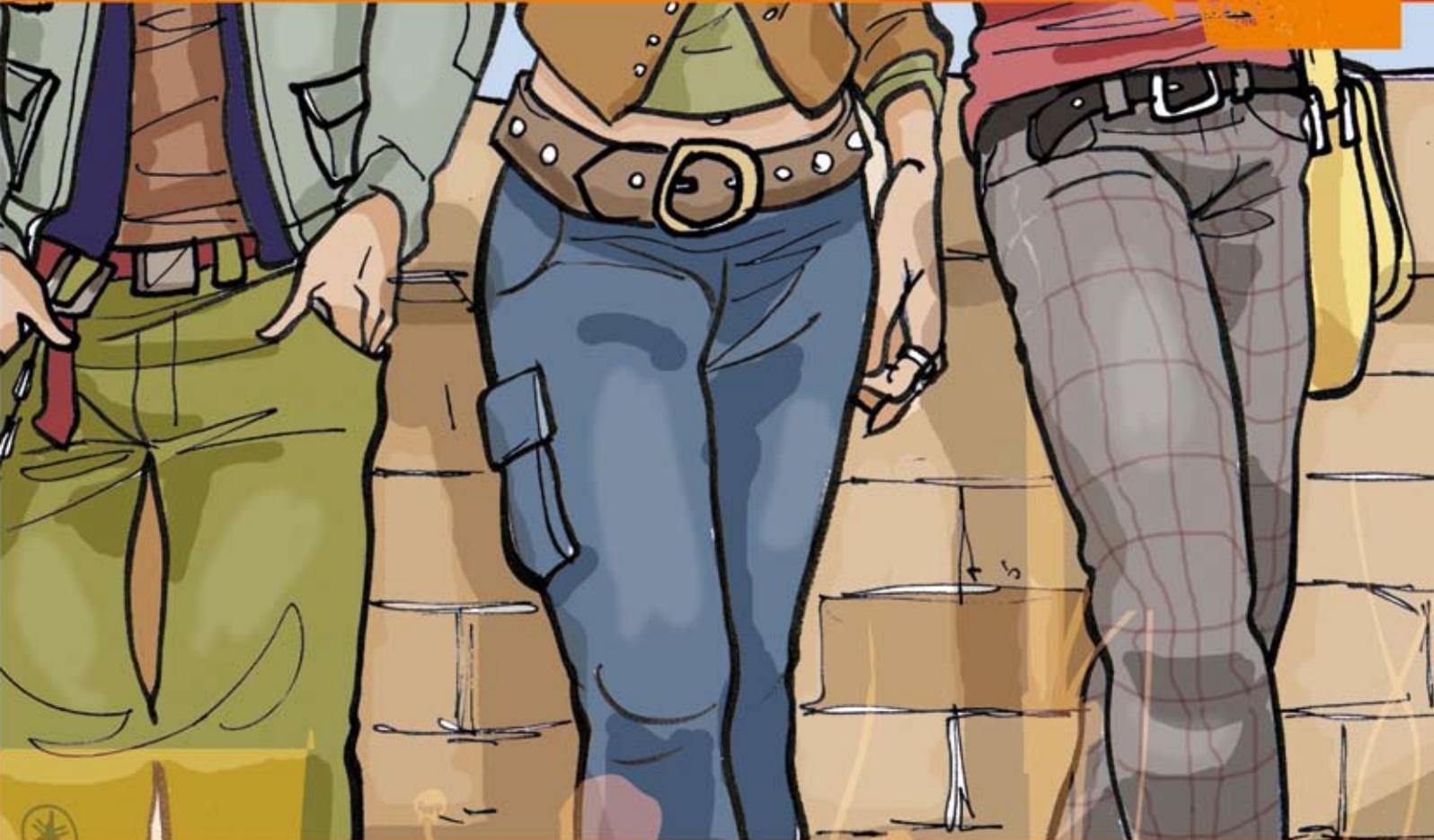


# Bullying im Klassenzimmer Wie Du es bekämpfen kannst



• SCHOOLMATES •



Mit Unterstützung der  
Europäischen Kommission



info: [www.arcigay.it/schoolmates](http://www.arcigay.it/schoolmates)



***Dieses Projekt wurde von der  
Europäischen Kommission im Rahmen des Daphne II - Programmes gefördert***



Mit Unterstützung der  
Europäischen Kommission



Daphne II-Programm zur Bekämpfung von  
Gewalt gegen Kinder, Jugendliche und Frauen

*Für ihre Unterstützung danken  
wir: Emanuele Pullega, Raffaele  
Lelleri, Laura Pozzoli, Margherita  
Graglia, Luca Pietrantonio, Giorgio  
Dell'Amico, Thomas Afton, Joel  
Giròn, Emilia Franchini.*

***Schoolmates: Bullying im Klassenzimmer. Wie Du es bekämpfen kannst***  
Arcigay, Bologna 2008

**Autoren: Miles Gualdi, Matteo Martelli, Wolfgang Wilhelm, Robert Biedron**  
*Illustrationen: Giulia Argmani; Grafikdesign: ef9hi.org; Druck: Tipografia Negri*

**Schoolmates-Publikationen:**

***Bullying im Klassenzimmer. Wie Du es bekämpfen kannst***

***Bullying in der Schule. Ein Leitfaden für LehrerInnen und Schulpersonal***

***Bullying bekämpfen. Eine Anleitung für Anti-Bullying-Workshops in der Schule***





# Vorwort

*Das vorliegende Handbuch entstand im Rahmen des EU-Projektes „Schoolmates“, das in Zusammenarbeit von Arcigay Italien (Projektleitung), der Wiener Antidiskriminierungsstelle für gleichgeschlechtliche Lebensweisen (Österreich) und der Kampania Przeciw Homofobii (Polen) unter Beteiligung von Colegas Madrid (Spanien) parallel in Bologna und Modena (Italien), Wien (Österreich), Warschau (Polen) und Madrid (Spanien) durchgeführt wurde. Das Projekt wurde von der Europäischen Kommission im Rahmen von Daphne II gefördert, startete im März 2006 und endete im Mai 2008. Die Homepage [www.arcigay.it/schoolmates](http://www.arcigay.it/schoolmates) bietet umfassende Informationen über die vielfältigen Aktivitäten, Publikationen und Partnerorganisationen des Projektes.*

*Ziel des vorliegenden Handbuches ist es, SchülerInnen zu befähigen, Bullying bekämpfen und in weiterer Folge auch Maßnahmen zur Prävention ergreifen zu können. Dazu werden Informationen über das Phänomen Bullying ebenso vermittelt, wie praktische Tipps und konkrete Handlungsanleitungen gegeben werden.*

*Wir fokussieren in diesen Bemühungen homophob motiviertes Bullying, also Gewalt gegen SchülerInnen, die tatsächlich homosexuell sind oder für homosexuell gehalten werden. Wir weisen aber ausdrücklich darauf hin, dass die unterschiedlichen Beweggründe der Bullies, seien dies nun Homophobie, Rassismus, Sexismus oder Antisemitismus, nichts an der Dynamik zwischen TäterInnen und Opfern von Bullying ändern. Das Handbuch kann daher nicht nur im Kampf gegen homophob motiviertes Bullying, sondern gegen jede Form von Bullying eingesetzt werden, die beschriebenen Strategien, Tipps und Handlungsanleitungen sind auf jede Form von Bullying anwendbar und effektiv.*





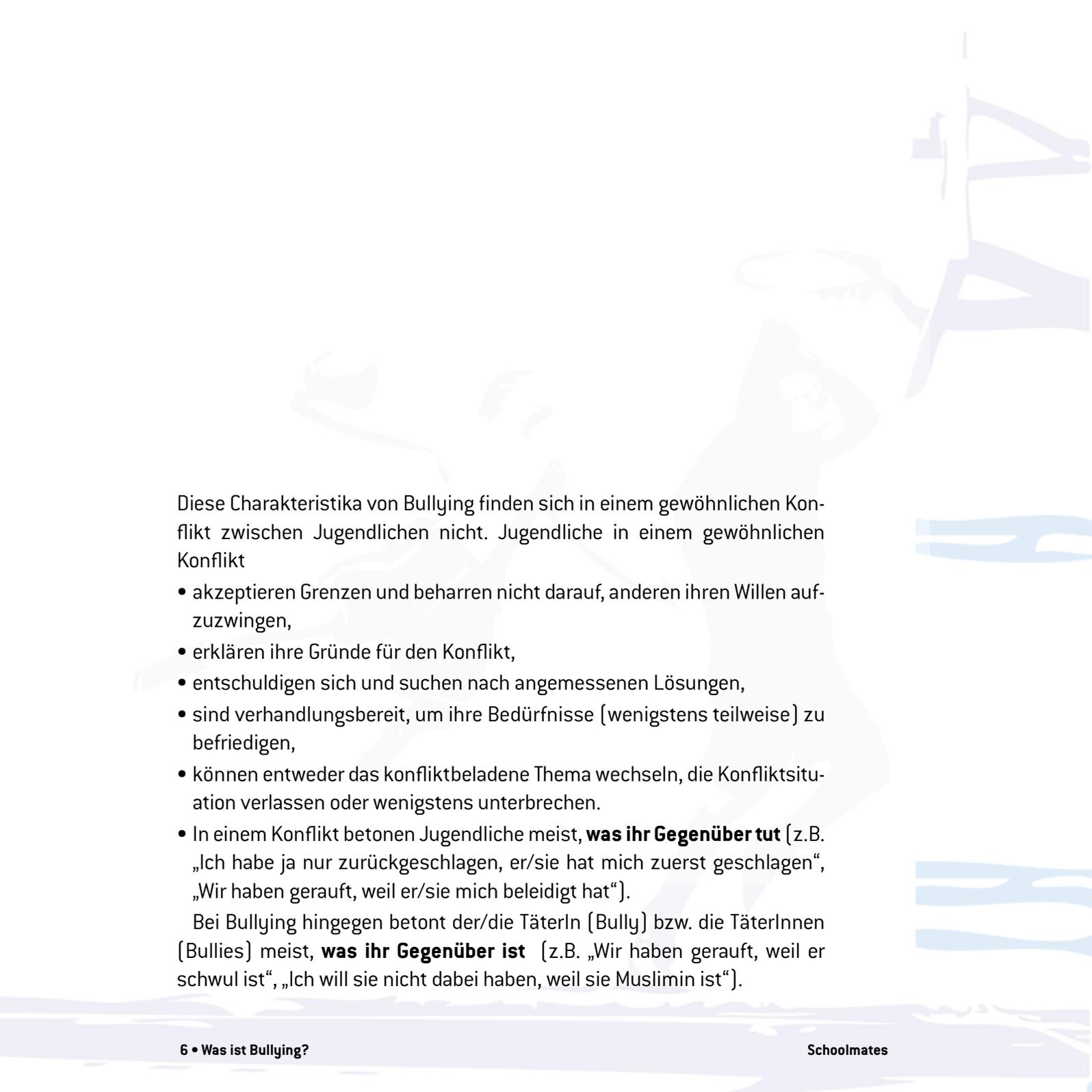


# Was ist Bullying?

Bullying ist aggressives Verhalten, das sich durch einige spezifische Eigenschaften von anderen Konflikt- oder Aggressionsformen unterscheidet. Unter Bullying versteht man die wiederholte psychische, verbale oder körperliche Unterdrückung einer Person, die als schwächer erlebt wird und sich nicht wehren kann, durch eine mächtigere, stärkere Person oder Gruppe.

Bullying wird oft zu wenig beachtet, weil es mit anderen Konflikten und Meinungsverschiedenheiten unter Jugendlichen verwechselt wird. Bullying unterscheidet sich von diesen jedoch durch einige charakteristische Eigenschaften:

- **Absicht, das Opfer zu schädigen**
- **Verhalten der Bullies wird nicht durch Mitgefühl mit dem Opfer unterbrochen**
- **anhaltende und häufige Bullying-Episoden**
- **Machtungleichgewicht zwischen Bully (Bullies) und Opfer: Das Opfer wird für schwächer gehalten oder ist tatsächlich schwächer als die/der Bully oder die Bullies.**



Diese Charakteristika von Bullying finden sich in einem gewöhnlichen Konflikt zwischen Jugendlichen nicht. Jugendliche in einem gewöhnlichen Konflikt

- akzeptieren Grenzen und beharren nicht darauf, anderen ihren Willen aufzuzwingen,
- erklären ihre Gründe für den Konflikt,
- entschuldigen sich und suchen nach angemessenen Lösungen,
- sind verhandlungsbereit, um ihre Bedürfnisse (wenigstens teilweise) zu befriedigen,
- können entweder das konfliktbeladene Thema wechseln, die Konfliktsituation verlassen oder wenigstens unterbrechen.
- In einem Konflikt betonen Jugendliche meist, **was ihr Gegenüber tut** (z.B. „Ich habe ja nur zurückgeschlagen, er/sie hat mich zuerst geschlagen“, „Wir haben gerauft, weil er/sie mich beleidigt hat“).

Bei Bullying hingegen betont der/die TäterIn (Bully) bzw. die TäterInnen (Bullies) meist, **was ihr Gegenüber ist** (z.B. „Wir haben gerauft, weil er schwul ist“, „Ich will sie nicht dabei haben, weil sie Muslimin ist“).



# In welchen Formen begegnet uns Bullying?

Wenn wir an Bullying denken, haben wir schnell das Bild eines Kampfes oder einer Gruppe, die ein Opfer körperlich angreift, vor Augen. Das ist eine mögliche Form von Bullying, aber bei weitem nicht die einzige. Bullying tritt in vielen ganz unterschiedlichen Formen auf und eine beleidigende Bemerkung kann manchmal ebenso verletzend sein wie körperliche Gewalt ...

Gewalt kann auch indirekt, also nicht gegen das Opfer selbst, sondern gegen dessen Familie oder Freundeskreis gerichtet sein. Auch diese indirekte Gewalt soll das Opfer verletzen.

## PHYSISCHE GEWALT:

ist es, wenn man jemanden

- schubst,
- überwältigt,
- zwickt,
- beißt,
- tritt,
- mit Gegenständen bewirft,
- schlägt,
- misshandelt,
- sexuell belästigt,
- sexuell missbraucht,
- nötigt, etwas Unangenehmes zu tun,
- ...

## VERBALE GEWALT:

ist es zum Beispiel, wenn man jemanden

- kränkt,
- beleidigt,
- verspottet,
- lächerlich macht,
- verleumdet,
- bedroht,
- ...

## PSYCHISCHE GEWALT:

ist es etwa, wenn man jemanden

- demütigt,
- ausschließt,
- anstarrt, anspricht oder isoliert,
- lächerlich macht (z.B. durch Graffiti an öffentlich zugänglichen Orten),
- durch vulgäre Gesten belästigt,
- ausspioniert, verfolgt oder stalkt,
- Psychoterror aussetzt (z.B. auflauert, ständig anruft, SMS, MMS, E-Mails schickt, ...),
- im Internet belästigt (z.B. in Chatrooms),
- bestiehlt oder jemandes Eigentum beschädigt,
- erpresst oder nötigt (z.B. Geld zu bezahlen),
- verängstigt oder einschüchtert,
- ...

# Häufig gehörte Ausreden für Bullying

Bullies versuchen oft, ihr aggressives Verhalten zu rechtfertigen und die Verantwortung für ihr eigenes Handeln ihren Opfern zuzuschieben: „Ich tue das, weil er schwarz ist / weil sie behindert ist / weil er schwul ist / weil sie ein Kopftuch trägt /...“.

Derartig vorgeschobene Gründe für Bullying gibt es nahezu unendlich viele, sie zielen meist auf die Identität des Opfers ab und auf dessen tatsächliche oder vermeintliche Eigenschaften wie

- |  |  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Hautfarbe oder ethnischer Hintergrund z.B.<br/>“weil sie schwarz ist”, “weil er Migrant ist”</li><li>• Religion oder Weltanschauung z.B.<br/>“weil er Jude ist”, “weil sie Muslimin ist”</li><li>• geographische Herkunft z.B.<br/>“weil sie vom Land kommt”, “weil er Rumäne ist”</li><li>• ökonomischer Status, Statussymbole z.B.<br/>“weil er arm ist”, “weil sie kein Handy hat”</li><li>• Eigenschaften der Familie z.B.<br/>alleinerziehender Elternteil, Patchworkfamilie, Beruf der Eltern, sexuelle Orientierung der Eltern oder der Geschwister</li><li>• sexuelle Orientierung z.B.<br/>“weil sie lesbisch ist”, “weil er schwul ist”</li><li>• Geschlechtsidentität z.B.<br/>“weil er ein Weichling ist”, “weil sie burschikos ist”</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Sexualität z.B.<br/>“weil sie’s mit jedem treibt”, “weil er noch Jungfrau ist”</li><li>• Alter z.B.<br/>“weil er ein Kind ist”, “weil sie so alt ist”</li><li>• Geschlecht z.B.<br/>“weil sie ein Mädchen ist”, “weil er ein Bursche ist”</li><li>• körperliche Eigenschaften z.B.<br/>“weil er dick ist”, “weil sie klein ist”</li><li>• Aussehen z.B.<br/>“weil sie hässlich ist”, “weil er Pickel hat”</li><li>• sozialer Status und Stellung in der Schule z.B.<br/>“weil er ein Looser ist und Sport nicht mag”, “weil sie eine Streberin ist und keine Freundinnen hat”</li><li>• Behinderung z.B.<br/>“weil sie behindert ist”, “weil er zurückgeblieben ist”</li></ul> |
|--|--|

**Kurz gesagt: Wenn es zu Bullying kommt, wird dabei oft VIELFALT (DIVERSITY) BEKÄMPFT.**

Alles, was anders ist als wir selbst, macht uns verlegen, konfrontiert uns mit komplexen und vielschichtigen Überlegungen, macht uns Unbehagen und Angst. Um Unbekanntes kennenzulernen, um uns auf das „Anders-Sein“ einzulassen und es zu begreifen, brauchen wir oft große Anstrengungen, Selbsterkenntnis und Selbstbeherrschung. Im Alltag ist es oft einfacher, mit dem Finger auf jemanden zu zeigen, die/der als „anders“ erlebt wird, und dieses „Anders-Sein“ zu verwenden, um die eigene Identität und Position zu stärken. Ganz gleich aber, welchen Vorwand jemand für ihr/sein respektloses oder verletztes Verhalten auch immer haben mag:

Es gibt keine Rechtfertigung für Gewalt, sei sie körperlich, verbal oder psychisch!



### Erlebst Du in der Schule wiederholt, dass ...

- Du ausgelacht wirst, weil Du etwa eine Brille oder eine Zahnspange trägst, weil Du groß oder klein, dick oder dünn bist oder weil Du Sommersprossen oder eine bestimmte Haarfarbe hast?
- Deine persönlichen Sachen wie Essen, MP3-Player oder Handy beschädigt, versteckt oder gestohlen werden?
- Du wegen Deiner ethnischen Herkunft oder Deiner Religion beleidigt oder angepöbelt wirst?
- jemand ausgeschlossen wird, weil er für schwul oder sie für lesbisch gehalten wird?
- Dich jemand anonym anruft?
- Dir jemand beleidigende oder bedrohende SMS, MMS oder E-Mails schickt?
- über jemanden Gerüchte verbreitet oder besonders viel getratscht wird?
- jemand durch Schmierereien in den Toiletten beleidigt wird?
- sich jemand durch gemeine „Witze“ beleidigt fühlt?
- jemand als „Neger“, „Schwuchtel“, „Looser“, „Streber“, „Lesberl“, „Fettsack“ oder „Spasti“ bezeichnet wird?
- jemand vulgäre und beleidigende Worte verwendet, um jemanden zu beschämen oder zu demütigen?
- jemand körperlich angegriffen wird?
- jemand bestimmte andere SchülerInnen aus Angst vor diesen meidet?
- jemand versucht einzugreifen und aufzuzeigen, dass es nicht lustig ist, jemanden zu beleidigen?
- jemand versucht, Gerüchte zu entschärfen oder Angriffe zu verhindern?
- Wurdest Du schon einmal Zeuge oder Zeugin von Bullying?
- Wurdest Du schon einmal Zielscheibe von Bullying?

**Denke daran: Solche Vorkommnisse sind leider an einigen Schulen weit verbreitet. Beleidigung, Diebstahl und auch jede andere Form von Gewalt sind zwar immer abzulehnen, sie sind aber nicht automatisch mit Bullying gleichzusetzen. Bullying sind sie dann, wenn sie**

- wiederholt oder gar häufig vorkommen,
- immer wieder auf die selbe Person oder die selben Personen abzielen,
- gezielt jemanden kränken oder verletzen sollen.

# Welche Auswirkungen kann Bullying haben?

Manchmal kann schon eine Bemerkung, die vielleicht gar nicht böse, sondern bloß als harmloser Scherz gemeint war, jemanden kränken, beleidigen oder verletzen. Die Folgen von Bullying, das ja gezielt jemanden verletzen möchte, sind noch gravierender und sollten nicht unterschätzt werden.

Die Auswirkungen von Bullying können unterschiedlich stark sein und hängen von den konkreten Bullying-Aktionen ebenso ab wie von der Persönlichkeit und der Lebenssituation der Person, gegen die sich das Bullying richtet. Mögliche Auswirkungen sind etwa

- Nervosität und Verstörtheit,
- Konzentrationsstörungen und Leistungsabfall,
- Rückzug und Isolation,
- Rückzug und Ausschluss aus der Klassengemeinschaft,
- Angst vor der Schule und viele Fehlstunden,
- Verlust von Selbstwertgefühl,
- Verlust von Vertrauen in sich selbst und in andere Personen.

Zu den schlimmsten Auswirkungen von Bullying gehören auch

- psychosomatische Erkrankungen,
- Stresssyndrom und Schlafstörungen,
- Depressionen,
- Angststörungen und Panikattacken,
- selbstverletzendes Verhalten,
- Suizidversuche.

Die Folgen von Bullying können **dauerhaft** sein. Zwar beginnen die erfolgten Kränkungen, Verletzungen und Gewalterfahrungen - mit entsprechender Unterstützung durch FreundInnen, Eltern, LehrerInnen oder professionelle BeraterInnen - nach Beendigung des Bullings zu verheilen, aber dennoch hinterlässt das Erlebte Spuren.



**Es geht hier nicht darum, Scherze oder harmlose Streiche zu verdammen.** Bullying aber verursacht großes Leid bei den Opfern. Und natürlich reagiert jeder Mensch anders, wenn er zur Zielscheibe von Bullying wird. Wie sich Bullying im Einzelfall auswirkt, hängt von der Art und Häufigkeit der Bullying-Episoden ebenso ab wie von der Schwere der Kränkungen und Verletzungen. Aber auch die Persönlichkeit und die aktuelle Lebenssituation des Opfers spielen eine große Rolle: Befindet sich jemand ohnehin schon in einer schwierigen Lebensphase (z.B. Pubertätsprobleme, Schulstress, Liebeskummer, Scheidung der Eltern oder Zugehörigkeit zu einer diskriminierten Minderheit), so ist diese Person natürlich noch leichter verletzbar. Wie verletzbar jemand ist, hängt auch davon ab, ob er/sie gut in die Klassengemeinschaft integriert ist und FreundInnen hat. Gute FreundInnen zu haben, ist eine wichtige Ressource, um mit erlebtem Bullying besser umgehen zu können und Hilfe und Unterstützung zu bekommen.

Wenn jemand gebullied wird, weil sie/er für homosexuell gehalten wird, wird die ganze Sache noch komplizierter. Wir nennen das homophob motiviertes Bullying. **Homophobie** bezeichnet die irrationale Angst vor Homosexualität und die Intoleranz, Ablehnung und Diskriminierung von Lesben, Schwulen und Bisexuellen.

Homophobes Bullying hat einige besondere Charakteristika:

- Während jemand, der/die aufgrund der Hautfarbe oder der Religion gebullied wird, in der Regel Unterstützung in der Familie findet, sind lesbische, schwule und bisexuelle Jugendliche oft auf sich alleine gestellt. Vielleicht haben sie ihr Coming-out noch nicht gehabt (also noch niemandem gesagt, daß sie lesbisch/schwul sind) oder mussten selbst in ihrer Familie oder im Freundeskreis ablehnende Reaktionen erfahren. Lesben und Schwule finden also nicht so leicht Hilfe und Unterstützung.
- Oft versuchen lesbische, schwule und bisexuelle Teenager aus Angst vor Diskriminierung, möglichst wenig aufzufallen und isolieren sich selbst. Dadurch aber werden sie zum leichten Opfer für Bullies.
- Lesbische, schwule und bisexuelle Jugendliche, die Opfer von Bullying werden, entwickeln eher ein negatives Selbstbild und laufen Gefahr, die homophoben Beleidigungen der Bullies früher oder später zu übernehmen und zu verinnerlichen.

**Ein Beispiel:** Wenn ein Mädchen wegen ihrer ethnischen Herkunft gebullied wird, kann sie bei ihren Eltern Hilfe finden, aber auch in ihrer Community, wo sie offen über die Gewalt, der sie ausgesetzt ist, sprechen und Menschen finden kann, die sie dabei unterstützen, stolz auf ihre ethnische Herkunft zu sein.

Ein lesbisches Mädchen hingegen, das in der Schule gebullied wird, traut sich vielleicht nicht mit ihren Eltern oder Geschwistern darüber zu sprechen, vielleicht nicht einmal mit ihren FreundInnen. Sie traut sich vielleicht nicht zu sagen, dass sie Bullying ausgesetzt ist, weil sie lesbisch ist (oder für lesbisch gehalten wird), weil sie nicht möchte, dass jemand erfährt, dass sie lesbisch ist (oder dafür gehalten wird). Vielleicht spricht sie mit niemandem darüber und versucht gar nicht, Hilfe zu bekommen. Vielleicht trifft sie sogar wichtige Lebensentscheidungen nur unter der Prämisse, bestimmte Situationen, in denen sie Bullying ausgesetzt ist, zu vermeiden: Sie vermeidet bestimmte Teams, gibt vielleicht ihre Hobbies auf oder entscheidet sich gar für einen Schulwechsel, nur, um Situationen, in denen sie sich nicht akzeptiert und unsicher fühlt, zu vermeiden. Aufgrund von Homophobie in der Gesellschaft und der leider oft begründeten Angst vor Diskriminierungen, sind bisexuelle, lesbische und schwule Jugendliche oft besonders belastenden Lebenssituationen ausgeliefert, mit denen sie erst lernen müssen, umzugehen. Wie viel schwieriger die Lebenssituation für homosexuelle Jugendliche ist, belegt auch die traurige Tatsache, dass homosexuelle Jugendliche statistisch gesehen zehnmal häufiger versuchen, Selbstmord zu begehen, als gleichaltrige heterosexuelle Jugendliche.

Homosexuelle Jugendliche im Coming-out zu unterstützen, ist daher eine wichtige Aufgabe und es gibt heute zahlreiche Institutionen, die Beratung, Coming-out-Gruppen und Freizeitaktivitäten speziell für lesbische, schwule und bisexuelle Jugendliche anonym und kostenlos anbieten (siehe Anhang).

Lesbische und schwule Jugendliche sind aber bei weitem nicht die einzigen, die von homophob motiviertem Bullying betroffen sind. **Das kann jede und jeden treffen!** Wer nicht in die starren gesellschaftlichen Normen von „weiblich“ und „männlich“ passt, wer sich individuell kleidet oder homosexuelle Geschwister, Familienangehörige oder FreundInnen hat, kann zur Zielscheibe von homophob motiviertem Bullying werden, ganz unabhängig von der eigenen sexuellen Orientierung.

**Vielleicht ist Bullying an Deiner Schule weit verbreitet und Du kennst das alles aus Deinem Schulalltag. Unsere Schoolmates-Studie belegt, dass jede/r zweite SchülerIn mindestens einmal im Schuljahr ZeugIn einer Bullying-Episode wird.**

**ABER: Bullying, ganz gleich in welcher Form, ist kein Scherz, kein Spiel - es ist Gewalt. Bullying schwächt und beleidigt die Opfer und ist in keinem Fall gerechtfertigt. Daher dürfen wir es auch nicht akzeptieren, sondern müssen aktiv etwas dagegen unternehmen.**



**Lasst uns nicht  
aufgeben!**







# Lasst uns nicht aufgeben!

**Wenn Du zur Zielscheibe wirst** von Spott, Beleidigungen, Isolation oder Gewalt, finde Dich nicht damit ab. Das ist nicht okay und Du kannst – und sollst – etwas dagegen unternehmen!

An dem, was Dir angetan wurde oder immer noch angetan wird, **bist nicht Du schuld**. Obwohl die Bullies Dir vielleicht einreden möchten, dass Du für ihr Verhalten verantwortlich bist, denke immer daran, dass Du nur für Dein eigenes Verhalten verantwortlich bist, nicht aber dafür, dass Dir andere etwas zu Leide tun. Es gibt keinen akzeptablen Grund, jemanden anderen zu beleidigen, zu verspotten oder Gewalt anzutun. Keine Form der Gewalt, sei sie verbal, körperlich oder psychisch, ist gerechtfertigt.

**Denkst Du, dass Du die/der einzige auf der Welt bist, die/der Beleidigungen, Spott oder Gewalt ertragen muss?** Das bist Du keineswegs. Viele SchülerInnen, in den unterschiedlichsten Schulen, erleben ähnliches und leiden sehr darunter. Sicher ist jeder Einzelfall anders und die Bullies geben für ihr aggressives Verhalten unterschiedliche Vorwände an. Aber denke immer daran: Bullying kann man bekämpfen und auch besiegen.

**Du hast ein Recht** darauf, in einem sicheren Umfeld zu leben und das gilt auch für Deine Schule. LehrerInnen, DirektorInnen und auch alle anderen, die im Bereich Schule arbeiten, haben die Pflicht, Dich zu beschützen und Dein Wohl, Deine Gesundheit und Deine Sicherheit zu garantieren.

Wenn Du eine Situation, die Dir unbehaglich ist, nicht selbst ändern kannst, **bitte um Hilfe**. Schau' nicht beschämt zu Boden, sondern suche den Blickkontakt zu FreundInnen oder SchulkollegInnen, die Dir helfen können. LehrerInnen und andere Erwachsene, die in der Schule arbeiten, können Dir beistehen und selbst in den verwickeltesten Situationen, in denen Du Dich befindest, schnelle Hilfe anbieten. Hab' keine Angst, mit ihnen offen darüber zu sprechen, was Dir angetan wird. Niemand verdient es, beleidigt, verspottet oder verletzt zu werden. Niemand sollte sich in der eigenen Schule unsicher fühlen müssen.

Denke immer daran: Auch außerhalb Deiner Schule gibt es Menschen und Organisationen, die dafür da sind, Dir zu helfen (siehe Anhang). **Du bist nicht alleine!**

**Wenn Du beobachtest, dass** an Deiner Schule jemand Spott, Beleidigungen, Isolation oder Gewalt ausgesetzt ist, **schau' nicht weg!** Vielleicht hast Du Angst, selbst zur Zielscheibe zu werden, wenn Du eingreifst, oder Du möchtest Dich einfach nicht um alles kümmern? Deine Gleichgültigkeit und die anderer macht aber alles nur schlimmer ...

Wir verbringen einen großen Teil unseres Lebens in der Schule und jede und jeder hat hier das Recht auf ein sicheres Umfeld: Jede und jeder sollte auch zur Sicherheit und zum Wohlergehen ihrer/seiner MitschülerInnen beitragen.

Vielleicht denkst Du ja ebenso, glaubst aber, nichts bewirken zu können?

Hier ein besonders gelungenes Beispiel, wie man Bullying gewaltlos begegnen kann: In Toronto, Canada, wurde ein Bursche verspottet und als „Schwuchtel“ beschimpft, weil er ein pinkes T-Shirt trug. Am nächsten Tag kauften zwei seiner Mitschüler ganz viele T-Shirts der selben Farbe und verteilten sie in der Schule. Und sehr, sehr viele SchülerInnen zogen diese T-Shirts an und beteiligten sich so an dieser friedlichen Demonstration, die sie „Pink River against Homophobia“ (rosa Strom gegen Homophobie) nannten. Du siehst, manchmal kann ein Zeichen der Unterstützung und der Hoffnung auch unkonventionell sein.

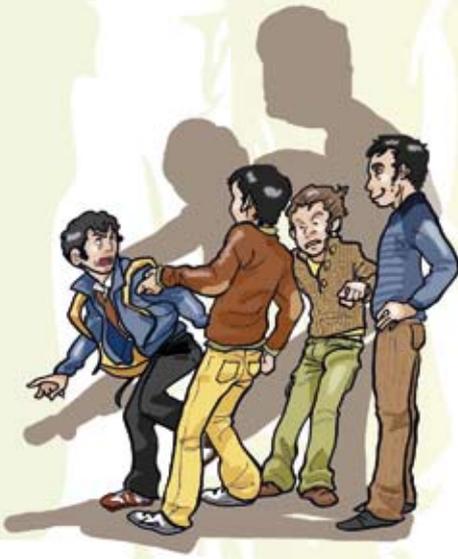
Natürlich musst Du nicht gleich eine Demonstration organisieren, Du kannst mit kleinen Schritten beginnen: Wenn Du beobachtest, dass jemand beleidigt oder verspottet wird, schreite ein und sage, dass es nicht lustig ist, jemanden zu verletzen. Wenn Du merkst, dass jemand verbal oder körperlich misshandelt wird, melde es und sprich mit einer/einem LehrerIn, der/dem Du vertraust, über diese Situation. Wenn Du Angst vor Racheaktionen hast, kannst Du den Vorfall natürlich auch anonym melden. Du musst auch nicht verraten, wer die Bullies sind – es geht nicht darum, jemanden einer Strafe zuzuführen, sondern es geht darum, die Sicherheit und das Wohlergehen in der Schule für alle sicherzustellen. Wenn Du bemerkst, dass jemand oft verspottet, beleidigt oder gar verletzt wird, **sprich mit dieser Person, zeig ihr, dass sie Dir vertrauen kann und dass Du helfen willst.** Ermutige sie/ihn, LehrerInnen, Eltern oder eine Beratungsstelle um Hilfe zu bitten.

Gemeinsam mit der Schulverwaltung, den LehrerInnen und helfenden Organisationen kannst Du eine Schule fördern, in der jede und jeder integriert ist und sich sicher fühlen kann.

**Mutig zu sein bedeutet nicht, keine Angst zu haben; es bedeutet, trotz dieser Angst das Richtige zu tun.**



# Was Du gegen Bullying tun kannst







# Was Du gegen Bullying tun kannst

## WENN DU DAS **OPFER** VON BULLYING BIST:

Was kannst Du tun, wenn sich Bullying gegen Dich richtet? Die Schlüsselworte sind **Selbstbewusstsein** und **Selbstbehauptung**, also die Fähigkeit, zu Dir und Deiner Identität zu stehen, und auch in der schwierigen Situation, in der Du Dich befindest, möglichst gefestigt zu sein und aktiv zu versuchen, die Situation zu verändern. Denke daran: **Es gibt nichts, wofür Du Dich schämen musst! Was Dir angetan wird ist Unrecht und eine Form von Gewalt, es ist nicht Deine Schuld. Und: Du hast das Recht auf Sicherheit und auf Respekt.**

### Was Du als Opfer tun kannst:

#### Sicherheit suchen

- Versuche, möglichst wenig alleine zu sein, vor allem in Situationen, in denen keine Erwachsenen anwesend sind (z.B. in den Pausen, Garderoben, Toiletten, ...).
- Wenn Du Dich unsicher fühlst, versuche, die Aufmerksamkeit anderer auf Dich zu ziehen.
- Versuche, die Bullies zu meiden, gehe an ihnen vorüber, ohne sie direkt anzusehen. Hab' keine Angst, dass Du für feige gehalten wirst und denke an Deine Sicherheit.

## Hilfe suchen

- Erzähle Deinen FreundInnen, was Dir angetan wurde oder wird und bitte sie möglichst früh um Hilfe. Denke daran, dass es keine Schande ist, um Hilfe zu bitten. Warte nicht ab, bis die Situation noch schlimmer wird.
- Erzähle Deinen Eltern, LehrerInnen oder anderen Erwachsenen, denen Du vertraust, was Dir angetan wurde oder wird. Du kannst das auch per Brief oder E-Mail tun, wenn das leichter für Dich ist.
- Außerdem gibt es zahlreiche Jugendeinrichtungen, Antidiskriminierungsorganisationen sowie Lesben- und Schwulenberatungsstellen, die dazu da sind, Dir in diesen schwierigen Situationen vertraulich, anonym und kostenlos zu helfen. Die Adressen, Telefonnummern und Homepages dieser Beratungsstellen findest Du im Anhang dieses Handbuches.

## Verhalten und Reaktionen einüben

- Versuche, nicht im Beisein der Bullies in Wut zu geraten oder zu weinen, denn das wollen sie ja erreichen. Versuche, ruhig durchzuatmen und gefasst und souverän zu reagieren.
- Wenn Dir eine schlagfertige Antwort einfällt, oder Du vielleicht schon eine für diese Situation vorbereitet hast, gib sie, aber sei dabei nicht aggressiv. Du kannst zum Beispiel betont sachlich und so laut, dass es viele andere hören können, sagen: „Okay, Du hast mich jetzt einmal mehr beleidigt“, und dann selbstsicher weitergehen. Wichtig ist, die Bullies nicht zu provozieren und die Situation nach Möglichkeit zu entspannen und zu versachlichen.
- Wenn Bullies versuchen, Dir etwas zu stehlen oder Dein Eigentum zu beschädigen, dann versuche, das zu verhindern, aber riskiere dabei nicht, dass Du verletzt wirst. Gegenstände können ersetzt werden, Deine Gesundheit und Deine körperliche Sicherheit sind wichtiger.
- Versuche, Gewalt nicht mit Gewalt zu beantworten, das kann die Situation noch schlimmer machen und Dich in noch größere Gefahr bringen. Die Bullies könnten dann auch versuchen, Dich für die Eskalation verantwortlich zu machen.
- Wenn Du körperlich angegriffen wirst, kauere Dich zusammen und schütze die besonders verletzbaren Körperteile.
- Wenn Du einer/einem der Bullies allein begegnest und glaubst, körperlich überlegen zu sein, widerstehe der Versuchung, Dich an ihr/ihm zu rächen. Das würde das eigentliche Problem nicht lösen und auch Dein Ansehen in der Schule nicht verbessern.
- Denke daran, dass es kein Zeichen von Stärke, sondern von persönlicher Schwäche und eigener Unsicherheit ist, Aggressionen an anderen auszulassen.
- Bitte LehrerInnen oder andere Erwachsene möglichst schnell um Hilfe.



## Dich erinnern

- Es ist ganz natürlich, dass unangenehme Situationen mit der Zeit verblassen oder ganz vergessen werden. Dennoch kann es hilfreich sein, sich auch an kleine Gemeinheiten zu erinnern, etwa, wenn man anderen davon berichten möchte.
- Versuche, alle Bullying-Episoden, auch wenn sie Dir im Moment gar nicht so schwerwiegend erscheinen, in einem Bullying-Tagebuch festzuhalten. Das kann Dir später helfen, Dich richtig zu erinnern und das Verhalten der Bullies nachzuweisen. Es reicht, wenn Du notierst, wer Dir was wann und wo angetan hat und wer das mitangesehen hat.
- Versuche, Beweise aufzuheben. Beweise können etwa beschädigte Gegenstände, beleidigende Notizen oder E-Mails sein.

## Achtung und Zutrauen zu Dir selbst haben

- Denke daran, dass Du es nicht verdienst, respektlos behandelt, beleidigt oder gar verletzt zu werden, egal, was die Bullies behaupten.
- Verstecke keinen Aspekt Deiner Persönlichkeit, auch nicht, wenn Bullies diesen als Vorwand für ihr beleidigendes oder gewalttätiges Verhalten benutzen. Sei authentisch und stolz darauf, wer Du bist. Oft hilft es auch, selbstbewusst aufzutreten, etwa sich als lesbisch oder schwul zu outen, um den Bullies den Wind aus den Segeln zu nehmen.
- Rücke das, was Dir angetan wird, ins rechte Licht und gib den Situationen, die Du erlebst, den richtigen Stellenwert: Du solltest nichts verharmlosen, aber gleichzeitig daran denken, dass es nicht für immer andauern wird, dass Du etwas dagegen tun kannst und dass es Menschen gibt, die Dir helfen.
- Wenn Du Dich in einer Gruppe, in der Klasse oder im Sportteam nicht sicher fühlst und es nicht gelingt, die Sicherheit herzustellen, versuche, die Gruppe zu wechseln.

Akzeptiere Dich und Deine Gefühle: Es ist ganz normal, dass Du wütend, unsicher, ängstlich, verletzt, traurig und verzweifelt bist, wenn Du Bullying ausgesetzt bist. Auch dafür musst Du Dich nicht schämen. Und es kann sehr gut tun, Dich einmal richtig auszuheulen – im stillen Kämmerlein oder bei Menschen, denen Du vertraust.

## WENN DU BULLYING BEOBACHTEST:

Was kannst Du tun, wenn Du beobachtest, dass jemand anderer Spott, Beleidigungen, Isolation oder Gewalt ausgesetzt ist? Das Schlüsselwort hier ist **Einfühlungsvermögen**, also nachzufühlen, wie es diesem Menschen gerade geht, zu verstehen, was sie/er durchmacht und empfindet. Es geht dabei nicht um Freundschaft, sondern um Solidarität. Das bedeutet, dass Du mit jemandem nicht befreundet sein musst, um ihr/ihm zu helfen, wenn es nötig ist. Nicht zu helfen, kann die Situation für das Opfer noch schlimmer machen. Je schneller Du Hilfe anbietest, umso weniger bedarf es, um auch wirklich zu helfen. Daher: Verharmlose es nicht, wenn jemand anderem übel mitgespielt wird, schaue nicht tatenlos zu, sondern biete Deine Hilfe und Unterstützung an.



## Was Du als BeobachterIn tun kannst:

### Beschütze Opfer von Bullying

- Wenn Du merkst, dass jemand in Deiner Klasse oder an Deiner Schule Opfer von Bullying ist, versuche, diese Person im Auge zu behalten und sie nicht isoliert zu lassen. Hole andere SchulkollegInnen und FreundInnen dazu: Oft reicht es schon aus, wenn eine ganze Gruppe dabei ist, um jemanden zu unterstützen und zu beschützen.
- Versuche, Bullying-Opfer so oft wie möglich in Deine Clique zu integrieren, auch, wenn Du sie nicht gut leiden kannst. Tue es nicht aus Freundschaft, sondern aus Solidarität.
- Versuche, auch die oder den Bully zu integrieren, denn zu einer Gruppe zu gehören, kann eine Hemmschwelle sein, Gewalt auszuüben.
- Versuche zu verstehen, daß sich ein Opfer verletzt und vielleicht völlig hilflos fühlt, auch, wenn Du die Situation anders wahrnimmst. Hilf dem Opfer, aus dieser passiven Opferrolle heraus zu kommen und Selbstbewusstsein zu entwickeln.
- Lass das Opfer wissen, dass es sich auf Dich verlassen kann und zeige ihm, dass Du zuhörst und helfen willst. Denke daran, dass es dem Opfer vielleicht schwer gefallen ist, sich an Dich zu wenden und dass das auch ein Vertrauensbeweis ist. Daher solltest Du das, was Dir anvertraut wird, auch vertraulich behandeln.
- Versuche, die Gefühle der Ohnmacht, der Schuld oder der Scham, die das Opfer vielleicht hat, zu mindern: Es gibt immer einen Ausweg und die Gewalt, die jemand erleidet, ist niemals gerechtfertigt, ganz gleich, was die Bullies auch als Vorwand benutzen.

### Tritt den Bullies entgegen

- Lache nicht über „Witze“, die andere verletzen, und erkläre, dass das nicht lustig ist.
- Stelle Dich den Bullies entgegen, indem Du selbstsicher und souverän auftrittst und fordere sie auf, ihr Verhalten zu rechtfertigen. Riskiere dabei aber nicht, selbst verletzt zu werden.
- Sage laut und deutlich, dass keine Form von Gewalt akzeptabel ist und fordere die Bullies auf, ihr Verhalten zu ändern.
- Verurteile beleidigendes oder gewalttätiges Verhalten scharf, nicht aber die Bullies als Person.
- Schließe Bullies nicht aus Deiner Clique aus, aber mache deutlich, dass sie hier nur akzeptiert werden, wenn sie sich anderen gegenüber nicht gewalttätig verhalten.

### **Hilf Opfern dabei, Hilfe zu suchen**

- Versuche, Bullying-Opfer dabei zu unterstützen, sich Erwachsenen anzuvertrauen und diese um Hilfe zu bitten.
- Versuche LehrerInnen und Erwachsene, denen Du vertraust, einzubinden, indem Du ihnen erzählst, was vor sich geht. Keine Angst: Das ist kein Verpetzen, sondern eine berechtigte Bitte um Hilfe. Als Opfer wärst auch Du froh, wenn jemand anderer Hilfe organisiert.
- Bitte Deine LehrerInnen, Bullying und andere relevante Themen wie Rassismus, Homophobie, Antisemitismus und Diskriminierung von Menschen mit Behinderung im Unterricht zu behandeln.
- Bitte Deine Schule, Ressourcen bereitzustellen, um Bullying zu bekämpfen und SchülerInnen konkret zu unterstützen, etwa durch eine/einen Bullying-Beauftragten an der Schule oder die Einrichtung einer Helpline.



**Und was, wenn Du selbst  
die/der Bully bist?**







## Und was, wenn Du selbst die/der Bully bist?

Denkst Du, Deine Scherze seien harmlos und für alle lustig oder nutzt Du Deine Aggressivität, um eine Gruppe anzuführen? Manchmal kann es passieren, dass Du zum Bully wirst, ohne es selbst zu merken.

Was kannst Du tun, wenn Du andere ärgerst, beleidigst oder verletzt, um damit aufzuhören und nicht in (noch weitere) Schwierigkeiten zu kommen? Auch hier heißen die Schlüsselworte **Selbstbewusstsein** und **Selbstbehauptung**. Du kannst lernen, Deine Wut und Deinen Ärger zu kontrollieren und Deine Meinung ruhig zu äußern, ohne dabei jemanden zu verletzen.

### Was Du als Bully tun kannst:

- Wenn Dich jemand durch ihre/seine Verhaltensweisen wütend macht, erkläre es ihr/ihm und versucht, gemeinsam eine Lösung zu finden.
- Wenn Dich jemand durch ihre/seine Persönlichkeit oder eine persönliche Eigenschaft wütend macht, so hast Du nicht das Recht, zu verlangen, dass sich diese Person ändert. Wenn Du es nicht schaffst, mit dieser Person friedlich umzugehen, versuche, ihr aus dem Weg zu gehen.

- Wenn Du am liebsten vor Wut explodieren möchtest, versuche zuerst bis zehn zu zählen und Dir in Ruhe zu überlegen, wie Du vielleicht besser reagieren könntest.
- Ein guter Weg, aufgestaute Energie und Aggressionen abzubauen, ist Sport oder körperliche Betätigung.
- Versuche zu überlegen, wie Du Dich verhalten kannst, ohne anderen gegenüber aggressiv zu sein. Versuche, ruhig und offen über Deine Gedanken und Meinungen zu sprechen, statt jemanden zu kritisieren, zu beleidigen, zu beschämen, zu demütigen, zu bedrohen oder zu verletzen.
- Versuche, Dich in die Situation der anderen zu versetzen: Wie ginge es Dir, wenn Du beleidigt, gedemütigt oder verletzt würdest?
- Versuche, Gemeinsamkeiten mit der Person zu finden, gegen die sich Deine Aggression richtet. Du wirst dann vielleicht sehen, dass Dir diese Person sogar in irgendeinem Aspekt ähnlich ist.
- Denke an die Konsequenzen Deines Verhaltens: Du kannst bestraft werden oder sogar von der Schule verwiesen werden; Du läufst Gefahr, schlechte Noten zu bekommen und von anderen als uncool empfunden und gemieden zu werden.
- Überlege, wie Du Verantwortung in Deiner Clique oder in Deiner Klasse übernehmen kannst: AnführerInnen sollten respektiert, aber nicht gefürchtet werden.
- Versuche, die positiven Seiten Deines Charakters zu fördern und konzentriere Dich auf das, was Du gut und in Freundschaft mit anderen tust.
- Wenn Du denkst, dass Du vielleicht selbst zur/zum Bully geworden bist, sprich mit jemandem, der/dem Du vertraust, darüber. FreundInnen, Eltern, LehrerInnen und zahlreiche Beratungsstellen sind für Dich da, um mit Dir gemeinsam zu überlegen, wie Du Dein Verhalten ändern kannst.
- Oft stören uns an anderen Menschen Verhaltensweisen oder Eigenschaften, die wir – ansatzweise – auch in uns selbst haben, die wir aber ablehnen oder gar fürchten. Versuche, darauf zu kommen, was Dich genau an jemandem anderen stört, was das mit Dir persönlich zu tun hat, warum Dich das so aufregt und wie Du damit in Zukunft gut umgehen kannst.

**Denke daran: Du musst Dich nicht mit allen anderen in Deiner Klasse oder an Deiner Schule anfreunden. Du musst nicht jede und jeden persönlich sympathisch finden und Du hast, wie alle anderen auch, ein Recht auf Deine eigenen Ansichten und Meinungen. Aber Achtung: Deine Meinungen sind nur dann okay, wenn Dein Verhalten niemanden verletzt.**



# Anhang: Beratungsstellen

Es gibt zahlreiche Beratungsstellen, an die Du Dich vertraulich, anonym und kostenlos wenden kannst. Hier eine Auswahl:

## **147 Rat auf Draht: ORF-Telefonhilfe für Kinder, Jugendliche und Bezugspersonen**

Tel. 147 (rund um die Uhr aus ganz Österreich)  
[www.rataufdraht.at](http://www.rataufdraht.at)

## **Mädchentelefon**

Tel. 0800 211 317 und [maedchen@wien.at](mailto:maedchen@wien.at)  
[www.frauen.wien.at](http://www.frauen.wien.at)

## **Stadtschulrat für Wien, Abteilung für Schulpsychologie - Bildungsberatung**

1010 Wien, Wipplingerstraße 28  
Tel. 01-52 525-77505  
[www.schulpsychologie.at](http://www.schulpsychologie.at)

## **Wiener Kinder- und Jugendanwaltschaft**

1090 Wien, Alserbachstraße 18  
Tel. 01-70 77 000

## **Familienberatungsstelle COURAGE**

1060 Wien, Windmühlgasse 15/1/7  
Tel. 01-585 69 66  
[www.courage-beratung.at](http://www.courage-beratung.at)

## **Rosa Lila Villa**

1060 Wien, Linke Wienzeile 102  
[www.villa.at](http://www.villa.at)  
Lila Tip Lesbenberatung: Tel. 01-586 81 50  
Rosa Tip Schwulenberatung: Tel. 01-585 43 43

## **Homosexuelle Initiative (HOSI) Wien**

1020 Wien, Novaragasse 40  
Tel. 01-216 66 04  
[www.hosi.at](http://www.hosi.at)

## **TransX – Verein für TransGenderPersonen**

Tel. 0664-7951863  
[www.transx.transgender.at](http://www.transx.transgender.at)

## **Wiener Antidiskriminierungsstelle für gleichgeschlechtliche Lebensweisen**

1082 Wien, Auerspergstraße 15  
Tel. 01-4000-81449  
[www.queer.wien.at](http://www.queer.wien.at)

## **Hilfreiche Links**

[www.gewalt-in-der-schule.info](http://www.gewalt-in-der-schule.info)  
[www.gemeinsam-gegen-gewalt.at](http://www.gemeinsam-gegen-gewalt.at)  
[www.jugendinfowien.at](http://www.jugendinfowien.at)







# Das Schoolmates Projekt

*Das vorliegende Handbuch wurde entwickelt und verfasst von:  
Miles Gualdi (Arcigay Italien),  
Matteo Martelli (Arcigay Italien),  
Wolfgang Wilhelm (Wiener Antidiskriminierungsstelle für gleichgeschlechtliche Lebensweisen, Österreich),  
Robert Biedroń (Kampania Przeciw Homofobii, Polen).  
Bologna, April 2008*

[www.arcigay.it/schoolmates](http://www.arcigay.it/schoolmates)



schoolmates

Schoolmates-Projektpartner



**ARCIGAY**

Associazione lesbica e gay italiana

Arcigay

Via Don Minzoni 18, 40121 Bologna

+39 051 64 93 055

[www.arcigay.it](http://www.arcigay.it) • [info@arcigay.it](mailto:info@arcigay.it)

[schoolmates@arcigay.it](mailto:schoolmates@arcigay.it)



WIENER  
ANTIDISKRIMINIERUNGSSTELLE  
FÜR GLEICHGESCHLECHTLICHE  
LEBENSWEISEN  
Stadt Wien

Wiener Antidiskriminierungsstelle  
für gleichgeschlechtliche Lebensweisen  
Auerspergstraße 15, 1082 Wien  
Tel. +43 1 4000 81449  
[www.queer.wien.at](http://www.queer.wien.at)

CONFEDERACIÓN  
**colegas**

CONFEDERACIÓN ESPAÑOLA DE  
ASOCIACIONES DE LESBIANAS, GAY,  
BIBEXUALES Y TRANSGÉNERALES

CONFEDERACIÓN COLEGAS

C/ Carretas, 33. 3º Izq. 28012, Madrid

Teléfono: 915212503 Fax: 915211174

[www.colegaweb.org](http://www.colegaweb.org)



Kampania Przeciw Homofobii  
ul. Żelazna 68, 00-866 Warszawa  
[www.kampania.org.pl](http://www.kampania.org.pl)  
[info@kampania.org.pl](mailto:info@kampania.org.pl)

