



# Ausgrenzung und Mobbing – Schau hin und reagiere!

Schikanieren, Plagen, Drohen, Beschimpfen können Formen von **Ausgrenzung** sein. Bei **Mobbing** erfolgen solche Taten **wiederholt** und über einen **längeren Zeitraum**. Die Täter gehen meist unbewusst, aber reflexartig vor und lassen keine Möglichkeit aus, um ein Opfer zu demütigen und auszgrenzen.

Ausgrenzung und Mobbing haben auch im Sport nichts zu suchen!

Definiert bei euch in der Gruppe Regeln / Commitment, die für Alle gelten. Das gibt Struktur und Klarheit. Zum Beispiel

- Wir sind fair und respektvoll zu anderen
- Wir grenzen niemanden aus

## Erkennungsmerkmale für Mobbing (Liste nicht abschliessend)

Ein Kind/Jugendlicher...

- ist ängstlich und unsicher oder aggressiv im Umgang mit anderen Kindern/Jugendlichen
- wirkt meist unsicher, ängstlich, traurig. Sein Selbstvertrauen leidet stark
- wird mit gemeinen Spitznamen versehen
- ist ständig in Konflikte verwickelt
- sucht oft nach seinen Sachen oder muss seine Kleider vom Boden auflesen
- wird bei Mannschaftsaktivitäten jeweils als Letztes gewählt
- bleibt übrig, wenn die Kinder Gruppen selbst zusammenstellen können
- sucht die Nähe zu den Leiterpersonen/Trainern
- isoliert sich in den Pausen, sucht keinen Kontakt zu anderen Kindern
- ist häufig krank
- kommt zu spät (weil es den Anderen in der Garderobe nicht begegnen will)

## Nimm dir die Zeit in den Sport- und Bewegungsaktivitäten genau hinzuschauen!

Über einen gewissen Zeitraum stellst du dir während jeder J+S-Aktivität die folgenden Fragen:

- Negative Interaktionen: Was geschieht und wer macht was gegen wen?
- Positive Interaktionen: Was geschieht und wer macht was für wen oder mit wem?
- Wer interagiert überhaupt mit wem, wer bleibt davon ausgeschlossen?

Sobald du dir einen Überblick verschafft hast, schätze die Situation ein. Unterstützend kannst du dich mit Vereinskollegen oder der Vereinsleitung austauschen. Falls du Opfer und Täter vermutest, beobachte in einem zweiten Schritt nur noch diejenigen Kinder und Jugendlichen.

Es ist von Fall zu Fall unterschiedlich, welche Merkmale tatsächlich auftreten. Auch laufen viele Formen von Ausgrenzung versteckt ab. Wenn du aber weisst, worauf du schauen musst, kannst du früher und besser reagieren.

## Wie kannst du reagieren?

Eine Möglichkeit, die du anwenden kannst ist der «no blame approach». Bei diesem Lösungsansatz wird auf Strafen und Schuldzuweisungen verzichtet. Stattdessen werden alle Beteiligten in die Lösung mit eingebunden. Der Ansatz appelliert an das Gute in jedem Kind.

Eine konkrete Anleitung dazu findest du hier:

Schritt 1: [Das Gespräch mit dem betroffenen Kind](#)

Schritt 2: [Bildung einer Unterstützergruppe](#)

Schritt 3: [Nachgespräche](#)

Quellen: [Mobbing und Ausgrenzung Merkblatt FHNW](#) // <https://www.no-blame-approach.de/>

<https://www.fritzundfraenzi.ch/erziehung/elternbildung/wie-erkenne-ich-mobbing> // [www.unschlagbar.ch](http://www.unschlagbar.ch)