Mobbing erkennen, bevor es zu spät ist.

Warnzeichen, Handlungsschritte und eine Dokumentationshilfe für Eltern.

Matteo Lencioni · Pädagoge, Systemischer Berater, Psychologe · 20 Jahre Einrichtungsarbeit · Kinder- und Jugendhilfe Bayern

Nicht jeder Konflikt ist Mobbing. Mobbing ist, wenn ein Kind über einen längeren Zeitraum systematisch und wiederholt durch eine oder mehrere Personen schikaniert, ausgegrenzt oder erniedrigt wird – und sich dem nicht entziehen kann.

Kinder reden selten direkt über Mobbing. Wer auf das gesprochene Wort wartet, wartet meist zu lange – die Warnsignale zeigen sich woanders.

Das ist kein Mobbing

→ Einmalige Auseinandersetzungen.

→ Gegenseitige Konflikte unter Gleichstarken.

→ Gelegentliches Necken, Freundschaftskonflikte, Missverständnisse.

Das ist Mobbing

→ Wiederholt und systematisch.

→ Gezielt gegen eine Person.

→ Machtgefälle vorhanden, Opfer kann sich nicht entziehen.

→ Auch digital / online (Cybermobbing).

Warnzeichen, die Eltern oft übersehen

1 **Körperliche Signale**
Wiederkehrende Bauchschmerzen oder Kopfweh – besonders vor der Schule. Schlafstörungen, Appetitveränderungen.

2 **Sozialer Rückzug**
Plötzlich keine Freunde mehr erwähnen. Geburtstage, Pausen, Ausflüge werden gemieden.

3 **Veränderte Schulhaltung**
Früher gern in der Schule, jetzt starke Abneigung. Verweigerung ohne erklärbaren Grund.

4 **Emotionale Signale**
Erhöhte Reizbarkeit, plötzliche Weinkrämpfe, Selbstabwertung: „Ich bin eh nichts wert."

5 **Digitale Hinweise**
Nervöse Reaktion auf Benachrichtigungen. Handy verstecken. Account löschen ohne Erklärung.

6 **Materielle Auffälligkeiten**
Gegenstände fehlen, Kleidung beschädigt. Das Kind kann es nicht erklären.

Konkrete Handlungsschritte

1 **Zuhören ohne Bewertung**
Erst ausreden lassen. Keine sofortigen Ratschläge. Signalisieren: Ich glaube dir.

2 **Dokumentieren beginnen**
Datum, Vorfall, beteiligte Personen, Reaktion der Schule – alles schriftlich festhalten.

3 **Schule ansprechen – richtig**
Nicht eskalieren, nicht beschuldigen. Ziel: gemeinsame Lösung. „Ich mache mir Sorgen – was haben Sie beobachtet?“

4 **Kind stärken**
Nicht nur Problemfokus. Was gibt es außerhalb der Schule? Hobbys, Freundschaften, Stärken fördern.

5 **Eskalationspfad kennen**
Wenn die Schule nicht handelt: Schulleitung, Schulpsychologie, Jugendamt, Ombudsstelle.

Was Eltern häufig falsch machen

→ Das Kind drängen, sich selbst zu wehren – ohne Vorbereitung.

→ Direkt Kontakt zu den anderen Eltern aufnehmen – oft eskalierend.

→ Die Schule ignorieren und alles selbst lösen wollen.

→ „Stell dich nicht so an“ – entwertet das Kind.

→ Warten, in der Hoffnung, es regelt sich von selbst.

Aus der Zusammenarbeit mit Schulen und Jugendämtern weiß ich: Eine saubere Dokumentation ist das wirksamste Werkzeug, das Eltern in der Hand haben.

Reflexionsfragen

1. Hat Ihr Kind je versucht, Ihnen etwas zu sagen, das Sie nicht ganz wahrgenommen haben?

. . . . . .

2. Wie reagieren Sie, wenn Ihr Kind über Unrecht spricht – glauben Sie es sofort?

. . . . . .

3. Was würde sich in Ihrem Alltag ändern, wenn Mobbing tatsächlich vorläge?

. . . . . .

4. Kennen Sie den Klassenlehrer gut genug für ein offenes Gespräch?

. . . . . .

Das könnte Sie auch interessieren

→ **7 Ursachen der Schulverweigerung** – Wenn Mobbing zum Fernbleiben führt.

→ **Wenn Kinder sich zurückziehen** – Den Rückzug verstehen.

→ **Was Kinder in Krisen wirklich brauchen** – Sicherheit geben, wenn es schwer wird.

Weiterlesen & vertiefen

→ **Buch:** „Kinder sehen, die sonst niemand sieht“

→ **Workbook:** „Starke Wurzeln“ – das Begleitheft zur Praxis

Fachberatung & Begleitung

Beratung und Begleitung bei Mobbing – von der Einordnung bis zur Gesprächs-vorbereitung mit Schule und Jugendamt.

www.matteo-lencioni-beratung.de