



«Eine gute Feedbackkultur ist zentral»

Wie kann man gegen Cybermobbing vorgehen? Und was muss man wissen, um richtig zu reagieren? Das Programm Jugend und Medien im Gespräch mit Dr. Regula Berger vom Institut für Kinder- und Jugendhilfe der Fachhochschule Nordwestschweiz FHNW. Regula Berger ist Dozentin an der Hochschule für Soziale Arbeit und Mitautorin eines eben erschienen Buches zu Cybermobbing*.

Wie unterscheidet man eine Konfliktsituation von Mobbing?

Regula Berger: Ein Konflikt findet zwischen Gleichberechtigten statt. Jemand teilt aus, jemand gibt zurück – etwa wenn zwei sich um etwas streiten. Oft steckt keine Absicht dahinter, niemand möchte jemand anderen gezielt fertig machen und setzt dafür seine Macht ein.

Zu Mobbing wird es, wenn Absicht dahinter steht, Machtunterscheidung zur Geltung gebracht wird und es wiederholt stattfindet. Jemanden wird diffamiert, blossgestellt oder es werden Gerüchte über ihn verbreitet – es ist kein respektvoller Umgang mehr.

Und bei Cybermobbing findet Mobbing einfach noch in der digitalen Welt statt?

Problematisch ist dabei die Replizierbarkeit. Vor allem auch von Bildern und Videos da diese weitaus stärker wirken. Betroffene sind davon traumatisiert, denn Bilder werden schlimmer wahrgenommen als Text.

Können Sie einen Eskalationszyklus beschreiben?

Es beginnt mit einem Streit zwischen zwei Personen, geht über in eine feindschaftliche Auseinandersetzung, bei der sich beide noch wehren. Danach folgen Übergriff, Ausgrenzung, Ausschluss vonseiten Täterschaft. Jetzt

* Kapitel «Beratung bei Cyberbullying» (S. 261–276) in: Pauls, H./Stockmann, P./Reicherts, M. (Hg.). Beratungskompetenzen für die psychosoziale Fallarbeit. Ein sozialtherapeutisches Profil. Lambertus-Verlag, August 2013.

gesellen sich verschiedene Mitläufer dazu: die, die mitmachen und auch mobben, jene, die lachen. Sie verleihen dem Mobber Aufmerksamkeit. Und diese Person braucht ebenfalls Applaus und Aufmerksamkeit. Daneben gibt es auch Zuschauer, die froh sind, dass sie nicht selber Opfer sind. Die betroffene Person ist verunsichert, hat immer mehr das Gefühl: Ich kann die Situation nicht kontrollieren, egal, was ich mache. Schliesslich mündet die Situation in Dauerstress und Krankheit. Es ist ein krankmachendes System, traumatisierend für die betroffene Person, bei der die Scham so gross wird, dass sie sich enorm hilflos fühlt.

**Sie schreiben in Ihrem Buch-
Beitrag: «Cyberbullying verletzt
grundlegende Regeln des Respekts
und der Fairness.» Wie kommt es
soweit?**

Personen, die einen Vorteil daraus ziehen, andere fertig zu machen, haben oft eine sehr geringe Empathie, können sich schlecht in jemanden einfühlen, haben keine Einsicht in ihre Tat und sehen die Schuld beim Opfer.

**Gibt es Cybermobbing ohne
Mobbing?**

Mobbing und Cybermobbing haben von der Dynamik her ähnliche Wurzeln,

unterscheiden sich aber bezüglich des eingesetzten Mediums.

Studien haben gezeigt, dass jugendliche Cybermobbing-Opfer häufig gleichzeitig auch Mobbing-Opfer sind. Cybermobbing hat aber ein grösseres Missbrauchspotenzial. Denn neben der Verletzung der Beziehung, wie beim Face-to-face-Mobbing, geschieht Cybermobbing oft anonym – und Anonymität macht Angst.

**Und was bedeutet das nun für die
Prävention?**

Einer der wichtigsten Punkte ist: Isolation vermeiden. An einer Schule sollten Schülerinnen und Schüler wissen, an wen sie sich im Fall von Cybermobbing wenden können. Damit man einen Eskalationszyklus möglichst früh unterbrechen kann.

**Wie verhindert man
Cybermobbing?**

Indem man eine gute Vernetzung unterstützt. Die Haltung einer Schule sollte klar sein: Cybermobbing läuft gegen die Regeln von Respekt, deshalb dulden wir das nicht. Wichtig ist auch, dass die einzelnen Schülerinnen und Schüler vernetzt sind. Denn Jugendliche, die schlecht vernetzt sind, können schnell zu Opfern gemacht werden. Es braucht Aufklärung – Jugendliche müssen

Bescheid wissen über digitale Medien.
Und diese Aufklärung muss so früh wie möglich anfangen.

Was ist wichtig, wenn es trotzdem passiert?

Wichtig ist, dass die Fachpersonen auch wissen, welche Dynamiken bei Mobbing und Cybermobbing spielen. Denn wenn man einen Mobbingfall als Konfliktsituation einstuft und Opfer und Täter an einen Tisch setzt und verlangt: «So, jetzt diskutiert das mal aus!», Dann dann kann ein Täter das leider wiederum missbrauchen.

Wie kann man Kinder/Jugendliche schützen?

Eine gute Feedbackkultur zu erarbeiten ist zentral – in der Schule und auch zuhause. Fragen zu beantworten wie: Wie

geht man eigentlich konstruktiv mit Konflikten um? Wie äussere ich fair, dass mich etwas stört? So dass die andere Person nicht verletzt wird und die Chance erhält, etwas zu ändern? Aufklärung kann dabei eine wertvolle Stütze sein. Indem man die grundlegenden Regeln der Kommunikation und Interaktion vermittelt. Es ist auch wichtig, dass Kinder früh lernen, für sich und ihre Bedürfnisse einzustehen. Lernen, stopp zu sagen. Lernen, sich einzumischen und Zivilcourage zu zeigen.

Kennen Sie vorbildliche Präventionsprogramme für Schulen?

Medienhelden** kann ich empfehlen. Dieses Programm ist sehr einsichtig aufgebaut, mit CD und sehr gutem Material, das man sogleich einsetzen kann, um mit Jugendlichen das Thema Cybermobbing zu entwickeln

[Mehr Informationen zum Thema Cybermobbing.](#)

Jugend und Medien ist das nationale Programm zur Förderung von Medienkompetenzen. Es verfolgt das Ziel, dass Kinder und Jugendliche sicher und verantwortungsvoll mit digitalen Medien umgehen. Eltern, Lehr- und Fachpersonen bietet das Programm Informationen, Unterstützung und Tipps für eine sinnvolle Begleitung von Kindern und Jugendlichen. <http://www.jugendundmedien.ch>

**Anja Schultze-Krumbholz, Pavle Zagorscak, Herbert Scheithauer: Medienhelden – Unterrichtsmanual zur Förderung von Medienkompetenz und Prävention von Cybermobbing (ISBN 978–3–497–02281–6)