



SO WEHRT SICH DEIN KIND GEGEN MOBING

Sage deinem Kind nicht, dass es "sich nur wehren soll". Diese Aussage sorgt dafür, dass sich dein Kind wiederum beschämt fühlt, weil es das bis jetzt nicht alleine hinbekommen hat oder nimmt eine Teilschuld auf sich. "Einfach wehren" ist zu weit gegriffen und ist **keine konkrete Strategie**.

Meist sieht die Gegenwehr so aus, dass bspw. bei Beleidigungen, der Gemobbte dann ebenso **auf der selben Ebene** den Täter beleidigt. Mobber sind jedoch geübter, schlagfertiger und aggressiver. Somit wird lediglich das Mobben noch weiter angeheizt.

Um den Täter zu konfrontieren braucht es 3 Strategien:

- **Strategie 1:** Schlagfertigkeit üben
- **Strategie 2:** Starke Körperhaltung
- **Strategie 3:** Cool zeigen durch ein Stärkebild

STRATEGIE 1: SCHLAGFERTIGKEIT ÜBEN

Übe mit deinem Kind in Form von Rollenspielen die Schlagfertigkeit. Dein Kind kann jedoch nur erfolgreich sein, wenn es den Angriff oder den Angreifer **selbst** thematisiert und sich nicht auf die Handlungen des Mobbers bezieht. Es wehrt sich also auf einer anderen Ebene.

Wichtige Grundhaltung dafür ist:

Statt: "So wie du mir, so ich dir"



Lieber: "Ich stelle mich dafür nicht zur Verfügung, ich mach da nicht mit"

Beispiel: Dein Kind wird angegriffen aufgrund seiner Kleidung. Mobber sagt: "Hast du peinliche Klamotten an."

Statt Gegenangriff auf der selben Ebene wie z.B.: "Deine Kleidung sieht auch kacke aus."



Strategie **gegen den Angriff**:

- "Was geht dich meine Kleidung an?"
- "Ich habe keine Lust auf Streit, vielleicht findest du jemanden anderen."
- "Glaubst du wirklich, DAS würde mich ärgern?"
- "Ach bitte, immer dasselbe! Lass dir doch mal was Neues einfallen"
- "Echt jetzt? DAS findest du wirklich lustig?"

Strategien **gegen den Angreifer**:

- "Aaaah, der Modeexperte meldet sich mal wieder. Sehr nett."
- "Was möchtest du damit erreichen, dass du vor allem über meine Kleidung lästerst?"
- "Geht es dir jetzt besser? Brauchst du das, über andere herzuziehen?"

Diese schlagfertigen Sätze funktionieren nur, wenn die Reaktion selbstbewusst, cool und klar erfolgt. Deshalb ist die nächste Strategie ebenso wichtig...

STRATEGIE 2: STARKE KÖRPERHALTUNG

Selbstbewusstsein lässt sich über die Körperhaltung ausdrücken und auch am besten trainieren.

Denn zwischen Körperhaltung und Selbstsicherheit besteht eine **Wechselwirkung**. Wer selbstsicher ist, drückt das im Allgemeinen auch durch seine Körperhaltung aus. Aber ebenso kann man auch umgekehrt durch eine selbstsichere Haltung an Stärke und Selbstsicherheit gewinnen.

Diese Erfahrung kann dein Kind mit folgender Übung selbst machen und spüren. Dabei bewegt ihr euch im Raum, dann gib nach und nach folgende Anweisungen wie:

- Geh wie ein Kind, das müde ist.
- Geh wie ein Kind, das sich freut.
- Geh wie ein Kind, das Angst hat.
- Geh wie ein Kind, das über etwas nachdenkt.
- Geh wie ein Kind, das wütend ist.
- Geh wie ein Kind, das selbstbewusst ist und sich wohl fühlt.



Du kannst auch gerne andere Anweisungen geben oder auch mit unterschiedlichen Tieren machen. Wichtig ist es, dass das Spiel immer mit folgender Anweisung abschließt:



"Geh wie ein Kind, das selbstbewusst ist und sich wohl fühlt."

STRATEGIE 3: INNERES STÄRKEBILD

Jegliche Lust am Mobben vergeht dem Täter, wenn dein Kind cool bleibt und keine heftigen Gefühle von Ärger, Zorn oder Verletztheit zeigt.

Das ist jedoch leichter gesagt als getan.

Vermittle deshalb deinem Kind:



Je mehr sich dein Kind ärgert, desto mehr Macht bekommt der Mobber und desto interessanter ist es, dein Kind weiter zu ärgern.

Du kannst dein Kind innerlich stärken, in dem du mit ihm folgende Mentalübung machst. Mit dieser Mentalübung stellt sich dein Kind bewusst innerlich vor, dass es geschützt, stark und sicher ist.

Leite es dazu an und stelle deinem Kind folgende Fragen:

- Angenommen, du fühlst dich so richtig wohl, stark und sicher.
- Wie siehst du da aus? Wie sieht dein Gesicht aus? Wie deine Körperhaltung? Hast du etwas Besonderes an oder mit dir (z.B. spezielle Starkmachsocken, Mutmütze, Superman-Umhang, Glitzermantel, etc. lass dein Kind hier kreativ sein und korrigiere es nicht, auch wenn es noch so unrealistisch ist)
- Welche Farben stärken dich / umhüllen dich?
- Gibt es ein Symbol / Zeichen für deine innere Stärke (wie z.B. eine einzigartige Halskette, einen besonderen Mutstein, ein goldenes Schutzschild, Laserschwert, etc.)
- Brauchst du noch etwas, damit du dich ganz sicher und stark fühlst?

Lasse nun dein Kind diese angenehmen, stärkenden Gefühle für ein paar Momente fühlen. Wiederholt das erarbeitete innerliche Stärkebild täglich mehrmals, sodass sich dein Kind selbst innerhalb kurzer Zeit, in dieses stärkende Bild hineinversetzen kann und es auch vor verbalen Angriffen selbst kurz durchführt.

Achtung: Bei körperlichen Angriffen hilft es laut zu werden und die Aufmerksamkeit von Dritten zu erregen. Dein Kind soll z.B. "Hör auf mich zu schlagen" laut schreien. Das könnt ihr gemeinsam in Rollenspielen üben.

Repertoire



[kostenloser Blog](#)



[@starke_kids](#)



[Mentalgeschichten für Kinder:](#)

Spezielle Hörgeschichten zum Entspannen,
Gefühle verarbeiten, sich innerlich stärken



[StarkeKids Academy](#)

Hol dir Unterstützung durch die wunderbare
StarkeKids Community und von den praktischen
Alltagsimpulsen in Form von Mini-Kursen



[StarkeKids Onlinekurse](#)

StarkeKids Videokurs
Geschwisterstreitkurs
Wut-Toolbox



[StarkeKids Mentoring](#)

8 wöchiges Coachingprogramm mit
engmaschiger Betreuung durch wöchentliche
Coachingcalls und täglichen Whatsapp-Support