

Tomaš Klimann, Christa Kolodej

Überblick: Digitale Medien verändern Reichweite, Geschwindigkeit und Dauer von Mobbing – und was im Kern gleich bleibt, sind seine grundlegenden Dynamiken. Mobbingexpertin Prof.in DDr.in Christa Kolodej erklärt, wie Cybermobbing erkannt und bearbeitet werden kann, welche Verantwortung Schulen tragen und warum Mediation bei laufendem Mobbing an klare Grenzen stößt. Ein Gespräch.
Keywords: Mobbingstrukturen, Gruppendynamik, Kommunikation und Rollen bei Mobbing, Medienwirksamkeits-Kompetenz, Präventionsmöglichkeiten bei Cybermobbing, Intervention, ganze Gruppe im Fokus, Praxiserfahrung, Grenzen für Mediation.

https://doi.org/10.25364/35.23:2026.3.4

Mobbing in digitalen Räumen

Was sich durch Digitalität verändert ...

Tomaš Klimann: Was verändert die Digitalität am Phänomen Mobbing – und was bleibt im Kern gleich?
Christa Kolodej: Prinzipiell würde ich sagen: Vieles bleibt gleich, und in anderen Bereichen ist es grundlegend anders. Gleich bleibt das Machtungleichgewicht, die systematische Ausgrenzung, die Demütigung und die Gruppendynamik. Was sich verändert, sind vor allem Reichweite, Geschwindigkeit und Dauer der Angriffe. Wenn etwas im Netz ist, kann es eine unglaubliche Reichweite bekommen und ist oft nur sehr schwer wieder herauszubekommen.

Für die Betroffenen entsteht dadurch eine 24-Stunden-Situation der Schikane. Genau das, was zur Bewältigung wichtig wäre – Regeneration, Abstandnehmen, nach der Schule wieder in einen geschützten Raum zu kommen – wird maßgeblich erschwert. Eine einmalige Handlung kann über Wochen, Monate oder Jahre wirksam bleiben. Auch rechtlich wird diese Besonderheit inzwischen berücksichtigt: Unter bestimmten Voraussetzungen kann bereits eine einmalige Veröffentlichung relevant sein, wenn der Inhalt längere Zeit wahrnehmbar bleibt. Mobbing entsteht im persönlichen Kontakt in der Klasse oder Gruppe. Gleichzeitig zeigen Forschung und Praxis, dass Mobbing unter Schülerinnen und Schülern in vielen Fällen nicht im digitalen Raum entsteht. Es entsteht vor Ort – in den Pausen, auf dem Schulhof oder auf dem Schulweg – und nimmt dann die digitalen Medien als zusätzliches Werkzeug und als zusätzlichen Austragungsort mit. Das macht das Geschehen umfänglicher, aber es bleibt mit der Klassengemeinschaft und der Schule verbunden.

Deshalb kann man Cybermobbing nicht sinnvoll behandeln, als wäre es etwas völlig Abstraktes, das nur im Internet passiert. Wenn eine Klassengemeinschaft beteiligt ist, liegt dort auch ein zentraler Ort der Intervention. Der digitale Raum erweitert das Geschehen; er hebt die Verantwortung, Mobbing in der Schule zu unterbinden, nicht auf.

Tomaš Klimann: Welche Rolle spielen Eltern in diesem Geschehen?
Christa Kolodej: Für Eltern entsteht dabei eine besondere Herausforderung. Viele Kinder und Jugendliche kennen die Anwendungen, Kommunikationsformen und Codes ihrer digitalen Welt besser als die Erwachsenen. Eltern können deshalb nicht immer auf eigene Erfahrungen zurückgreifen. Das heißt aber nicht, dass sie keine Hilfe sein können. Ihre Aufgabe ist nicht, jede Plattform besser zu beherrschen als das Kind. Sie müssen ansprechbar bleiben, Interesse zeigen und gemeinsam mit

dem Kind überlegen, welche Unterstützung es braucht. In der Arbeitswelt bei über 50-jährigen Personen, in deren Sozialisation Social Media eine eher kleinere Rolle spielt, sehen wir Cybermobbing im Moment noch weniger häufig als bei Kindern und Jugendlichen. Meine Hypothese ist, dass sich genau das verändern wird, wenn immer mehr Digital Natives ins Arbeitsleben kommen. Dann werden die digitalen Medien auch dort eine stärkere Rolle im Mobbinggeschehen spielen.

Tomaš Klimann: Sie haben vorhin erwähnt, dass bei Mobbing die Gruppendynamik, online wie im physischen Raum eine Rolle spielt. Welche Art der Dynamiken ist für Mobbing charakteristisch?
Christa Kolodej: Ja, Mobbing ist ein gruppendynamisches Phänomen, offline wie online. Der Blick darauf hat sich stark verändert. Früher stand vor allem die sogenannte Täter-Opfer-Problematik im Zentrum. Ich spreche in der Intervention bewusst nicht von Opfern, sondern von Betroffenen. Opfer bedeutet Handlungsunfähigkeit; das Ziel jeder guten Intervention ist aber, Handlungsfähigkeit wiederherzustellen.

Wir wissen heute, dass es im Mobbinggeschehen mehr Rollen gibt als nur diese beiden. In der Literatur werden sechs Rollen beschrieben: die betroffene Person, ihre Verteidigerinnen und Verteidiger und die Außenstehenden sowie auf der anderen Seite die Akteure, ihre Assistentinnen und Assistenten und jene, die das Verhalten verstärken. Das ist wichtig, weil wir in der Intervention nicht nur auf zwei Hauptprotagonisten schauen dürfen. Wir müssen die ganze Gruppe in den Blick nehmen.

Tomaš Klimann: Und bringt das Internet als Austragungsort zusätzliche Aspekte und Dynamiken ein?
Christa Kolodej: Online kommt u.a. hinzu, dass Aufmerksamkeit belohnt wird. Likes, Kommentare und das Weiterverbreiten können Demütigungen geradezu verstärken. Ein Kind, das einen abwertenden Inhalt postet, erhält unter Umständen Resonanz und Anerkennung aus der Gruppe. Dadurch kann sich eine Dynamik sehr schnell ausweiten.

John Suler[1] hat bereits 2004 den Online-Enthemmungseffekt beschrieben. Dazu gehören unter anderem Anonymität, Unsichtbarkeit und die zeitliche Verschiebung zwischen Aktion und Reaktion.

» **Ich sehe die andere Person nicht. Ich sehe ihre Mimik und Gestik nicht und kann oft gar nicht antizipieren, was meine Handlung bei ihr auslöst.**

Auch Autorität wird online anders erlebt. Menschen agieren deshalb im digitalen Raum teilweise anders als im unmittelbaren persönlichen Kontakt.

Tomaš Klimann: Wie kann man diesem Online-Enthemmungseffekt begegnen?
Christa Kolodej: In den öffentlichen Diskussionen wird immer wieder Medienkompetenz gefordert. Kinder & Jugendliche eignen sich die technische Seite häufig ohnehin sehr schnell an – oft kennen sie die einzelnen Anwendungen besser als ihre Eltern oder Lehrkräfte. Was mindestens ebenso wichtig ist, ist die Medienwirkungskompetenz: Was bewirkt mein Verhalten bei einem Menschen, den ich gerade nicht sehe? Welche Dynamik löse ich durch ein Bild, einen Kommentar oder das Teilen eines Beitrags aus? Diese Wirkung zu reflektieren, muss gelernt und in der Schule ausdrücklich thematisiert werden.

Wir können nicht davon ausgehen, dass Kinder & Jugendliche diese Wirkung von sich aus zuverlässig einschätzen. Gerade im direkten Kontakt reguliert uns die Reaktion des Gegenübers: Ich sehe Erschrecken, Traurigkeit oder Wut und kann mein Verhalten korrigieren. Online fehlt diese unmittelbare Rückmeldung. Vielleicht kommt eine Reaktion erst Stunden später, vielleicht sehe ich sie gar nicht. Kinder müssen anhand konkreter Situationen lernen, Wirkungen zu erkennen und Verantwortung auch dort zu übernehmen, wo kein unmittelbarer persönlicher Kontakt besteht.

Tomaš Klimann: Woran erkennen Eltern und Schulen, dass es nicht mehr um einen Streit, sondern um Mobbing geht – und wie sollten sie reagieren?
Christa Kolodej: Mobbing und Konflikt sind nicht dasselbe. Mobbing ist durch ein Machtungleichgewicht, systematische Schikane und zunehmende Handlungsunfähigkeit der betroffenen Person gekennzeichnet. Für eine erste Einschätzung schaue ich auf die Art und Massivität der Handlungen und ob die Handlungen gezielt und isolierend sind. Es macht einen Unterschied, ob zwei Kinder eine kleine Auseinandersetzung haben oder ob sich eine ganze Klasse beziehungsweise sogar mehrere Klassen gegen ein Kind stellen.

---

1) John Suler, „The Online Disinhibition Effect", *CyberPsychology & Behavior* 7, Nr. 3 (2004): 321–26, https://doi.org/10.1089/1094931041291295.

Der Begriff Mobbing wird ja auch sehr missbräuchlich verwendet und die missbräuchliche Verwendung des Begriffs ist auch eine Form von Gewalt. Deshalb ist das wichtig, was Juristinnen und Juristen *Substantiierung* nennen: Was ist konkret vorgefallen? Wer macht was, wann und wie häufig? Wie reagiert das betroffene Kind? Wenn jemand einmal zu einem „Blöde Kuh!" gesagt hat, ist das nicht Mobbing. Das ist zwar unerfreulich, hat aber nichts mit Mobbing zu tun.

» **Im digitalen Raum muss aber zusätzlich berücksichtigt werden, dass ein einmal veröffentlichter Inhalt dauerhaft zugänglich sein und dadurch fortgesetzt wirken kann.**

Unter diesen Bedingungen kann online sogar eine singuläre Handlung als Mobbing gelten.

Für den Beratungsbereich haben wir an der Universität Graz kurze Screeningverfahren entwickelt. Ein Fast-and-Frugal Tree[2] arbeitet mit drei Fragen und zeigt, ob ein hoher Mobbingverdacht besteht. Die Kolodej Mobbing Scale[3] ergänzt diese Orientierung um vier Fragen zur Eskalation. Solche Verfahren ersetzen keine sorgfältige Klärung. Sie können aber helfen, rasch einzuschätzen, ob es überhaupt in Richtung Mobbing geht, wie hoch die Eskalation ist und welche Intervention in der konkreten Situation die geeignete ist.

Tomaš Klimann: Wenn nun erkannt wird, dass es sich um Mobbing handelt, worauf ist bei einer Intervention besonders zu achten?
Christa Kolodej: Konflikte brauchen Raum und die Vermittlung von Kompetenz, damit Kinder & Jugendliche sie angemessen lösen können. Mobbing braucht zuerst Schutz und Unterbindung. Diese Unterscheidung ist so zentral, weil eine gut gemeinte Konfliktklärung sonst genau das Falsche bewirken kann: Sie behandelt ungleiche Situationen so, als stünden sich zwei gleich starke Parteien gegenüber, und gibt der betroffenen Person damit womöglich auch noch einen Teil der Verantwortung für die Gewalt.

Tomaš Klimann: Wie würde sich ein spezifisches Vorgehen oder eine spezifische Methode gestalten, die diesen Aspekt berücksichtigen.
Christa Kolodej: Für frühe Mobbingsituationen gibt es beispielsweise den *No Blame Approach*[4]. Im ersten Schritt wird mit dem betroffenen Kind gesprochen. Der Ansatz wird erklärt, und das Kind entscheidet mit, ob so vorgegangen werden soll. Das ist wichtig, damit es durch die Intervention nicht erneut Handlungsfähigkeit verliert. Im zweiten Schritt wird eine gemischte Gruppe zusammengestellt. In ihr sind sowohl mobbende Kinder, insbesondere die Hauptakteure, als auch Kinder vertreten, die das betroffene Kind unterstützen. Das betroffene Kind ist bei dieser Arbeitsphase bewusst nicht dabei.

Die Lehrkraft sagt der Gruppe sinngemäß: Wir haben ein Kind in der Klasse, das sich nicht wohlfühlt, und ich brauche eure Unterstützung, damit sich die Situation verändert. Dann wird mit jedem Kind erarbeitet, was es konkret beitragen kann. Die mobbenden Kinder wissen natürlich, womit sie aufhören müssen, und mit ihnen wird erarbeitet, was sie alternativ an Verhaltensweisen an den Tag legen können. Die unterstützenden Kinder werden zudem in ihrem Verhalten bestärkt. Nach etwa einer Woche wird, beginnend mit dem betroffenen Kind, überprüft, ob sich die Situation verändert hat.

Der Name No Blame ist dabei nicht mit Verantwortungslosigkeit zu verwechseln. Es geht nicht darum, Mobbing zu verharmlosen oder so zu tun, als sei nichts geschehen. Der Ansatz verzichtet auf Beschuldigung. Die beteiligten Kinder wissen sehr genau, welches Verhalten sie beenden müssen. Gleichzeitig erhalten sie eine konkrete Möglichkeit, künftig anders zu handeln, ohne dass sie dauerhaft auf die Rolle des ‚Mobbers' festgeschrieben werden.

Tomaš Klimann: Wie kann man bei höher eskalierten Dynamiken vorgehen?
Christa Kolodej: Bei sehr hoher Eskalation kann ein stringenteres Vorgehen notwendig sein, etwa die *Farsta-Methode*[5]. Dabei werden die beteiligten Kinder gleichzeitig und überraschend aus der Klasse geholt und getrennt angesprochen. Ihnen wird deutlich gesagt, dass das Mobbing bekannt ist und beendet werden muss.

---

2) Christa Kolodej u. a., „Der Fast and Frugal Tree-Fragebogen für Mobbing (FFTM)", *Psychologie des Alltagshandelns* (Innsbruck) 11, Nr. 1 (2018): 25–35, https://doi.org/10.15203/1998-9970-11-1-03.

3) Christa Kolodej u. a., „Screening von Mobbing und gesundheitliche Begleiterscheinungen", *Psychologie des Alltagshandelns* (Innsbruck) 13, Nr. 2 (2020): 51–58, https://doi.org/10.15203/1998-9970-13-2-05.

4) Christa Kolodej, *Mobbing: Psychoterror am Arbeitsplatz und in der Schule*, Dritte, vollständig überarbeitete und erweiterte Auflage (Facultas, 2018).

5) Kolodej, *Mobbing*.

Gleichzeitig geht es auch dort darum, alternatives Verhalten zu entwickeln. Solche Methoden benötigen aber eine sorgfältige Vorbereitung und geschulte Personen; sie sind keine Intervention, die man nebenbei einfach ausprobiert.

Bei der Auswahl einer Methode orientiere ich mich am konkreten Fall: Wie lange dauert das Geschehen? Wie massiv sind die Handlungen? Wie viele Personen sind beteiligt? Ist das betroffene Kind aktuell sicher? Ein Ansatz, der bei einer früh erkannten Situation hervorragend funktioniert, kann bei monatelanger, massiver Ausgrenzung zu schwach sein. Umgekehrt wäre ein sehr direktives Vorgehen bei einer frühen Dynamik möglicherweise unverhältnismäßig.

Tomaš Klimann: Wie können Eltern ihre Kinder im Mobbingfall unterstützen?
Christa Kolodej: Wenn ein Kind von Mobbing erzählt, ist das Wichtigste zunächst eine tragfähige Vertrauensbasis. Das Kind muss erleben, dass ihm geglaubt wird, dass es ernst genommen wird und dass nicht über seinen Kopf hinweg gehandelt wird. Manche Eltern reagieren, indem sie das Smartphone entziehen, um es vor weiteren Belastungen zu schützen. Natürlich müssen soziale Medien begleitet und altersgemäß begrenzt werden.

» **Die vollständige Einschränkung der Nutzung der Medien kann eine zusätzliche Isolation bedeuten, denn diese soziale Welt ist Teil des Lebens der Jugendlichen.**

Ungünstig ist meist auch, unmittelbar die Eltern der anderen Kinder anzurufen. Das führt nicht selten zu einer weiteren Eskalation. Sinnvoller ist es, jene Instanz einzubeziehen, die das Geschehen unterbinden kann. Wenn das Cybermobbing aus der Klassengemeinschaft heraus erfolgt, ist das die Schule. Nur weil Angriffe am Abend über einen Klassenchat stattfinden, verlieren sie nicht ihren schulischen Zusammenhang.

Dabei dürfen Kinder & Jugendliche nicht für die Beendigung des Mobbings verantwortlich gemacht werden. Das wäre eine absolute Überforderung. Die Verantwortung muss bei den Erwachsenen und in der Schule bleiben. Je früher Lehrkräfte erkennen, was geschieht, desto einfacher lässt es sich in der Regel unterbinden. Wenn man erst kommt, wenn das Haus abgebrannt ist, wird es schwierig. Man muss reagieren, wenn es anfängt zu glimmen.

Tomaš Klimann: Was kann Mediation bei Mobbing leisten und wo liegen ihre Grenzen?
Christa Kolodej: Da bin ich sehr klar: Es gibt keine Mediation bei laufendem Mobbing. Mobbing ist eine Gewalthandlung, und diese Gewalthandlung muss unterbunden sein, bevor irgendeine Form von Mediation stattfinden kann. Die Verantwortung für das Unterbinden darf nicht in die Mediation verlagert werden. Eine Mediatorin oder ein Mediator hat weder in der Schule noch in einer anderen Organisation das notwendige Machtpouvoir und die Sanktionsmöglichkeiten. Diese Verantwortung bleibt bei der Schule beziehungsweise bei den verantwortlichen Lehr- und Leitungspersonen. Mobbing ist auch ein Führungsthema.

Deshalb spreche ich von Mediation beim Mobbingverdacht. Am Anfang steht eine Analysephase: Was liegt tatsächlich vor, wie weit ist die Situation eskaliert und welche Maßnahme ist angemessen? Mich rufen oft Führungskräfte an, die sagen, „Ich habe einen Mobbingfall, Sie müssen mir das unterbinden." Das ist eine unglückliche Vorgangsweise, so einen Auftrag anzunehmen, absolut unglücklich. Wenn mich eine Führungskraft oder eine Lehrkraft anruft mit diesem Anliegen, dann sage ich, dass ich mit ihnen sprechen möchte und dann mache ich eine Beratung dieser Führungskraft oder dieser Lehrkraft, wie sie das Mobbing unterbinden kann.

Manchmal reicht es, die verantwortliche Lehrkraft oder Führungskraft zu coachen, damit sie richtig handelt. Nicht jeder Fall braucht eine Mediation. Wenn sich der Verdacht bestätigt, muss zunächst das Mobbing gestoppt werden. Mediation kann anschließend dabei helfen, zugrunde liegende Konflikte, Beziehungen und strukturelle Bedingungen zu bearbeiten. Deshalb muss die Auftragsklärung sauber sein.

Eine Mediation beim Mobbingverdacht setzt eine andere Kooperation mit der Schule oder Organisation voraus als eine klassische Mediation. Ich brauche die Zusage der verantwortlichen Lehr- oder Leitungsperson, dass sie sich einbeziehen lässt, wenn strukturelle oder schützende Maßnahmen notwendig werden. Wenn die Verantwortliche signalisiert, dass sie sich nicht beteiligen möchte, fehlen wesentliche Voraussetzungen für eine nachhaltige Lösung.

Tomaš Klimann: Gibt es noch weitere Aspekte, in denen sich die Mediation im Mobbingkontext von anderen Arten der Mediation unterscheidet?
Christa Kolodej: Gerade bei Mobbing ist auch die klassische Prämisse ‚alle an einen Tisch' höchst problema-

tisch. Das kann der absolute Worst Case sein. Man hat ein erhebliches Machtungleichgewicht, und so gut kann man als Mediatorin oder Mediator manchmal gar nicht sein, dass man dieses in einer gemeinsamen Runde ausgleicht. Es braucht häufig eine Vorphase mit Einzelgesprächen, in der Gruppendruck reduziert und wieder an die individuelle Verantwortung angeknüpft wird.

Das Setting muss die betroffene Person tatsächlich schützen und stützen. Das kann bedeuten, längere Pausen zu machen, eine Ressourceperson zuzulassen, Beratung parallel zur Mediation (Mediation mit Beratung) zu ermöglichen oder die Beteiligten zunächst nicht gemeinsam an einen Tisch zu holen (Caucus). Auch bei gemeinsamen Gesprächen ist die Reihenfolge wichtig: Ich beginne mit der betroffenen Person. Beginnt man mit dem Akteur, besteht die Gefahr, dass die betroffene Person erneut in die Defensive gerät.

» **Allparteilichkeit verstehe ich in diesem Zusammenhang nach dem Konzept des Anwalts der Ambivalenz.**

Das heißt, Ambivalenzen so lange aufrechtzuerhalten, bis sie in diesem Rahmen gut gelöst werden können. Das schließt ein, mich für eine kurze Zeit auf die Seite der betroffenen Person zu stellen, damit sie nicht aus dem System fällt.

Ich beziehe in solchen Prozessen zunehmend lösungsfokussierte Ansätze ein. Die klassische Mediation fragt ausführlich nach Themen, Positionen, Bedürfnissen und Interessen. Das ist wertvoll, kann bei hoch eskalierten und stark verfestigten Situationen aber an Grenzen stoßen. Dann kann die Frage ‚Was müssen wir tun, damit sich eine solche Situation nicht wiederholt?' mehr Bewegung ermöglichen. Lösungsfokussierung öffnet manchmal einen Weg zu konkreter Verantwortung und verändertem Verhalten.

Tomaš Klimann: Können Sie uns das bitte mit einem Beispiel verdeutlichen? Gerne auch außerhalb des schulischen Kontexts.
Christa Kolodej: In einem betrieblichen Fall hatte ich eine Gruppe, in der eine Person völlig ausgeschlossen war. Drei Personen haben massiv und wirklich schikanös opponiert. Am Tisch saß alles, was Rang und Namen hatte: die Betroffene mit Begleitperson, Chef, Vize-Chefin und alle relevanten Beteiligten. Die Verantwortlichen hatten bereits jegliche Mobbinghandlungen unterbunden. Ich versuchte zunächst klassisch zu moderieren und Regeln zu vereinbaren. So sehr ich mich bemühte, wurden diese Regeln aber nicht eingehalten. Vor der Pause sagte ich: Wenn wir so weitermachen, enden wir im Sumpf der Sümpfe. Wenigstens darin waren sich alle einig.

In der Pause wurde mir klar, dass dieses Vorgehen nicht weiterführte und ich sagte: Wir besprechen jetzt, was Sie tun können, damit Sie nicht noch einmal in eine solche Situation geraten. Das Klima änderte sich um 180 Grad. Die Gruppe wurde unfassbar kreativ und entwickelte innerhalb einer Stunde ein wirklich tolles Konzept. Der Chef wollte es umsetzen, eine Arbeitsgruppe einrichten und lud explizit die Betroffenen ein, sich daran zu beteiligen.

Anschließend sprach ich den Hauptakteur direkt an und verdeutlichte, dass auch für ihn die Situation unangenehm sein würde, wollte er doch in der Abteilung Karriere machen und war nun den Vorwürfen vor allen Führungskräften ausgesetzt. Ich fragte ihn, ob er garantieren könne, allen Kolleg:innen mit größter Höflichkeit und Kollegialität zu begegnen. Er sagte: „Sie können sicher sein."

Als ich die Betroffene fragte, ob sie seine Zusage annehmen könne, erklärte sie, dass sie ohne das zuvor erarbeitete Konzept und ihre Beteiligung an der Arbeitsgruppe zur Umsetzung der Maßnahmen nicht zugestimmt hätte. Erst nachdem gesichert war, welche konkreten sozialen und organisatorischen Schritte gemacht werden, konnte sie das Commitment annehmen. Danach kam es zu keinem weiteren Vorfall zwischen den Beteiligten.

Tomaš Klimann: Welche Prävention brauchen Schulen und Familien?
Christa Kolodej: Für mich beginnt Prävention mit Sensibilisierung. Lehrkräfte müssen wissen, was Mobbing ist, wie es sich entwickelt und wie sie handlungsfähig bleiben. Man beginnt mit jenen Personen, die die meiste Verantwortung tragen. Wenn Lehrkräfte das Phänomen nicht identifizieren können, lassen sie es möglicherweise zu lange laufen. Was lange läuft, ist schwieriger zu unterbinden. Mobbing wirkt auf viele Menschen zunächst angstbesetzt. In Wirklichkeit gibt es sehr klare und oft erstaunlich einfache Interventionen – vorausgesetzt, man erkennt die Situation früh genug. Üblicherweise empfiehlt es sich, an einer Schule drei oder vier Lehrkräfte besonders gut auszubilden. Sie können im Anlassfall interne Beraterinnen und Berater für ihre Kolleginnen und Kollegen sein und Interventionen übernehmen.

In der Forschung wird häufig von „Whole-School-Ansätzen“ gesprochen. Das bedeutet, dass eine Schule nicht erst im Anlassfall improvisiert, sondern Prävention, klare Verfahren für akute Situationen und Zuständigkeiten miteinander verbindet. Das ist der Idealfall. Trotzdem dürfen wir die einzelne Lehrkraft nicht mit dem Hinweis alleinlassen, die ganze Schule müsse zuerst ein umfassendes Programm einführen. Auch eine Lehrkraft, die nur ein oder zwei Unterrichtsstunden zur Verfügung hat, kann sinnvoll sensibilisieren und Handlungsfähigkeit in der Klasse stärken.

Auch strukturelle Bedingungen gehören berücksichtigt.

» **In der Schule können eine mangelnde Konfliktkultur, das Tolerieren von Abwertungen oder die Vorstellung, Kinder müssten ‚da eben durch‘, Mobbing begünstigen.**

In der Arbeitswelt sind es etwa unklare Rollenbeschreibungen, unklare Ziele oder eine ungleiche Behandlung, die Konkurrenz erzeugt. Solche Bedingungen müssen an die jeweilige Führungskraft oder Lehrkraft zurückgebunden werden. Dabei unterliegt die Mediatorin oder der Mediator der Verschwiegenheit und kann nicht einfach Inhalte an die Klassenleitung oder Führungskraft weitergeben. Sie oder er kann aber einen Prozess moderieren, in dem die Beteiligten selbst mitteilen, was sie vereinbart haben und welche Rahmenbedingungen sie benötigen. Sonst besteht die Gefahr, dass Lösungen nicht nachhaltig sind.

Tomaš Klimann: Diese Präventionsmaßnahmen zielen auf das Lehrpersonal. Wie kann man die Resilienz der Schülerinnen und Schüler gegen Mobbing-Dynamiken stärken?
Christa Kolodej: Ein zentraler Bereich ist die Konfliktkompetenz. Nicht gut bearbeitete Konflikte können sich zu Mobbing entwickeln. Alles, was eine Schule tut, um Konfliktkompetenz aufzubauen, ist deshalb wertvolle Prävention. Peer-Mediation ist dafür ein wunderbares Instrument, weil Gleichaltrige in einem bestimmten Alter oft wichtiger sind als Erwachsene. Aber auch hier gilt die Grenze: Peer-Mediation kann Konfliktkompetenz stärken; für das Unterbinden von Mobbing sind die Kinder & Jugendliche nicht verantwortlich.

Für jüngere Kinder finde ich beispielsweise die Friedenstreppe[6] wunderbar. Zwei streitende Kinder gehen Schritt für Schritt aufeinander zu: Zuerst beantworten beide die Frage ‚Was ist passiert?‘, dann ‚Wie habe ich mich gefühlt?‘ und schließlich ‚Was kann ich zu einer Lösung beitragen?‘ Am Ende steht eine gemeinsame Vereinbarung. Das ist im Grunde eine kindgerechte Form mediativen Denkens und für kleine Kinder eine Ermächtigung. Aber auch hier gilt: Die Friedenstreppe ist ein Instrument für Konflikte, nicht für ein laufendes Mobbinggeschehen.

Tomaš Klimann: Und was könnten speziell auf den Cyber-Aspekt bezogene Präventionsmaßnahmen sein?
Christa Kolodej: Es braucht eine gemeinsame Kultur für den Umgang mit digitalen Medien. Eine Klasse kann in ein oder zwei Unterrichtseinheiten miteinander erarbeiten: Wie wollen wir online miteinander umgehen? Was wollen wir tun, und was wollen wir nicht? Welche Konsequenzen sollen gelten, wenn unsere Vereinbarungen nicht eingehalten werden? Wichtig ist, dass die Lehrkraft diese Regeln nicht einfach vorgibt. Wenn die Schülerinnen und Schüler sie selbst entwickeln, identifizieren sie sich stärker damit. Die Regeln können sichtbar in der Klasse hängen und von jedem und jeder Schüler:in unterschrieben werden. Im Klassenrat werden sie dann regelmäßig überprüft und angepasst.

» **Für die Medienwirkungskompetenz gibt es viele gute Übungen. Man kann Kindern kurze Fälle vorlesen und sie gleichzeitig eine grüne, gelbe oder rote Karte zeigen lassen.**

Grün bedeutet, dass ich das in Ordnung finde, gelb besagt, dass es für mich grenzwertig ist, und rot heisst, dass das gar nicht geht. Da wäre zum Beispiel folgender Fall: Du bekommst ein peinliches Video von einem Mitschüler zugeschickt. Darin stolpert er vor der ganzen Klasse. Du findest das Video lustig und schickst es ohne seine Erlaubnis an mehrere Freunde weiter. So sieht die Gruppe, dass dieselbe Handlung unterschiedlich bewertet wird, und man kommt ins Gespräch. Auch geschützte Online-Rollenspiele können helfen, die Dynamik eines Mobbingprozesses sichtbar und besprechbar zu machen. Das Gute ist, wir müssen dafür nicht alles neu erfinden. Es gibt ausgezeichnete Materialien, Medienkoffer, Videos, Programme und fertig ausgearbeitete Unterrichtseinheiten. Entscheidend ist, dass Schulen dafür Zeit und Strukturen zur Verfügung stellen. Wenn eine Lehrerin oder ein Lehrer nicht einmal ein oder zwei Stunden für Prävention erhält, darf man sich nicht wundern, wenn Situationen eskalieren.

6) Brigitte Zwenger-Balink, *Komm, wir finden eine Lösung. Grundbuch*, 2., überarbeitete und erweiterte Auflage, Online-Ausgabe (Ernst Reinhardt Verlag, 2014), 44ff.

Bei der Prävention würde ich immer bei den Erwachsenen mit der größten Verantwortung beginnen. Kinder können lernen, hinzuschauen, nicht zu verstärken und Unterstützung zu holen. Eltern können eine Vertrauensbasis schaffen und mit der Schule kooperieren. Die Schule muss aber eine Struktur bereitstellen, in der Hinweise ernst genommen, Zuständigkeiten klar und Interventionen nicht vom Zufall oder vom persönlichen Mut eines einzelnen Kindes abhängig sind.

Mobbing und Cybermobbing sind Topthemen. Ich habe in der Beratung sehr viele Erwachsene erlebt, die noch unter Mobbingerfahrungen aus ihrer Schulzeit leiden. Es ist ein massives Phänomen, und Prävention liegt in unserer Verantwortung. Die gute Nachricht ist: Das Wissen und die Methoden sind vorhanden. Lehrkräfte, Psychologinnen, Psychologen und Mediationsfachpersonen müssen nicht bei null beginnen. Wir müssen das Vorhandene nutzen, die Verantwortlichen qualifizieren und früh genug handeln.

Tomaš Klimann: Vielen Dank für dieses spannende Gespräch!

Literatur

Kolodej, Christa. *Mobbing: Psychoterror am Arbeitsplatz und in der Schule*. Dritte, vollständig überarbeitete und erweiterte Auflage. Facultas, 2018.

Kolodej, Christa, Elisa Niederkofler, und Wolfgang Kallus. „Der Fast and Frugal Tree-Fragebogen für Mobbing (FFTM)". *Psychologie des Alltagshandelns* (Innsbruck) 11, Nr. 1 (2018): 25–35. https://doi.org/10.15203/1998-9970-11-1-03.

Kolodej, Christa, Eva Pichler, und Wolfgang Kallus. „Screening von Mobbing und gesundheitliche Begleiterscheinungen". *Psychologie des Alltagshandelns* (Innsbruck) 13, Nr. 2 (2020): 51–58. https://doi.org/10.15203/1998-9970-13-2-05.

Suler, John. „The Online Disinhibition Effect". *CyberPsychology & Behavior* 7, Nr. 3 (2004): 321–26. https://doi.org/10.1089/1094931041291295.

Zwenger-Balink, Brigitte. *Komm, wir finden eine Lösung. Grundbuch*. 2., Überarbeitete und Erweiterte Auflage, Online-Ausgabe. Ernst Reinhardt Verlag, 2014.

Bücher von Frau Prof.in DDr.in Kolodej zum Thema Mobbing:

Kolodej, Christa. *Konflikt- und Mobbingberatung: Fallbeispiele und Lösungen für Berater:innen und Betroffene*. 2., Vollständige überarbeitete Auflage. Facultas, 2024.

Kolodej, Christa. *Mobbing: Psychoterror am Arbeitsplatz und in der Schule*. Dritte, Vollständig überarbeitete und Erweiterte Auflage. Facultas, 2018.

Kolodej, Christa. *Priming - Stärkende Räume entstehen lassen: Eine Kernkompetenz für Beratung, Verhandlung und Mediation*. Springer Fachmedien Wiesbaden, 2022. https://doi.org/10.1007/978-3-658-36330-7.

Kolodej, Christa. *Psychologische Selbsthilfe bei Mobbing: Zuversicht, Vertrauen, Veränderung*. essentials. Springer, 2018. https://doi.org/10.1007/978-3-658-19941-8.

Kolodej, Christa. *Strukturaufstellungen Für Konflikte, Mobbing und Mediation: Vom Sichtbaren Unsichtbaren*. 2nd ed. Springer Vieweg. in Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH, 2019.

Kolodej, Christa, und Susanne Ertl. *Mediation mit Stellvertretung und Gewaltfreie Kommunikation: Von den Möglichkeiten des Miteinander*. essentials. Springer Fachmedien Wiesbaden, 2022. https://doi.org/10.1007/978-3-658-37834-9.

Kolodej, Christa, und Petra Smutny. *Führungs- und Organisationsverantwortung bei Mobbing: psychologische und juristische Analysen und Empfehlungen*. Essentials. Springer Gabler, 2020.



Kontakt

Prof. Dr. Dr. Christa Kolodej ist Psychologin und Soziologin und lehrt u. a. am Psychologischen Institut der Universität Graz. Sie leitet seit fast drei Jahrzehnten das Zentrum für Konflikt- und Mobbingberatung. Kolodej ist ausgebildete Supervisorin, Mediatorin (ZivMediatG), systemische Beraterin und Therapeutin (SySt) sowie Organisationsentwicklerin. National und international ist sie als Vortragende, Seminarleiterin und Beraterin tätig und hat insbesondere zu Konfliktdynamiken, Mobbing sowie Priming und dessen Einfluss auf die Wahrnehmung und soziale Interaktionen publiziert.
www.kolodej.at
office@kolodej.at



Kontakt

Dr. Tomaš Klimann ist promovierter Psychologe. Er ist am Zentrum für Soziale Kompetenz der Universität Graz als (Senior) Lecturer tätig. Nach einem Schauspielstudium an der Universität für Musik und darstellende Kunst Graz und einigen Jahren Bühnenerfahrung leitete ihn sein großes Interesse an der Verhandlung und am Konfliktmanagement an die Universität Graz, an welcher er sein Psychologiestudium und die Ausbildung zum Mediator absolvierte. Er ist Mitherausgeber der „perspektive mediation".
thomas.klimann@uni-graz.at