

Alle Projekte in
Einfacher
Sprache



Titel:**Cyber-Mobbing**

erkennen – reagieren – stoppen

Arbeitsmaterialien für Schule und Jugendarbeit

1. Auflage September 2026

Autorinnen:

Stefanie Rack (Mitarbeit Julia Schiep), klicksafe
Kerstin Hagedorn, Nummer gegen Kummer e.V.
Katrín Rosenthal, Aktion Mensch e.V.
Silke Niemann, Aktion Mensch e.V.

Gestaltung und Layout:

Annette Lehmann (klicksafe)

Verantwortlich im Sinne des Presserechts:

Deborah Woldemichael (Projektleitung klicksafe)

Weitere Materialien von klicksafe gibt es unter:

www.klicksafe.de/materialien

Herausgeberin:

EU-Initiative klicksafe
Medienanstalt Rheinland-Pfalz (AöR)
Vertreten durch: Dr. Marc Jan Eumann
Turmstraße 10
D-67059 Ludwigshafen
Tel.: +49 621 5202-271

info@klicksafe.de

www.klicksafe.de

klicksafe ist das deutsche Awareness Centre im Digital Europe Programme der Europäischen Union und wird von der Medienanstalt Rheinland-Pfalz (Koordination) in Kooperation mit der Bundeszentrale für Kinder- und Jugendmedienschutz umgesetzt.

The project is co-funded by the European Union,
<https://digital-strategy.ec.europa.eu/en/activities/digital-programme>.

Die alleinige Verantwortung für diese Veröffentlichung liegt bei der Herausgeberin. Die Europäische Union haftet nicht für die Verwendung der darin enthaltenen Informationen.



Dieses Werk ist lizenziert unter einer Creative Commons Namensnennung Nicht kommerziell 4.0 International Lizenz, d. h. die nichtkommerzielle Nutzung und Verbreitung ist unter Angabe der Quelle klicksafe und der Webseite www.klicksafe.de erlaubt. Sollen über die genannte Lizenz hinausgehende Erlaubnisse gewährt werden, können Einzelabsprachen mit klicksafe getroffen werden. Wenden Sie sich dazu bitte an: info@klicksafe.de.

Weitere Informationen unter:

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0>

Es wird darauf hingewiesen, dass alle Angaben trotz sorgfältiger Bearbeitung ohne Gewähr erfolgen und eine Haftung der Autor*innen ausgeschlossen ist.

Diese Broschüre wurde auf 100 % Recyclingpapier gedruckt.

Cyber-Mobbing

erkennen – reagieren – stoppen

Arbeitsmaterialien für Schule und Jugendarbeit



Dieses Material ist entstanden in Kooperation mit
„Nummer gegen Kummer“ und Aktion Mensch



Nummer**gegen**Kummer

Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	5
Was ist Mobbing? Was ist das Besondere am Cyber-Mobbing?	6
Welche Merkmale sind charakteristisch für Mobbing?	6
Warum wird jemand Täter*in?	7
Mobbing im Klassenkontext	9
Analyse der Mobbingssituation in der Klasse	10
Schritt 1: Mobbing erkennen – Die „Mobbingbrille“ aufsetzen	10
Schritt 2: Unterstützung des*der Betroffenen in der Mobbingssituation.....	12
Schritt 3: Gespräch mit dem*der Täter*in zur Mobbingssituation	12
Schritt 4: Thematisierung der Mobbingssituation in der Klasse	12
Schritt 5: Mobbing und Cyber-Mobbing in der Schule langfristig vorbeugen	14
Übersicht über die Projekte	15
Projekt 1: Die Rollen beim Mobbing.....	16
Projekt 2: Folgen – Was erleben die Opfer?	22
Projekt 3: Kein*e Täter*in werden	28
Projekt 4: Verteidigen statt Zuschauen.....	47
Hilfen und Handlungsoptionen	54

HA

HA HA HA

HA HA HA

Vorwort

Mobbing und Cyber-Mobbing – das Mobbing im Internet oder mithilfe digitaler Endgeräte – sind Phänomene mit andauernder Relevanz, bei denen der Schulkontext eine besondere Rolle spielt.

In der von Aktion Mensch 2025 durchgeführten repräsentativen Umfrage „Mobbing von Jugendlichen“ gab fast die Hälfte der Befragten an, selbst schon einmal von Mobbing betroffen gewesen zu sein – sei es durch gemeine Aussagen, Ausschluss aus der Gruppe und/oder körperliche Angriffe. Mehr als die Hälfte (61 Prozent) der Interviewten hat Mobbing beobachtet.

Trotz der weiten Verbreitung von Mobbing bleibt Vieles unausgesprochen, denn sowohl Betroffene als auch Zeug*innen schweigen häufig zur Mobbing-situation – aus Scham, Angst, Hilflosigkeit und weil Vertrauenspersonen fehlen.

Ziel dieser Handreichung ist es, Sie als Lehrkraft im Umgang mit Mobbing-situationen an Ihrer Schule zu unterstützen. Im Fokus steht dabei, Sie über die charakteristischen Merkmale von Mobbing und Cyber-Mobbing zu informieren, für mögliche Anzeichen zu sensibilisieren und Ihnen geeignete Vorgehensweisen im Umgang mit Mobbing-situationen sowie hilfreiche Anlaufstellen aufzuzeigen. Sie haben außerdem die Möglichkeit, die Dynamik des Mobbingvorgangs und der einzelnen Rollen in Ihrer Klasse in einem Schaubild festzuhalten.

Anhand von vier Unterrichtsprojekten für die Klassenstufen 5 bis 8 lernen die Schüler*innen außerdem, wie Mobbing frühzeitig erkannt werden kann, welche Dynamiken Mobbing erzeugt und wie als Klassengemeinschaft dagegen vorgegangen werden kann. Die Arbeitsmaterialien sind in einfacher Sprache gehalten, um einen niederschweligen Einstieg in die Thematik zu ermöglichen.

Die Studie „Mobbing von Jugendlichen“ steht auf der Homepage der Aktion Mensch zum Download zur Verfügung:
www.aktion-mensch.de/mobbing/mobbing-studie



Was ist Mobbing?

Was ist das Besondere am Cyber-Mobbing?

Mobbing bzw. Cyber-Mobbing umfassen verschiedene Handlungen von Einzelpersonen oder Gruppen (z. B. Mitschüler*innen oder Peers), die eine andere Person wiederholt beschimpfen, ärgern, bloßstellen, bedrohen, schikanieren oder ausgrenzen. Für die Beteiligten ist die Situation schwierig:



Quelle der Fallbeispiele: Nummer gegen Kummer e.V. 2025, Online-Seminar im Rahmen der Aufklärungskampagne „Mobbing und Ausgrenzung junger Menschen“ der Aktion Mensch

Rechtliche Hintergründe liefert das kurze Interview mit Dr. Thomas-Gabriel Rüdiger, Kriminologe und Leiter des Instituts für Cyberkriminologie an der Hochschule der Polizei des Landes Brandenburg. Sie können sich das Video mit den SuS an geeigneter Stelle ansehen und dazu Verständnisfragen stellen. Download unter: www.klicksafe.de/materialien/cyber-mobbing-erkennen-reagieren-stoppen



Welche Merkmale sind charakteristisch für Mobbing?

Jede Person kann von Mobbing betroffen sein.

Zumeist werden Personen ausgewählt, die ein besonderes Merkmal oder eine besondere Verhaltensweise zeigen, sich ineffektiv wehren und nur eine geringe Unterstützung durch Andere erfahren.

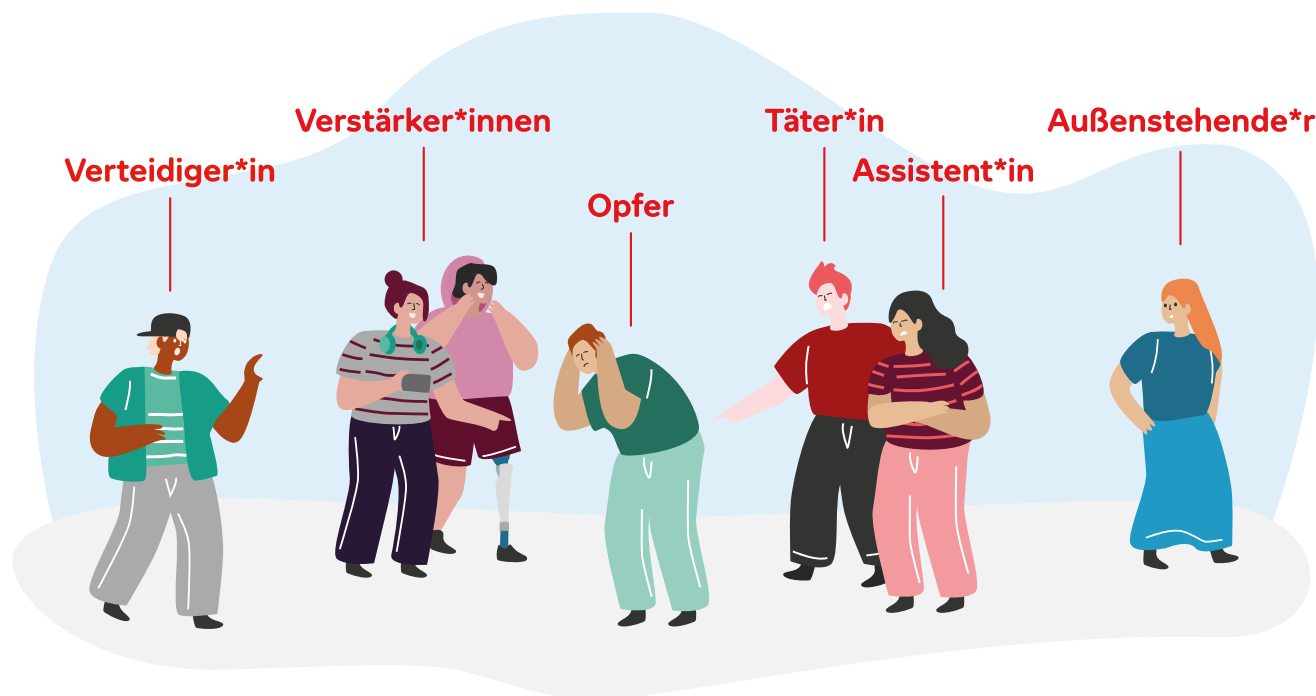
Mobbing geschieht ohne Schuld der betroffenen Person – nicht sie hat etwas falsch gemacht, sondern diejenigen, die an der Situation beteiligt sind:

Mobbing erfolgt ganz gezielt. In der Regel gibt es einen Aufhänger, an dem die ersten Angriffe festgemacht werden, etwa das Aussehen oder der soziale Status.

Mobbing ist ein dynamisches Gruppengeschehen. Zunächst erhält der*die Täter*in nur Unterstützung durch einzelne Gruppenmitglieder, die als Verstärker*innen/Assistent*innen bezeichnet werden. Im weiteren Verlauf beteiligen sich häufig immer mehr Personen an den Angriffen oder tolerieren die Situation, bis sich schließlich eine ganze Gruppe gegen eine betroffene Person wendet. Dies ist vor allem dann möglich, wenn das Opfer keine/wenig Unterstützung (z. B. durch Verteidiger*innen) erfährt. Dabei verschiebt sich der soziale Rahmen der Gruppe, empathisches Verhalten und Normen können außer Kraft gesetzt werden. Wenn sich Außenstehende jedoch frühzeitig aktiv und entschieden einmischen, kann es zu einem schnelleren Ende der Situation kommen.

Mobbing ist kein eigener Straftatbestand. Mobbing und im Speziellen Cyber-Mobbing beinhalten aber oft strafbare Handlungen, die ein juristisches Vorgehen ermöglichen, z. B.:

- Beleidigung (§185 StGB)
- Üble Nachrede und Verleumdung (§§186,187 StGB)
- Verletzung des höchstpersönlichen Lebensbereichs durch Bildaufnahmen (§201a StGB)
- Bedrohung (§241 StGB)
- Recht am eigenen Bild (§§22f. KunstUrhG)



Hinweis: Derzeit wird über einen Gesetzesentwurf gegen digitale Gewalt beraten, der sexualisiertes Mobbing (z. B. durch Deepfakes) unter Strafe stellt. (Stand 8.05.2026, www.bmjbv.de/SharedDocs/Gesetzgebungsverfahren/DE/2026_Gesetz_gegen_digitale_Gewalt.html)

Warum wird jemand Täter*in?

Wenngleich es nicht den typischen Täter/die typische Täterin gibt, zeigen viele Täter*innen ähnliche Merkmale/Motive:

Sie wollen **Macht** über ihr Opfer ausüben, Anerkennung von anderen für ihr Verhalten bekommen und von ihren eigenen Problemen ablenken – zum Beispiel, wenn sie bereits selbst Opfer von Mobbing waren. Mobbing ist somit häufig eher ein Zeichen von Schwäche als von Stärke.

Täter*innen suchen sich gezielt die Person für ihre Angriffe aus, die sich am wenigsten wehrt und die geringste Unterstützung von den Mitschüler*innen bekommt.



Besonderheiten von Cyber-Mobbing sind:

Es findet jederzeit und überall statt.

Es verbreitet sich schnell.

Die beleidigenden Nachrichten werden oft anonym verschickt.

Die Betroffenen gewinnen nur schwer Abstand, da die Bilder und Inhalte auch nach Beendigung des akuten Mobblings oft weiterhin online auffindbar sind.

Durch den Einsatz von Künstlicher Intelligenz entstehen neue Formen digitaler Gewalt, indem Personen beispielsweise durch Foto- oder Videomontagen in einen anderen Kontext gesetzt und bloßgestellt werden.

Bildquelle: Aktion Mensch, Mobbing und Rollen verstehen, www.aktion-mensch.de/mobbing/mobbing-verstehen, zuletzt abgerufen am 08.05.2026



Info:

KI-Deepfakes im Schulalltag

Um Lehrkräfte und Schüler*innen bloßzustellen, werden immer häufiger Bilder oder Videos von ihnen ohne Zustimmung mit KI manipuliert und in Klassenchats oder auf Fake-Profilen verbreitet. Für die Betroffenen kann dies schwere psychische Folgen haben und zu sozialem Rückzug, Depressionen und Suizidgedanken führen. Viele jugendliche Täter*innen unterschätzen die rechtlichen Konsequenzen ihres Handelns (z. B. Verletzung von Persönlichkeitsrechten, Beleidigung, Verleumdung).

Im **Akutfall** gilt: Den Täter*innen nicht folgen, um ihnen keine zusätzliche Reichweite zu verschaffen. Verstöße gegen Jugendschutzbestimmungen können bei **www.jugendschutz.net/verstoss-melden** gemeldet werden. Hilfe in Krisen und rechtliche Beratung bieten Organisationen wie

- HateAid: www.hateaid.org
- Safe im Recht: www.safe-im-recht.de
- HateFree: www.hatefree.de

Weitere Informationen finden Sie auf www.jugendschutz.net

Quelle: www.jugendschutz.net



Häufig behaupten die Täter*innen, vom Opfer provoziert worden zu sein, was jedoch nur selten von den Mitschüler*innen bestätigt wird.

In der Mobbingforschung wurde ein Zusammenhang zwischen **fehlender Wärme und Interesse am Leben des Kindes im Elternhaus** und einem erhöhten Risiko für aggressives Verhalten festgestellt. Andere begünstigende Faktoren können **aggressive Vorbilder** in der Peergroup, dem Familienumfeld oder auf Social Media sowie der ausgeprägte Konsum von **gewalthaltigen Medieninhalten** sein. All diese Aspekte können dazu führen, dass der*die Täter*in **keine oder nur wenig Empathie** gegenüber dem Opfer entwickelt und die Folgen der Handlungen nicht gut einschätzen kann.

Wenn Heranwachsende zu Täter*innen geworden sind, sollte man darauf achten, sie nicht zu stigmatisieren, sondern ihnen die **Chance und Unterstützung** geben, ihr Verhalten zu ändern, indem sie sich zum Beispiel angemessen entschuldigen oder sich Hilfe suchen. Jeder Mensch kann sich **bewusst gegen mobbendes Verhalten entscheiden**.

klicksafe bietet mit „**KI and me. Wie künstliche Intelligenz unser Leben prägt.**“ und mit „**Deep Fake. Deep Impact. Wie Jugendliche Deepfakes erkennen und ihre Folgen kritisch hinterfragen lernen**“ zwei Unterrichtsmaterialien an, mit denen Chancen und Risiken von Künstlicher Intelligenz erarbeitet werden können.

- www.klicksafe.de/materialien/ki-and-me-wie-kuenstliche-intelligenz-unser-leben-praegt
- www.klicksafe.de/materialien/deep-fake-deep-impact



Mobbing im Klassenkontext

Mobbing und vor allem Cyber-Mobbing finden oft **im Verborgenen** statt und sind für Lehrkräfte nicht immer zu erkennen. Auch die Unterscheidung zwischen einem kurzen Konflikt und einem dauerhaften Mobbingvorgang ist häufig schwierig. Insbesondere wenn digitale Medien wie Social Media-Plattformen und Messengerdienste für die Anfeindungen genutzt werden, treten die beteiligten Schüler*innen – Opfer, Täter*in, Assistent*in, Verteidiger*in, Außenstehende – nicht unmittelbar in Erscheinung. Betroffene senden oft Warnsignale wie Rückzug, Schulangst oder Veränderungen im Sozialverhalten. Diese werden im Trubel des Schulalltags jedoch häufig ausgeblendet.

Wenn Lehrkräfte sensibel für Veränderungen im Sozialgefüge der Klasse/Gruppe werden und Wissen über die Rollen beim Mobbing sowie die Mobbingphasen haben, können sie Mobbing frühzeitig erkennen und häufig angemessen intervenieren.

Es gibt **Anzeichen**, die erahnen lassen, dass etwas nicht in Ordnung ist:

Bei dem*der **betroffenen Schüler*in** treten häufig anhaltende Niedergeschlagenheit und Nervosität auf, ebenso Stimmungsschwankungen zwischen Angst und Aggression. Auch ein Leistungsabfall sowie Konzentrationsschwierigkeiten und eine Übermüdung lassen sich nicht selten beobachten. Darüber hinaus entschuldigen Betroffene ihr häufiges Fehlen vom Unterricht manchmal mit körperlichen Beschwerden wie zum Beispiel Kopf- oder Magenschmerzen.

Auch im **Klassenverband** kann sich eine **problematische Situation** bemerkbar machen, etwa durch eine angespannte Atmosphäre, vermehrte Auseinandersetzungen oder Hänseleien sowie die Ausgrenzung eines Schülers bzw. einer Schülerin – beispielsweise aus dem Klassenchat.

Legende – Rollen bei einer Mobbingssituation

Rolle	Kürzel	Erklärung
Opfer	O	 Die Person, die gemobbt wird.
Verteidiger*in	VERT	 Die Person versucht, das Opfer zu unterstützen – zum Beispiel indem sie eingreift oder Hilfe holt.
Täter*in	T	 Die Person mobbt aktiv. Sie ist direkt an den Angriffen beteiligt.
Assistent*in	A	 Die Person unterstützt die Täter*innen – zum Beispiel, indem sie Beleidigendes verbreitet oder mitmacht.
Verstärker*in	VERS	 Die Person schaut zu und bildet mit anderen ein Publikum. Sie macht nicht aktiv mit. Aber sie lacht oder teilt Inhalte. Das signalisiert den Täter*innen: Euer Verhalten ist akzeptiert.
Außenstehende*r	AU	 Die Person gehört zur Gruppe, will aber nichts mit dem Mobbing zu tun haben. Sie sagt sich: Das geht mich nichts an. Dabei könnte sie helfen.
Lehrkraft	L	 Sie ist wegen des Altersabstands oft von dem Geschehen getrennt. Die SuS informieren sie selten, weil sie zur anderen Generation gehört. Deshalb erhält sie oft keine Einblicke in das, was wirklich passiert.

Analyse der Mobbing-situation in der Klasse

Die Rollen und Dynamiken in der Klasse zu analysieren und sich ein übergeordnetes Bild zu verschaffen, kann helfen, die nächsten Schritte zu planen. Dabei ist ein frühzeitiges Erkennen von analogem Mobbing für Sie als Lehrkräfte eher möglich als von (verstecktem) Cyber-Mobbing. Im Folgenden finden Sie einen Vorschlag für eine systemische Analyse und ein gezieltes Vorgehen.

Schritt 1: Mobbing erkennen - Die „Mobbing-brille“ aufsetzen

Es gibt verschiedene Phasen einer eskalativen Mobbing-situation.

Finden Sie heraus, in welcher Phase sich die Gruppe befindet. Analysieren Sie: Wer ist Opfer/Täter*in/ Assistent*in/Verteidiger*in/Verstärker*in/Außenstehende*r?

1 Testphase –

Täter*innen testen, wer sich zum Opfer eignet

Täter*innen testen häufig zunächst aus, wer sich als Mobbingopfer eignet. Dabei beginnen sie oft mit Sticheleien, machen sich über die Person lustig und grenzen sie aus. Wenn diese Interaktionen keinen Erfolg in der Gruppe oder sogar Gegenwehr durch Unterstützungspersonen des Opfers erfahren, kann das Mobbing im Keim erstickt werden. Jetzt ist (noch) der richtige Zeitpunkt, um einzuschreiten.

2 Konsolidierungsphase –

die Rollen einzelner Beteiligter verfestigen sich

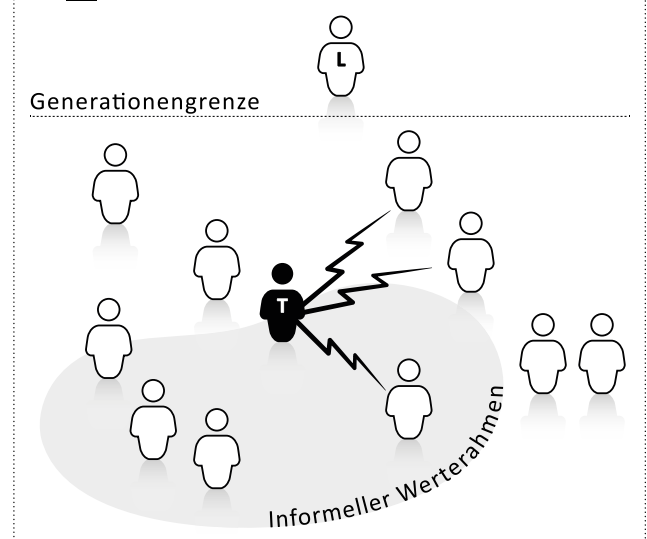
In dieser Phase wird es immer schwieriger einzuschreiten, da jede beteiligte Person in ihrer „Rolle“ verhaftet bleibt. Hinzu kommt: Zwischen Klassenmitgliedern und Lehrkräften besteht häufig eine „Mauer des Schweigens“, der Einfluss der Lehrkräfte auf den Werte- und Normenrahmen und das Verhalten der Kinder und Jugendlichen verringert sich zunehmend.

3 Manifestationsphase –

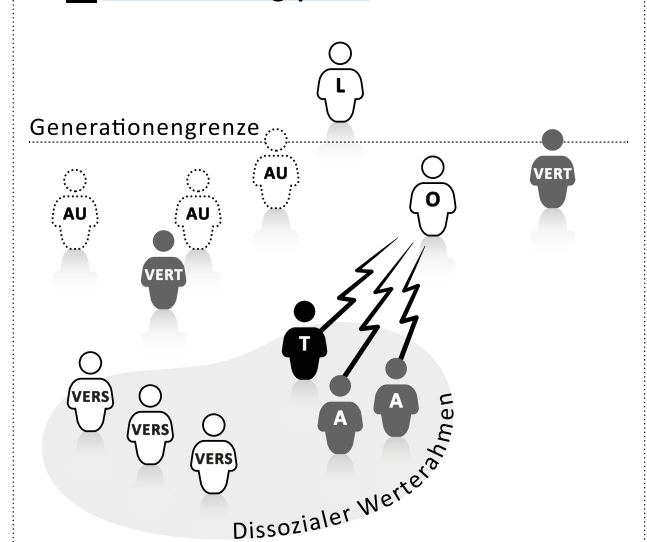
(spätestens) jetzt haben alle verloren

In dieser Phase haben alle verloren. Spätestens jetzt ist es ratsam, Fachkräfte zu Rate zu ziehen und somit eine grundlegende und angeleitete Intervention zu ermöglichen.

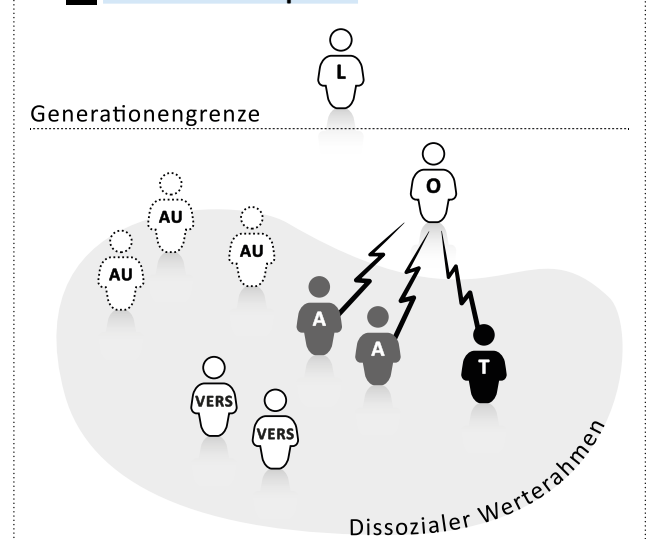
1 Testphase



2 Konsolidierungsphase



3 Manifestationsphase



Mobbing in meiner Klasse/Gruppe -

Wer hat welche Rolle?

Aufgabe:

Versuchen Sie, das System Mobbing zu analysieren und zu skizzieren. Zeichnen Sie für Ihre Klasse die Rollen einzelner Beteiligter in die Vorlage. Die Visualisierung hilft Ihnen zu erkennen, welche Rollen vorkommen und wie die Rollen verändert werden können/müssen.



Kürzel Rolle

O	Opfer
VERT	Verteidiger*in
T	Täter*in
A	Assistent*in
VERS	Verstärker*in
AU	Außenstehende*r
L	Lehrkraft

Besteht der Verdacht, dass ein*e Schüler*in von Mobbing/Cyber-Mobbing betroffen ist, oder wird ein entsprechender Fall an Sie als Lehrkraft herangetragen, können folgende Vorgehensweisen im Umgang mit der Situation hilfreich sein:

Schritt 2: Unterstützung des*der Betroffenen in der Mobbingssituation

Das Gespräch suchen: „Das, was dir passiert, ist nicht akzeptabel.“

Nehmen Sie als Lehrkraft die Mobbingssituation ernst und beziehen Sie klar Position. Ein **respektvolles Gespräch in ruhiger Atmosphäre** schafft Vertrauen und trägt häufig zur **emotionalen Entlastung** bei. Manchmal kann es zudem hilfreich sein, wenn eine außenstehende Person wie eine Vertrauenslehrkraft oder ein*e Schulsozialarbeiter*in das Gespräch führt, da es Betroffenen häufig leichter fällt, sich gegenüber jemandem zu öffnen, der*die nicht direkt in ihren Alltag und ihr soziales Umfeld eingebunden ist.

Nicht ohne Absprache mit dem*der Betroffenen handeln: „Ich will, dass das aufhört – was kann ich tun?“

Diese Frage steht für viele Betroffene im Mittelpunkt. Wichtig ist, dass Sie als Lehrkraft keine Schritte ohne die Zustimmung des*der Betroffenen unternehmen, sondern alle **Handlungsoptionen** abprechen – für Cyber-Mobbing heißt das: Findet das Cyber-Mobbing über Social-Media-Plattformen statt, besteht die Möglichkeit, die **Inhalte auf der Plattform** (z. B. Instagram) **zu melden**, um die Löschung der Online-Attacken zu erreichen. Dazu sollten zur Dokumentation zunächst Screenshots gemacht werden.

Falls die Inhalte von dem Betreiber der entsprechenden Plattform nicht gelöscht werden, bietet es sich an, **die offiziellen Meldestellen** (www.internet-beschwerdestelle.de und www.jugendschutz.net) **zu kontaktieren**.

In besonders schwerwiegenden Fällen, die mit Erpressung oder Bedrohung einhergehen, ist eine **Kontaktaufnahme zur Polizei** in Erwägung zu ziehen.

Manchmal äußern Betroffene im Gespräch, dass sie erst einmal nichts gegen das Mobbing/Cyber-Mobbing unternehmen möchten. Auch diese Entscheidung ist zu akzeptieren.



Tipp: Hinweis zur Gesprächsführung

Wichtig ist, dem*der Schüler*in genügend Raum zu geben, um über das Erlebte zu sprechen, ohne ihn*sie zu bedrängen. Dabei sollten Sie ihm*ihr die volle Aufmerksamkeit schenken, ohne gedanklich abzuschweifen und schon den eigenen Redebeitrag vorzubereiten.

Hilfreich ist auch, das Gesagte mit eigenen Worten zusammenzufassen und bei Unklarheiten nachzufragen.

Schritt 3: Gespräch mit dem*der Täter*in zur Mobbingssituation

In Absprache mit dem*der Betroffenen kann die Lehrkraft das Gespräch mit dem*der Täter*in suchen, um

- die Gründe seiner*ihrer Mobbing-/Cyber-Mobbinghandlungen zu reflektieren.
- zu erfragen, wie er*sie die Situation wahrnimmt.
- sie*ihn zum Perspektivwechsel anzuregen und dafür zu sensibilisieren, welche schwerwiegenden und langfristigen Folgewirkungen Mobbing für die betroffene Person, für Zeugen und für Täter*innen selbst haben können.
- sie*ihn ggf. an Unterstützungsangebote zu verweisen.

Auch die Integration der Schulsozialarbeit oder des schulpsychologischen Dienstes bietet sich an.

Schritt 4: Thematisierung der Mobbingssituation in der Klasse

Wenn es sich um ein Konfliktgeschehen handelt, das die Klassengemeinschaft betrifft, kann es sinnvoll sein, die Situation in der Klasse zu thematisieren. Zur Vermittlung haben sich Anti-Mobbing-Beauftragte und Streitschlichter*innen bewährt.

Eine Sammlung von Unterrichtsmaterialien und Präventionsangeboten, um das Thema nachhaltig zu bearbeiten, finden Sie im Anhang.

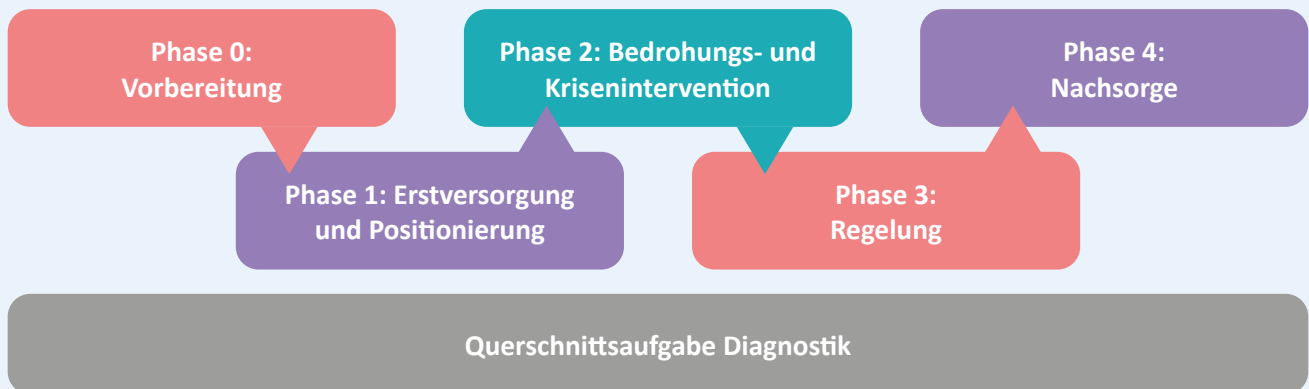
Notieren Sie die nächsten Schritte. Das beispielhafte Schaubild hilft Ihnen bei der Planung Ihres Vorgehens.

Nach der psychosozialen Erstversorgung des Opfers und Besprechung der Handlungsoptionen geht es um die Bedrohungs- und Krisenintervention: Wie kann es gelingen, die Konfliktbeteiligten vor (weiteren) psychischen, körperlichen, materiellen und sozialen Schädigungen zu schützen und andererseits

auf die Deeskalation des Konfliktgeschehens hinzuwirken? In diesem Zusammenhang geht es auch um die Entscheidung, externe Unterstützung/Hilfestellen hinzuzuziehen und ggf. ein Kriseninterventionsteam zusammenzustellen.

Denken Sie zudem an die rechtliche Situation und die Nachsorge des Falls. Was benötigen Sie, damit festgelegte Konfliktregelungen an Ihrer Schule eingehalten werden?

Handlungsphasen der Konfliktbearbeitung



Planen Sie die folgenden Handlungen gut und professionell



1.	✓
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	

Ausführliche Informationen zu den Handlungsphasen der Konfliktbewältigung finden Sie im Handbuch „Was tun bei (Cyber)Mobbing?“ S.126 ff. www.klicksafe.de/materialien/was-tun-bei-cybermobbing



Schritt 5: Mobbing und Cyber-Mobbing in der Schule langfristig vorbeugen

Klassenklima verbessern

Etablieren Sie Methoden und Orte (auch digital, z. B. eine digitale Pinnwand), um einen **Austausch** zu ermöglichen. Legen Sie Regeln für den Umgang in der Gruppe, z. B. auf Basis der Menschenrechte, fest. Zur Prävention von Mobbing und Cyber-Mobbing im Schulkontext kann eine gezielte **Aufklärung** beitragen, etwa durch Workshops mit Fachkräften, die für das Thema sensibilisieren (konkrete Hinweise unter "Hilfen und Handlungsoptionen").

In diesem Zusammenhang ist auch die Reflexion der **Rolle der Außenstehenden** wichtig: Obwohl die Außenstehenden eine wesentliche Rolle im Verlauf des Mobbing spielen, schätzen viele Schüler*innen ihren Einfluss auf den*die Täter*in als eher gering ein. Sie greifen meist erst dann ein, wenn der Konflikt eskaliert oder Betroffene sie ausdrücklich um Hilfe bitten. Sie als Lehrkräfte können die Rolle der Zuschauenden stärken, indem sie das Thema aufgreifen und konkrete Hinweise geben, wie die Schüler*innen zu Verteidiger*innen werden können. Unterstützung bieten dabei Materialien von klicksafe sowie Präventionsprogramme und Mentorenkonzepte. Auch die **Einbindung von Jugendlichen selbst, wie bspw. durch Medienscouts** bietet Potenzial: Geschulte, meist ältere Schüler*innen können im Sinne der Peer-Education aufklären und als Ansprechpersonen dienen. klicksafe arbeitet in diesem Zusammenhang mit einem Jugendbeirat, dem klicksafe Youth Panel, zusammen (www.klicksafe.de/youthpanel).



Tipp:
klicksafe-Materialien zu Regeln im Klassenchat

- www.klicksafe.de/materialien/unsere-regeln-fuer-den-klassenchat-unterrichtseinheit
- www.klicksafe.de/materialien/unsere-regeln-fuer-den-klassenchat-din-a1

Verhaltenskodex, Rituale und Wellbeing

Ein verbindlicher **Verhaltenskodex in der Schulordnung**, der eine Null-Toleranz-Haltung gegenüber Mobbing und Cyber-Mobbing signalisiert und klare Regeln festlegt, eignet sich, um die Hemmschwelle für unerwünschtes/straffälliges Verhalten zu erhöhen. Darüber hinaus kann ein **anonymer Briefkasten** eingerichtet werden, der es den Schüler*innen ermöglicht, Mobbing zu melden, ohne als „Petze“ wahrgenommen zu werden. Bestenfalls lassen sich Konflikte so schon frühzeitig erkennen.

Rituale wie „Hello and Good Bye“ vermitteln den Schüler*innen Sicherheit und Orientierung. Die Begrüßung der Schüler*innen zum Wochenanfang bzw. Verabschiedung ins Wochenende mit Handschlag an der Klassentür ist zudem für die Lehrkräfte eine gute Möglichkeit, die Stimmung in der Klasse und die derzeitige Situation der Kinder und Jugendlichen zu erfassen.

Wunsch- und Lobbriefe sind eine gute Möglichkeit, Wertschätzung auszudrücken oder konstruktive Wünsche zu formulieren. Dabei ist die Entscheidung, welchem Klassenmitglied man eine Rückmeldung in dieser Form geben möchte, ebenso freiwillig wie die Entgegennahme eines Wunsch- oder Lobbriefs. Um gut informiert und vorbereitet zu sein, können Schüler*innen die **Cyber-Mobbing Erste-Hilfe App von klicksafe** auf ihre Smartphones laden. Die App wurde von Jugendlichen für Jugendliche entwickelt. In kurzen Videoclips geben die Coaches Tom und Emilia Betroffenen konkrete Verhaltenstipps, sprechen Mut zu und begleiten bei den ersten Schritten, gegen Cyber-Mobbing vorzugehen. Neben rechtlichen Hintergrundinformationen und Links zu anonymen Beratungsstellen finden Sie Tutorials zum Melden, Blockieren oder Löschen von beleidigenden Kommentaren auf Social-Media-Plattformen. Es gibt auch eine Version in leichter Sprache: www.klicksafe.de/cmapp

Die wichtigsten Hilfestellen und Beratungsangebote finden Sie auf Seite 54.



Übersicht über die Projekte

Projekt 1

Die Rollen
beim Mobbing

Projekt 2

Folgen – Was
erleben die Opfer?

Projekt 3

Kein*e Täter*in
werden

Projekt 4

Verteidigen
statt Zuschauen

Kompetenzen

Die Schüler*innen (SuS) können erkennen, welche Rollen es bei Mobbing gibt und wie diese Rollen das Geschehen beeinflussen.

Die SuS denken nach über Folgen von Cyber-Mobbing. Sie nutzen dafür erfundene, aber realistische Fallbeispiele.

Die SuS lernen über eine Arbeit an Stationen verschiedene Methoden der Prävention kennen, um Mobbing vorzubeugen.

Die SuS üben ein, wie sie in einer Konfliktsituation von einer außenstehenden zur verteidigenden Person werden können.

Zeit

- 30 Minuten
- Plus-Option: weitere 15 Minuten für die Vertiefung

- 30 Minuten

- 6 mal 20 bis 30 Minuten pro Station
- Insgesamt 4 Schulstunden (je 45 Minuten)

- 45 Minuten

Methoden und Material

- Blitzlicht
- Video „Die Cyber-Mobbing Spirale“ zum Download auf www.klicksafe.de/materialien/cyber-mobbing-erkennen-reagieren-stoppen
- Arbeitsblätter, Kopiervorlage „Die Rollen im Video“

- Mindmap
- Fallbeispiele mit gegebenenfalls Antworten darauf
- Video „Cyber-Mobbing ist kein Spaß“, zum Download unter www.klicksafe.de/materialien/cyber-mobbing-erkennen-reagieren-stoppen

- 6 Stationen
- Ausdrücke Stationen und Laufzettel, Stift und Papier, evtl. eigene Smartphones, falls erlaubt

- Stummer Impuls, Standbild, Rollenübung
- Bildvorlage „Nichts hören ...“, Rollenkarten, Plakat
- Video „Cyber-Mobbing geht uns alle an!“, zum Download unter www.klicksafe.de/materialien/cyber-mobbing-erkennen-reagieren-stoppen

Zugang Internet/PC

ja
(für Video)

ja
(für Video und Hausaufgabe)

nein
(für Videos Station 4 ja)

ja
(für Video und Hausaufgabe)

Altersempfehlung

Empfohlen ab Klasse 5

Empfohlen ab Klasse 5

ab Klasse 5: Station 1, 2, 6
ab Klasse 6: Station 5
ab Klasse 7: Station 3, 4

ab Klasse 5
ab Klasse 8: Vertiefung By-stander-Effekt

Projekt 1

Die Rollen beim Mobbing

Kompetenzen Die Schüler*innen (SuS) können erkennen, welche Rollen es bei Mobbing gibt und wie diese Rollen das Geschehen beeinflussen.

Zeit 30 Minuten, Plus-Option: weitere 15 Minuten für die Vertiefung

Methoden und Material

- Blitzlicht
- Video „Die Cyber-Mobbing Spirale“ zum Download auf www.klicksafe.de/materialien/cyber-mobbing-erkennen-reagieren-stoppen
- Arbeitsblätter, Kopiervorlage „Die Rollen im Video“

Zugang zu Internet ja (für Video)

Alter Empfohlen ab Klasse 5

Einstieg Zeigen Sie das **Video „Die Cyber-Mobbing Spirale“**. Das Video zeigt die verschiedenen Rollen in einem Mobbing-Prozess.

Blitzlicht: Fragen Sie die Klasse nach den Gefühlen, die das Video ausgelöst hat. Sammeln Sie die Antworten schnell reihum – jede Person sagt ein Stichwort.



Hinweis: Wenn Sie bereits an der Schulstunde teilgenommen haben: Erinnern Sie an das Video oder zeigen Sie es erneut. Die SuS können den Inhalt kurz in eigenen Worten wiedergeben.

Erarbeitung Die SuS arbeiten mit dem Arbeitsblatt. Sie füllen die Tabelle aus. Die Kopiervorlage „Rollen im Video“ hilft den SuS bei der Zuordnung der Personen im Video „Die Cyber-Mobbing Spirale“.

Zeile 1 – Wie? Wie verhält sich jede Person im Video?

Zeile 2 – Warum? Was könnten die Beweggründe für das Verhalten sein?

Zeile 3 – Und wir? Wie hätten sich die SuS selbst verhalten?

Sicherung Auswertung im Klassen-Gespräch:

- Wie hätten sich die SuS selbst verhalten – anstelle der Personen im Video?
- Was hätte die Situation verändern können?



Plus-Option: 15 Minuten Vertiefung Mobbing als systemisches Problem begreifen

Was bedeutet „systemisch“? Beim systemischen Ansatz schaut man nicht nur auf die Täter*innen. Man betrachtet alle Beteiligten – und die Beziehungen zwischen ihnen. So erkennt man, an welchen Stellen man eingreifen kann, um Mobbing zu stoppen.

Mobbing drängt das Opfer aus dem Werte-Rahmen der Klasse. Daran sind oft viele beteiligt – nicht nur die Täter*innen.

Wählen Sie eine der beiden Varianten:

Variante 1 – Grafik aufmalen: Malen Sie die ausgefüllte Grafik 1 „Die Rollen beim Mobbing“ (siehe unten). Die Grafik zeigt, wo die Beteiligten in einem Mobbingprozess im Schaubild stehen. Besprechen Sie die Rollen und ihre Positionen. Eine ausführliche Erklärung der Rollen finden Sie auf dem Arbeitsblatt.

Variante 2 – Leere Grafik beschriften (schwerer): Geben Sie die Beschreibungen der Rollen vor. Die SuS ordnen sie in der leeren Grafik 2 ein – z. B. durch Beschriften (siehe Arbeitsblatt Grafik #02).

Alternative für ältere Klassen: Die SuS zeichnen ein eigenes Schaubild. Darin kommen alle Rollen aus dem Video vor.

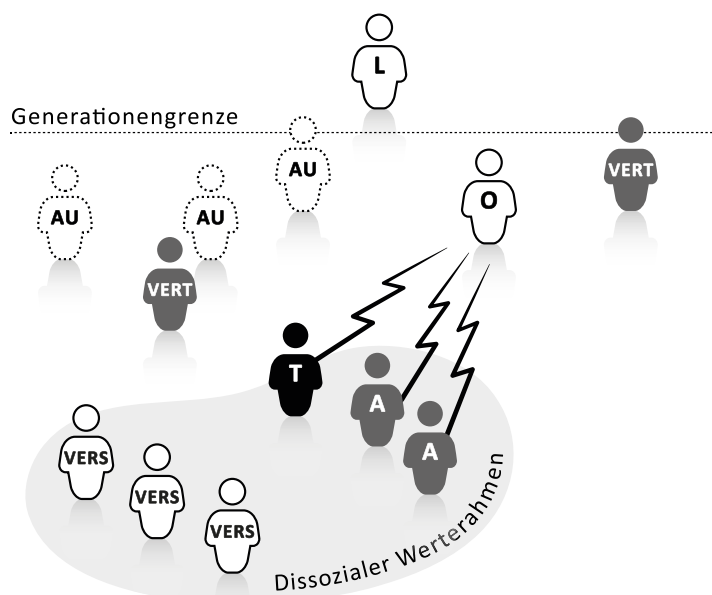


Tipp: Projekt 4 „Verteidigen statt Zuschauen“

Projekt 4 enthält eine Rollenspiel-Übung. Sie zeigt, was passiert, wenn Außenstehende zu Helfenden werden. Die Übung passt gut als direkter Anschluss an dieses Projekt.



Die Rollen beim Mobbing (Grafik #01)



Kürzel Rolle

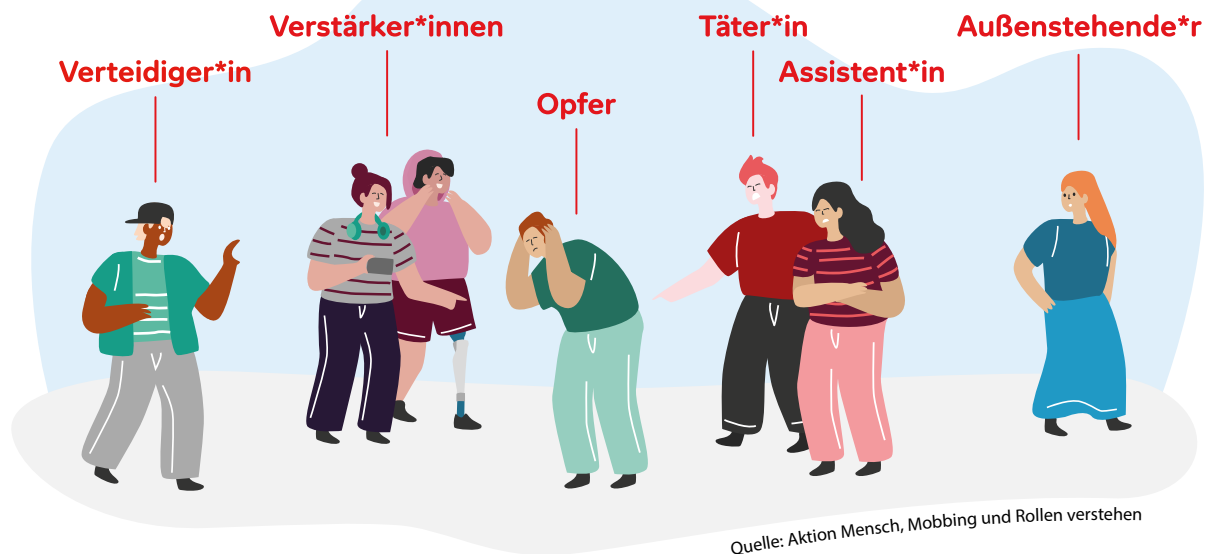
O	Opfer
VERT	Verteidiger*in
T	Täter*in
A	Assistent*in
VERS	Verstärker*in
AU	Außenstehende*r
L	Lehrkraft

Arbeitsblatt #01:

Die Rollen beim Mobbing

In einer Klasse lebt man zusammen – wie in einer kleinen Gemeinschaft. Wenn alle sich wohl fühlen, läuft es gut. Wenn Konflikte entstehen, müssen alle gemeinsam eine Lösung finden. Manchmal ist ein Konflikt schon sehr groß. Dann hilft es, sich alle Beteiligten genauer anzuschauen – und zu fragen: Welche Rolle spielen die einzelnen Personen?

Welche Rollen es beim Mobbing geben kann, erfahrt ihr hier:



Aufgabe 1:

Schaut euch das Video an. Wer ist darin zu sehen?
Füllt die Tabelle aus. Schreibt für jede Person:

- **Wie** verhält sich die Person?
- **Warum** verhält sich die Person so? Was könnten die Gründe für das Verhalten sein?

Aufgabe 2:

Wie hättest du dich anstelle der Personen im Video verhalten?
Denke zuerst allein nach – dann sprich mit der Person neben dir.

Aufgabe 3:

Einigt euch auf eine Antwort und schreibt sie in die Tabelle (Zeile „Und wir?“).
Sprecht dann in der Klasse über eure Einträge:
Was hätte die Situation verändern können?

Opfer	Verteidiger*in	Täter*in	Assistent*in	Verstärker*in	Außenstehende*r
Wie? (So verhält sich ...)					
					
Warum? (Mögliche Gründe ...)					
					
Und wir? (So hätten wir uns verhalten ...)					
					

Kopiervorlage:

Die Rollen im Video



Täter



Täterin



Täterin

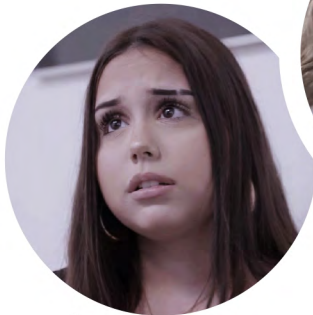
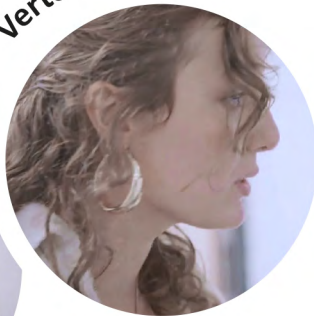


Verstärker



Verstärkerin

Verteidigerin



Opfer



Außenstehende



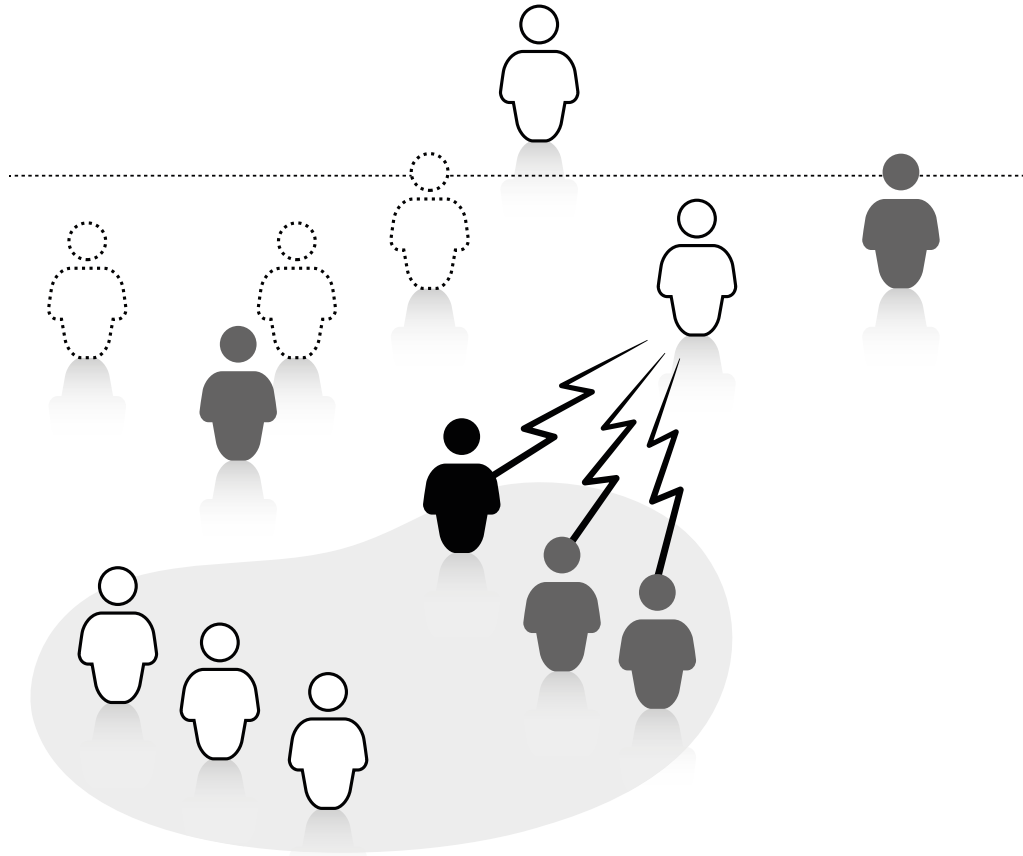
Außenstehende



Außenstehender

Arbeitsblatt #03:

Die Rollen beim Mobbing (Grafik #02)



Rolle	Kürzel	Erklärung
Opfer	O	Die Person, die gemobbt wird.
Verteidiger*in	VERT	Die Person versucht, das Opfer zu unterstützen – zum Beispiel indem sie eingreift oder Hilfe holt.
Täter*in	T	Die Person mobbt aktiv. Sie ist direkt an den Angriffen beteiligt.
Assistent*in	A	Die Person unterstützt die Täter*innen – zum Beispiel, indem sie Beleidigendes verbreitet oder mitmacht.
Verstärker*in	VERS	Die Person schaut zu und bildet mit anderen ein Publikum. Sie macht nicht aktiv mit. Aber sie lacht oder teilt Inhalte. Das signalisiert den Täter*innen: Euer Verhalten ist akzeptiert.
Außenstehende*r	AU	Die Person gehört zur Gruppe, will aber nichts mit dem Mobbing zu tun haben. Sie sagt sich: Das geht mich nichts an. Dabei könnte sie helfen.
Lehrkraft	L	Sie ist wegen des Altersabstands oft von dem Geschehen getrennt. Die SuS informieren sie selten, weil sie zur anderen Generation gehört. Deshalb erhält sie oft keine Einblicke in das, was wirklich passiert.

Projekt 2

Folgen - Was erleben die Opfer?

Kompetenzen Die SuS denken nach über Folgen von Cyber-Mobbing. Sie nutzen dafür erfundene, aber realistische Fallbeispiele.

Zeit 30 Minuten

Methoden und Material

- Mindmap
- Fallbeispiele mit gegebenenfalls Antworten darauf
- Video „Cyber-Mobbing ist kein Spaß“, zum Download unter www.klicksafe.de/materialien/cyber-mobbing-erkennen-reagieren-stoppen

Zugang zu Internet ja (für Video und Hausaufgabe)

Alter Empfohlen ab Klasse 5

Einstieg

Zeigen Sie das **Video „Cyber-Mobbing ist kein Spaß“**, zum Download unter www.klicksafe.de/materialien/cyber-mobbing-erkennen-reagieren-stoppen. Das Video zeigt die Perspektive eines Opfers. Es macht deutlich, wie verletzend Cyber-Mobbing ist.



Hinweis: Wenn Sie das Video in der Schulstunde schon gezeigt haben, zeigen Sie es erneut. Oder erinnern Sie die Klasse mit einer Frage: „Erzählt den Inhalt des Videos aus der Schulstunde.“

Erstellen Sie gemeinsam mit der Klasse eine kurze **Mindmap** zu den Folgen von Mobbing. Sprechen Sie die Mindmap durch. Mögliche Folgen: körperliche und seelische Erkrankungen, Depressionen, Suizid-/Selbstmord-Gedanken, Rache.

Nach der Fallarbeit können Sie die Mindmap ergänzen.

Erarbeitung

Die **Fallbeispiele** stammen aus der Beratungspraxis der „Nummer gegen Kummer“. Sie sind erfunden, aber realistisch. Sie zeigen: Mobbing und Cyber-Mobbing können schwere körperliche, seelische und soziale Folgen haben. Die SuS sollen das durch die Fallarbeit spüren.

Verteilen Sie die Fallbeispiele 1 bis 3 nach dem Zufallsprinzip.

Alternative: Die SuS wählen selbst eines der drei Beispiele. Sie lesen es und schreiben eine Antwort an die betroffene Person.



Hinweis: Bei SuS mit Lese-Schwäche können Sie das Beispiel Alina oder das anonyme Beispiel wählen. Die SuS können die Antwort-Schreiben von Fachleuten zu Hilfe nehmen. Bereiten Sie die Antworten in ausreichender Zahl vor. Oder Sie lesen diese am Ende gemeinsam.

SuS lesen einige Texte vor und besprechen diese.

Sicherung

Auswertung:

- Welche Sätze helfen den Opfern?
- Welche Hinweise sind hilfreich?



Zusatzaufgabe/Hausaufgabe

Zum Abschluss der Einheit oder als Hausaufgabe können die SuS folgende Anlaufstellen erkunden. Stellen Sie dazu Aufgaben, zum Beispiel:

„Findet heraus: Wann sind die Angebote erreichbar?“

„Nummer gegen Kummer“

Die „Nummer gegen Kummer“ ist das größte kostenlose und anonyme Beratungsangebot für Kinder, Jugendliche und Eltern in Deutschland. Die Rufnummer für Kinder und Jugendliche lautet 116 111. Die Rufnummer für Eltern lautet 0800 111 0 550. Das Angebot hilft bei allen Problemen und Fragen – auch bei Cyber-Mobbing. Neben der Telefonberatung gibt es für Kinder und Jugendliche auch eine Online-Beratung per Mail und Chat:

www.nummergegenkummer.de

juuuport.de

Auf juuuport.de beraten Jugendliche andere Jugendliche bei Problemen im Netz – vor allem bei Cyber-Mobbing. Sie werden dafür geschult und arbeiten ehrenamtlich. Fachkräfte aus Pädagogik und Psychologie unterstützen die Beratung:

www.juuuport.de

Arbeitsblatt:

Folgen - Was erleben die Opfer?

Aufgabe 1:

Lies dein Fallbeispiel durch. Wie fühlst du dich dabei?

Aufgabe 2:

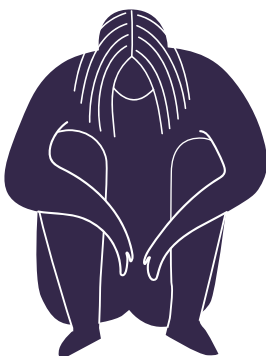
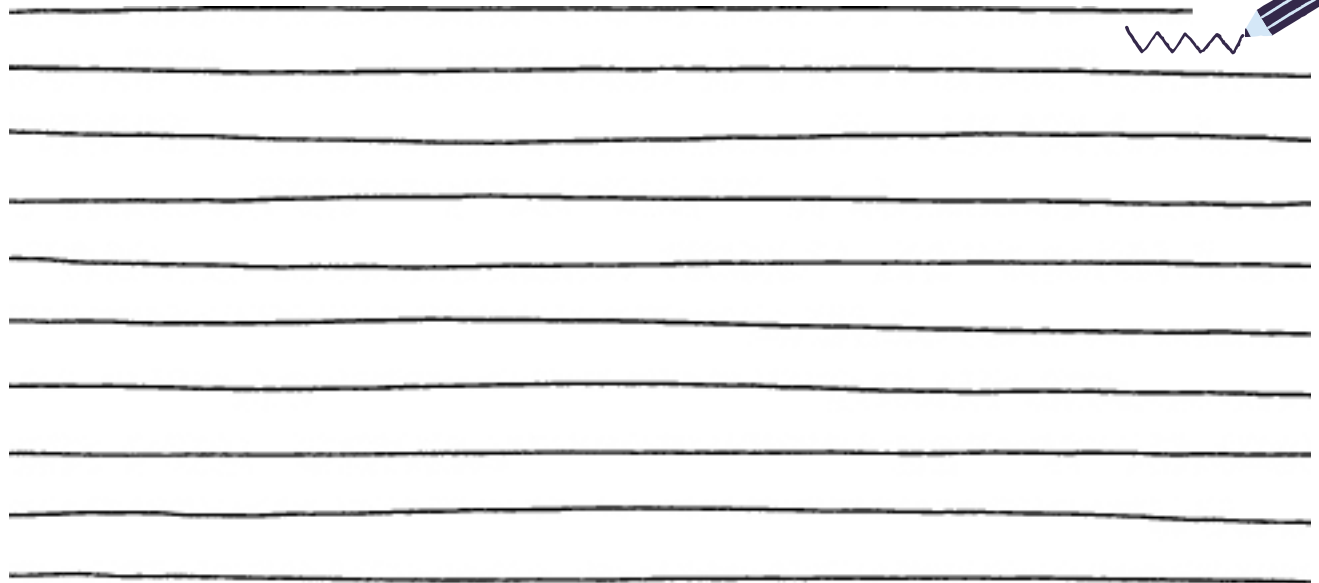
Schreibe der betroffenen Person eine Papier-Mail. Schreibe, was du denkst und fühlst. Überlege auch: Was könnte ihr helfen? Schreibe das auch in die Mail.

Vielleicht hilft dir diese Frage: Was würdest du selbst gerne hören, wenn du in so einer Situation wärst?

Aufgabe 3:

Lest einige Papier-Mails vor. Sprecht über die Vorschläge. Welche Hinweise sind besonders hilfreich?

Wenn du wissen willst, was Beratungs-Fachleute schreiben würden: Lies die Antworten durch und ergänze deinen Text.



Lust auf mehr?

Schau dich um auf der Webseite der „Nummer gegen Kummer“: www.nummergegenkummer.de. Unter „Zur Beratung“ bekommst du Hilfe bei allem, was dir Sorgen macht – auch bei Stress im Netz.

Auch auf www.juuuport.de findest du Hilfe bei Stress im Netz.



Kopiervorlage #01:

Fallbeispiele Betroffene

Fallbeispiel 1: Bjarne

Hey,

ich weiß nicht, wie ich anfangen soll. Aber ich versuche es einfach.

Seit ungefähr einem Jahr werde ich online gemobbt. Es hat damit angefangen, dass ich einen TikTok-Account erstellt habe. Ich habe dort Sachen über mich geteilt. Ich hatte nie viele Freunde. Ich dachte: Vielleicht lerne ich so neue Leute kennen.

Stattdessen tauchten plötzlich fiese Kommentare unter meinen Videos auf. Zuerst kamen sie von Mitschülern. Sie haben sich über meine Videos lustig gemacht. Dann wurden es immer mehr Kommentare – auch von Accounts, die ich nicht kenne.

Ich habe meinen Account gelöscht. Ich dachte, das war es. Aber dann habe ich erfahren: Es gibt jetzt gefälschte Accounts unter meinem Namen. Dort werden alte Sachen von mir hochgeladen. Auch KI-generierte Videos. In den Kommentaren wird über mich gelacht. Manchmal werde ich auch beschimpft.

Ich habe das nur herausgefunden, weil mein Cousin mich angesprochen hat. Ich habe mich nicht getraut, mit jemand anderem darüber zu reden. Mit meinem Cousin habe ich auch seitdem nicht mehr darüber gesprochen.

Mittlerweile habe ich mich irgendwie daran gewöhnt. Klingt das komisch? Es fühlt sich an, als wäre das einfach ein Teil von mir. Ich habe keine Freunde mehr. In der Schule versuche ich, allen aus dem Weg zu gehen. Zuhause schaue ich mir die neusten fiesen Sachen an, die über mich gepostet werden. Danach liege ich meistens einfach nur da. Ich weine nicht mal mehr. Ich fühle mich leer und kraftlos.

Ich glaube, niemand weiß, wie schlecht es mir geht. Meine Eltern merken es nicht – sie haben mich nie darauf angesprochen. Dabei war ich seit Wochen nach der Schule nicht mehr draußen.

Ich schreibe hier, weil es so nicht mehr weitergehen kann. Ich frage mich langsam, wofür ich überhaupt am Leben bin, wenn es sich so anfühlt. Ich schäme mich für alles. Ich habe kaum Hoffnung, dass sich etwas ändert. Aber das hier ist mein Versuch, vielleicht doch noch Hilfe zu bekommen.

Viele Grüße
Bjarne



Fallbeispiel 2: Alina

Hallo,

ich bin 12 Jahre alt. Ich schreibe hier, weil ich nicht weiß, mit wem ich sonst sprechen kann.

In der Schule ist es richtig schlimm. Am liebsten würde ich gar nicht mehr hingehen.

Ich habe eine Krankheit und muss Medikamente nehmen – auch in der Schule. Am Anfang hat das niemanden gestört. Aber jetzt ärgern mich meine Mitschüler*innen deswegen. Sie haben sich gemeine Spitznamen für mich ausgedacht. Ein Freund hat mir erzählt, dass sie auch auf TikTok über mich reden. Einer hat ein Video hochgeladen, in dem er mich nachmacht.

Ich habe Angst, jemandem davon zu erzählen. Deshalb schreibe ich hier. Ich hoffe, dass du mir helfen kannst. Was soll ich machen?

Alina



Fallbeispiel 3: Anonym

Hallo,

ich habe ein Problem in der Schule. Meine Klasse hat herausgefunden, dass ich lesbisch bin und eine Freundin habe. Seitdem mobben sie mich. Sie tun so, als hätte ich die Seuche. Sie gehen auf Abstand. Sie rufen mir gemeine Sachen hinterher. Gestern habe ich herausgefunden, dass sie einen Klassenchat ohne mich erstellt haben. Dort reden sie auch schlecht über mich.

Ich bin total verzweifelt. Gleichzeitig frage ich mich: Übertreibe ich? Ist das schon Mobbing? Ich will, dass das aufhört. Vor dem Mobbing habe ich mich in der Klasse wohlfühlt. Ich habe Angst, dass es schlimmer wird, wenn ich einer Lehrerin davon erzähle. Was, wenn sie dann Ärger bekommt? Was soll ich machen?



Kopiervorlage #02:

Fallbeispiele Antwortschreiben

Antwort 1: Bjarne

Lieber Bjarne,

es ist mutig von dir, dass du dir Hilfe suchst und nicht alleine bleibst.

Was du beschreibst, ist Cyber-Mobbing. Cyber-Mobbing ist Mobbing im Internet. Es ist eine Form von Gewalt. Gewalt ist niemals in Ordnung. Sie ist sogar strafbar. Ich kann mir gut vorstellen, dass du dich durch diese Erlebnisse kraftlos fühlst.

Gefälschte Accounts und KI-Videos mit deinem Gesicht – das verletzt. Und es ist gegen das Gesetz. Du kannst die Accounts melden und bei der Polizei anzeigen. Wusstest du das?

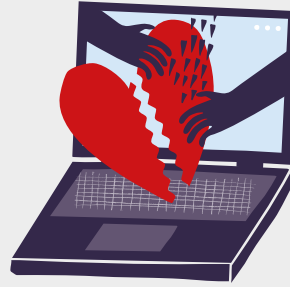
Du schreibst: Nach der Schule liest du die neusten fiessten Kommentare über dich. Danach möchtest du nur noch herumliegen. Ich verstehe, warum du das machst. Aber das Durchlesen der Kommentare macht dich immer kraftloser. Möchtest du es einmal ausprobieren, die Kommentare nicht mehr zu lesen? Schreib mir gerne, wie es war.

Du schreibst auch: Deine Eltern wissen nicht, wie schlecht es dir geht. Könntest du dir vorstellen, mit ihnen zu reden? Sie könnten dir vielleicht helfen, die Accounts zu melden oder Anzeige zu erstatten.

Ich freue mich, wenn du wieder schreibst!

Viele Grüße
Berater XY





Antwort 2: Alina

Hey,

schön, dass du dich gemeldet hast!

Du hast eine Krankheit und nimmst deshalb Medikamente. Es ist gut und wichtig, dass es diese Medikamente für dich gibt.

Ich verstehe gut, dass du am liebsten nicht mehr in die Schule gehen möchtest. Es ist nicht in Ordnung, wie deine Mitschüler sich verhalten. Niemand darf dich auslachen oder dir Spitznamen geben – nur weil du Medikamente nimmst. Jeder Mensch ist anders. Dich auf TikTok nachzumachen, ist gemein. Das klingt nach Mobbing im Internet. Das kannst du melden.

Vielleicht hilft es dir, mit einer Person zu reden, der du vertraust?

Magst du mir mehr über deine Angst erzählen? Wovor genau hast du Angst, wenn du es einer anderen Person erzählen würdest?

Ich freue mich auf deine Nachricht, bis bald!

Berater XY



Antwort 3: Anonym

Hallo,

gut, dass du geschrieben hast. Was du beschreibst, klingt sehr belastend. Mit so etwas sollte man nicht alleine bleiben.

Du fragst, ob das schon Mobbing ist. Ich würde sagen: Ja. Das Verhalten deiner Mitschüler*innen ist nicht in Ordnung. Niemand verdient es, so behandelt zu werden.

Deine Angst, dass es schlimmer wird, wenn du dir Hilfe suchst – die kann ich verstehen. Gleichzeitig: Du brauchst jetzt Unterstützung. Nur so können deine Mitschüler*innen aufhören.

Gibt es eine erwachsene Person, der du vertraust? Zum Beispiel eine Lehrerin oder eine Schulsozialarbeiterin. Mit ihr könntest du gemeinsam überlegen, was helfen könnte. Vielleicht muss die Lösung gar nicht bedeuten, dass deine Mitschüler*innen Ärger bekommen. Vielleicht braucht es Aufklärung über verschiedene sexuelle Orientierungen. Oder ein Gespräch, in dem sie verstehen, was ihr Verhalten bei dir anrichtet.

Ich wünsche dir, dass du weitere Unterstützung bekommst und sich die Situation in deiner Klasse bessert.

Ich freue mich, wieder von dir zu hören. Bis dahin alles Gute.

Viele Grüße

Beraterin XY



Projekt 3

Kein*e Täter*in werden

Kompetenzen Die SuS lernen über eine Arbeit an Stationen verschiedene Methoden der Prävention kennen, um Mobbing vorzubeugen.

Zeit 6 mal 20 bis 30 Minuten pro Station
Insgesamt 4 Schulstunden (je 45 Minuten)

Methoden und Material

- 6 Stationen
- Ausdrucke Stationen und Laufzettel, Stift und Papier, evtl. eigene Smartphones, falls erlaubt

Zugang zu Internet nein (für Videos Station 4 ja)

Alter **Ab Klasse 5:** Station 1, 2 und 6, **ab Klasse 6:** Station 5, **ab Klasse 7:** Station 3 und 4

Einstieg Warum werden Menschen zu Täter*innen?

Informieren Sie sich vor der Stunde über mögliche Gründe. Das hilft Ihnen, die SuS besser zu verstehen. Mögliche Gründe sind:

- Sie wollen Macht oder Einfluss austesten.
- Unsicherheiten – zum Beispiel in der Pubertät oder wegen Problemen in der Familie.
- Sie denken nicht daran, was ihr Verhalten bei anderen auslöst.
- Sie haben selbst schlechte Erfahrungen mit Mobbing gemacht.
- Es fällt ihnen schwer, sich in andere hineinzuversetzen (fehlende Empathie).
- Sie ahmen (Medien-) Vorbilder nach, die sich aggressiv verhalten.

Das Ziel dieser Einheit: Die SuS lernen in einer Stationenarbeit wie sie vermeiden, selbst zur Täter*in zu werden. Dazu benötigen Sie sowohl Methoden zur Emotionskontrolle als auch einfache Möglichkeiten, sich zu entschuldigen. Einen ausführlicheren Text zu diesem Thema finden Sie in der Handreichung für Lehrkräfte.

Zeigen Sie zum Einstieg das Video „Kein*e Täter*in werden“, zum Download auf www.klicksafe.de/materialien/cyber-mobbing-erkennen-reagieren-stoppen. Erfragen oder nennen Sie das gleichnamige Thema der Unterrichtseinheit.

So bereiten Sie die Stationenarbeit vor:

Stellen Sie die Stationen kurz vor. Teilen Sie die Klasse in Kleingruppen ein – eine Gruppe pro Station. Legen Sie die Stationskarten auf die jeweiligen Tische. Die Gruppen versammeln sich um ihren Tisch. Teilen Sie die Laufzettel aus. Die SuS brauchen außerdem Stifte oder Tablets zum Notieren.

Wie viele Stationen? Sie haben zwei Möglichkeiten:

- Alle 6 Stationen – Dauer: etwa 3 bis 4 Schulstunden (20 bis 30 Minuten pro Station)
- Einzelne Stationen – zum Beispiel als 30-minütige Ergänzung zur digitalen Schulstunde

Station 1: All feelings are good!

SuS bekommen durch Kärtchen Anregungen, wie man Gefühle verbalisieren kann.

Station 2: Stimmungen regulieren

SuS lernen, Stimmungen zu regulieren: Ein Entscheidungsbaum hilft beim Schreiben eines Online-Kommentars.

Station 3: Recht und Gesetz

SuS lernen Gesetze bei Cyber-Mobbing kennen. Sie können Gesetze anhand von Beispielen zuordnen. Sie notieren ein eigenes (fiktives) Gesetz gegen Cyber-Mobbing.



Hinweis: Teilen Sie den SuS die Lösungen zu den Fallbeispielen mit, indem Sie das Lösungsblatt bei Nachfrage ausgeben oder zu Beginn umgedreht auf den Tisch legen.

Station 4: „Es tut mir leid!“

SuS lernen Formen der Entschuldigung kennen. Sie reflektieren, dass auch Täter*innen eine Chance bekommen sollten, ihre Fehler wiedergutzumachen. Eine Entschuldigung kann für alle Beteiligten eine heilsame Erfahrung sein.



Weiterarbeit zu dem Thema „Entschuldigungen“

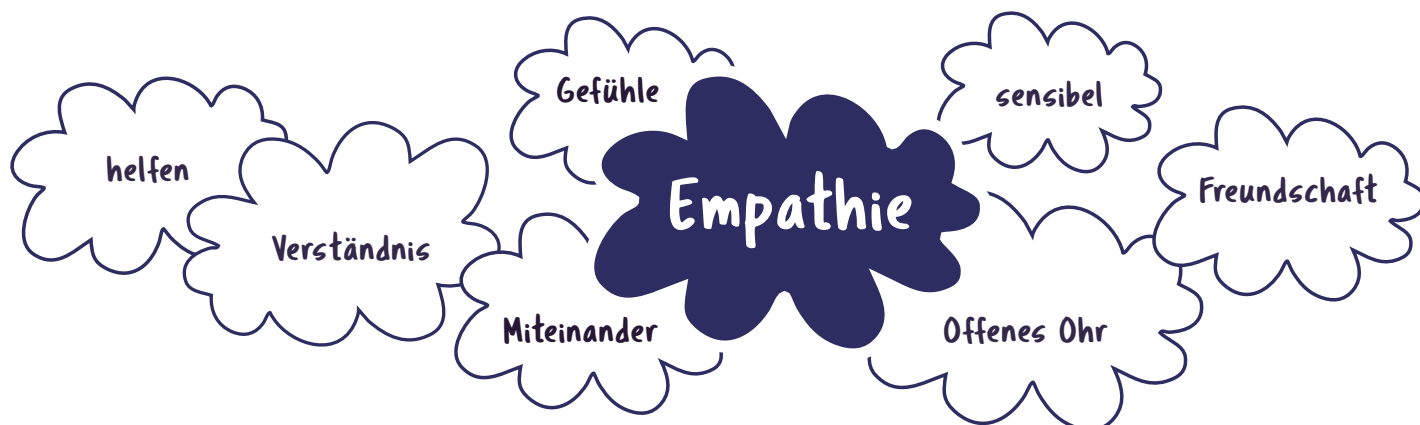
Auf Social Media gibt es Entschuldigungs-Videos, die eine Anleitung geben, wie man sich richtig entschuldigen kann (s. u.). Die SuS können solche Videos mit in den Unterricht bringen. Analysieren Sie eines davon, zum Beispiel mit den in der Station besprochenen Begriffen (Reue, ...). Würden die SuS eine solche Entschuldigung annehmen?

- Video auf TikTok (unter dem Account www.tiktok.com/@bruder1und2): www.t1p.de/wla9h
- Video aus der Schweiz von SRF Jugendformat Dr. Do it: „Sorry – ich habe Scheisse gebaut“: www.t1p.de/tkufu

Station 5: Empathie schützt vor Mobbing

SuS lernen das Konzept von Empathie kennen. Sie können ein Erklär-Video dazu planen oder umsetzen.

Lösungsvorschlag:



Station 6: Ganz schön toxisch! Hass und Hetze auf Social Media

SuS erkennen, wie ein anhaltend aggressiver und hasserfüllter Social Media Inhalt eigenes Verhalten beeinflussen kann. Sie können solche Inhalte in einem Screenshot analysieren. Sie sammeln Ideen, wie sie angemessen reagieren können.

Erarbeitung

Helfen Sie an Stationen mit, die schwieriger zu absolvieren sind. Stehen Sie für Fragen bereit.

Sicherung

Sprechen Sie über die Erfahrungen der SuS bei der Stationen-Arbeit.

- Welche Station war besonders hilfreich?
- Welchen Aspekt wollen sie etwa in einer Folgestunde vertiefen? Es eignet sich hier die Methode „Expert*inneninterview“ (z. B. zum Thema Empathie).

Kopiervorlage #01:

Laufzettel Stationen 1 bis 6



Station 1: All feelings are good!

OK

Aufgabe 1: Ich fühle mich

☐

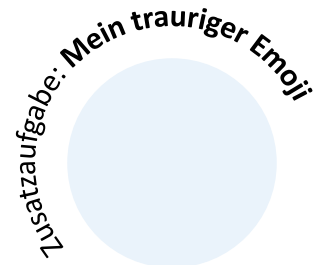
Aufgabe 2: Das Gegengefühl wäre

Aufgabe 3: Drei Dinge zum Entspannen

Station 2: Stimmungen regulieren

OK

Aufgabe 1: Mein Entscheidungsweg

☐

Station 3: Recht und Gesetz

OK

Aufgabe 3: Cyber-Mobbing-Fälle und Gesetze

Lia:

☐

Ben:

Zusatz: Mein Gesetz gegen Cyber-Mobbing



Station 4: „Es tut mir leid!“

OK

Aufgabe 1: Welche Entschuldigungen kommen von Herzen? (Nummer)

☐

Welche Entschuldigungen sind nicht ernst gemeint? (Nummer)

.....
Aufgabe 2: Meine Entschuldigung

Station 5: Empathie schützt vor Mobbing

OK

Aufgabe 2: Meine Wortwolke zu „Empathie“

☐


Station 6: Ganz schön toxisch! Hass und Hetze auf Social Media

OK

Aufgabe 1: Welche Kommentare sind Hasskommentare? (Nummer)

☐

.....
Aufgabe 2: Mein Gegenkommentar

.....
Aufgabe 3: Meine fünf Tipps gegen Hasskommentare

Arbeitsblatt Station1:

All feelings are good!

Ob wütend, traurig, überfordert: Alle Gefühle sind berechtigt. Sie zeigen, wie es uns gerade geht.
Wie fühlst du dich gerade?

Aufgabe 1:

Nimm dir ein Kärtchen, das zu dem Gefühl passt, das du oft empfindest.
Ist es ein angenehmes (+) oder unangenehmes (-) Gefühl?

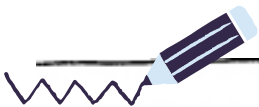


Aufgabe 2:

Versuche, für schlechtes Gefühl ein gutes Gegengefühl zu finden. Beispiel:
Gefühl: „angespannt“ – Gegengefühl: „entspannt“.

Aufgabe 3:

Notiere 3 Dinge, die dir helfen, in eine relaxte Stimmung zu kommen. Chillige Musik hören, spazieren gehen, Self Care, Sport machen etc.



Kopiervorlage Station 1:

All feelings are good!

glücklich	sprachlos	entspannt
zornig	frustriert	neugierig
erfreut	hilflos	erleichtert
eifersüchtig	begeistert	schockiert
akzeptiert	wütend	traurig
stolz	gespannt	enttäuscht
geschmeichelt	überfordert	dankbar
schuldig	unsicher	zufrieden
neidisch	verwundert	ausgelaugt
nervös	verärgert	verlegen
aufgeregt	verängstigt	einsam



Arbeitsblatt Station 2:

Stimmungen regulieren

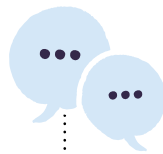
Du hast Beef (einen Konflikt) mit deinen Eltern oder Besties (enge Freunde)? Bevor du deinen Frust direkt an anderen online ablässt, behalte deine Gefühle im Griff! Wir helfen dir mit einem Entscheidungsweg.

Aufgabe 1:

Du willst ein(en) Post/Video auf Social Media kritisieren. Frag dich:

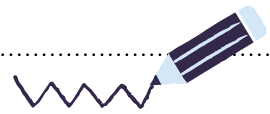
- Was solltest du beachten, wenn du etwas kommentieren willst?
- Welche Gefühle leiten dich?
- Wie schaffst du es, sachlich Kritik zu äußern?

Schaut euch den Entscheidungsweg an und sprecht darüber!



Aufgabe 2:

Überlege dir ein eigenes Beispiel für eine Situation, die dich nervt oder frustriert. Erstelle einen Entscheidungsweg, wie du deine Emotionen im Griff behalten kannst und erkläre das Schaubild deiner Gruppe.



Lust auf mehr?

Chill-Tipp mit Timer:

Bevor du online etwas Verletzendes schreibst, STOPP! Warte einfach mal dreißig Minuten, stell dir einen Timer und cool down.

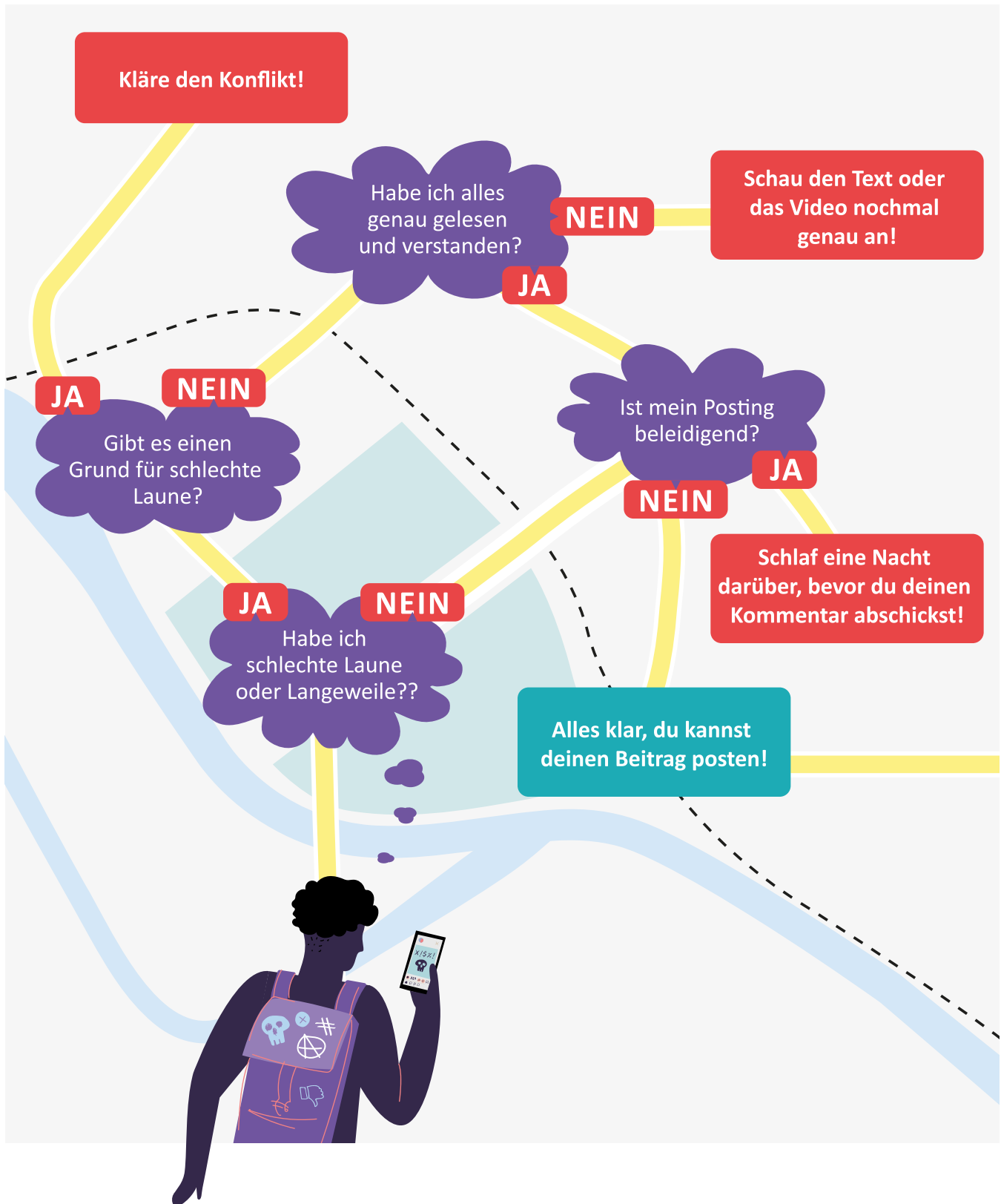
Bastel- und Mal-Tipp:

Emojis können Ausdrücke deines Gesichts nicht ersetzen. Entwirf ein eigenes Emoji, das ausdrückt: Mir geht es gerade gar nicht gut.



Kopiervorlage Station 2:

Stimmungen regulieren - Entscheidungsweg



Arbeitsblatt Station 3:

Recht und Gesetz

Das Internet ist kein rechtsfreier Raum. Cyber-Mobbing ist strafbar! Es gibt in Deutschland zwar kein eigenes Gesetz zu Cyber-Mobbing. Es kommen für eine Strafe aber mehrere Gesetze aus dem Strafgesetzbuch (StGB) in Frage.

Aufgabe 1:

Lies dir die Gesetze durch.

Aufgabe 2:

Lia und Ben sind von Cyber-Mobbing betroffen. Was genau ist ihnen passiert? Wähle eines der beiden Fallbeispiele.

Aufgabe 3:

Welche Gesetze betreffen das von dir gewählte Beispiel? Notiere sie auf deinem Laufzettel.



Lust auf mehr?

Wie könnte ein eigenes Gesetz gegen Cyber-Mobbing lauten? Schreibe selbst ein Gesetz, das das Besondere des „Cyber“ im Begriff Cyber-Mobbing berücksichtigt.

Herabwürdigende Äußerungen im Internet



Beleidigung

(Paragraf 185 Strafgesetzbuch)

Wer eine andere Person beschimpft, beleidigt oder anderweitig durch Äußerungen oder Handlungen in ihrer Ehre verletzt oder demütigt, macht sich strafbar.

Erpressung

(Paragraf 253 Strafgesetzbuch)

Wer einer anderen Person Gewalt oder Schäden androht, um sich selbst oder einen Dritten zu bereichern, macht sich der Erpressung strafbar.

Üble Nachrede und Verleumdung

(Paragrafen 186 und 187 Strafgesetzbuch)

Wer in Foren, sozialen Netzwerken oder Blogs Unwahrheiten über eine Person verbreitet oder Beleidigungen ausspricht, die dazu dienen, dem Ansehen der Person zu schaden, macht sich strafbar.

Nachstellung/Stalking

(Paragraf 238 Strafgesetzbuch)

Stalking kommt aus dem Englischen und bedeutet so viel wie „anschleichen“.

Ein Stalker sucht immer wieder den Kontakt zu einer Person – obwohl diese das nicht möchte. Er schreibt Nachrichten, ruft an oder verfolgt die Person im Netz, um sie einzuschüchtern oder zu bedrängen. Das ist verboten und wird bestraft.

Nötigung

(Paragraf 240 Strafgesetzbuch)

Wer einer anderen Person Gewalt oder anderweitigen Schaden androht, sofern diese einer Forderung nicht nachkommt, etwas zu tun, zu dulden oder etwas zu unterlassen, macht sich strafbar.

Website zum Nachschlagen: www.gesetze-im-internet.de/

Verbreitung von Bildern, Video- und Ton-Aufnahmen, die jemanden in eine peinliche Lage bringen



Recht am eigenen Bild

(Paragrafen 22 und 23 Kunst-Urheberrechtsgesetz)

Bilder und Videos dürfen nur verbreitet und veröffentlicht werden, wenn die abgebildete Person einverstanden ist. Jeder Mensch kann grundsätzlich selbst darüber bestimmen, ob und in welchem Zusammenhang Bilder von ihr/ihm veröffentlicht werden. Wer dagegen verstößt, macht sich nach Paragraph 33 KunstUrhG strafbar.

Hinweis: Nach Paragraph 23 KunstUrhG wird eine Einwilligung jedoch nicht benötigt, wenn „Personen nur als Beiwerk neben einer Landschaft oder sonstigen Örtlichkeit erscheinen“, wenn es sich um zeitgeschichtliche Bildnisse handelt oder um „Bilder von Versammlungen, Aufzügen und ähnlichen Vorgängen, an denen die dargestellten Personen teilgenommen haben“, z. B. von einem öffentlichen Schulfest. Eine Voraussetzung für die Strafbarkeit nach KunstUrhG ist, dass keine der Ausnahmen greift.

Verletzung des Brief-Geheimnisses und Ausspähen von Daten

(Paragrafen 202 und 202a Strafgesetzbuch)

Paragraph 202 StGB verbietet, verschlossene Briefe oder Schriftstücke zu öffnen. Für E-Mails gilt dieses Gesetz jedoch nicht.

Stattdessen greift Paragraph 202a StGB – das „Ausspähen von Daten“. Dieses Gesetz gilt, wenn Daten besonders geschützt sind, zum Beispiel durch ein Passwort oder Verschlüsselung. Wer sich dann unbefugt Zugang verschafft – also eine fremde verschlüsselte E-Mail liest oder sich ein Log-in-Passwort erschleicht – macht sich strafbar.

Verbreitung von kinderpornografischen Schriften

(Paragraph 184b Strafgesetzbuch)

Wer Fotos oder Videos von Kindern unter 14 Jahren besitzt, beschafft oder weiterleitet, auf denen sexuelle Handlungen zu sehen sind oder Genitalien eindeutig in Szene gesetzt werden, macht sich strafbar.

Wichtig: Das ist ein sogenanntes Offizialdelikt. Das bedeutet: Sobald die Polizei davon erfährt, muss sie ermitteln – egal ob das abgebildete Kind eine Strafanzeige stellt oder nicht.

Verletzung der Vertraulichkeit des Wortes

(Paragraph 201 Strafgesetzbuch)

Wer jemanden ohne Erlaubnis aufnimmt, macht sich strafbar. Das gilt zum Beispiel für einen Vortrag, der nur für die Klasse gedacht war. Wer eine solche Aufnahme weitergibt oder veröffentlicht, macht sich erst recht strafbar. Auch das Verbreiten von Nachrichten aus nicht-öffentlichen Online-Chats kann strafbar sein.

Verbreitung, Erwerb und Besitz jugendpornografischer Schriften

(Paragraph 184c Strafgesetzbuch)

Wer Fotos oder Videos von Jugendlichen zwischen 14 und 18 Jahren besitzt, beschafft oder weiterleitet, auf denen sexuelle Handlungen zu sehen sind oder Genitalien eindeutig in Szene gesetzt werden, macht sich strafbar.

Verletzung des höchstpersönlichen Lebensbereichs durch Bildaufnahmen

(Paragraph 201a Strafgesetzbuch)

Dieses Gesetz schützt Menschen in drei Situationen:

- Wer jemanden in der Wohnung oder an einem anderen geschützten Ort heimlich fotografiert oder filmt, wird mit bis zu zwei Jahren Freiheitsstrafe oder einer Geldstrafe bestraft.
- Wer Aufnahmen macht oder verbreitet, die die Hilflosigkeit einer Person zeigen, macht sich ebenfalls strafbar.
- Wer Fotos oder Videos weitergibt, die dem Ansehen einer Person ernsthaft schaden können, macht sich strafbar – auch dann, wenn er die Aufnahmen nicht selbst gemacht hat.

Unterlassene Hilfeleistung; Behinderung von hilfeleistenden Personen

(Paragraph 323c Strafgesetzbuch)

Wer in einer Notsituation keine Hilfe leistet, obwohl das möglich und zumutbar wäre, macht sich strafbar. Das gilt auch, wenn jemand eine andere Person daran hindert, Hilfe zu leisten.

Kopiervorlage #02 Station 3:

Fallbeispiele

Fall Lia

Lia ist fast 14 Jahre alt. Sie schreibt manchmal mit einem älteren Bekannten aus ihrem Sportverein. Irgendwann fordert er sie auf, ihm ein Nacktfoto zu schicken. Lia schickt es ihm über WhatsApp. Der Bekannte verbreitet das Foto ohne Lias Erlaubnis in mehreren WhatsApp-Gruppen. Eine Freundin sieht das und sagt Lia Bescheid.

Nun droht er Lia: Wenn sie ihm nicht weitere Nacktfotos schickt, leitet er das Bild an ihre Mitschüler*innen weiter. Er weiß, auf welche Schule sie geht – und noch mehr persönliche Dinge über sie.

Lia schickt keine weiteren Fotos. Daraufhin macht das Bild an ihrer Schule die Runde. Die anderen Schüler*innen machen sich über sie lustig. Lia fühlt sich so unwohl, dass sie die Schule wechselt. Den wahren Grund sagt sie niemandem.

Doch auch an der neuen Schule taucht das Foto auf. Jemand erstellt sogar ein gefälschtes Profil mit ihrem Namen auf Instagram. Das Mobbing wird schlimmer. Lia wird beleidigt und von Mitschüler*innen körperlich angegriffen. Die Angriffe werden gefilmt und online veröffentlicht.



HA HA HA

HA HA

Fall Ben

Ben fällt es wegen seiner (nicht sichtbaren) Behinderung schwer, mit anderen Menschen in Kontakt zu kommen. Daher hat er schon immer eher wenige Freunde und fühlt sich oft als Außenseiter.

Bereits in der Grundschule wird er oft gehänselt, vertraut sich aber niemandem an. Auch in der Gesamtschule bleibt er häufig allein. Viele Mitschüler*innen machen sich immer wieder lustig über ihn.

Nach einiger Zeit wird er auch im Klassen-Chat beleidigt und gemobbt. Die Angreifer schreiben anonym und beschimpfen Ben als „Opfer“ oder „weird“. Außerdem posten sie KI-bearbeitete Bilder, die Ben als Außerirdischen darstellen.



HA HA HA
HA HA HA
HA HA HA

Lösungsblatt Station 3:

Recht und Gesetz

Fall Lia



Gesetz

Begründung

Beleidigung

(Paragraf 185 StGB)

Mobbing-Attacken der SuS.

Nötigung

(Paragraf 240 StGB)

Drohung des Täters, das Bild an ihrer Schule zu veröffentlichen, um mehr Nacktbilder zu bekommen.

Recht am eigenen Bild

(Paragraf 22 KunstUrhG)

Bilder wurden ohne ihr Einverständnis verbreitet.

Unterlassene Hilfeleistung

(Paragraf 323c StGB)

Nichteingreifen der Klassenmitglieder bei körperlichen Angriffen. Die SuS filmen den Vorgang, waren anwesend und hätten eingreifen können.

Verbreitung von kinderpornografischen Schriften

(Paragraf 184b StGB)

Verbreitung des Nacktbildes im Internet. Das Bild gilt als kinderpornografische Schrift.

Verletzung des höchstpersönlichen Lebensbereichs durch Bildaufnahmen

(Paragraf 201a StGB)

Der Angriff wird gefilmt. Lias Hilflosigkeit wird zur Schau gestellt.

HA HA HA HA HA HA HA HA

Fall Ben

Gesetz

Begründung

Beleidigung

(Paragraf 185 StGB)

Beschimpfung als „Opfer“ und „weird“.

Recht am eigenen Bild

(Paragraf 22 KunstUrhG)

Bilder wurden ohne sein Einverständnis verfremdet und verbreitet.

HA HA HA HA HA HA HA HA

Arbeitsblatt #01 Station 4:

„Es tut mir leid!“

Du hast jemanden verletzt? Wie kannst du es wieder gutmachen? Sich zu entschuldigen erfordert Mut. Aber am Ende wird es allen besser gehen. Auch dir.



Eine echte Entschuldigung erkennst du daran:

- Man gibt zu, dass man einen Fehler gemacht hat.
- Man findet das eigene Verhalten selbst schlimm.
- Man übernimmt die Verantwortung – ohne Ausreden.
- Man versucht zu verstehen, wie sich die andere Person fühlt.
- Man nimmt die Gefühle der verletzten Person ernst.
- Man versucht, den Schaden wieder gutzumachen – zum Beispiel mit einer Geste oder einem Geschenk, das wirklich von Herzen kommt.

- Eingeständnis
- Reue
- Verantwortungsübernahme
- Empathie
- Validierung
- Wiedergutmachung

Eine falsche Entschuldigung erkennst du daran:

- Man behauptet, nichts getan zu haben.
- Man schiebt die Schuld auf jemand anderen.
- Man dreht den Spieß um und macht die verletzte Person zum Problem.
- Man tut die Gefühle der anderen Person als übertrieben ab.
- Man verspricht, sich zu ändern – meint es aber nicht so.
- Man schenkt etwas, um die Sache schnell zu beenden – ohne sich wirklich zu entschuldigen.

- Abstreiten
- Schuldzuweisung
- Schuldumkehr
- Unsensibilität
- Lüge
- Bestechung



Aufgabe 2:

Wähle eine weitere Aufgabe aus:

- Verfasse einen fiktiven (erfundenen) Entschuldigungsbrief. Denk an eine Situation, in der du eine Person verletzt hast. Formuliere schriftlich ein paar Zeilen an die Person, in denen du dich entschuldigst. Das kannst du beachten:
 - Entschuldige dich ehrlich (Reue).
 - Du kannst erklären, wieso du so gehandelt hast (Gefühle).
 - Du kannst fragen, wie du es wiedergut machen kannst (Angebot zur Versöhnung).
- Überleg dir eine andere, kreative Form der Wiedergutmachung und stell sie den anderen in der Gruppe vor.

Aufgabe 1:

Schaue dir die Entschuldigungen auf dem Arbeitsblatt an. Entscheide: Kommt die Entschuldigung von Herzen – oder ist sie nicht ernst gemeint? Notiere die Ergebnisse auf deinem Laufzettel. Begründe deine Antwort, verwende dafür die Begriffe Eingeständnis, Reue usw.



Arbeitsblatt #02 Station 4:

Echte Entschuldigungen - oder nur so getan als ob?

Entschuldigung	Kreuze an		Begründung
	Die Entschuldigung ...		
	kommt von Herzen	ist nicht ernst gemeint	
1 „Ja sorry, ich habe doch gar nichts gemacht! Ist doch nicht mein Problem, wenn du beleidigt bist. Hättest du nicht angefangen, wäre das gar nicht passiert.“	☐	☐	
2 „Es tut mir wirklich leid, das war überhaupt nicht meine Absicht. Jetzt geht es dir bestimmt schlecht...“	☐	☐	
3 „Ich kann doch nichts dafür, das hast du dir nur ausgedacht. Stell dich nicht so an, schau hier hast du Schoki. Siehst du, ich bin doch deine Bestie. Ich würde nie so etwas tun, das muss dir doch klar sein!“	☐	☐	
4 „Ich weiß nicht, warum ich das gestern getan habe. Das war total blöd von mir. Es tut mir leid, dass ich dich so verletzt habe. Deswegen habe ich dir diesen Brief geschrieben, hier bitte.“	☐	☐	
5 „Hä? Ja `Tschuldigung. Du willst doch eh nur Aufmerksamkeit. Meine Güte, bist du kleine Diva mit dem Theater bald mal fertig? Lass doch einfach jetzt weiter zocken! Komm schon.“	☐	☐	
6 „Ups, sorry. Aber war doch voll lustig und alle haben gelacht? Das nächste Mal lachst du einfach mit!“	☐	☐	

Lösungsblatt Station 4:

Echte Entschuldigungen - oder nur so getan als ob?

Entschuldigung	Kreuze an		Begründung
	Die Entschuldigung ...		
	kommt von Herzen	ist nicht ernst gemeint	
1 „Ja sorry, ich habe doch gar nichts gemacht! Ist doch nicht mein Problem, wenn du beleidigt bist. Hättest du nicht angefangen, wäre das gar nicht passiert.“	☐	☒	Abstreiten, Unsensibilität, Schuldzuweisung
2 „Es tut mir wirklich leid, das war überhaupt nicht meine Absicht. Jetzt geht es dir bestimmt schlecht...“	☒	☐	Eingeständnis, Validierung
3 „Ich kann doch nichts dafür, das hast du dir nur ausgedacht. Stell dich nicht so an, schau hier hast du Schoki. Siehst du, ich bin doch deine Bestie. Ich würde nie so etwas tun, das muss dir doch klar sein!“	☐	☒	Schuldzuweisung, Lüge, Bestechung
4 „Ich weiß nicht, warum ich das gestern getan habe. Das war total blöd von mir. Es tut mir leid, dass ich dich so verletzt habe. Deswegen habe ich dir diesen Brief geschrieben, hier bitte.“	☒	☐	Eingeständnis, Reue, Verantwortungsübernahme, Empathie, Validierung, Wiedergutmachung
5 „Hä? Ja `Tschuldigung. Du willst doch eh nur Aufmerksamkeit. Meine Güte, bist du kleine Diva mit dem Theater bald mal fertig? Lass doch einfach jetzt weiter zocken! Komm schon.“	☐	☒	Lüge, Unsensibilität, Schuldzuweisung
6 „Ups, sorry. Aber war doch voll lustig und alle haben gelacht? Das nächste Mal lachst du einfach mit!“	☐	☒	Abstreiten, Unsensibilität, Schuldumkehr

Arbeitsblatt Station 5:

Empathie schützt vor Mobbing

Was ist Empathie?



Das Wort Empathie kommt aus dem Griechischen. Es bedeutet so viel wie „mitfühlen“. Empathische Menschen nehmen wahr, wie es anderen geht – ob jemand traurig ist, sich freut oder wütend ist. Sie versuchen zu verstehen, wie sich die andere Person fühlt. Empathie bedeutet nicht, dass du dich genauso fühlen musst wie die andere Person. Auch Verständnis zu zeigen ist schon empathisch – und sehr hilfreich. Empathie kann manchmal auch anstrengend sein. Zum Beispiel, wenn es schwerfällt, die Gefühle anderer von den eigenen zu trennen.

Empathie entwickelt sich mit der Zeit

Kleine Kinder lernen ab etwa 4 Jahren, Gefühle bei anderen zu erkennen – zum Beispiel an Gesichtsausdrücken. Empathie ist also keine Eigenschaft, die man einfach hat oder nicht hat. Man lernt sie.



Empathie kann man üben



- Fang bei dir selbst an: Wenn du merkst, dass du unzufrieden bist, frag dich: „Was brauche ich gerade?“ Das schärft dein Bewusstsein für Gefühle – eigene und fremde.
- Achte auch auf andere: Wie sitzt jemand? Wie klingt seine Stimme? Körpersprache verrät oft mehr als Worte. Frag dich: „Wie fühlt sich diese Person gerade?“
- Rede über Gefühle. Gespräche über Emotionen machen es leichter, sie zu verstehen – bei sich und bei anderen.
- Zeige echtes Interesse. Wenn du fragst „Wie geht’s?“ und eine kurze Antwort bekommst – frag ruhig nach. Das zeigt: Du meinst es ernst.

Empathie im Alltag

Jemanden aufmuntern, trösten, zuhören, bei etwas helfen – das alles ist Empathie. Sie ist die Grundlage für gute Freundschaften und ein respektvolles Miteinander.



Aufgabe 1:

Lies dir den Text über Empathie durch.

Aufgabe 2:

Erstelle auf deinem Laufzettel eine Wortwolke für „Empathie“. Schreibe alle Worte auf, die dir zu dem Thema einfallen.

Aufgabe 3:

Es gibt Wissenschaftler*innen, die sagen, dass es uns heute als Gesellschaft an Empathie fehlt. Einige machen das Internet mitverantwortlich. Wie denkst du darüber? Sprich in deiner Gruppe über mögliche Gründe für diese Aussage.



Lust auf mehr?

Plane oder erstelle ein Plakat über Empathie. Verbreitet es im Rahmen einer „Empathie-Kampagne“ an eurer Schule.

Arbeitsblatt Station 6:

Ganz schön toxisch! Hass und Hetze auf Social Media

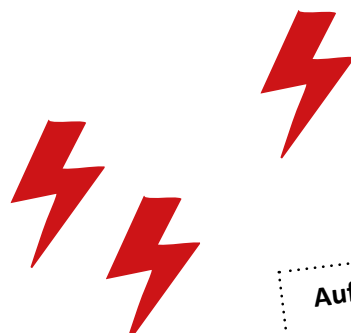
Social Media bedeutet wörtlich „soziale Medien“. Das sind digitale Orte, an denen Menschen miteinander in Kontakt treten, sich austauschen und vernetzen können.

Doch leider geht es dort nicht immer sozial zu. Manche Menschen fühlen sich in Sozialen Netzwerken unwohl und unsicher. Der Grund: Einige Influencer*innen verbreiten Hass. Sie äußern sich zum Beispiel rassistisch, queerfeindlich oder sexistisch. Solche Inhalte nennt man auch Toxic Content – auf Deutsch: „giftiger Inhalt“.

Toxic Content ist gefährlich – aus zwei Gründen:

- Wer solche Inhalte immer wieder sieht, gewöhnt sich daran. Man findet sie irgendwann normal – obwohl sie es nicht sind.
- Wenn Plattformen solche Inhalte nicht konsequent löschen, entsteht der Eindruck: „Das darf man so sagen.“ Das macht es leichter, andere zu mobben.

Toxic Content steht oft am Anfang von Mobbing. Lern, Toxic Content zu erkennen – bevor er dich beeinflusst!



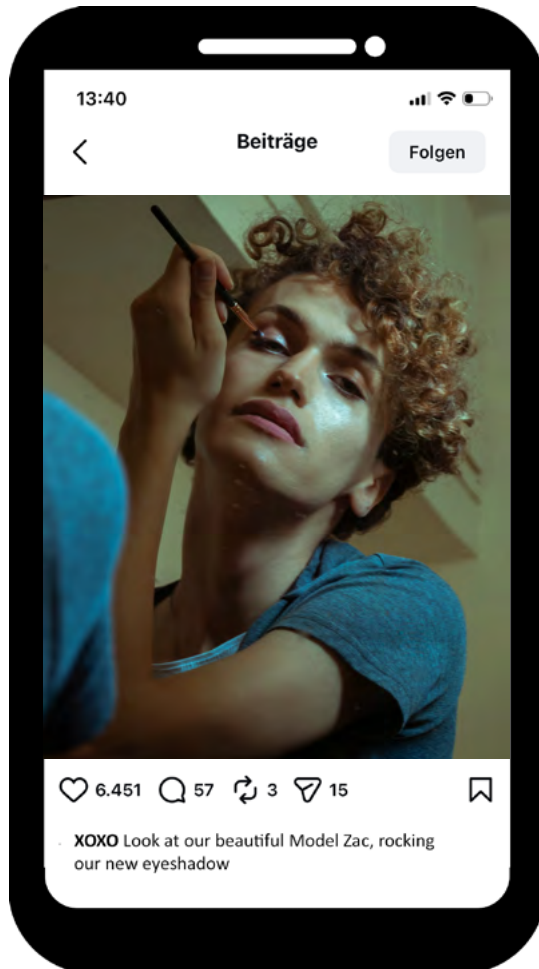
Aufgabe 1:
Markiere die Kommentare, die Hass beinhalten.

Aufgabe 2:
Schreibe selbst einen Gegenkommentar auf deinen Laufzettel

Aufgabe 3:
Was kann man tun, wenn man solche Hass-Inhalte findet? Denke hier auch an digitale Zivilcourage (= Mut im digitalen Alltag). Was brauchst du dafür, um mutig zu sein? Rede in der Gruppe darüber und notiere 5 Hilfstipps auf deinem Laufzettel. Schreibe auf jeden Finger einen Tipp.

Kopiervorlage Station 6:

Ganz schön toxisch! Hass und Hetze auf Social Media



1

● Dancingavocadbro
We love you Zac! 🥰
#transisbeautiful

2

● Alphatom
Warum so tun als wäre
das normal?! Die haben
doch nicht alle Tassen im
Schränk! So eine Schande!
😡

3

● Maikisright
Weiber, Transen und
weiteres Ungeziefer kann
mir weg bleiben eww

4

● Hollythetraveller
Ich liebe es, dass unsere Welt heute
so bunt ist. Ihr hater seid doch alle
aus dem Mittelalter 🤡

Projekt 4

Verteidigen statt Zuschauen

Kompetenzen	Die SuS üben ein, wie sie in einer Konfliktsituation von einer außenstehenden zur verteidigenden Person werden können.
Zeit	45 Minuten
Methoden und Material	■ Stummer Impuls, Standbild, Rollenübung ■ Bildvorlage „Nichts hören ...“, Rollenkarten, Plakat ■ Video „Cyber-Mobbing geht uns alle an!“, zum Download unter www.klicksafe.de/materialien/cyber-mobbing-erkennen-reagieren-stoppen
Zugang zu Internet	ja (für Video und Hausaufgabe)
Alter	Ab Klasse 5; Ab Klasse 8: Vertiefung Bystander-Effekt

Einstieg

Möglichkeit 1: Einstieg mit der Bildvorlage „Nichts sehen, nichts hören, nichts sagen“

Stummer Impuls: Zeigen Sie das Bild – ohne etwas dazu zu sagen. Fragen Sie die SuS, was ihnen dazu einfällt. Fassen Sie die Antworten kurz zusammen.

Nennen Sie das Thema der Stunde: Verteidigen statt Zuschauen!

Hintergrund: Das Bild zeigt die „drei Affen“ – ein altes japanisches Sinnbild. In der westlichen Welt steht es oft für fehlende Zivilcourage: wegsehen, weghören, schweigen – obwohl man helfen könnte.

Möglichkeit 2: Einstieg mit Video

Zeigen Sie das Video „Cyber-Mobbing geht uns alle an!“ zur Rolle von Außenstehenden aus der digitalen Schulstunde (zum Download unter www.klicksafe.de/materialien/cyber-mobbing-erkennen-reagieren-stoppen). Sammeln Sie gemeinsam mit der Klasse, welche Rollen im Video vorkommen – zum Beispiel durch ein Tafelbild. Hinweise zu den Rollen finden Sie in Projekt 1. Falls Projekt 1 bereits bearbeitet wurde, kennen die SuS die Rollen schon.

Erarbeitung

An einer Mobbing-Situation sind viele beteiligt. Wenn Außenstehende zu Verteidiger*innen werden kann eine Mobbing-Situation frühzeitig und wirksam gestoppt werden, bevor eine Situation sich verschlimmert oder gar eskaliert.

Veranschaulichen Sie die Veränderung der Kräfte in einer solchen Situation durch eine Simulation in einem Standbild. Geben Sie die Rollenkarten in der Klasse entsprechend folgender Verteilung aus. Sie gleicht einem „klassischen Mobbingfall“:

- Täter*innen (z. B. 1 SuS),
- Assistent*innen (z. B. 1 SuS),
- Verstärker*innen (z. B. 3 SuS),
- Opfer (z. B. 1 SuS),
- Verteidiger*innen (z. B. 3 SuS)
- Außenstehende (Anzahl der restlichen SuS).

Alternative: Sie können eine andere, selbst konstruierte Situation, nachstellen lassen.

Nehmen Sie sich Zeit, den SuS die Situation deutlich zu machen. Sie halten die Kärtchen nach Aufruf hoch. Oder die SuS stehen auf, wenn ihre Rollen genannt werden.

Sprechen Sie mit der Klasse über die Außenstehenden: Die Außenstehenden sind in der Regel die größte Gruppe. Das ist wichtig – denn sie stehen nicht unter dem Gruppendruck der Täter*innen. Das bedeutet: Sie könnten frei entscheiden. Sie können wegschauen – oder sie können eingreifen und Position beziehen. Das ist Zivilcourage.

Zeigen Sie, was passiert, wenn Außenstehende helfen: Tauschen Sie bei einigen SuS die Karte „Außenstehende“ gegen die Karte „Verteidiger*innen“ aus. Lassen Sie alle Karten erneut hochhalten. Jetzt sieht die Klasse: Die Gruppe der Verteidiger*innen ist deutlich gewachsen.

Mögliche Auswertungsfragen:

- Was ist nun anders? Was macht uns stark?
- Was brauchen wir, um anderen helfen und sie verteidigen zu können?

Klassengespräch: Gemeinsam sind wir stark

Erarbeiten Sie mit der Klasse: Wer zusammenhält, kann gemeinsam handeln. Wenn sich mehrere Außenstehende zusammenschließen, verlieren die Täter*innen an Macht.

Viele SuS haben Angst: „Was, wenn ich selbst gemobbt werde, weil ich helfe?“. Sprechen Sie darüber. Die Botschaft ist: Wer nicht allein handelt, sondern zusammen mit anderen, ist besser geschützt.

Sprechen Sie außerdem über Verantwortung. Zwei Impulse bieten sich an:

- Das Gesetz zur unterlassenen Hilfeleistung (§ 323c Strafgesetzbuch) besagt: Wer in einer Notsituation nicht hilft, obwohl es möglich und zumutbar wäre, macht sich strafbar. Auch Wegschauen kann also Konsequenzen haben.
- Der Bystander-Effekt beschreibt ein bekanntes Phänomen: Je mehr Menschen eine Not-situation beobachten, desto seltener greift jemand ein – weil jeder denkt, ein anderer wird schon helfen.



Tipp: Vertiefung für ältere SuS

Der Bystander-Effekt - warum schauen Menschen weg?

Stellen Sie der Klasse den Bystander-Effekt vor. Hinter dem Begriff steckt ein erschreckendes Phänomen: Je mehr Menschen eine Notsituation beobachten, desto weniger fühlt sich jeder Einzelne verantwortlich zu helfen. Alle denken: „Irgendjemand anderes wird schon eingreifen.“ Das nennt man auch Verantwortungsdiffusion – die Verantwortung „verteilt“ sich auf viele und bleibt dadurch bei niemandem.

Hintergrund: In den 1960er-Jahren wurde in den USA eine Frau auf offener Straße ermordet. 38 Menschen sahen es – und niemand griff ein. Die Psychologen Latané und Darley untersuchten dieses Phänomen und entwickelten daraus ein Modell.

Aus diesem Fall entstand ein Fünf-Stufen-Modell, das zeigt, wie man den inneren Widerstand überwindet und ins Handeln kommt:

- Die Situation wahrnehmen
- Die Situation als Problem erkennen
- Verantwortung übernehmen
- Entscheiden, wie man helfen kann
- Helfen

Lassen Sie die SuS das Modell als Schaubild gestalten – zum Beispiel als Treppe, bei der jede Stufe einen Schritt näher zur Hilfe bringt.

Sicherung

Was brauchen wir also, um gut und effektiv zu helfen? Wie werden wir als Außenstehende*r zu Verteidiger*innen?

Hinweis: Wenn Sie nicht an der digitalen Schulstunde teilgenommen haben, bestellen Sie das Plakat „Gemeinsam gegen Cyber-Mobbing“ unter www.klicksafe.de/materialien/gemeinsam-gegen-cyber-mobbing und hängen es im Klassenraum auf. Sprechen Sie über die Tipps und erstellen Sie mit den SuS gedanklich ein Ranking nach Wichtigkeit.



Zusatzaufgabe/Hausaufgabe:

Die SuS lernen die Cyber-Mobbing Erste-Hilfe App und Leichte Hilfe App von klicksafe kennen, die von den Jugendlichen und Menschen mit Behinderung entwickelt wurde. www.klicksafe.de/cmapp

Erarbeitung konkreter Handlungskompetenz:
Ideen für eigene Schule sammeln z. B. unter Verwendung der kreativen Methode „Kopfstand“:
www.methodenkartei.uni-oldenburg.de/methode/kopfstand/



Gemeinsam gegen Cyber-Mobbing

So wirst du ein*e Verteidiger*in

Du hast in deinem Umfeld Cyber-Mobbing beobachtet. Du möchtest der betroffenen Person helfen, weißt aber nicht wie. Wir haben 6 Tipps für dich, wie du ein*e Verteidiger*in gegen Cyber-Mobbing wirst!

1 Schau nicht weg

Du beobachtest online, dass jemand beleidigt wird? Manchmal ist es gar nicht einfach einzuschätzen, ab wann eine Situation wirklich ernst ist. Wichtig: Schau nicht weg! Beobachte den weiteren Verlauf oder hol dir Hilfe, um die Situation richtig zu bewerten.

2 Überlasse es nicht anderen

Wenn du im Netz Cyber-Mobbing beobachtest, denkst du vielleicht: „Bestimmt hilft jemand anderes!“. Das Problem ist, dass viele so denken. Darum handeln sie nicht. Überlasse es nicht anderen, etwas zu tun: Werde selbst aktiv!

3 Sprich es an

Betroffene von Cyber-Mobbing fühlen sich oft hilflos und allein. Du bist unsicher, was du tun kannst? Trotzdem solltest du als Außenstehende*r auf Betroffene zugehen. Signalisiere: Du siehst, was passiert und möchtest helfen.

4 Melde Cyber-Mobbing

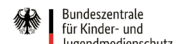
Du traust dich nicht, aktiv einzugreifen? Du kannst trotzdem etwas tun! Melde die Vorfälle auf Social Media. Erzähle einer Person deines Vertrauens von dem Vorfall. Hilfe holen ist nicht Petzen!

5 Sei ein Vorbild im Netz

Wir alle wollen uns sicher und akzeptiert fühlen – online und offline. Du kannst auch etwas dazu beitragen, indem du selbst auf einen positiven und freundlichen Umgang mit anderen achtest.

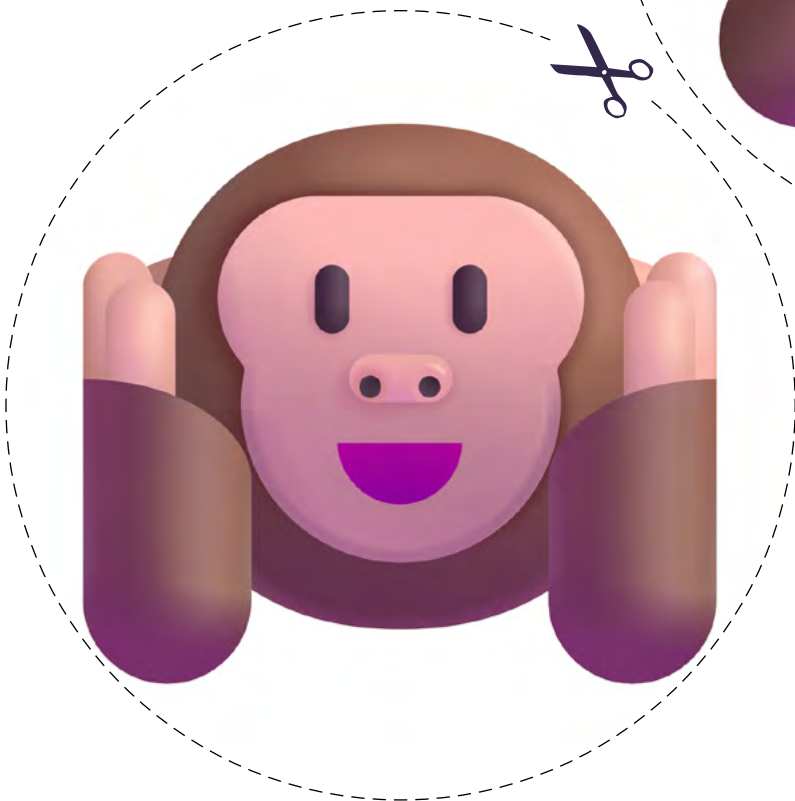
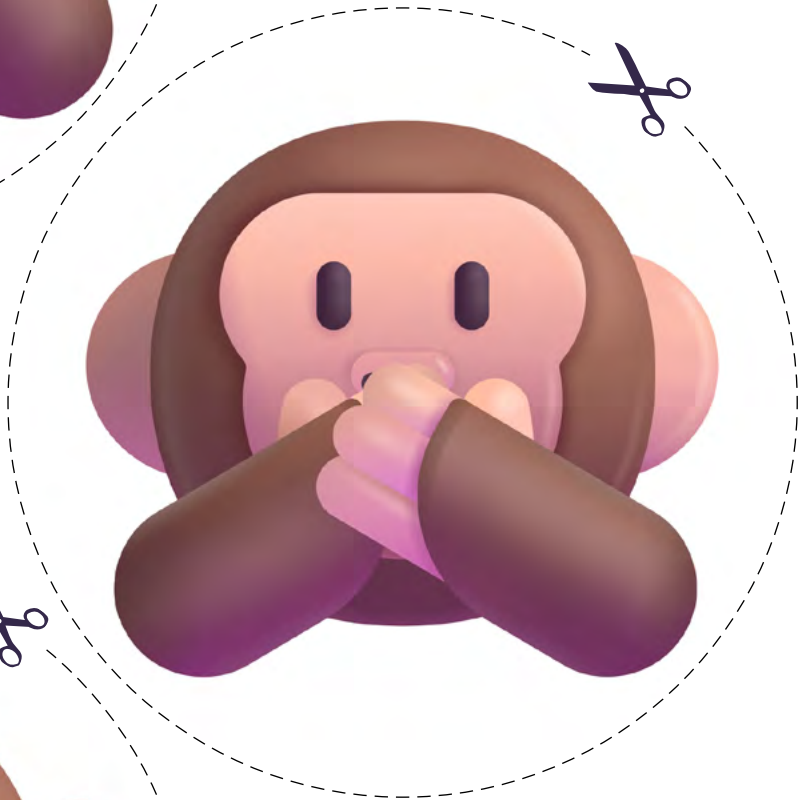
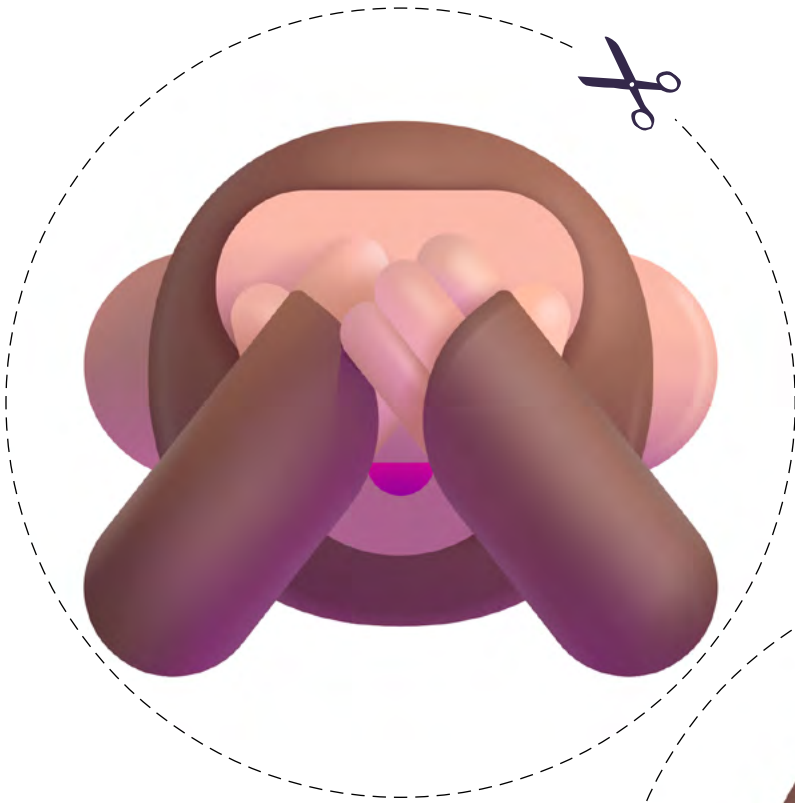
6 Weise auf Hilfsangebote hin

Du kannst Betroffenen helfen, indem du sie auf Beratungs- und Hilfsangebote hinweist. Zum Beispiel auf das Kinder- und Jugendtelefon der „Nummer gegen Kummer“ oder auf die Beratungsplattform juuuport.de.



EU-INITIATIVE KLICKSAFE | MEDIENANSTALT RHEINLAND-PFALZ (AÖR) | VERTRETEN DURCH: DR. MARC JAN EUMANN | TURMSTRASSE 10 | D-67059 LUDWIGSHAFEN
TELEFON: +49 621 5202-271 | E-MAIL: INFO@KLICKSAFE.DE | WEBSITE: WWW.KLICKSAFE.DE — DAS PLAKAT ENTSTAND IN KOOPERATION MIT AKTION MENSCH E.V.

Plakat bestellbar unter: www.klicksafe.de/materialien/gemeinsam-gegen-cyber-mobbing



Opfer

Verteidiger*in

Täter*in

Assistent*in



Verstärker*in



Außenstehende*r



Hilfen und Handlungsoptionen

Empfehlenswerte Webseiten zur Unterstützung bei Mobbing und Cyber-Mobbing sind:

INFORMATION

für verschiedene Zielgruppen

- www.klicksafe.de/cyber-mobbing
- www.aktion-mensch.de/mobbing

für Jugendliche

- www.klicksafe.de/materialien/stoppt-mobbing-fall-hugo
- www.klicksafe.de/materialien/stoppt-mobbing-fall-kimi
- www.klicksafe.de/materialien/cyber-mobbing-erste-hilfe-app
- www.klicksafe.de/materialien/cyber-mobbing-leichte-hilfe-app
- www.juuuport.de
- www.handysektor.de/cybermobbing

für Eltern

- Ratgeber „Cyber-Mobbing: Wenn Kinder online gemobbt werden“ (klicksafe in Kooperation mit Aktion Mensch e.V.): www.klicksafe.de/materialien/cyber-mobbing-wenn-kinder-online-gemobbt-werden-in-einfacher-sprache
- Familienratgeber von Aktion Mensch: www.familienratgeber.de/lebensbereiche/selbstbestimmt-leben/cyber-mobbing
- www.schau-hin.info

PRÄVENTIONSANGEBOTE

Workshops für Schulklassen

- www.konflikt-kultur.de
- www.zeichen-gegen-mobbing.de
- www.fairplayer.de

Infoveranstaltungen für Eltern

- www.zeichen-gegen-mobbing.de

INTERVENTIONSANGEBOT

für konkrete Mobbing- und Cyber-Mobbingsituationen

- www.no-blame-approach.de/schritte.html

BERATUNG anonym und kostenlos

für Kinder / Jugendliche:

- telefonisch unter 116 111 „Nummer gegen Kummer“
- per Mail/Chat unter www.nummergegenkummer.de

für Eltern / Bezugspersonen:

- telefonisch unter 0800 1110550 „Nummer gegen Kummer“

RECHTSBERATUNG anonym und kostenlos

für Personen bis 21 Jahre

- per Chat und WhatsApp unter www.safe-im-recht.de

STRAFANZEIGE

Informationen für Jugendliche

- www.polizeifuerdich.de

Online-Strafanzeige erstatten

- www.online-strafanzeige.de

MELDEN

auf der Plattform

- problematische Inhalte & Nutzer*innen

bei den offiziellen Meldestellen

- problematische Inhalte, wenn das Melden auf der Plattform erfolglos war (URL der Fundstelle erforderlich)
- www.jugendschutz.net
- www.internet-beschwerdestelle.de



Bezugsadresse:

EU-Initiative klicksafe
Medienanstalt Rheinland-Pfalz
Turmstraße 10
D-67059 Ludwigshafen

info@klicksafe.de
www.klicksafe.de

Weitere Materialien finden Sie unter:
www.klicksafe.de/materialien

Dieses Material ist entstanden in Kooperation mit
„Nummer gegen Kummer“ und Aktion Mensch

Nummer**gegen**Kummer

Aktion
MENSCH

klicksafe ist das deutsche Awareness Centre im Digital Europe Programme der Europäischen Union und wird von der Medienanstalt Rheinland-Pfalz (Koordination) in Kooperation mit der Bundeszentrale für Kinder- und Jugendmedienschutz umgesetzt.



Kofinanziert von der
Europäischen Union



Medienanstalt
Rheinland-Pfalz



Bundeszentrale
für Kinder- und
Jugendmedienschutz