

Mobbing und Cybermobbing

Verstehen, Reflektieren und Handeln

Leitfaden für Lehrkräfte



Sekundarstufe

INHALTSVERZEICHNIS

1. Einführung und Ziele	3
2. Wichtige Hinweise für Lehrkräfte	4
3. Tag 1	
• Aktivität 1: Einführung und Präsentation	5
• Aktivität 2: Vorstellungsrunde – Positive Eigenschaften	7
• Aktivität 3: Bewegungsspiel – „Ja / Nein“	8
• Aktivität 4: Videodynamik – „Die Wirkung von Worten“	10
• Aktivität 5: Papierkarten – Gefühle während Mobbing	12
4. Tag 2	
• Aktivität 1: Reflexionskreis und Einführung in Cybermobbing	14
• Aktivität 2: Video – Hassrede + Debatte	15
• Aktivität 3: Spiel – „Häufige Nachrichten“	16
• Aktivität 4: Übung – „Stille Schritte nach vorne“	18
• Aktivität 5: Strategien gegen Mobbing – Überprüfung der Klassenregeln	20
• Aktivität 6: Abschlusskreis – Selbstliebe-Karten	22
5. Ergänzende Aktivitäten	
• Aktivität 1: Die anonyme Nachrichtenbox	24
• Aktivität 2: Das Netz des Vertrauens	25
• Druckmaterialien und Ressourcen	
◦ Checkliste der Materialien pro Sitzung	26
◦ Tag 1	
▫ Aktivität 3: Bewegungsspiel – „Ja / Nein“	27
▫ Aktivität 5: Papierkarten – Gefühle während Mobbing	29
◦ Tag 2.	
▫ Aktivität 3: Spiel – „Häufige Nachrichten“	38
▫ Aktivität 6: Abschlusskreis – Selbstliebe-Karten	42

EINLEITUNG

Mobbing ist eine Form von Gewalt unter Gleichaltrigen, die sich durch **Wiederholung über einen längeren Zeitraum, ein Machtungleichgewicht und die Absicht, Schaden zuzufügen**, auszeichnet. Es handelt sich nicht um einen isolierten Konflikt, sondern um eine **dynamische Situation**, in der eine oder mehrere Personen Macht über eine andere ausüben, die sich nur schwer verteidigen kann.

Mobbing kann sich auf unterschiedliche Weise äußern:

- **Physisch:** Schlagen, Stoßen.
- **Verbal:** Beleidigungen, Beschimpfungen, Spott.
- **Sozial:** Ausgrenzung, Gerüchte.
- **Digital oder Cybermobbing:** über technologische Mittel.

In der **Sekundarstufe** befinden sich Jugendliche in einer Phase des Aufbaus ihrer Identität und ihres **Zugehörigkeitsgefühls zur Gruppe**. In diesem Kontext kann Mobbing besonders schwerwiegende Folgen haben: **niedriges Selbstwertgefühl, emotionale Probleme, Ängste, Schulabsentismus** und sogar **Depressionen**. **Cybermobbing** verstärkt diese Risiken, da es **jederzeit, anonym** und ein **breites Publikum** erreichen kann.

Mobbing betrifft nicht nur das Opfer, sondern auch das Klassenklima. Zuschauende spielen eine entscheidende Rolle: Ihr Schweigen kann das Mobbing verstärken, während ihre Unterstützung zu einem Schutzfaktor werden kann. Daher ist es wichtig zu verstehen, dass es keine neutralen Zuschauenden gibt: Alle haben Einfluss auf die Situation.

Ziele

- Verstehen, was Mobbing ist und wie es sich von normalen Konflikten unterscheidet.
- **Die Rollen erkennen**, die bei Mobbing eine Rolle spielen: Opfer, Täterinnen, Mitläuferinnen, Zuschauende und Verteidigende.
- **Über die Gefühle aller Beteiligten reflektieren**, um Empathie zu fördern.
- Risiken und **Merkmale von Cybermobbing** sowie **Präventionsstrategien** kennenlernen.
- **Digitale Verantwortung** und einen **sicheren Umgang mit sozialen Medien** fördern.
- Der Gruppe **praktische Handlungsstrategien** zur Verbesserung des Zusammenlebens vermitteln.
- Ein **sicheres und respektvolles Schulklima** stärken



Die in diesem Workshop vorgestellten Ideen sind Vorschläge, wie das Material genutzt werden kann. Du kannst es frei an deine Bedürfnisse anpassen: den Workshop in einer Sitzung durchführen, ihn auf mehrere Tage verteilen oder Inhalte kombinieren – je nachdem, was für dich und deine Schüler*innen am besten passt.

Ebenso können die Materialien gedruckt oder digital verwendet werden, je nachdem, was für dich am praktikabelsten ist.

Wichtige Hinweise für Lehrkräfte

- **Raum vorbereiten:** Stühle im Kreis anordnen, um **Beteiligung und Gleichwertigkeit** zu fördern.
- **Klare Regeln festlegen:** Respekt, aktives Zuhören und **Vertraulichkeit** während der Aktivitäten.
- **Ohne zu urteilen moderieren:** Debatten mit offenen Fragen begleiten und zur Reflexion anregen.
- **Beteiligung ausbalancieren:** Darauf achten, dass alle zu Wort kommen und einzelne Personen nicht dominieren.
- **Emotionale Sicherheit gewährleisten:** Keine Geschichten oder Beispiele erzwingen, die zu **Überforderung oder erneuter Verletzung** führen könnten.
- **Unterstützung normalisieren:** Erklären, dass um Hilfe zu bitten kein Schwächezeichen, sondern ein Schutzmechanismus ist.
- **Alltagsbezug herstellen:** Inhalte mit den alltäglichen Erfahrungen der Schüler*innen in der Schule und online verknüpfen.

Schlüsselbegriffe

- Emotionale Selbstregulation
- Aktive Empathie
- Gruppendynamiken
- Gewaltfreie Kommunikation
- Persönliche Grenzen
- Aktives Zuhören
- Gegenseitiger Respekt
- Vertrauen
- Diskriminierung
- Ausgrenzen / Inkludieren
- Konfliktmanagement
- Soziale Intelligenz
- Klassenklima
- Soziale Rollen
- Mobbingprävention

Erwartete Lernergebnisse für Modul 5

Am Ende dieses Moduls sollen die Schüler*innen sich **bewusst darüber sein**, welchen Einfluss ihr Handeln auf das Zusammenleben hat, **Werkzeuge für respektvolles Konfliktmanagement** entwickeln und ihre **Rolle bei der Prävention von Mobbing und Ausgrenzung im Klassenraum verstehen**.

A1

Tag 1. Mobbing im Allgemeinen (Gesamtdauer: ca. 1 h 30 min)

Aktivität 1: Einführung und Präsentation (ca. 5 Minuten) Anpassung je nach Gruppengröße und -tempo

1.1.1 Ziele

1. Die Schüler*innen begrüßen und die Dynamik des Workshops erklären.
2. Eine Atmosphäre von Vertrauen und Offenheit schaffen.
3. Das Thema Mobbing in der Sekundarstufe einführen.

Materialien

- ☐ Klassenraum mit Stuhlkreis
- ☐ (Optional) Tafel/Flipchart und Marker

1.1.2 Ablauf der Aktivität:

1. Den Kreis bilden
 - Alle Stühle im Kreis anordnen und sicherstellen, dass sich alle Schüler*innen sehen können.
2. Die Dynamik des Workshops erklären
 - Darauf hinweisen, dass es **Aktivitäten, Diskussionen, Pausen** sowie Raum für Fragen oder Kommentare geben wird.
 - Betonen, dass dies ein **sicherer Raum** ist, um Ideen und Meinungen **respektvoll** zu teilen.
3. Das Thema einführen
 - Zum Beispiel sagen:
 - „*Heute werden wir darüber nachdenken, wie wir miteinander in der Klasse umgehen und was Mobbing bedeutet.*“
4. Die Einstiegsfrage stellen
 - „*Was ist Mobbing?*“
 - Zuhören und einige **spontane Antworten** der Schüler*innen sammeln.
5. Die Definition nach Olweus vorstellen
 - Erklären:
 - „*Nach Dan Olweus liegt Mobbing vor, wenn eine Person über einen längeren Zeitraum wiederholt negativen Handlungen ausgesetzt ist und ein Machtungleichgewicht zwischen dem Opfer und der aggressiven Person besteht.*“



Hinweis für Lehrkräfte:

- Die Erklärung kurz und einfach halten, um schnell zur aktiven Beteiligung der Schüler*innen überzugehen.
- Erste Antworten wertschätzen, auch wenn sie nicht ganz korrekt sind: Sie dienen als Ausgangspunkt.
- Bei Fragen zur Definition darauf hinweisen, dass diese in späteren Aktivitäten vertieft behandelt wird.

A2

Aktivität 2: Vorstellungsrunde – Positive Eigenschaften (ca. 10 Minuten) Anpassung je nach Anzahl der Schüler*innen

1.2.1 Ziele

1. Integration und Beteiligung der Schüler*innen von Beginn an fördern.
2. Die eigenen positiven Eigenschaften anerkennen und wertschätzen.
3. Ein Klima des Vertrauens schaffen, das es erleichtert, über sensible Themen wie Mobbing zu sprechen.

Materialien

- ☐ Klassenraum im Stuhlkreis organisiert

1.2.2 Ablauf der Aktivität:

1. Anweisungen erklären: *„Jetzt stellen wir uns auf eine besondere Weise vor. Jede Person sagt ihren Namen und eine positive Eigenschaft, von der sie glaubt, dass sie diese besitzt. Das kann etwas sein, worin sie gut ist, eine Charaktereigenschaft oder etwas, das sie an sich selbst mag.“*
2. **Beispiele geben:** „Ich bin Marta und ich bin eine gute Freundin.“, „Ich bin Alex und ich kann gut zeichnen.“
3. **Die Dynamik vorleben:** Als Lehrkraft beginnen und den eigenen Namen sowie eine **echte positive Eigenschaft** teilen.
4. **Die Vorstellungsrunde durchführen:** Die Runde geht im Kreis weiter, bis sich **alle** vorgestellt haben.
5. **Optional – Bestärkungsvariante:** Nachdem jede Person ihre Eigenschaft genannt hat, kann die Gruppe mit einer **einfachen Geste der Anerkennung** reagieren (kurzer Applaus, Daumen hoch oder ein Lächeln).



Hinweis für Lehrkräfte:

- Die Schüler*innen dazu ermutigen, konkret und authentisch über ihre Eigenschaften zu sprechen.
- Wenn sich jemand unwohl fühlt oder nichts einfällt, einfache Beispiele vorschlagen oder etwas Bedenkzeit geben.
- Die Bedeutung von Respekt und aktivem Zuhören bei jedem Beitrag betonen – ohne Spott oder Unterbrechungen.

A3 Aktivität 3: Bewegungsspiel – „Ja / Nein“ (ca. 15 Minuten) Anpassung an Größe und Energie der Gruppe

1.3.1 Ziele

1. Meinungen und Haltungen zum Thema Mobbing erkunden.
2. Gruppenreflexion auf eine kurze und dynamische Weise fördern.
3. Gemeinsame Wahrnehmungen innerhalb der Gruppe zum Thema Mobbing sichtbar machen.

Materialien

- ☐ Großes Poster mit „JA“
- ☐ Großes Poster mit „NEIN“
- ☐ Ausreichend Platz im Klassenraum, um sich frei zu bewegen

1.3.2 Ablauf der Aktivität

1. Den Raum vorbereiten
 - Das „JA“-Poster an einem Ende des Klassenraums und das „NEIN“-Poster am gegenüberliegenden Ende platzieren.
 - Erklären, dass Aussagen vorgelesen werden und jede Person sich auf die Seite stellt, die ihre **eigene Meinung** am besten widerspiegelt.
2. Anweisungen erklären
 - Klarstellen: *„Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten. Wir möchten sehen, was wir denken und fühlen. Nach jeder Aussage werden wir kurz darüber sprechen.“*
3. Aussagen der Gruppe präsentieren
 - Lesen Sie eine Aussage laut vor und lassen Sie die Schüler*innen sich auf der entsprechenden Seite positionieren.

01 „Wenn ich sehe, dass jemand gemobbt wird, gehe ich lieber weg.“

- Warum gehst du weg?
- Ist es, weil du Angst hast, auch gemobbt zu werden?
- Wie könntest du dich schützen, ohne dich selbst in Gefahr zu bringen?

02 „Ich habe Angst, dass ich auch gemobbt werde, wenn ich jemandem helfe.“

Erklären, dass diese Angst **häufig** ist, Hilfe holen jedoch **nicht bedeutet, sich selbst zu gefährden**: Unterstützung suchen hilft.

03 „Wenn jemand gemobbt wird und es einer erwachsenen Person erzählt, ist er oder sie eine Petze.“

Den Unterschied erklären:

- **Petzen**, wenn kein wirklicher Schaden entsteht (z. B. beim Schummeln in einem Test).
- **Hilfe holen**, wenn jemand leidet und Unterstützung braucht.

04 „Ich würde mit meinen Eltern oder einer Lehrkraft sprechen, wenn ich mich im Unterricht unwohl oder schlecht behandelt fühle.“

Verstärken, wie wichtig es ist, über Sorgen zu sprechen: Mobbing kann die Gesundheit beeinträchtigen. Fragen:

- *„An wen könntest du dich noch wenden, wenn du nicht mit deinen Eltern oder Lehrkräften sprechen kannst?“* (z. B. Schulsozialarbeit, Beratungsstellen, Vertrauenspersonen)

- Beispiele für Aussagen:
 - Optionale Frage: *„Ich habe persönlich erlebt, dass jemand in meiner Klasse ständig verspottet oder ausgegrenzt wird.“*
 - **Normalisieren:** Die meisten werden mit Ja antworten, was zeigt, dass Mobbing uns alle betrifft.
4. **Kurzer Dialog:** Nach jeder Aussage **2–3 Schüler*innen einladen**, zu erklären, warum sie „JA“ oder „NEIN“ gewählt haben.
- Die Beiträge **kurz halten**, da das Thema später **vertieft behandelt** wird.
5. **Beenden der Aktivität**
- Fassen Sie mit einer Kernaussage zusammen:

„Mobbing ist kein isoliertes Problem: Es betrifft uns als Gruppe. Diese Aussagen zeigen, dass wir alle Gedanken und Ängste zu diesem Thema haben und dass es wichtig ist, darüber zu sprechen.“

Hinweis für Lehrkräfte:

- Aufmerksam beobachten, damit Antworten nicht zu Spott führen; bei Bedarf sofort eingreifen.
- Die Aktivität dynamisch halten – eine vertiefte Auseinandersetzung folgt später.
- Diese Übung als erste „Temperaturmessung“ nutzen, um die Wahrnehmungen der Gruppe kennenzulernen.

A4

Aktivität 4: Videodynamik – „Die Wirkung von Worten“

(ca. 20–25 Minuten) umfasst das Ansehen des Videos und die anschließende Diskussion.

1.4.1 Ziele

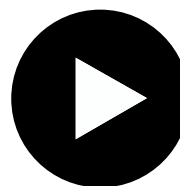
1. Reflektieren, wie **negative Worte** (Beleidigungen, Spott, Etikettierungen) Menschen beeinflussen.
2. **Bewusstsein schaffen**, dass Mobbing **nicht immer körperlich** ist: **verbale Gewalt** hinterlässt ebenfalls Spuren.
3. **Respekt und Empathie** in der alltäglichen Kommunikation fördern.

Materialien

- ☐ Beamer oder Bildschirm mit Ton
- ☐ Internetzugang zum Abspielen des Videos (YouTube – „The Impact of Words“)
- ☐ Tafel/Flipchart, um zentrale Ideen festzuhalten

1.4.2 Ablauf der Aktivität

1. Einführung in das Video (2–3 Min.)
 - Zur Gruppe sagen:
 - *„Wir werden nun ein Video ansehen, das zeigt, wie ein Mädchen zunehmend Beleidigungen und Spott von ihren Mitschülerinnen erlebt. Achtet besonders auf die verwendeten Worte und darauf, welche Auswirkungen sie auf sie haben.“*
2. Video ansehen (3–4 Min.)
 - Das vollständige Video in der Klasse abspielen.
 - Die Schüler*innen bitten, besonders darauf zu achten, wie sich **Ausdruck und Stimmung** der Protagonistin verändern.
3. Erste Reflexion (3–4 Min.)
 - Die Gruppe fragen:
 - *„Was ist euch aufgefallen, wie das Mädchen behandelt wurde?“*
 - *„Welche Worte wurden ihr gesagt und welche Wirkung hatten sie auf sie?“*
 - *„Wie glaubt ihr, fühlt sie sich?“*
4. Geführte Diskussion (7–8 Min.)
 - Die Reflexion mit folgenden Fragen leiten:
 - *„Warum können Worte genauso verletzend sein wie ein Schlag?“*
 - *„Habt ihr schon einmal etwas Ähnliches gesehen oder erlebt?“*
 - *„Welche Verantwortung tragen diejenigen, die zuschauen, ohne einzugreifen?“*
 - Zentrale Begriffe an der Tafel festhalten, z. B.: Schmerz, Traurigkeit, Einsamkeit, Selbstwertgefühl, Gleichgültigkeit, Unterstützung, Respekt.



Click here!

Das Video ist auch in der PowerPoint verfügbar. Unten findest du den Direktlink.

<https://www.youtube.com/watch?v=3JI4KgRLefE>

5. Abschluss der Aktivität (2–3 min)

- Mit einer Schlüsselbotschaft zusammenfassen:
 - *„Mobbing zeigt sich nicht immer in Schlägereien oder offenem Verhalten. Oft geschieht es durch Worte, Beleidigungen oder Etiketten, die verletzen und Spuren hinterlassen. Jedes Wort, das wir sagen, kann zerstören oder unterstützen: Wir tragen Verantwortung für die Wirkung, die wir auf andere haben.“*

Hinweis für Lehrkräfte:

- Reaktionen aufmerksam beobachten: Das Thema kann persönliche Erfahrungen bei Schüler*innen auslösen.
- Die Bedeutung betonen, Positives zu benennen, nicht nur Negatives zu erkennen.
- Wenn ein realer Fall in der Gruppe angesprochen wird, nicht öffentlich vertiefen: Anerkennen und separat nachgehen.

A5

Aktivität 5: Papierkarten – Gefühle während Mobbing

(ca. 25–30 Minuten) Anpassung je nach Anzahl der Schülerinnen und Tiefe der Diskussion

1.5.1 Ziele

1. Sich in die **Lage der verschiedenen Personen** versetzen, die an einer Mobbing-situation beteiligt sind.
2. **Gefühle, Gedanken und Perspektiven** jeder Rolle erkunden.
3. Über die **Folgen von Mobbing** und mögliche **Lösungswege** reflektieren.

Materialien

- ☐ Karten mit verschiedenen Rollen (Opfer, Täterin, Elternteil, Zuschauende, Mitläuferin, Lehrkraft usw.)
- ☐ Ausreichend Platz im Klassenraum, um einen Kreis zu bilden und die Karten auf den Boden zu legen

1.5.2 Ablauf der Aktivität

1. **Raum vorbereiten**
 - Die Rollenkarten auf dem Boden platzieren, **innerhalb eines Kreises**, der durch Stühle oder stehende Schüler*innen gebildet wird.
 - Die Gruppe bitten, sich um **die Karten herum aufzustellen** und alle möglichen Rollen zu betrachten.
2. **Rollen übernehmen**
 - Die Dynamik erklären:
 - „Eine nach der anderen wählt ihr eine Karte, stellt euch darauf und sagt einen kurzen Satz aus der Perspektive dieser Rolle, der ausdrückt, was diese Person in einer Mobbing-situation fühlen oder denken könnte.“
 - Als Lehrkraft beginnen und ein Beispiel geben. Zum Beispiel:
 - **Opfer:** „Ich möchte nicht mehr zur Schule gehen.“
 - **Mutter des Opfers:** „Was passiert mit meiner Tochter?“
 - **Täter*in:** „Es macht Spaß, andere zu ärgern.“
 - **Zuschauende:** „Ich hoffe, ich bin nicht die oder der Nächste ...“
3. **Symbolischer Abschluss der Rolle**
 - Nachdem alle teilgenommen haben, die Geste des „**Ablegens der Rolle**“ anleiten:
 - „**Stellt euch vor, ihr tragt einen Maleranzug mit Reißverschluss. Zieht den Reißverschluss vom Kopf bis zu den Füßen herunter und schüttelt Arme und Beine, um die Rolle loszulassen.**“
 - Dies hilft, die gespielte Rolle hinter sich zu lassen und zur **Neutralität** zurückzukehren..



4. **Plenumsdiskussion:** Eine Gruppendiskussion mit folgenden Reflexionsfragen anleiten

Wenn wir die Opferkarte entfernen

(„hat die Schule verlassen“),

- *Was wird passieren?*



Die Täterperson wird sich wahrscheinlich ein **anderes Opfer** suchen, da die Ursache des Problems im **Verhalten der Täterperson** liegt und nicht bei der betroffenen Person.

Wenn wir die Täterkarte entfernen

(„hat die Klasse verlassen“),

- *Was wird passieren?*



Die Situation kann sich **beruhigen**, obwohl auch möglich ist, dass eine andere **Person mit mobbendem Verhalten** auftaucht.

- *Was hindert die Beteiligten daran, nach Lösungen zu suchen?*
- *Welche Gefühle spielen in jeder Rolle eine Rolle?*
- *Wer kann zur Lösung beitragen und wie?*
- *Was erwartest du von Lehrkräften? Und was erwarten sie von dir?*
- *Welche weiteren Unterstützungssysteme könnten eingreifen?* (Beratungsstellen, Schulsozialarbeit, schulische Unterstützungsdienste, Eltern der Beteiligten usw.)

5. **Ausblick auf die nächste Sitzung**

- Anknüpfen an das, was als Nächstes kommt:
 - *„Heute haben wir gesehen, wie sich die verschiedenen an einer Mobbingssituation beteiligten Personen fühlen und was sie denken. In der nächsten Sitzung werden wir über eine andere Form von Mobbing sprechen: Cybermobbing, das über Handys und das Internet stattfindet.“*

Hinweis für Lehrkräfte:

- Darauf achten, dass Schüler*innen keine realen verletzenden Aussagen verwenden; sie zu allgemeinen Formulierungen anleiten, die das Verständnis der Rolle fördern.
- Sicherstellen, dass alle Rollen mindestens einmal vertreten sind, um die Komplexität von Mobbing sichtbar zu machen.
- Betonen, dass keine Rolle die „böse“ oder die „gute“ ist: Alle spiegeln reale Positionen wider, die in einer Mobbingssituation existieren und verstanden werden müssen, um eingreifen zu können.
- Die Geste des „Ablegens der Rolle“ ist wichtig, damit Schüler*innen emotional nicht an der übernommenen Rolle haften bleiben.

A1

Tag 2: Cybermobbing, Zivilcourage und Strategien gegen Mobbing (1h 40m)

Aktivität 1: Reflexionskreis und Einführung in Cybermobbing (ca. 10–15 Minuten) Anpassung an Zeit und Energie der Gruppe

2.1.1 Ziele

1. Wiederholen, was am Tag 1 über Mobbing gelernt wurde.
2. Die beteiligten Rollen (Opfer, Täterin, Mitläuferin, Zuschauende, Klasse) stärken und vertiefen.
3. In das Thema Cybermobbing einführen.

Materialien

- ☐ Stühle im Kreis angeordnet
- ☐ (Optional) Tafel oder Flipchart

2.1.2 Ablauf der Aktivität

1. **Stühle organisieren**
 - Alle Stühle im **Kreis anordnen**, sodass sich alle von **Angesicht zu Angesicht** sehen können.
2. **Anwesenheit prüfen und Rückblick**
 - Fragen, ob jemand am vorherigen Tag **abwesend** war, und Mitschüler*innen bitten, die wichtigsten Inhalte von Tag 1 zusammenzufassen (Kims Geschichte, Rollen, Gefühle, Konsequenzen).
3. **Leitfragen stellen**
 - „Was ist Mobbing?“
 - „Was haben wir über die verschiedenen Rollen beim Mobbing gelernt?“
 - „Was passiert mit der gesamten Klasse in einer Mobbingssituation?“
4. **Schlüsselbegriffe sammeln**
 - Zentrale Begriffe an der Tafel notieren, z. B.: Angst, Einsamkeit, Macht, Gleichgültigkeit, Unterstützung, Verantwortung.
5. Thema von Tag 2 einführen
 - „*Heute werden wir uns mit einer anderen Form von Mobbing beschäftigen: derjenigen, die über das Internet und über Handys stattfindet – Cybermobbing. Wir werden sehen, was sie unterscheidet und was wir tun können, um sie zu stoppen.*“

Hinweis für Lehrkräfte:

- Den Rückblick kurz halten: Ziel ist es nicht, alles zu wiederholen, sondern die Inhalte von Tag 1 mit dem neuen Thema zu verknüpfen.
- Die Reflexion dynamisch gestalten: 5–6 Wortmeldungen reichen aus, um das kollektive Gedächtnis zu aktivieren.
- Antworten nicht sofort korrigieren; sie als Ausgangspunkt für eine spätere Vertiefung nutzen.
- Betonen, dass Mobbing und Cybermobbing nicht isoliert stattfinden: Sie beziehen immer die gesamte Klasse mit ein.
- Wenn die Gruppe still ist, kannst du Kims Geschichte kurz selbst in Erinnerung rufen oder Beispiele vom Vortag nennen, um das Gedächtnis zu aktivieren.

A2

Aktivität 2: Video – „No Hate Speech“ + Diskussion

(ca. 15–20 Minuten) Anpassung an Zeit und Energie der Gruppe.

2.2.1 Ziele

1. Verstehen, was Cybermobbing ist und welche Merkmale es hat.
2. Cybermobbing von Mobbing von Angesicht zu Angesicht und von Hassrede unterscheiden.
3. Bewusstsein für die rechtlichen und emotionalen Folgen schärfen.

Materialien

- ☐ Beamer oder Bildschirm mit Ton
- ☐ Tafel oder Flipchart

2.2.2 Ablauf der Aktivität

1. Einführung in das Video
 - Erklären, dass ein kurzes Video über Cybermobbing angesehen wird („No Hate Speech“).
 - *„Dieses Video zeigt, wie eine Nachricht im Internet zu Hass werden kann und echten Schaden verursacht.“*
2. Video ansehen. Nach dem Ansehen die Schüler*innen bitten, darauf zu achten, wie sie sich während des Videos fühlen.
3. Diskussion mit Leitfragen eröffnen
 - *„Was sind die Unterschiede zwischen Mobbing von Angesicht zu Angesicht und Cybermobbing?“*
 - *„Welche Merkmale machen Cybermobbing gefährlicher?“*
 - Zentrale Ideen verstärken, wie: Anonymität, Reichweite, 24/7-Verfügbarkeit, Dauerhaftigkeit von Nachrichten und die leichte Weiterverbreitung.
4. Erläutern, dass sich Hassrede auf Botschaften bezieht, die sich gegen ganze Gruppen richten und auf Vorurteilen basieren.
5. Rechtliche Dimension betonen
 - *„Cybermobbing ist kein Spiel und kein kleiner Fehler. Es ist eine Straftat, die ernste Konsequenzen haben kann. Deshalb ist es wichtig, darüber mit einer vertrauten Person zu sprechen und Beweise zu sichern.“*

Das Video ist auch in der PowerPoint verfügbar. Unten findest du den Direktlink.

<https://www.youtube.com/watch?v=nc-mR8gH8PU>

Click here!



Hinweis für Lehrkräfte:

- Darauf achten, dass Kommentare nicht in zu persönliche Erfahrungen abgleiten; den Fokus auf das Verständnis des Phänomens lenken.
- Vor dem Abspielen prüfen, ob Ton und Internetverbindung funktionieren, um Unterbrechungen zu vermeiden.
- Die Schüler*innen bitten, ein Wort aufzuschreiben, das beschreibt, wie sie sich während des Videos fühlen – das erleichtert die Diskussion.
- Darauf vorbereiten, dass Hassrede nicht eindeutig ist und für viele ein neues Konzept darstellen kann.
- Klare Grenzen setzen: Es geht nicht darum, Politik oder Religion zu debattieren, sondern darum zu verstehen, wie Hassrede in sozialen Netzwerken funktioniert.
- Wenn nervöses Lachen auftritt, erklären, dass dies normal ist, da das Thema unangenehm sein kann, aber dennoch Respekt einfordern: Lachen bedeutet nicht Gleichgültigkeit, sondern kann eine Verarbeitungsreaktion auf schwierige Emotionen sein.

A3

Aktivität 3: Spiel – „Häufige Redewendungen“ (ca. 20–25 Minuten) inklusive Reflexion

2.3.1 Ziele

1. Die **Wirkung digitaler Nachrichten** erleben.
2. Darüber reflektieren, wie sich **anonyme und bekannte Absender*innen** unterschiedlich auswirken.
3. Bewusstsein dafür schaffen, dass die **Gruppe die Macht hat, zu verletzen oder zu unterstützen**.

Materialien

- ☐ Eine Puppe oder ein Kuscheltier
- ☐ Lamierte Karten mit Handynachrichten (positive und negative)
- ☐ Kreisförmiger Raum mit Stühlen

2.3.2 Ablauf der Aktivität

1. **Raum vorbereiten**
 - Die Stühle im **Kreis anordnen** und die Puppe in die **Mitte** legen.
2. Die Dynamik erklären
 - *„Die Puppe steht für eine reale Person, die allein und traurig ist und beginnt, Nachrichten auf ihrem Handy zu erhalten.“*
3. **Nachrichtenkarten verteilen:** Die Karten austellen und die Schüler*innen bitten, sie **zunächst leise zu lesen**, um sich mit ihnen vertraut zu machen.
4. **Runde mit negativen Nachrichten:** Jede Person liest **reihum eine negative Nachricht** laut vor, die an die Puppe gerichtet ist.
5. Pause und Reflexion
 - *„Wie würde sich die Puppe fühlen, wenn sie diese Nachrichten erhält?“*
 - *„Macht es einen Unterschied, ob die Nachricht von einer bekannten Person oder anonym kommt?“*
6. **Erklärung:**
 - **Digitale Nachrichten** können gespeichert, weitergeleitet und **sehr schnell verbreitet** werden.
 - **Rechtlich** können sie als **Beleidigung, Verleumdung, Bedrohung oder Gewalt** eingestuft werden.
7. **Runde mit positiven Nachrichten:** Jede Person wird gebeten, der Puppe eine **positive Nachricht** zu sagen (z. B. „Du bist wichtig“, „Du kannst auf mich zählen“).
8. **Gemeinsame Abschlussreflexion**
 - *„Wie habt ihr euch gefühlt, als ihr negative Nachrichten gesagt habt? Und beim Sagen der positiven Nachrichten?“*
 - *„Genau wie im Internet können wir entscheiden: Unsere Worte können zerstören oder helfen.“*

Ihre
Stimme
zählt.

Du hast
unglaubliche
Kraft.

Lass dir von
niemandem
dein Licht
nehmen.

Hinweis für Lehrkräfte:

- Nicht erlauben, dass Schüler*innen echte Nachrichten aus der Gruppe erfinden; ausschließlich die vorbereiteten Karten verwenden.
- **Nie einen Schülerin in die Mitte setzen:** Die Puppe oder das Kuscheltier symbolisiert das Opfer, um die Gruppe emotional zu schützen.
- **Die erste (negative) Nachricht selbst vorlesen, um zu zeigen, wie es gemacht wird, und einen ernsten Ton zu setzen.**
- Falls jemand lacht, pausieren und fragen:
 - *„Warum denkt ihr, dass manche Menschen über verletzende Worte lachen?“*
- Erklären, dass positive Nachrichten ebenfalls zirkulieren und sehr kraftvoll sind – so bleibt die Aktivität nicht nur beim Negativen stehen.
- Genügend Karten bereithalten; bei großen Gruppen darauf achten, dass alle teilnehmen.
- Nach der positiven Runde zur Reflexion anregen: *„Welchen Unterschied spürt ihr jetzt in der Atmosphäre im Klassenraum?“*

A4

Aktivität 4: Übung – „Stille Schritte nach vorne“

(ca. 15–20 Minuten)

2.4.1 Ziele

1. Sichtbar machen, **wie häufig Mobbing und Unterstützung** vorkommen.
2. **Empathie** sowie die **Reflexion** über das **Klassenklima** fördern.

Materialien

- ☐ Großer Raum, damit die Gruppe einen großen Kreis bilden kann

2.4.2 Ablauf der Aktivität

1. **Den Kreis bilden:** Die Klasse bildet einen großen Kreis.
2. Die Dynamik erklären
 - *„Ich werde Sätze vorlesen. Wenn du das schon einmal gesehen oder selbst erlebt hast, mache einen Schritt nach vorne – in absoluter Stille.“*
3. **Erste Runde – negative Erfahrungen**
 - Beispiele: Beschimpfungen, Beleidigungen, Ausgrenzung, Drohungen, Stoßen, Gerüchte..
4. **Zweite Runde – positive Erfahrungen**
 - Beispiele: Hilfe erhalten, Unterstützung beim Lernen, Eintreten gegen Ungerechtigkeit, ein Kompliment bekommen, jemandem vertrauen können.
5. **Nach jeder Runde in den großen Kreis zurückkehren**
6. Gruppendiskussion. Fragen stellen:
 - *„Was hast du beobachtet?“*
 - *„Wie ist das Klima in unserer Klasse?“*
 - *„Was können wir verbessern, um uns sicherer und stärker unterstützt zu fühlen?“*

Hinweis für Lehrkräfte:

- Betonen, dass niemand allein ist: Die Übung zeigt, dass fast alle solche Situationen gesehen oder erlebt haben.
- **Darauf bestehen, dass die Übung in vollständiger Stille durchgeführt wird – Worte oder Lachen mindern die Wirkung.**
- Wenn Unbehagen aufkommt, daran erinnern, dass niemand etwas erklären muss: Der Schritt nach vorne reicht aus.
- Selbst im Kreis stehen und mitmachen: Das stärkt Vertrauen und zeigt, dass alle beteiligt sind.
- Nach der ersten (negativen) Runde eine kurze Pause einlegen, bevor die zweite (positive) Runde beginnt, um die Atmosphäre neu auszurichten.
- **Betonen, dass es bei dieser Aktivität nicht um Schuldzuweisungen geht, sondern darum, zu erkennen, dass die meisten von uns ähnliche Situationen erlebt haben.**
- Zum Abschluss nicht nur beim Negativen bleiben: Ein Gleichgewicht herstellen, indem auch die Schritte nach vorne bei unterstützenden Erfahrungen hervorgehoben werden.

A5

Aktivität 5: Strategien gegen Mobbing – Überprüfung der Klassenregeln

(ca. 10–15 Minuten)

2.5.1 Ziele

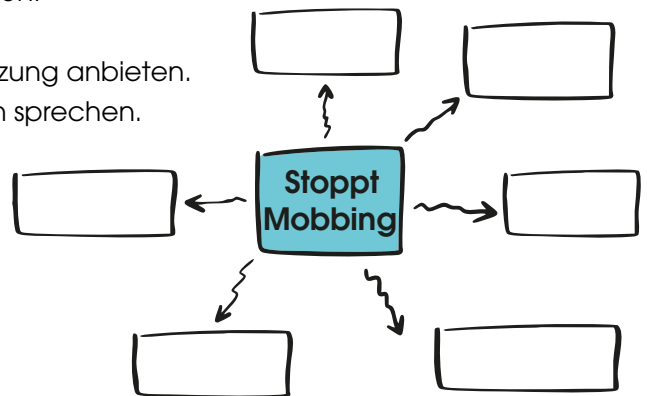
1. Strategien identifizieren, um Mobbing und Cybermobbing zu verhindern und zu stoppen.
2. Die bestehenden Klassenregeln überprüfen und sie durch konkrete Anti-Mobbing-Maßnahmen stärken.
3. Gemeinsame Verantwortung für ein sicheres und respektvolles Umfeld fördern.

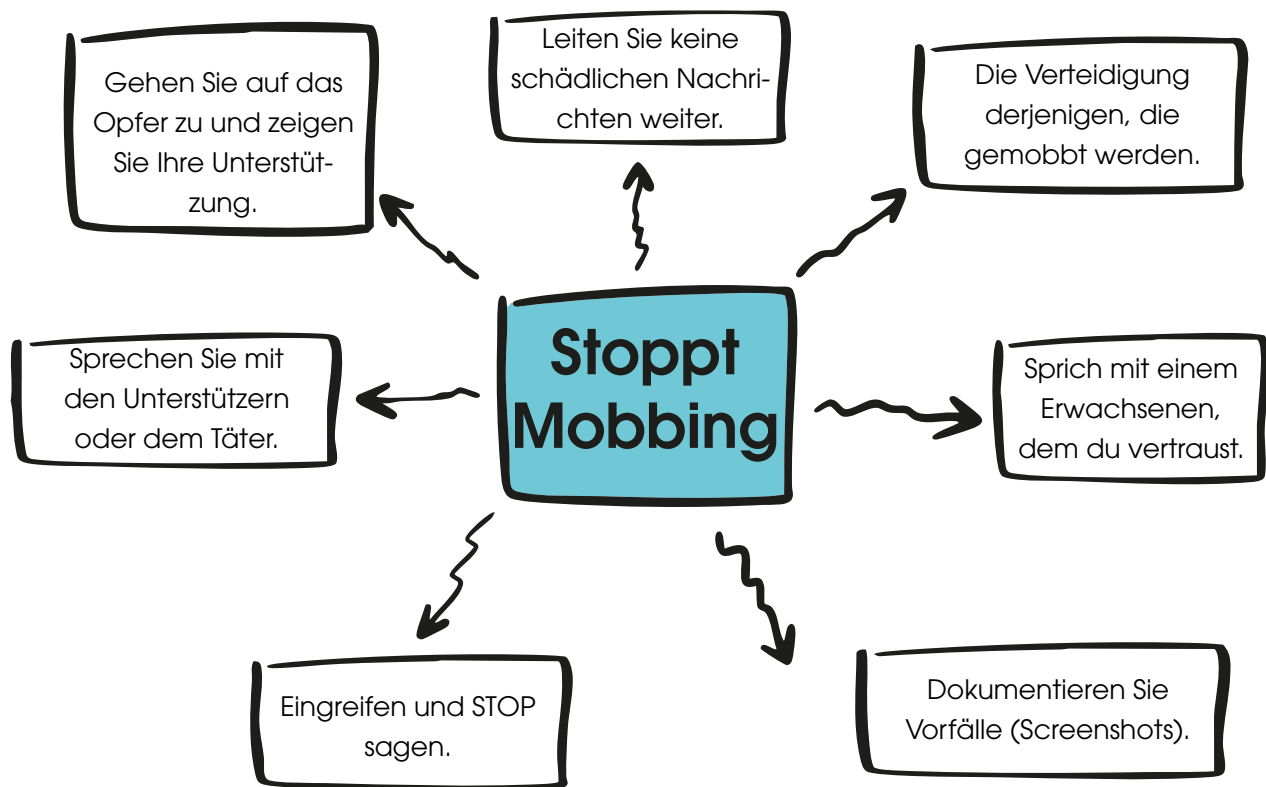
Materialien

- ☐ Tafel oder Flipchart
- ☐ Marker

2.5.2 Ablauf der Aktivität

1. Einführung
 - „Wir haben bereits über Mobbing und Cybermobbing gesprochen und gesehen, wie sie Menschen beeinflussen. Lasst uns nun gemeinsam überlegen: Was können wir als Klasse tun, damit das nicht passiert – oder was tun wir, wenn es doch passiert?“
2. Brainstorming: Was tun, wenn sich jemand schlecht behandelt fühlt
 - Die betroffene Person unterstützen und Schutz zeigen.
 - Nicht verletzende Nachrichten weiterleiten.
 - Mit der betroffenen Person sprechen und Unterstützung anbieten.
 - Mit unterstützenden Personen oder der Täterperson sprechen.
 - Eingreifen und klar „STOPP“ sagen.
 - Vorfälle dokumentieren (z. B. Screenshots).
3. Vorschläge gemeinsam ordnen
 - Was jede einzelne Person tun kann.
 - Was die Klasse gemeinsam tun kann.
 - Was online getan werden kann.
4. Ein „Poster“ oder eine Liste mit Ergebnissen erstellen
 - Alle Vorschläge an der Tafel sammeln. Prüfen, ob die Klasse bereits Regeln hat, und diese mit den neuen Ideen vergleichen.
 - Fragen:
 - „Reichen unsere aktuellen Regeln aus, um Mobbing und Cybermobbing zu verhindern?“
 - „Was sollten wir hinzufügen?“
5. Abschließende Reflexion
 - „Mobbing ist nicht nur ein Problem einzelner Personen, sondern eine Herausforderung für uns alle. Als Klasse können wir Verantwortung übernehmen, um uns gegenseitig zu schützen und zu unterstützen.“





Hinweis für Lehrkräfte:

- Wenn es die Zeit erlaubt, die Ergebnisse als Plakat gestalten und im Klassenraum aufhängen.
- Mit bestehenden Regeln beginnen und die Klasse bitten zu erkennen, was bereits funktioniert.
- Vermeiden, dass die Aktivität moralisierend wird; die Schüler*innen sollen realistische Strategien entwickeln, die sie tatsächlich umsetzen können.
- Die Schüler*innen ermutigen, die Strategien in eigenen Worten zu formulieren (nicht in Erwachsenensprache).
- Wenn viele Ideen entstehen, sie in drei Spalten einteilen: individuell, Gruppe, online.
- Betonen, dass nicht jede Person die Täterperson direkt konfrontieren muss: Hilfe holen ist ebenfalls eine gültige Strategie.
- Empfehlen, das Plakat oder die Liste im Klassenraum aufzuhängen, damit sie später erneut betrachtet werden kann.

A6

Aktivität 6: Abschlusskreis – Selbstliebe-Karten

(ca. 10–15 Minuten) Anpassung je nach verfügbarer Zeit.

2.6.1 Ziele

1. Das Modul mit einer **positiven Erfahrung gegenseitiger Anerkennung** abschließen.
2. Eine Atmosphäre von **Vertrauen, Fürsorge und Gruppenunterstützung** stärken.
3. Selbstwertgefühl und Empathie durch Komplimente fördern.

Materialien

- ☐ Eine runde Karte oder Selbstliebe-Karte pro Schüler*in
- ☐ Farbige Marker
- ☐ (Optional) Klebeband, um die Karten an der Klassenwand aufzuhängen

2.6.2 Ablauf der Aktivität

1. **Vorbereitung.** Jeder Schülerin erhält eine **Papierkarte oder runde Karte**. Die Schüler*innen werden gebeten, **ihren Namen gut lesbar in die Mitte zu schreiben**.
2. Eigene stärkende Botschaft. Anleiten, eine positive oder stärkende Aussage über sich selbst zu schreiben.
 - Beispiele: „Ich bin stark.“, „Ich bin wertvoll.“, „Ich bin gut, so wie ich bin.“
 - (Optional) Die Karte mit **Farben oder Symbolen** gestalten lassen.
3. Komplimentrunde
 - Die Schüler*innen bewegen sich durch den Raum und **reichen die Karten von Hand zu Hand**.
 - Jede Person schreibt **eine positive Botschaft** auf jede Karte.
 - Darauf achten, dass jede **Karte mindestens eine Nachricht von jeder Person** erhält.
4. Personale Lesung
 - Nach Abschluss sammeln die Schüler*innen **ihre eigene Karte** ein und lesen die Komplimente still für sich.
 - **Einige Minuten Stille** einplanen, damit die Botschaften wirken können.
5. Kurzer Abschlusskreis
 - Jede Person kann (wenn sie möchte) ihre Karte mit der Gruppe teilen oder sie als persönliche Erinnerung behalten.
6. Abschluss mit verbaler Bestärkung
 - **„Heute haben wir gesehen, dass Worte verletzen können, aber auch heilen. Lasst uns diese Kraft nutzen, um uns gegenseitig zu unterstützen und ein Klima des Respekts zu schaffen.“**



Hinweis für Lehrkräfte:

- Daran erinnern, dass diese Übung keine Kunstaufgabe, sondern ein persönliches Symbol ist. Sie kann jederzeit im Verlauf des Kurses wiederholt werden.
- Beispiele für Selbstliebe-Botschaften anbieten (z. B. „Ich bin wichtig“, „Ich habe Gutes beizutragen“).
- Wenn eine Schülerin nicht über sich selbst schreiben möchte, kann eine allgemeine positive Aussage formuliert und anschließend personalisiert werden.
- **Darauf achten, dass die Nachrichten keine Witze oder Ironie enthalten; um Respekt und Aufrichtigkeit bitten.**
- Wenn es die Zeit erlaubt, das Gestalten der Karten fördern – das stärkt das Gefühl von Eigenverantwortung für die Botschaft.
- Vorschlagen, die Karte im Mäppchen oder Tagebuch aufzubewahren, um sie in schwierigen Momenten wieder anzusehen.
- Zum Abschluss für die Teilnahme danken und die Botschaft verstärken: *„Wir alle haben das Recht, uns wertgeschätzt zu fühlen. Respekt beginnt bei uns selbst und wächst, wenn wir ihn mit anderen teilen.“*

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 Mitschüler*innen fördern.
3. Gemeinsame Anliegen innerhalb der Gruppe erkennen.

Materialien

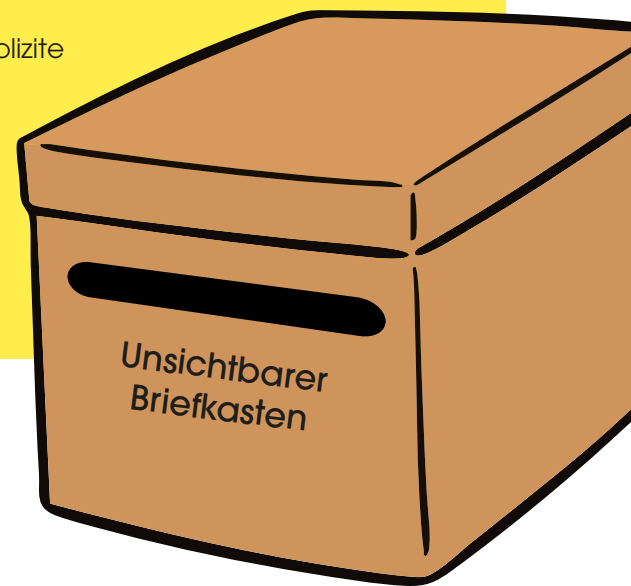
- ☐ Eine dekorierte Box oder ein Briefkasten (physisch oder digital)
- ☐ Kleine Zettel
- ☐ Stifte oder Bleistifte

3.1.2 Ablauf der Aktivität

1. Die Box an einem **sichtbaren und leicht zugänglichen Ort** im Klassenraum platzieren.
2. Erklären, dass **jede Person sie anonym nutzen kann**, um mitzuteilen, wie sie sich fühlt, etwas Unfaireres, das sie beobachtet hat, oder um **Ratschläge bzw.** positive Nachrichten zu teilen.
3. Einen Moment im **Unterricht** einplanen, in dem **alle etwas schreiben** (real oder erfunden) und es in die Box legen.
4. Einige Nachrichten **zufällig auswählen und laut vorlesen**, ohne die Verfasser*innen zu identifizieren.
5. Eine kurze Reflexion über das Geteilte anleiten:
 - „*Was können wir aus diesen Nachrichten lernen?*“
 - „*Was sollten wir als Gruppe verbessern?*“
6. Mit der Betonung abschließen, dass dieser Raum dazu dient, das **Zusammenleben** zu unterstützen und zu verbessern.

Hinweis für Lehrkräfte:

- Anonymität stets wahren: Niemals versuchen zu erraten, wer was geschrieben hat.
- Die Nachrichten als Ausgangspunkt für gemeinsame Reflexion nutzen, nicht für Anschuldigungen.
- Wenn ernsthafte Inhalte auftauchen (Gewalt, Drohungen, explizite Ausgrenzung), diese ernst nehmen und vertraulich, außerhalb der Gruppe, bearbeiten.
- Betonen, dass um Hilfe zu bitten kein Petzen, sondern Lösungen suchen ist.
- Die Box kann als fortlaufendes Instrument während des Schuljahres genutzt und wöchentlich überprüft werden.



3.2.1 Ziele

1. Die Bedeutung von Gruppenzusammenhalt sichtbar machen.
2. Die Idee stärken, dass die Klasse stärker ist, wenn sie gemeinsam handelt.
3. Vertrauen, Respekt und Kooperation unter den Mitschüler*innen fördern.

Materialien

- ☐ Ein Wollknäuel oder eine Schnur
- ☐ Ausreichend Platz, damit die Gruppe einen Kreis bilden kann

3.2.2 Ablauf der Aktivität

1. Die Gruppe bitten, im Kreis zu sitzen oder zu stehen.
2. Das Ende der Wolle/Schnur festhalten und einer/m Mitschüler*in eine positive Eigenschaft oder eine unterstützende Botschaft sagen.
3. Das Wollknäuel dieser Person zuwerfen, dabei das eigene Ende festhalten.
4. Die nächste Person wiederholt die Dynamik: sagt etwas **Positives** zu einer anderen Person wirft das Wollknäuel weiter hält ihren **Teil des Fadens** fest.
5. Der Prozess wird fortgesetzt, bis **alle teilgenommen haben** und sich in der Mitte ein sichtbares Netz gebildet hat.
6. Alle bitten, **gleichzeitig leicht am Faden zu ziehen**, um die **Stärke des Netzes** zu spüren.
7. Eine Person lässt **ihren Faden** los und die Gruppe reflektiert, wie sich die **Struktur** abschwächt.
8. Abschluss mit der Betonung, dass **jede einzelne Person wichtig ist**, damit die Gruppe stark und geschützt bleibt.

Hinweis für Lehrkräfte:

- Die Schüler*innen zu **positiven, ehrlichen und konkreten Botschaften ermutigen** (keine Witze oder mehrdeutigen Kommentare).
- Wenn jemand nicht weiß, was er oder sie sagen soll, Beispiele vorschlagen, z. B.: „Ich mag, wie du mir im Unterricht hilfst.“ / „Du bist jemand, dem man vertrauen kann.“
- Selbst aktiv teilnehmen, um den positiven Ton vorzuleben.
- Das Wollknäuel als Symbol aufbewahren; die Aktivität kann später wiederholt werden, um zu vergleichen, wie sich das Vertrauen der Gruppe entwickelt hat.
- **Betonen, dass jeder Faden eine echte Verbindung darstellt:** Fehlt jemand oder fühlt sich nicht unterstützt, verliert das gesamte Netz an Stärke.

Checkliste des Materials für alle Aktivitäten

Tag 1. Mobbing im Allgemeinen

1.1 Einführung und Präsentation

- ☐ Klassenraum mit Stuhlkreis vorbereitet
- ☐ (Optional) Tafel/Flipchart und Marker

1.2 Vorstellungsrunde – Positive Eigenschaften

- ☐ Klassenraum im Stuhlkreis organisiert

1.3 Bewegungsspiel – „Ja / Nein“

- ☐ Großes Poster mit „JA“
- ☐ Großes Poster mit „NEIN“
- ☐ Freier Platz im Klassenraum zum Bewegen

1.4 Video-Aktivität – „Die Wirkung von Worten“

- ☐ Beamer oder Bildschirm mit Ton
- ☐ Internetzugang zum Abspielen des Videos (YouTube – „The Impact of Words“)
- ☐ Tafel/Flipchart zum Festhalten zentraler Ideen

1.5 Papierkarten – Gefühle während Mobbing

- ☐ Karten mit verschiedenen Rollen (Opfer, Täterin, Mitläuferin, Zuschauende, Lehrkraft, Eltern usw.)
- ☐ Großer Platz, um einen Kreis zu bilden und die Karten auf den Boden zu legen

Tag 2. Cybermobbing und Unterstützungsstrategien

2.1 Reflexionskreis – Erinnerung an den vorherigen Tag

- ☐ Klassenraum im Stuhlkreis
- ☐ (Optional) Tafel/Flipchart und Marker

2.2 Video – Hassrede + Debatte

- ☐ Beamer oder Bildschirm mit Ton
- ☐ Internetzugang zum Abspielen des Videos „No Hate Speech“
- ☐ Tafel/Flipchart zum Sammeln zentraler Ideen

2.3 Spiel – „Häufige Redewendungen“

- ☐ Eine Puppe oder ein Stofftier
- ☐ Lamierte Karten mit Handynachrichten (negative und positive)
- ☐ Kreisförmig angeordneter Raum

2.4 Übung – „Stille Schritte nach vorne“

- ☐ Ausreichend Platz, damit die gesamte Gruppe einen großen Kreis bilden kann

2.6 Strategien gegen Mobbing – Überprüfung der Klassenregeln

- ☐ Tafel/Flipchart und Marker

2.7 Abschlusskreis – Selbstliebe-Karten

- ☐ Kreisförmige Karten oder Selbstliebe-Karten (eine pro Schüler*in)
- ☐ Farbige Marker
- ☐ (Optional) Klebeband, um die Karten aufzuhängen

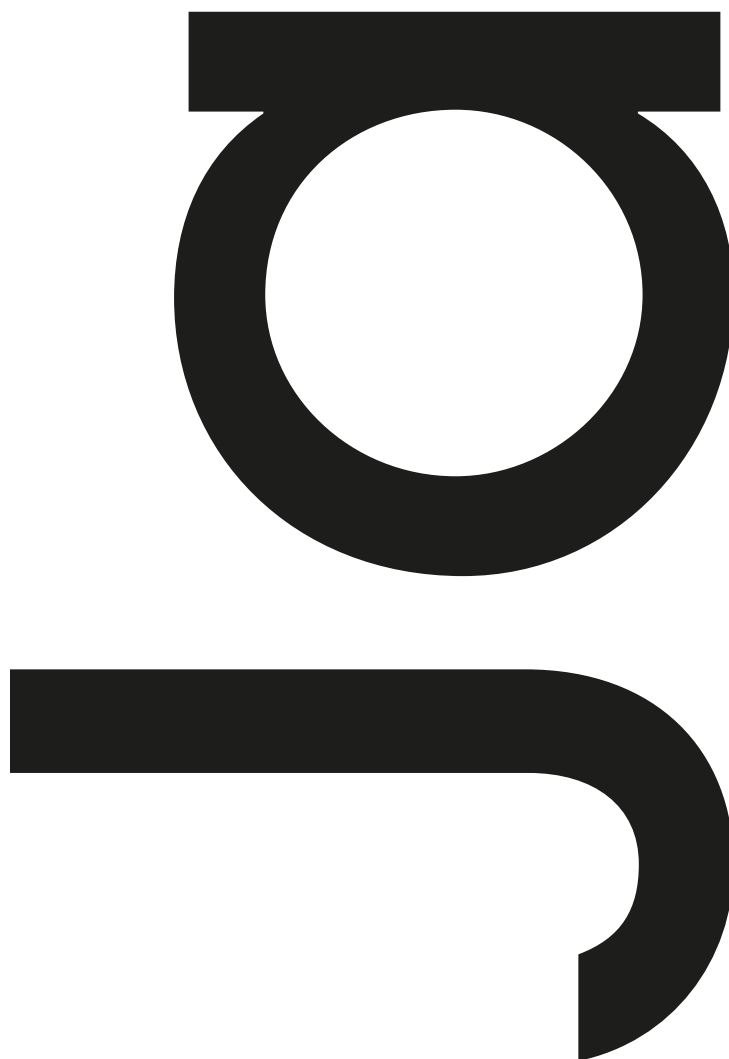
Ergänzende Aktivitäten

Die anonyme Nachrichtenbox

- ☐ Dekorierter Box oder Briefkasten (physisch oder digital)
- ☐ Kleine Zettel
- ☐ Stifte oder Kugelschreiber

Das Netz des Vertrauens

- ☐ Garn oder Schnur
- ☐ Großer Platz, damit alle einen Kreis bilden können



C

—

Q

Z



Opfer



Zuschauer



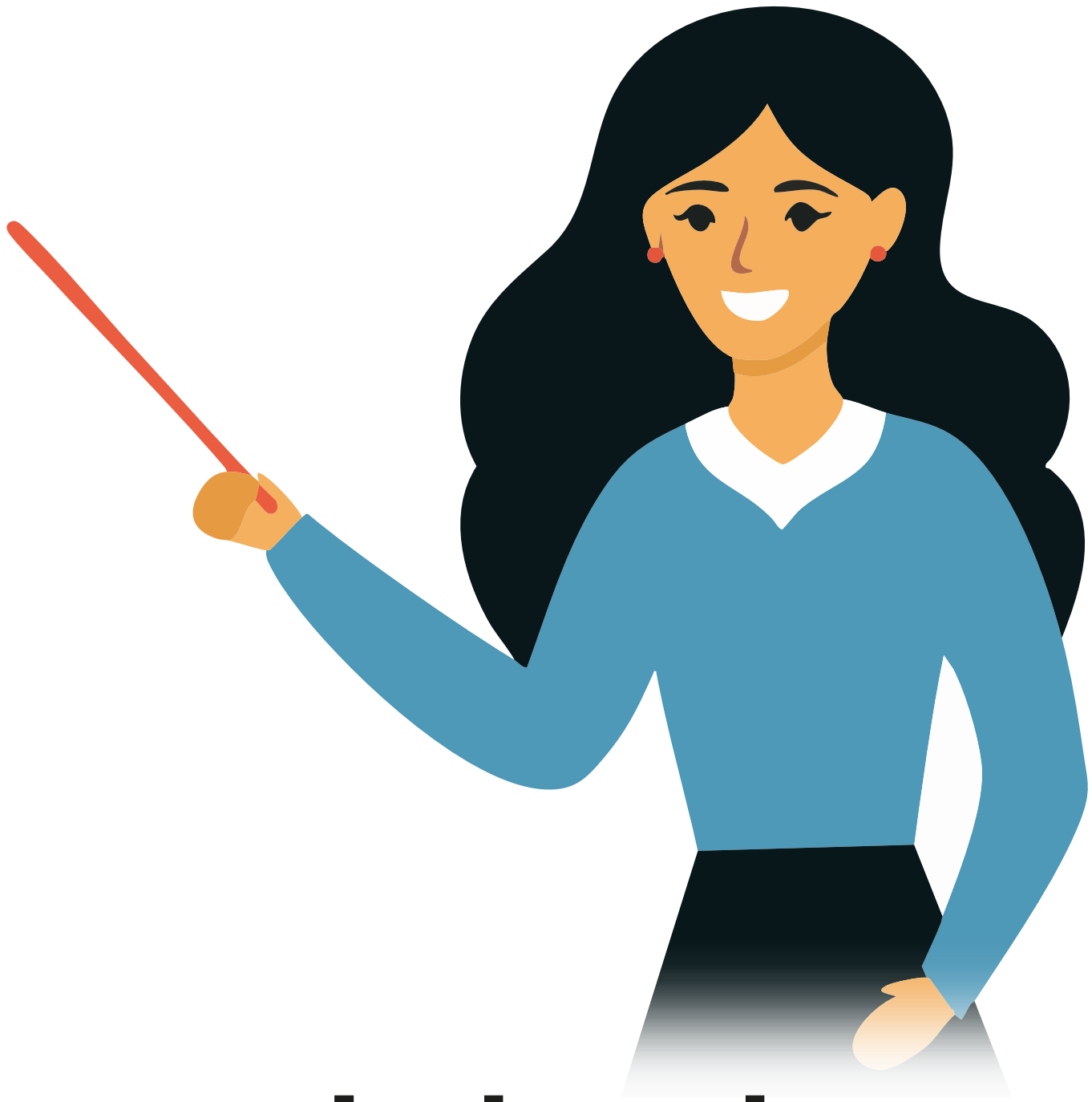
Zuschauer



Mitläufer*innen



**mobbende
Person**



Lehrerin



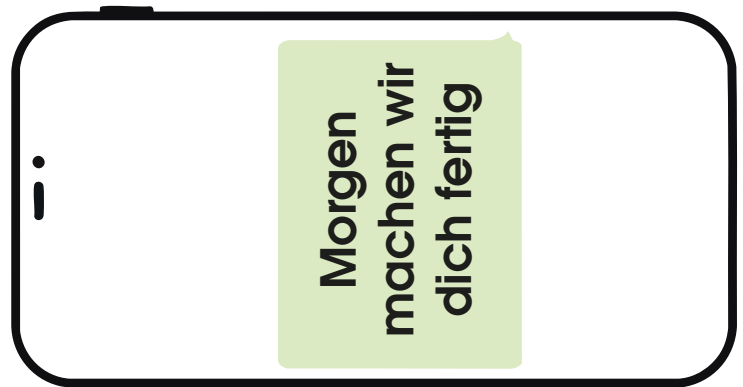
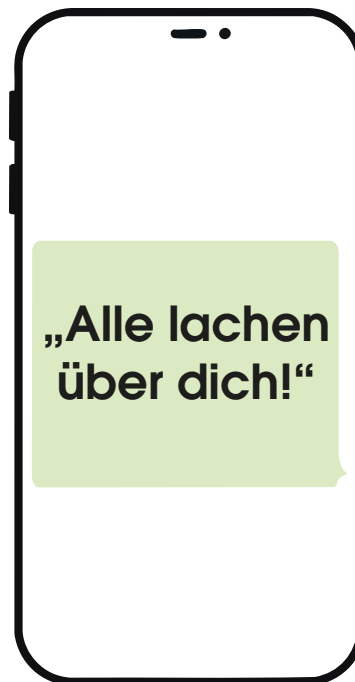
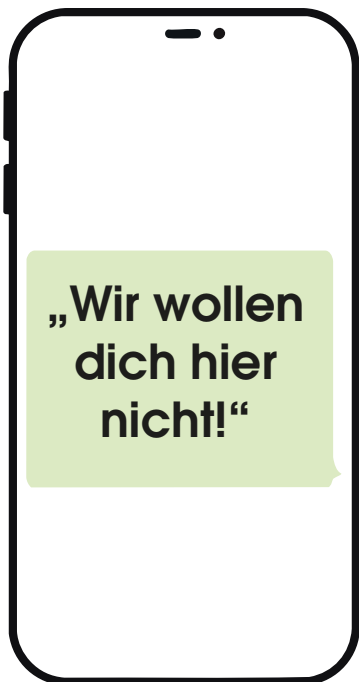
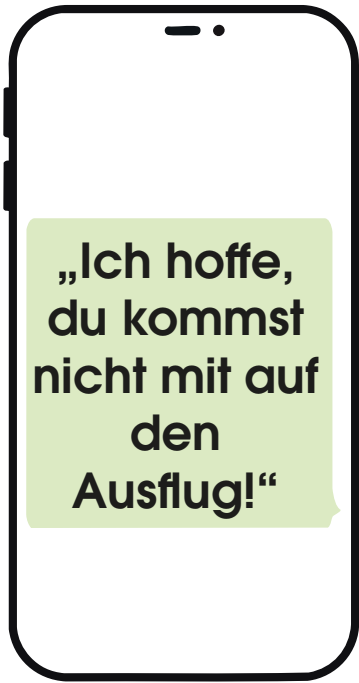
Lehrer



Die Eltern des mobbenden Kindes / des Mobbers



Mutter des Opfers



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

„Mit dir ist alles in Ordnung.“

„Du hast unglaubliche Stärke.“

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

„Ich bin stolz auf dich.“

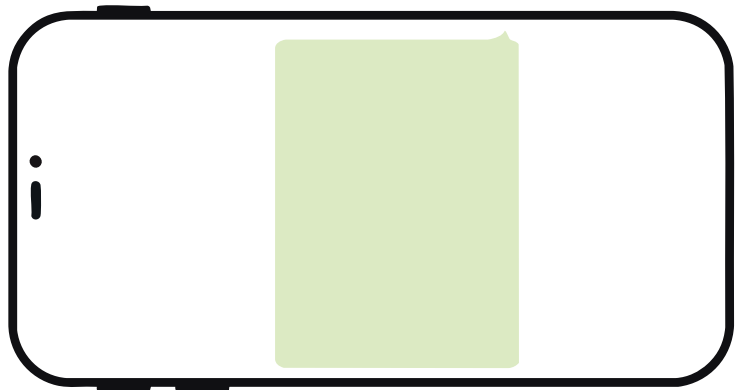
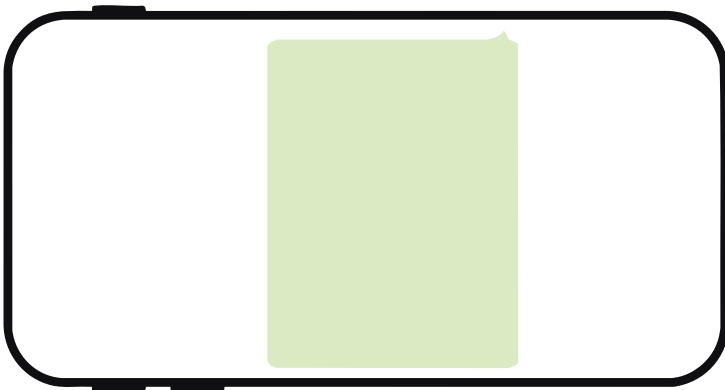
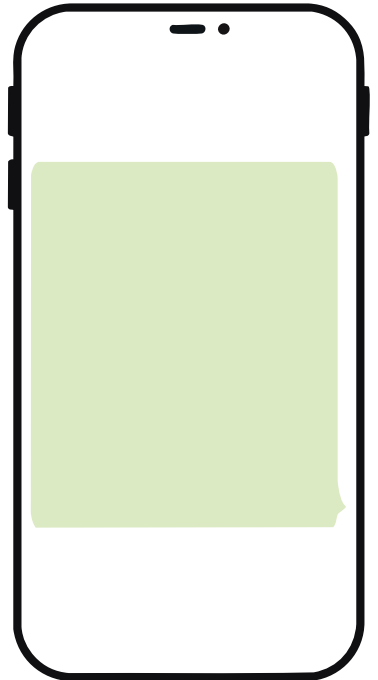
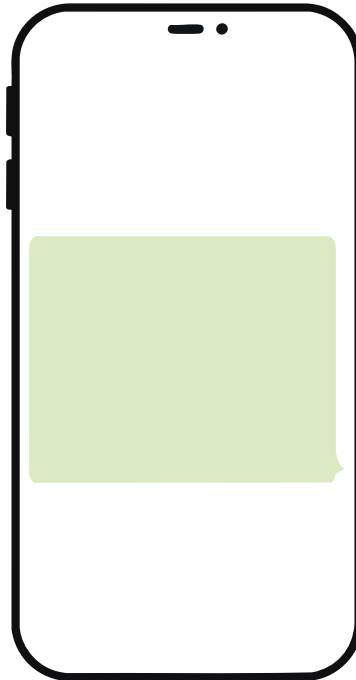
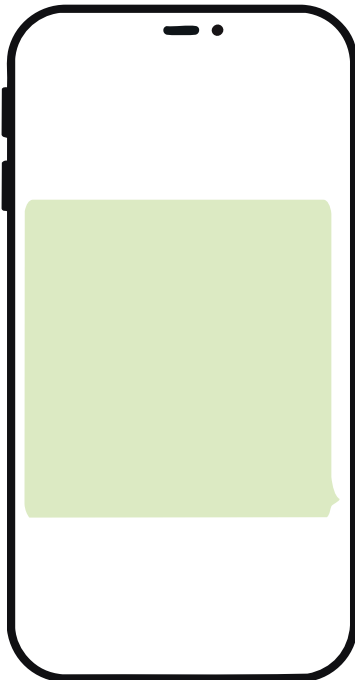
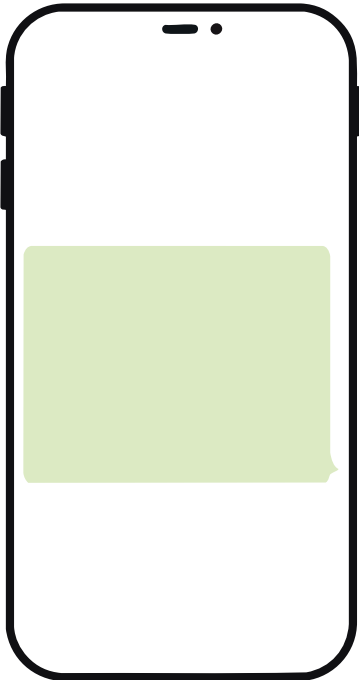
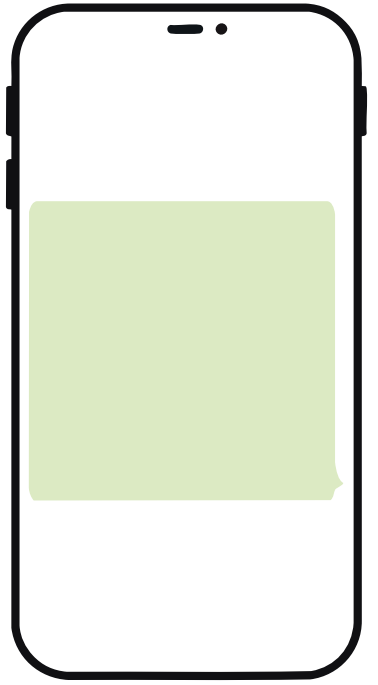
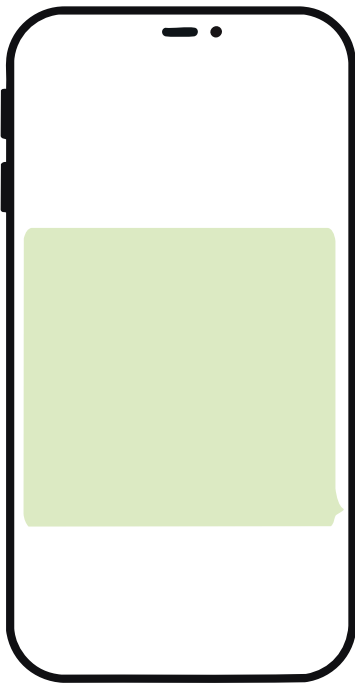
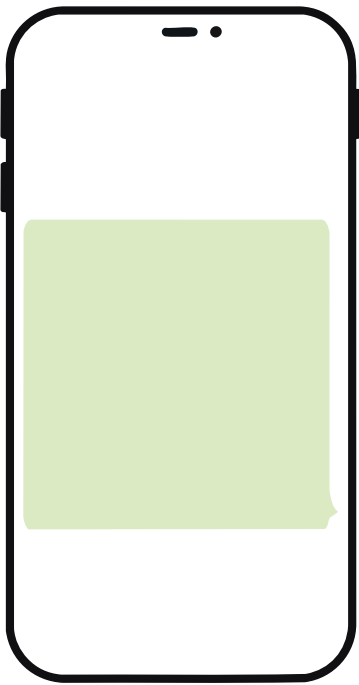
„Du bist stärker, als du denkst.“

„Ich bin für dich da.“

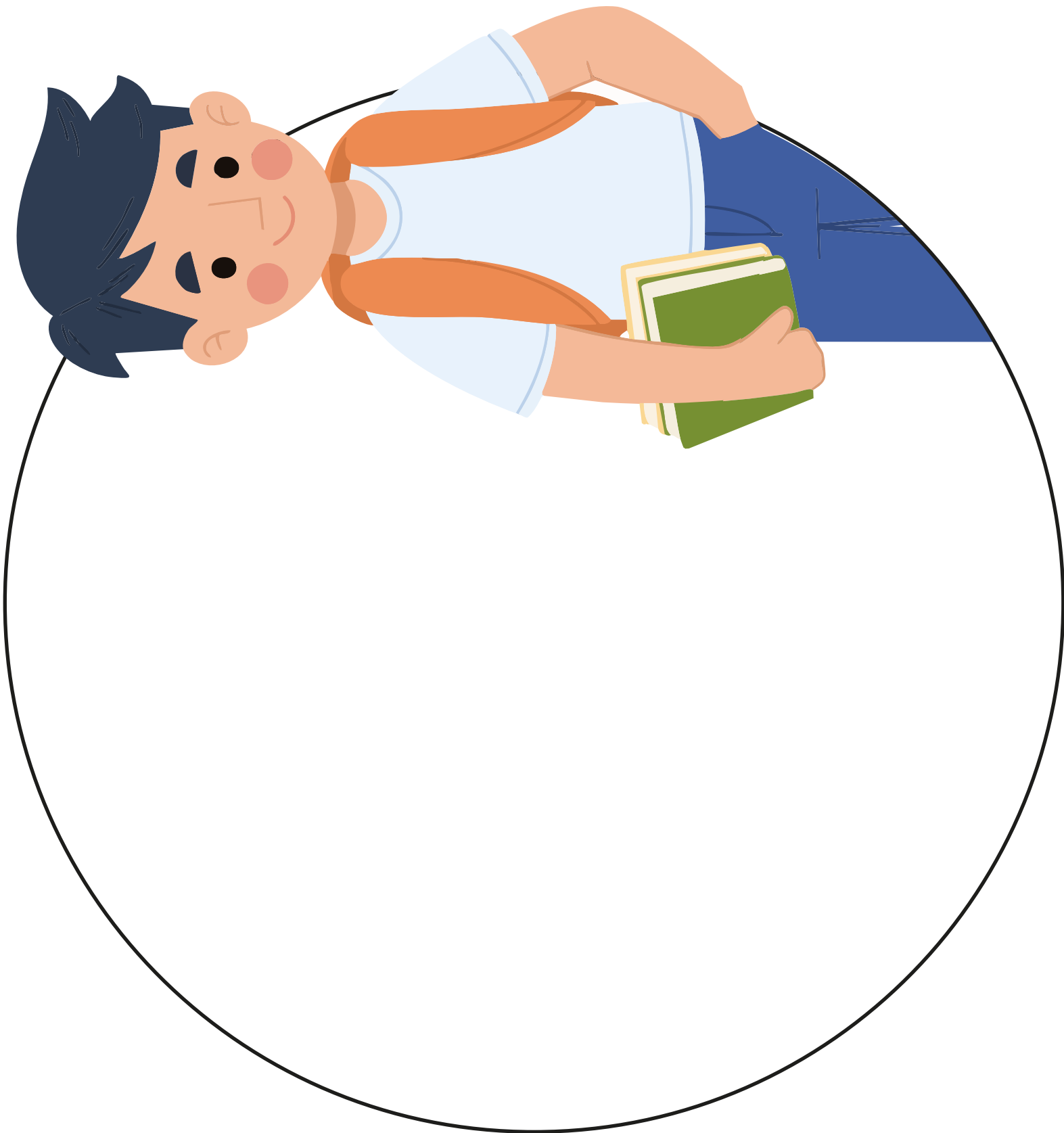
„Du verdienst Frieden und Glück.“

„Du kannst auf mich zählen.“

„Deine Stimme zählt.“









*Sie sind sehr
intelligent.*

*Ich bewundere deinen
Mut.*

**„Ich bin ein sehr
guter Freund.“**

Du bist so lustig.

Ich liebe dein Lächeln.

Du bist wunderschön.





Co-funded by
the European Union



Erasmus+
Enriching lives, opening minds.

