5.2 Ablauf der Aktivität:

#### 1. Vorbereitung des Kreises

- Die Stühle im Kreis aufstellen und die Puppe oder das Kuscheltier in die Mitte legen.
- Erklären, dass die Puppe eine reale Person darstellt, die Nachrichten auf ihrem Handy erhält.
- **Wichtiger Hinweis:** Keine Schülerin wird in die Mitte gesetzt. Immer die Puppe verwenden, um niemanden bloßzustellen.

#### 2. Erzählerischer Kontext

- Eine kurze Situation schildern, um Empathie zu aktivieren:
  - *„Stellt euch vor, diese Puppe hatte einen schlechten Tag. Sie ist allein in ihrem Zimmer und schaut auf ihr Handy. Plötzlich bekommt sie Nachrichten ... einige sind verletzend, andere könnten helfen.“*

#### 3. Vorlesen negativer Nachrichten

- Die Karten mit Nachrichten an die Schüler\*innen verteilen (eine pro Person oder mehrere, je nach Gruppengröße).
- Reihum lesen die Schüler\*innen ihre Nachricht **laut vor**, indem sie sich an die Puppe in der Mitte wenden.
- Nach mehreren Runden die Aktivität stoppen und fragen:
  - *„Wie glaubt ihr, fühlt sich die Puppe jetzt?“*
  - *„Ist es anders, wenn die Nachrichten anonym sind oder von jemandem kommen, den man kennt?“*

**Alle  
lachen  
dich aus!**

**Du verdienst Frieden  
und Glück.**

#### 4. Kurze Reflexion über die Wirkung

- *„Im Internet verschwinden negative Nachrichten nicht leicht: Sie werden gespeichert, können weitergeleitet werden und viele Menschen erreichen. Auch wenn es wie ein Spiel wirkt, hat es reale Folgen.“*

#### 5. Abschließende Reparaturrunde (positive Nachrichten)

- Nun denkt Jede\*r Schüler\*in an **eine positive Nachricht** und sagt sie der Puppe.
- Beispiele:
  - *„Du bist ein guter Mensch.“*
  - *„Ich spiele gern mit dir.“*
  - *„Du kannst auf mich zählen.“*
- **Betonen**, dass positive Nachrichten ebenfalls geteilt werden können und **Menschen besser** fühlen lassen.

#### 6. Abschluss der Aktivität

- Kurze Gruppenreflexion anleiten:
  - *„Was hast du bei dir selbst bemerkt, als du negative Nachrichten gesagt hast? Und was, als du positive gesagt hast?“*
  - *„Was lernen wir daraus über den Umgang mit Handys oder sozialen Netzwerken?“*
- Zentrale Botschaft festhalten:
  - *„Wie in diesem Spiel wiederholen sich Nachrichten im Internet und verbreiten sich sehr schnell. Sie können verletzen oder helfen. Jede\*r von uns entscheidet, welche Art von Nachricht er oder sie teilen möchte.“*

#### Hinweise für die Lehrkraft

- **Keine spontanen Schüler\*innen-Nachrichten zulassen:** immer vorbereitete Karten verwenden.
- **Nicht dramatisieren**, sondern den Fokus auf die **Wirkung von Nachrichten legen**.
- **Hervorheben**, dass positive Nachrichten ebenfalls zirkulieren und einen **starken Einfluss auf Selbstwertgefühl und Gruppenklima** haben.
- Diese Aktivität **bereitet die nächste vor:** „Die goldenen Regeln im Internet“ (STOP – BLOCKIEREN – MELDEN).

# A6

## Aktivität 6: Debatte – Goldene Regeln im Internet (STOPP – BLOCKIEREN – ERZÄHLEN) (Ca. 15 bis 20 Minuten). An die Beteiligung der Gruppe anpassen.

### 2.6.1 Ziele

1. Darüber reflektieren, wie man auf Cybermobbing reagieren kann.
2. Einfache und praktische Strategien zum Selbstschutz identifizieren.
3. Den Schüler\*innen klare Ressourcen an die Hand geben, um digitale Gewalt zu stoppen.

#### Materialien

- ☐ Tafel oder Flipchart, um die Regeln festzuhalten.
- ☐ Karten oder Folien mit den drei Schlüsselwörtern: STOPP – BLOCKIEREN – ERZÄHLEN
- ☐ (Optional) Gedruckte oder fiktive Beispiele von Chatverläufen oder Screenshots aus sozialen Netzwerken.

### 2.6.2 Ablauf der Aktivität:

#### 1. Einführung

- An die vorherige Aktivität anknüpfen:
  - „*Wir haben bereits gesehen, dass Nachrichten im Internet verletzen können. Jetzt überlegen wir gemeinsam: Was können wir tun, wenn wir unangenehme Nachrichten bekommen oder sehen, dass jemand anderes sie erhält?*“

#### 2. Die drei goldenen Regeln vorstellen

- In großen Buchstaben an der Tafel notieren oder in der Präsentation zeigen:

#### STOPP:

Nicht antworten, nicht mitspielen, nicht weiter reagieren.

#### BLOCKIEREN:

**Den Kontakt zu der Person abbrechen, die belästigt** (z. B. in sozialen Netzwerken, bei WhatsApp, in Online-Spielen blockieren).

#### ERZÄHLEN:

Mit einer vertrauten erwachsenen Person sprechen (Familie, Lehrkraft, Schulsozialarbeit, Vertrauensperson der Schule).

#### 3. Praktische Beispiele

- Kurze Situationen vorstellen und fragen: „*Was würdest du tun?*“
  - **Beispiel 1:** Jemand erstellt eine Gruppe und fügt dich nur hinzu, um dich zu beleidigen.
  - **Beispiel 2:** Jemand teilt ein Foto von dir ohne deine Erlaubnis.
  - **Beispiel 3:** Eine unbekannte Person schreibt dir seltsame Nachrichten in einem Online-Spiel.
- Die Gruppe antwortet, indem sie die drei Regeln anwendet.

#### 4. Abschluss der Debatte

- Gemeinsam laut zusammenfassen
  - „*Niemand von uns ist schuld am Cybermobbing. Es gibt immer etwas, das wir tun können: stoppen, blockieren und erzählen. Je früher wir handeln, desto weniger Schaden entsteht.*“

### **Hinweise für die Lehrkraft**

- Betonen, dass nicht zu reagieren (STOPP) nicht schwach ist, sondern kluges Handeln bedeutet: Es beendet das Spiel der mobbenden Person.
- Klarstellen, dass Blockieren keine Unhöflichkeit ist, sondern ein Recht zum Selbstschutz.
- Hervorheben, dass Erzählen kein ‚Petzen‘ ist, sondern Hilfe holen, um ein Problem zu lösen.
- Die Gruppe kann eingeladen werden, eine zusätzliche Regel zu erfinden, um sich im Internet noch sicherer zu fühlen.

# A7

## Aktivität 7: Anti-Bullying-Strategien – Klassenvereinbarung

(20-25 Minuten). Anpassung je nach Gruppengröße und verfügbarer Zeit.

### 2.7.1 Ziele

1. Gemeinsame Strategien zur Prävention und Beendigung von Mobbing und Cybermobbing identifizieren.
2. Die Gruppe aktiv in die Entwicklung eines gemeinsamen Engagements einbeziehen.
3. Gemeinsame Verantwortung und das Zugehörigkeitsgefühl zur Klassengemeinschaft stärken.

#### Materialien

- ☐ Tafel oder Flipchart
- ☐ Großes Plakat oder Wandzeitung
- ☐ Farbige Stifte
- ☐ (Optional) Kleine Karten, damit jeder Schülerin einen Vorschlag aufschreiben kann

### 2.7.2 Ablauf der Aktivität:

#### 1. Einführung

- Zur Klasse sagen: *„Wir haben bereits gesehen, was Mobbing und Cybermobbing sind und wie sie Menschen beeinflussen. Lasst uns nun gemeinsam überlegen: Was können wir als Klasse tun, damit so etwas nicht passiert – oder um es zu stoppen, wenn es doch passiert?“*

#### 2. Brainstorming

- Die Schüler\*innen bitten, **konkrete Strategien** zu nennen, die an der Tafel gesammelt werden.
  - Beispiele:
    - Die betroffene Person verteidigen.
    - Keine verletzenden Nachrichten weiterleiten.
    - Mit einer vertrauten erwachsenen Person sprechen.
    - Unterstützende Worte verwenden.
    - Ausgeschlossene Personen einbeziehen.

#### 3. Gruppensynthese

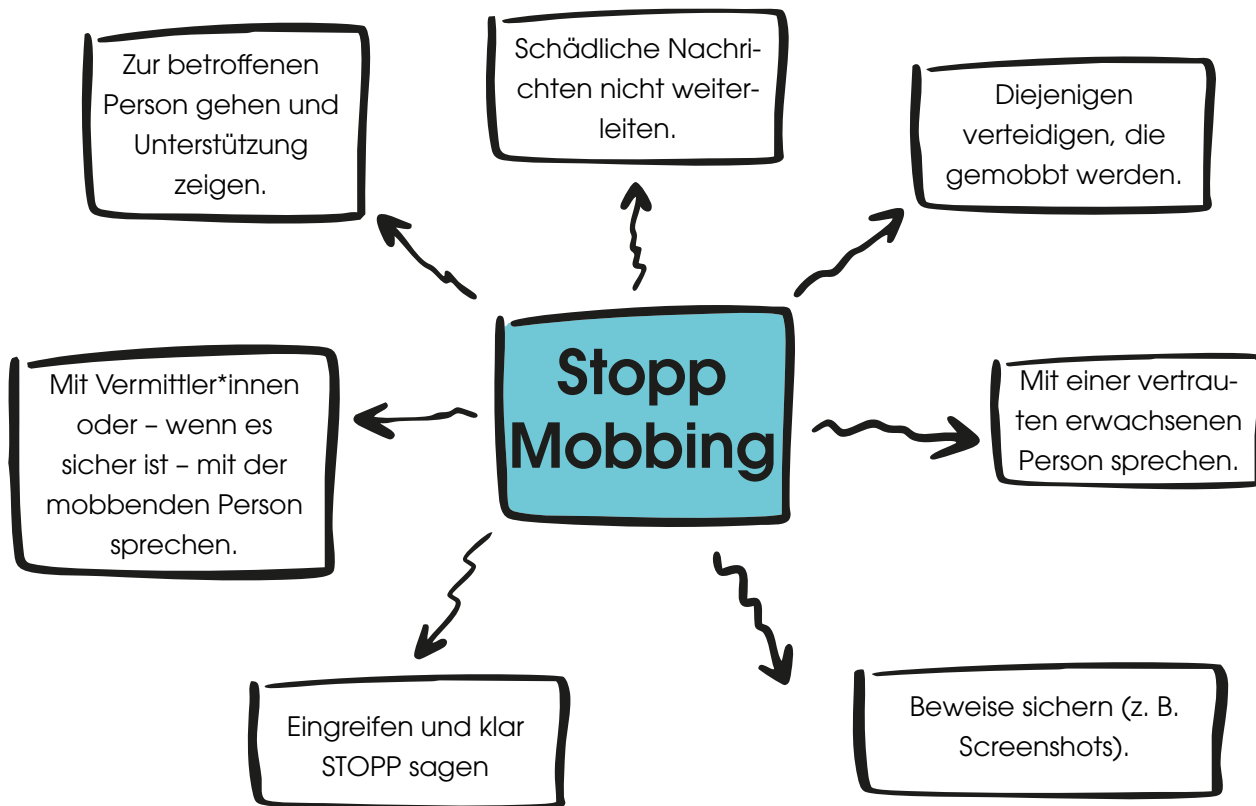
- Die Ideen gemeinsam in drei Kategorien einteilen:
  - Was kann ich als einzelne Person tun?
  - Was können wir als Gruppe oder Klasse tun?
  - Was können wir tun, wenn es im Internet passiert?

#### 4. Erstellung der Vereinbarung

- Eine **gemeinsame Anti-Mobbing-Vereinbarung** auf einem Plakat oder einer Wandzeitung festhalten.
- Jede\*r Schüler\*in kann: **Unterschreiben, Ein Symbol zeichnen oder Einen Handabdruck hinterlassen** (z. B. mit Fingerfarbe).

#### 5. Abschluss der Aktivität

- Die Vereinbarung gut sichtbar im Klassenzimmer aufhängen. Die zentrale Botschaft verstärken:
  - *„Mobbing ist nicht das Problem einer einzelnen Person – es ist eine gemeinsame Herausforderung. Als Klasse verpflichten wir uns, füreinander zu sorgen und uns gegenseitig zu unterstützen.“*



#### Hinweise für die Lehrkraft

- Darauf achten, dass die Vereinbarung **nicht wie eine auferlegte Regel-Liste** wirkt, sondern als **gemeinsames Produkt der Gruppe**, in ihren eigenen Worten.
- Betonen, dass das Engagement **nicht nur symbolisch**, sondern ein **praktisches Werkzeug** ist, das die Klasse im Schulalltag anwenden kann.
- Die Vereinbarung kann **nach einigen Wochen erneut aufgegriffen** werden, um zu prüfen, ob sie eingehalten wird oder angepasst werden sollte..

# A8

## Aktivität 8: Abschlusskreis – „Der Komplimente-Teller“

(15-20 Minuten). An das verfügbare Zeitfenster anpassen.

### 2.2.1 Ziele

1. Das Modul mit einer positiven Erfahrung gegenseitiger Anerkennung abschließen.
2. Ein Klima von Vertrauen, Fürsorge und Unterstützung innerhalb der Gruppe stärken.
3. Selbstwertgefühl und Empathie durch Komplimente fördern.

#### Materialien

- ☐ Ein Pappteller oder ein Kreis aus Papier/Karton pro Schüler\*in.
- ☐ Bunte Stifte.
- ☐ (Optional) Klebeband, um die Teller am Ende an der Wand aufzuhängen.

### 2.2.2 Ablauf der Aktivität:

1. **Vorbereitung**
  - Jeder Schülerin erhält einen Papier-„Teller“ (oder eine runde Karte).
  - Die Schüler\*innen schreiben **ihren Namen in die Mitte**.
2. **Erklärung der Dynamik**
  - Zur Gruppe sagen: *„Jetzt machen wir uns gegenseitig Komplimente und schreiben positive Nachrichten. Jede Person schreibt eine positive Botschaft auf die ‚Teller‘ ihrer Mitschüler\*innen.“*
  - Beispiele:
    - *„Danke, dass du mich zum Lachen bringst.“*
    - *„Ich mag, wie du anderen hilfst.“*
    - *„Du bist eine gute Freundin / ein guter Freund.“*
3. **Komplimente-Runde**
  - Die Schüler\*innen bewegen sich durch den Klassenraum, geben die Teller weiter, und **jede Person schreibt ein positives Kompliment** auf den Teller jeder Mitschülerin bzw. jedes Mitschülers.
  - Darauf achten, dass **alle mindestens eine Nachricht von jeder Person der Gruppe erhalten**.
4. **Persönliches Lesen**
  - Am Ende erhält Jede\*r Schüler\*in den eigenen Teller zurück und **liest die erhaltenen Nachrichten still für sich**.
  - Einige Minuten Zeit geben, um den Moment wirken zu lassen.
5. **Gemeinsamer Abschluss**
  - Einige freiwillige Schüler\*innen einladen, **ein Kompliment vorzulesen**, das ihnen besonders gutgetan hat.
  - Gemeinsame Abschlussreflexion:
    - *„So wie Worte verletzen können, haben sie auch die Kraft, uns gut fühlen zu lassen und uns als Gruppe zu verbinden. Lasst uns unsere Worte nutzen, um aufzubauen und zu unterstützen.“*

### Hinweise für die Lehrkraft

- Betonen, dass die Botschaften ehrlich, **respektvoll und positiv** sein sollen.
- **Allgemeine Floskeln wie „Du bist nett“ vermeiden und zu konkreten Komplimenten ermutigen.**
- Diese Aktivität dient nicht nur als Abschluss des Moduls, sondern kann im Laufe des Schuljahres wiederholt werden, um gegenseitige Unterstützung und ein positives Klassenklima zu stärken.

# AE1

## Ergänzende Aktivität (Ca. 40 Minuten)

### Aktivität 1: Der anonyme Nachrichtenbriefkasten (10 bis 15 Minuten). Regelmäßige Überprüfung.

#### 3.1.1 Ziele

1. Einen sicheren Raum schaffen, um Gefühle und Erfahrungen ohne Angst vor Bewertung auszudrücken.
2. Empathie und Respekt für die Privatsphäre der Schüler\*innen fördern.
3. Gemeinsame Anliegen und Sorgen innerhalb der Gruppe erkennen.

#### Materialien

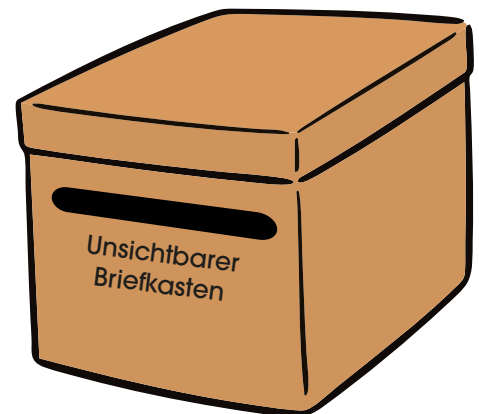
- ☐ Eine dekorierte Box oder ein Briefkasten (kann physisch oder virtuell sein).
- ☐ Kleine Zettel aus Papier.
- ☐ Bleistifte oder Stifte.

#### 3.1.2 Ablauf der Aktivität:

1. **Vorbereitung des Briefkastens**
  - Den Briefkasten oder die Box an einem sichtbaren und gut zugänglichen Ort im Klassenzimmer aufstellen.
  - Den Schüler\*innen erklären, dass sie den Briefkasten **anonym** nutzen können, um Nachrichten darüber zu hinterlassen, **wie sie sich fühlen, wenn sie etwas Ungerechtes beobachtet haben oder wenn sie Hilfe brauchen**.
2. **Erste Schreibphase**
  - Zeit im Unterricht einplanen, damit **jeder Schülerin eine Nachricht (real oder erfunden)** schreiben und **in den Briefkasten legen** kann.
3. **Regelmäßige Überprüfung**
  - **Einmal pro Woche oder am Ende des Moduls** einige Nachrichten öffnen (unter Wahrung der Anonymität) und **gemeinsam in der Gruppe lesen**.
  - Gemeinsam reflektieren, was darin zum Ausdruck kommt: **Sorgen, Ängste, Freuden und Bedürfnisse**.
4. **Abschluss**
  - Die Bedeutung von Vertraulichkeit und Respekt betonen.
  - Daran erinnern, dass **der Inhalt des Briefkastens nicht dazu dient, jemanden zu beschuldigen, sondern darüber nachzudenken, wie das Klassenklima verbessert werden kann**.

#### Hinweise für die Lehrkraft

- Dieser Briefkasten kann zu einem Instrument der kontinuierlichen Begleitung werden.
- Wenn Nachrichten über Gewalt, Ausgrenzung oder starkes Leiden auftauchen, diese ernst nehmen und vertraulich behandeln.
- Immer wieder betonen, dass Hilfe zu suchen kein Petzen ist, sondern ein Schritt zur Lösungsfindung.



### 3.2.1 Ziele

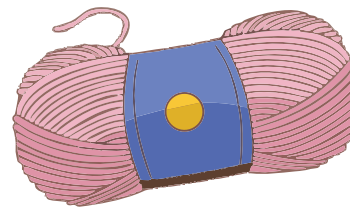
1. Vertrauen und Zusammenhalt innerhalb der Gruppe stärken.
2. Sichtbar machen, dass alle Personen miteinander verbunden sind und gegenseitige Unterstützung die Gruppe stärkt.
3. Respekt und aktives Zuhören fördern.

#### Materialien

- ☐ Ein Wollknäuel oder eine Schnur.
- ☐ Ausreichend Platz, um einen großen Kreis zu bilden.

### 3.2.2 Ablauf der Aktivität:

1. **Den Kreis bilden**
  - Alle Schüler\*innen setzen sich oder stellen sich in einem Kreis auf.
2. **Das Netz beginnen**
  - Eine\*ein Schüler\*in hält ein Wollknäuel, nennt den Namen einer\*eines Mitschüler\*in und **teilt eine positive Eigenschaft oder eine unterstützende Botschaft mit dieser Person.**
  - Anschließend **wirft die Person das Wollknäuel weiter**, ohne das Ende des Fadens loszulassen.
3. **Das Netz weiterführen**
  - Die Person, die das Wollknäuel erhält, **wiederholt den Ablauf:**
    - **Nennt einen anderen Mitschüler\*in.**
    - **Sagt etwas Positives.**
    - **Wirft das Wollknäuel weiter und hält dabei ihren Teil des Fadens fest.**
  - Das Spiel geht weiter, **bis alle Personen miteinander verbunden sind und sich ein Netz in der Mitte des Kreises bildet.**
4. **Gemeinsame Reflexion**
  - Das entstandene Netz betrachten und gemeinsam über folgende Fragen nachdenken:
    - „*Was bedeutet es, dass wir alle miteinander verbunden sind?*“
    - „*Wie fühlt es sich an zu wissen, dass andere positive Dinge über dich sagen?*“
    - „*Was passiert, wenn jemand den Faden loslässt?*“ Und: „*Was passiert, wenn jemand ihn festhält?*“
5. **Symbolischer Abschluss**
  - Die zentrale Botschaft verstärken: „*Jede Person ist wichtig. Wenn wir uns gegenseitig unterstützen, ist die Gruppe stärker. Bleibt jemand außen vor, wird das Netz schwächer.*“



#### Hinweise für die Lehrkraft

- Positive und konkrete Botschaften auswählen und interne Witze vermeiden.
- Das Wollknäuel aufbewahren, um die Aktivität zu einem späteren Zeitpunkt zu wiederholen und zu vergleichen, wie das Vertrauen in der Gruppe gewachsen ist.
- Diese Aktivität eignet sich besonders gut als Abschluss des Moduls, da sie das positive Klassenklima und das gemeinsame Engagement stärkt.

# Checkliste des Materials für alle Aktivitäten

## Tag 1 – Mobbing allgemein

### 1.1 Einführung und Präsentation

- ☐ Stuhlkreis
- ☐ Tafel oder Flipchart (optional)

### 1.2 Kennenlernrunde – Positive Eigenschaften

- ☐ Stühle im Kreis

### 1.3 Bewegungsspiel – „Alle, die ...“

- ☐ Stühle im Kreis (ein Stuhl weniger als die Anzahl der Schüler\*innen)
- ☐ Freier Raum zum Bewegen

### 1.4 Bewegungsspiel – „Ja / Nein“

- ☐ Große Karten mit „JA“
- ☐ Große Karten mit „NEIN“
- ☐ Freier Raum zum Bewegen

### 1.5 Definition von Mobbing (Olweus) + Diskussion

- ☐ Tafel oder Flipchart
- ☐ Stifte oder Kreide

### 1.6 Geschichte – „Ich will nicht auf den Ausflug gehen“

- ☐ Ausgedruckte Exemplare der Geschichte
- ☐ Tafel oder Flipchart
- ☐ Papier und Stifte für die Gruppen

### 1.7 Körpersilhouetten – Emotionen und Folgen

- ☐ Große Papierbögen oder Karton
- ☐ Farbige Stifte
- ☐ Klebeband

### 1.8 Brief an die Familien

- ☐ Leere Blätter oder Briefvorlagen
- ☐ Buntstifte oder Kugelschreiber
- ☐ (Optional) Umschläge zum Mitnehmen nach Hause

## Tag 2 – Cybermobbing und Unterstützungsstrategien

### 2.1 Wiederholungskreis

- ☐ Stuhlkreis
- ☐ Tafel oder Flipchart (optional)

### 2.2 Aktivierungsspiel – „Der imaginäre Ball“

- ☐ Freier Platz im Kreis  
(Kein Material nötig – der Ball ist imaginär)

### 2.3 Debatte zu Familienfragebögen

- ☐ Fragebögen oder Ergebnisse/Antworten (falls vorhanden)
- ☐ Tafel oder Flipchart

### 2.4 Cybermobbing (Erklärung und Diskussion)

- ☐ Präsentation oder visuelle Karten
- ☐ Tafel oder Flipchart
- ☐ (Optional) Beamer

### 2.5 Spiel – „Häufige Redewendungen“

- ☐ Puppe oder Stofftier
- ☐ Karten mit Handy-Nachrichten (negativ und positiv, idealerweise laminiert)

### 2.6 Goldene Regeln im Internet (STOPP – BLOCKIEREN – MELDEN)

- ☐ Tafel oder Flipchart
- ☐ Poster oder Folien mit den drei Schlüsselwörtern
- ☐ (Optional) Beispiele von Chats oder sozialen Netzwerken

### 2.7 Anti-Mobbing-Strategien – Klassenvereinbarung

- ☐ Tafel oder Flipchart
- ☐ Großer Karton oder Plakat
- ☐ Farbige Stifte
- ☐ (Optional) Kleine Karten

### 2.8 Abschlusskreis – „Der Komplimentteller“

- ☐ Papier-Teller oder runde Karten (eine pro Schüler\*in)
- ☐ Farbige Stifte
- ☐ (Optional) Klebeband zum Aufhängen im Klassenzimmer

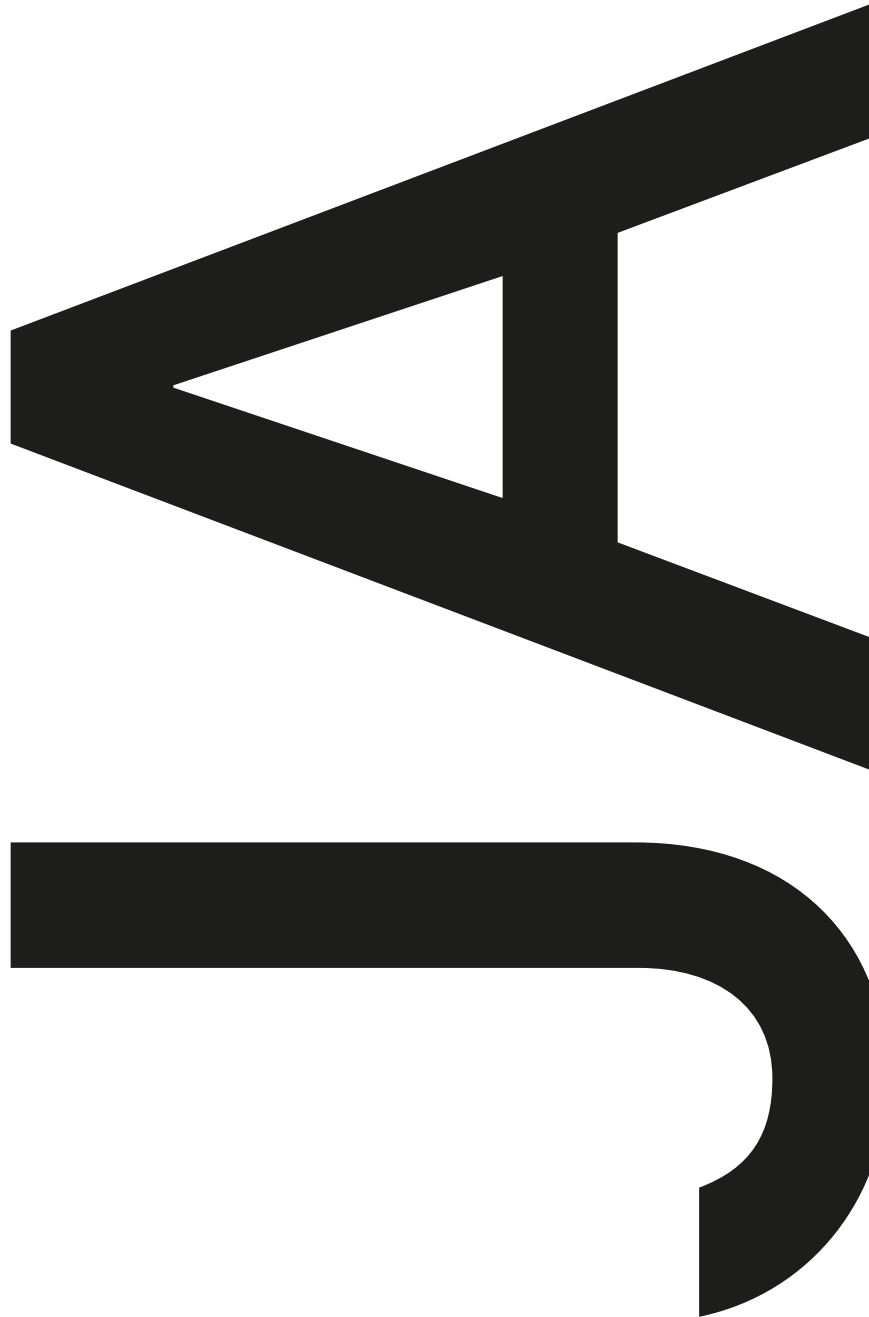
## Ergänzende Aktivitäten

### Der anonyme Briefkasten

- ☐ Eine dekorierte Box oder ein Briefkasten (physisch oder virtuell)
- ☐ Kleine Zettel
- ☐ Stifte

### Das Netz des Vertrauens

- ☐ Ein Wollknäuel oder eine Schnur
- ☐ Genügend Platz, um einen großen Kreis zu bilden



rión

## Geschichte: „Ich möchte nicht auf den Ausflug gehen“

*„Endlich bist du da!“, ruft Kims Tante Amina glücklich.*

Kim kann das Wochenende bei ihrer Lieblingstante verbringen. Amina freut sich normalerweise sehr, Kim zu sehen. Dieses Mal jedoch umarmt Kim ihre Tante nicht so begeistert wie sonst. Kim wirkt sehr traurig, als sie sich ihr nähert.

*„Na, was ist los?“, fragt Tante Amina.*

*„Ach, nichts...“, sagt Kim, aber ihre Tante merkt sofort, dass etwas nicht stimmt.*

*„Du weißt, dass du immer mit mir über alles reden kannst. Früher bist du gut mit allen ausgekommen. Du hast besonders viel mit Samu und Malik gespielt.“*

*„Aber seit einigen Wochen sind sie nicht mehr meine Freund\*innen. Malik schubst mich ständig und nennt mich ‚dumme Kim‘. Und ehrlich gesagt mag ich es nicht mehr, in die Schule zu gehen.“*

Tante Amina legt den Arm um Kim.

*„Das ist wirklich gemein. Hast du schon einmal mit Samu darüber gesprochen, wie Malik dich behandelt?“*

*„Nein...“, sagt Kim und wirkt noch trauriger.*

*„Es ist schwer. Samu hat Angst vor Malik. Malik ist jetzt beliebt, weil er viele Freund\*innen hat. Dann fängt Kim sogar an zu weinen. Tante Amina nimmt sie in den Arm und tröstet sie.“*

*Kim schluchzt: „Und alle anderen aus der Klasse haben Freund\*innen. Ich werde versuchen, so unsichtbar wie möglich zu sein und hoffe, dass Malik mich vergisst und aufhört, mich zu ärgern. Aber weißt du, was das Schlimmste ist? Nächste Woche fahren wir mit der ganzen Klasse auf einen Ausflug. Ich habe mich so darauf gefreut, aber jetzt möchte ich nicht mehr mitfahren. Vielleicht habe ich Glück und werde krank...“*

*„Es kann nicht sein, dass du wegen Malik und Samu nicht mit auf den Ausflug gehst,“ antwortet Tante Amina..*

*„Wenn jemand dich immer wieder ärgert oder ausgrenzt, musst du es deinen Eltern und deiner Lehrkraft sagen. Wenn du möchtest, kann ich dich auch in die Schule begleiten. Wenn sich ständig über jemanden lustig gemacht wird oder jemand ausgeschlossen wird, ist das Mobbing. Das ist nicht deine Schuld und du darfst das auf keinen Fall akzeptieren.“*

„Ich hoffe, du kommst nicht mit auf die Klassenfahrt!“

„Ich weiß, wo du wohnst!“

„Du bist so dumm!“ / „Du bist so dumm!“

„Alle in der Klasse hassen dich!“

„Wir wollen dich hier nicht!“

„Ich hoffe, du wechselst die Schule!“

„Alle lachen über dich!“

„Du wirst hier nie Freund\*innen haben!“

„Du bist nichts wert!“

„Morgen werde ich dir eine Abreibung verpassen!“

„Lass nicht zu, dass jemand dein Licht auslöscht.“

„Mit dir ist alles in Ordnung.“

„Du hast eine unglaubliche Stärke.“

„Du bist genug – genau so, wie du bist.“

„Ich bin stolz auf dich.“

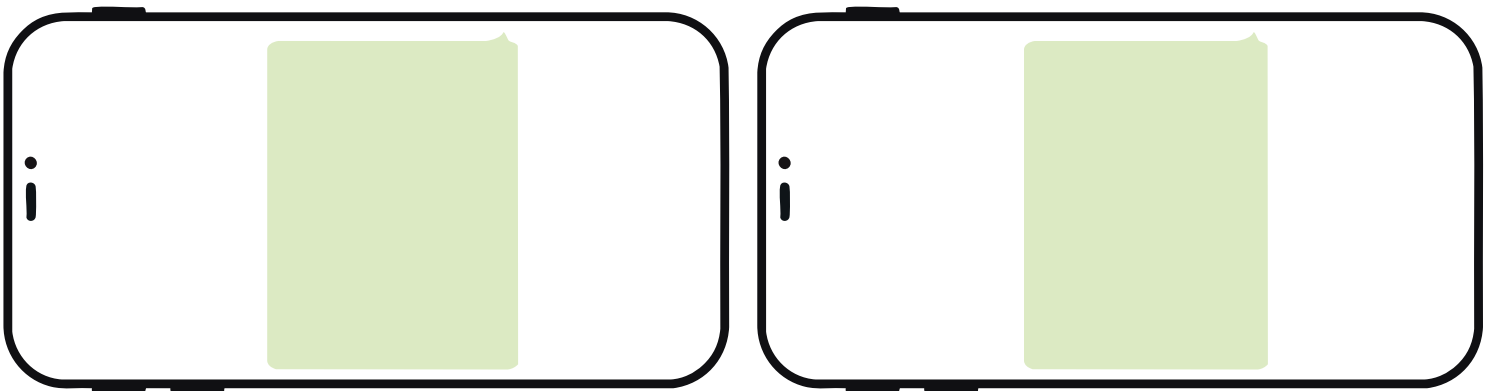
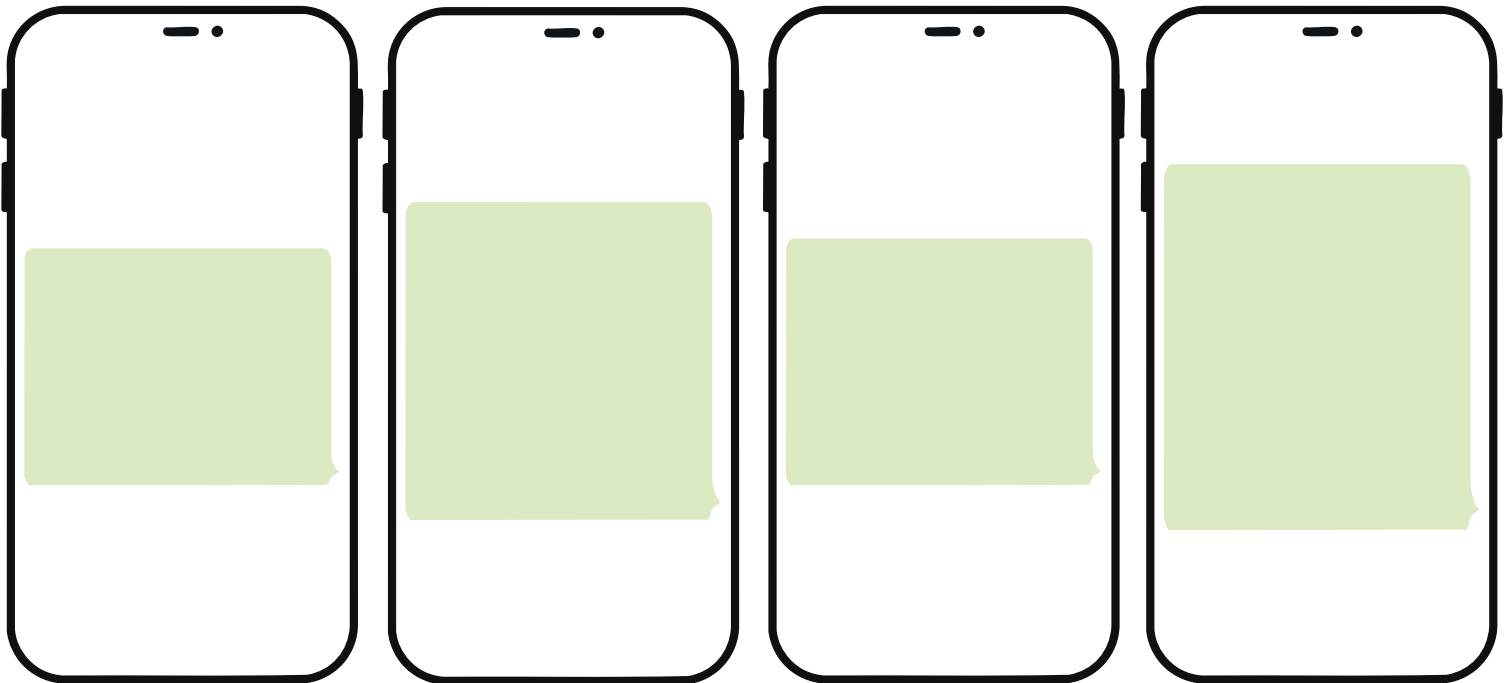
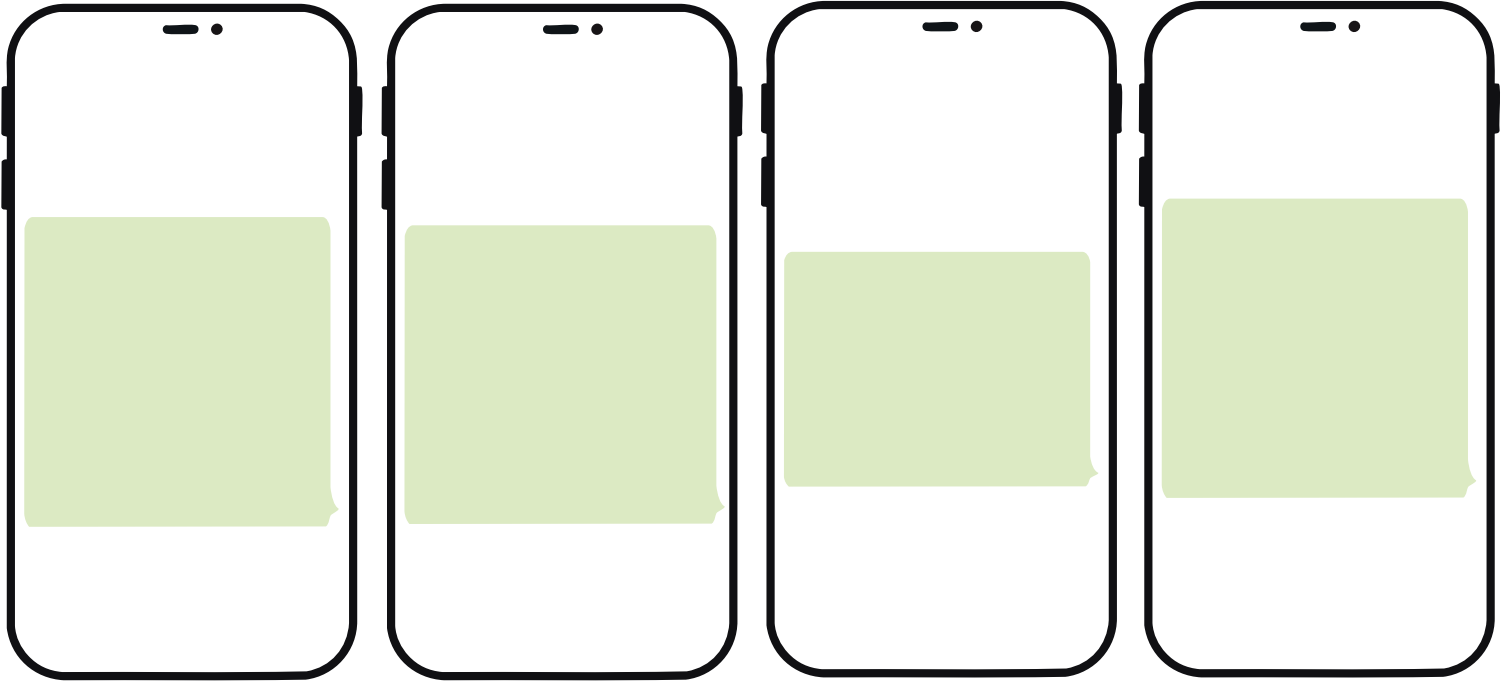
„Du bist stärker, als du denkst.“

„Ich bin für dich da.“

„Du verdienst Frieden und Glück.“

„Du kannst auf mich zählen.“

„Deine Stimme zählt.“





**STOPP**

# BLOCKIEREN

# NEHECHREEPS



Du bist sehr  
intelligent.

Ich bewundere deinen Mut.

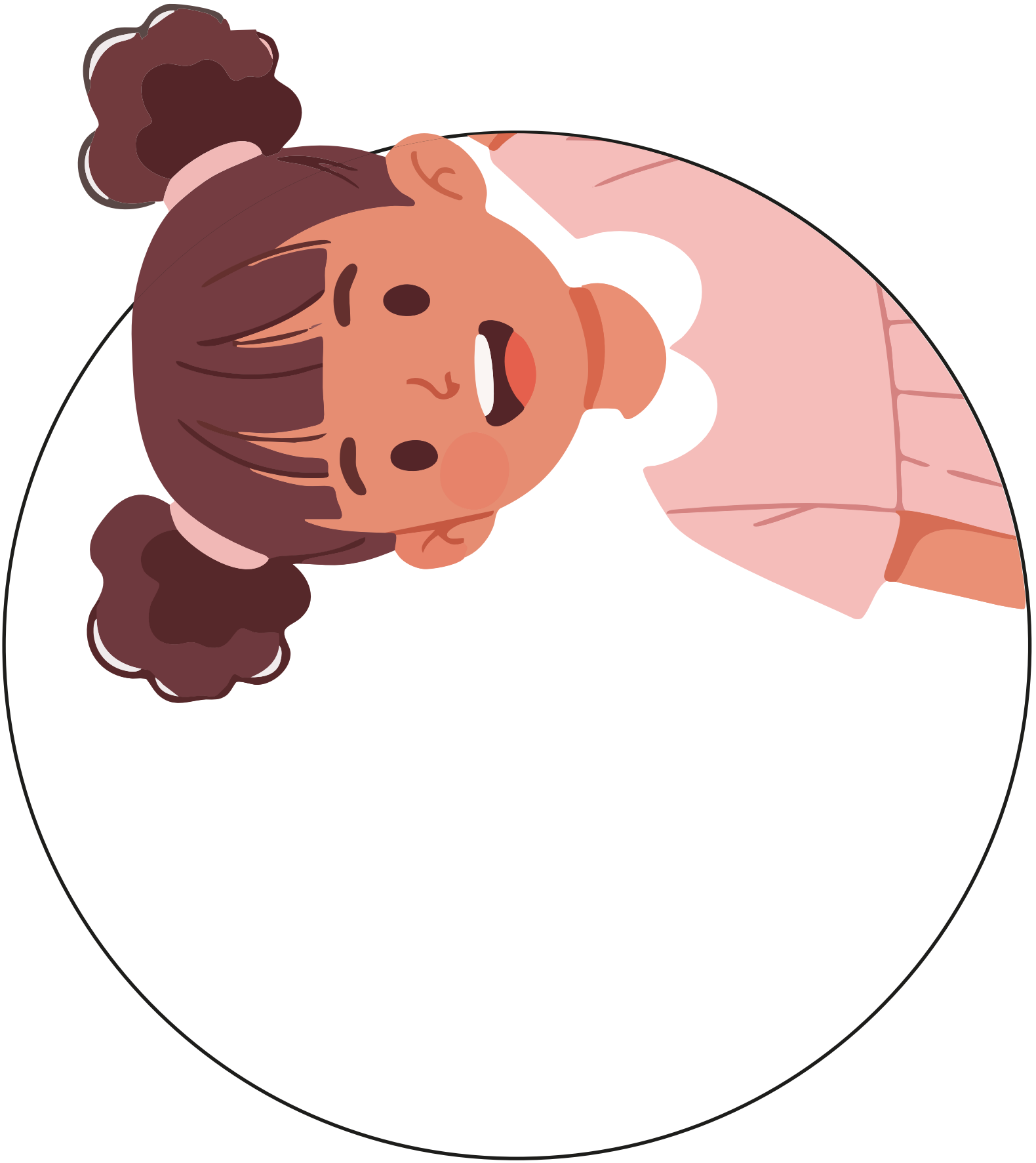
Ich liebe dein  
Lächeln.

„Ich bin eine  
sehr gute  
Freundin / ein  
sehr guter  
Freund“

Du bist sehr lustig.

Du bist sehr hübsch.







Co-funded by  
the European Union



Erasmus+  
Enriching lives, opening minds.

