



Methoden-
schatz
[www.frauke-
niehues.net](http://www.frauke-niehues.net)

Von Leni (Pseudonym)

Dies ist eine besondere Spende für den MethodenSchatz. Die Jugendliche Leni schildert, wie sie selbst Mobbing erlebt hat, was sie gebraucht hätte und wie sie sich geholfen hat. Ihre Schilderungen stammen nicht „aus einem Elfenbeinturm“, sondern aus der realen Erfahrung und sind sehr authentisch und sehr konkret. Leni hofft, andere Kinder und Jugendliche damit zu schützen und Gemobbten Unterstützung und Zuversicht zu geben. Ich möchte Leni einen ganz besonderen Dank für Ihren Mut, Ihre Offenheit und Ihr Engagement aussprechen!

MEINE STORY

1. Prolog: Über mich
2. Mobbing-situation - Die Pausen
3. Mobbing-situation - Der Sportunterricht
4. Mobbing-situation - Der Unterricht
 - der eigene Typ, der Gemeinschaftstyp)
 - Gruppenarbeiten
5. Mobbing-situation - Landschulheime/Klassenausflüge
6. Mobbing-situation - Social Media
7. Viele einzelne/kleinere Situationen
 - Mittagspause
 - Kunstunterricht
 - Klassenfotos
 - Gemeine/anonyme Zettel aus der Klasse
8. Meine heutige Situation und meine Entwicklung
9. An alle Lehrer*innen

Prolog

Hey, ich bin Leni und bin 16 Jahre alt. Ich komme aus einer Stadt im Süden von Deutschland. Bevor ich mit meiner Geschichte beginne, möchte ich anmerken, dass ich mich dazu entschieden habe, unter einem Pseudo Namen zu schreiben. Da ich in diesem Buch viel über einzelne Situationen schreiben und über andere Menschen berichten werde, habe ich mich dazu entschieden. Zum Schutz aller Menschen, die hier vorkommen, sind alle Namen und Orte rein zufällig gewählt.

Ich möchte dir hier meine Mobbing-Geschichte erzählen. Sie beginnt in der Grundschule und geht auf dem Gymnasium weiter. Besonders die sechste Klasse, war sehr schlimm für mich gewesen. Ich habe das große Glück, eine wunderbare Familie an meiner Seite zu haben, sowie zur damaligen Zeit eine super tolle Schulsozialarbeiterin und seit ich 15 Jahre alt bin auch eine Therapeutin, die mir alle sehr geholfen haben und immer noch helfen. Ich weiß nicht, ob oder wie lange du schon Mobbing, Ausgrenzung, Beschämung oder Diskriminierung erlebst. Jedenfalls möchte ich Dich mit meiner Geschichte unterstützen und helfen. Als ich so stark betroffen war, habe ich nach einem Buch für mich gesucht, das mir helfen könnte, leider gab es nur Bücher für Psychologen und Erwachsene. Wie gut hätte es mir getan zu lesen, dass es anderen auch so ähnlich geht wie mir und so habe ich mir vorgenommen, das zu ändern und meine Geschichte aufzuschreiben. Ich hoffe, dass die Tipps, welche ich hier aufschreibe und mir in den unterschiedlichsten Situationen geholfen haben, auch für dich hilfreich sein können.

Vorweg: nicht jeder Tipp kann hilfreich für dich sein, denn jeder Mensch ist anders und braucht seine eigenen Methoden, trotzdem möchte ich dir zeigen, wie ich es geschafft habe. Meine Mobbing Erfahrung beruht auf Schulsituationen und gemeinen WhatsApp Nachrichten. Dies ist vielleicht auch wichtig für dich zu wissen, denn es kann durchaus sein, dass einige Themen überhaupt nicht auf dich zutreffen, andere dafür aber vielleicht schon. Bevor du jetzt meine Geschichte kennenlernen wirst, möchte ich dir noch ein paar wichtige Hinweise mit auf den Weg geben: Es ist egal, welches Mobbing du erlebst und was der Auslöser ist. Ich habe mehr als sieben Jahre lang nach dem Auslöser gesucht. Bis heute habe ich ihn nicht gefunden. Heute weiß ich, dass das nicht schlimm ist und ich suche auch nicht mehr weiter. Denn das Wichtigste ist: SO WIE DU BIST, BIST DU GENAU RICHTIG. SO WIE DU BIST, BIST DU PERFEKT. Die meisten Menschen wissen einfach nicht, was für ein großartiger Mensch du bist. Du kannst darauf vertrauen, dass du irgendwann genau deinen Weg findest und du irgendwann deine Freunde, deine eigene Familie und dein Leben hast. Heute ist das bei mir so, aber der Weg war weit, ich habe tatsächlich das volle Programm erlebt. Von Ausgrenzung über Beschämung, bis hin zu Diskriminierung, für meinen Körper, meine Brille und mein Auftreten. Inzwischen gehe ich in die zehnte Klasse und erlebe das absolute Gegenteil. Ich habe Lehrer, die meine Stärken sehen, mich fördern und fordern; meine großartige Familie, mit meiner Mutter, meinem Vater, meinem Bruder und meiner Schwester, die mich allesamt durch die sieben Jahre getragen haben, mich bis heute unterstützen, mich stärken und mir Mut zusprechen. Außerdem habe ich mittlerweile total coole, einzigartige, liebevolle, verständnisvolle und hilfsbereite Freunde. Wenn ich das jetzt so schreibe, klingt es für dich wahrscheinlich so, als wäre alles super. Das trifft allerdings nicht ganz zu. Meine Erfahrungen von früher haben bei mir tiefe Spuren und negative

Auswirkungen auf meine Psyche hinterlassen, und ich habe intensiv mit meiner Therapeutin daran gearbeitet, das zu verarbeiten. Und deshalb: Wenn du in einer Mobbing Situation bist, BITTE lass dir helfen! Das alles musst du nicht allein durchstehen. Auch wenn du versuchst stark zu sein und das alleine schaffen möchtest, lass dir sagen, dass du das nicht alleine schaffen kannst. Das schafft man einfach nicht. Sei für dich selbst stark und lass dir helfen! Vielleicht hast du ja auch so großes Glück wie ich, eine so tolle Familie zu haben. Wenn das so ist, dann sprich mit ihnen und vertrau dich ihnen an. Das ist das Wichtigste! Wenn du aus irgendeinem Grund nicht mit deiner Familie sprechen kannst oder willst, kannst du vielleicht mit einer Freundin oder einem Freund sprechen, zu denen du einen guten Draht hast? Wie sieht es mit deinen Großeltern aus, wie ist euer Verhältnis? Deine Tanten, Onkel, Cousinen, egal, Hauptsache eine Person deines Vertrauens. Kann dir da jemand helfen? Wie ist dein Verhältnis zu deinem Klassenlehrer oder deiner Klassenlehrerin? Hast du eine Vertrauensperson an deiner Schule? Wende dich an sie/ihn. Es ist so enorm wichtig, dass du dir dein eigenes kleines Sicherheitsnetz aufspannst.

Nach diesen ersten kleinen Tipps, die du vielleicht schon tausendmal gehört hast, kommen wir jetzt aber endlich zu meiner Geschichte und zu Methoden, die mir in den verschiedensten Situationen geholfen haben. Ich hoffe sehr, dass ich dir auf irgendeine Art und Weise helfen kann und wünsche dir viel Erfolg beim Lesen meiner Geschichte:

1. Kapitel

Alle Betroffenen, die an Schulen massivste Ausgrenzung erleben, haben bestimmt einen Ort an der Schule, den sie verabscheuen. Manche würden vielleicht auch sagen, die ganze Schule. Für mich waren es die Pausenhöfe und ganz spezifisch die großen 15-Minuten Pausen. Jeden Tag war es gleich: Es gongte und alle rannten raus, um so schnell wie möglich in der Pause zu sein. Bei mir war das nicht so. Oftmals fragte ich nach der Stunde den Lehrer*in irgendeine random Frage zum Unterricht, von der ich die Antwort sowieso schon wusste. Ich wollte Zeit schinden, um nicht in die Pausen zu müssen. Natürlich funktionierte dies nicht immer. Ich ging also raus und versuchte, zu irgendeiner Gruppe aus meiner Klasse zu gehen. Meistens war es die gleiche Gruppe, denn dort war ein Mädchen, mit der ich mich manchmal nach der Schule traf und die ich total nett fand. Leider ist selbst sie mir in der Schule vor allen anderen in den Rücken gefallen. Trotzdem ging ich zu den Mädchen hin und stellte mich dazu. Meistens kam als Antwort auf mein Ankommen: „Wir besprechen gerade etwas, wir möchten nicht, dass du zuhörst, also geh“. Ich weiß nicht, wie oft mir das in all den Jahren gesagt wurde. Ein weiteres Argument, das ebenfalls regelmäßig fiel, um mich loszuwerden, war: „Wir reden gerade, geh doch zu einer anderen Gruppe“. Und so wurde ich ganz schnell von Gruppe zu Gruppe „weitergegeben“. Doch selbst in der Jungsgruppe, in der einfach nur Zombiball gespielt wurde, durfte ich nur selten mitspielen. Manche Pausen waren schön, denn das Spielen hat viel Spaß gemacht. Doch davon gab es leider nicht besonders viele. Ein Grund war, dass ich oft so hart abgeworfen wurde, dass es wirklich wehtat und als Entschuldigung kam meistens nur: „Ah sorry, hab dich gar nicht gesehen“. Ich habe vorhin schon mal erwähnt, dass ich für meine Brille diskriminiert wurde. Ja, das war ganz oft so. Ich hatte eine sehr starke Brillenstärke, und wenn Dinge schnell auf mich zugeflogen sind, habe ich sie doppelt gesehen. Als Kommentar dazu musste ich mir wieder Sprüche anhören: „Setz doch deine Brille ab, dann siehst du vielleicht besser“. Wenn ich dann Kontaktlinsen trug: „Setz doch deine Brille auf“, „Also die Brille steht dir ja schon nicht, aber ohne Brille“, „Haha Brillenschlange. Wahrscheinlich siehst du eh nichts. Wie viele Finger zeige ich?“. Wenn du jetzt auch eine Brille trägst, kommt dir das vielleicht sehr bekannt vor. Viele außenstehende Leute sagen: „in solchen Situationen musst du kontern“, das geht aber nicht. Wenn dir das jemand sagt, dann fühle dich bitte niemals schlecht, dass du in der Situation nicht konterst, denn das geht einfach nicht, weil die Situation so verletzend ist. Wenn dir ein Freund sagt: „deine Hose ist hässlich“, ist es was ganz anderes, weil du weißt, dass er/sie es nicht ernst meint und je nachdem wie gut ihr befreundet seid, bist du sogar froh, dass du eine ehrliche Meinung gehört hast. Wenn allerdings irgendjemand aus der Klasse sagt: „Du kannst keine Skinny-Jeans tragen“, dann kannst du nicht kontern, weil du genau weißt, dass er/sie es mit Absicht meint und nicht um dir eine Rückmeldung zu geben. Und viele sagen auch: „Ist doch nicht schlimm.“ Am besten: Ins eine Ohr rein und ins andere wieder raus. Ja, aber das kann man noch so oft versuchen und es wird sich nicht ändern. Außerdem ist es vollkommen in Ordnung, wenn dir das alles nahe geht. Jede kleinste Beleidigung. Das ist total in Ordnung. Wenn man schon angeschlagen ist, dann kann jeder dümmste Kommentar dafür sorgen, dass es dir noch schlechter geht.

Die nächste Situation, die viele Menschen ganz witzig finden, kommen dir vielleicht auch bekannt vor: Geheimsprachen. Ich stand wieder in der Mädchengruppe und niemand hat

etwas gesagt. Auch wenn mich keiner beachtet hat und keiner mit mir geredet hat, war es trotzdem ein gutes Gefühl, einfach mal ohne Kommentar irgendwo dabeistehen zu dürfen. Und dann kommt's: Sie schauen einen an, schauen wieder weg, schauen einen wieder an und dann reden sie in der Geheimsprache. Lachen, schauen einen an, schauen weg und lachen. Genau diese Situation kann ich bis heute nachempfinden. Man fühlt sich einfach komplett fehl am Platz. Natürlich kann es manchmal sein, dass sie nicht über dich reden, wenn sie in der Geheimsprache sprechen. Trotzdem hatte ich immer das Gefühl. Wahrscheinlich redeten sie nicht oft über mich, aber immer, wenn ich dazugekommen bin, wechselten sie von Deutsch zur Geheimsprache. Vielleicht kennst du ja diese Situationen, und wenn du dich in dieser Situation total fehl am Platz fühlst, kannst du dich entscheiden, was tun möchtest. Ich nenne dir mal meine früheren zwei Methoden:

Eine Möglichkeit ist, du bleibst stehen und hörst einfach zu. Ich selbst habe immer versucht, beim Zuhören die Geheimsprache zu entschlüsseln, was nicht funktioniert hat. Sie werden weiterreden, und du bleibst einfach stehen. Bei mir war es oft so, dass sie irgendwann gemerkt haben, dass es total albern ist und sie haben wieder deutsch geredet, es machte ja keinen Sinn, weil ich einfach stehen blieb.

Eine andere Möglichkeit wäre auch, dass du weg gehst. Es kommt auf die Situation an, je nachdem, wie schlimm du es empfindest, beispielsweise, wenn du ständig das Gefühl hast, dass sie über dich lästern. Dann kannst du einfach gehen und auf dem Pausenhof rumlaufen, aber Hauptsache erstmal weg von der Gruppe.

Aus meiner Erfahrung kann ich sagen, auch wenn ich es nicht immer geschafft habe, dass Stehenbleiben die bessere Methode war, denn das Ziel von Mobbern ist es eigentlich nur zu gewinnen, jedenfalls war das immer mein Eindruck und meine Begründung dafür. Wenn du eine andere hast, ist alles gut, bitte mach das auch weiter so. Für mich war immer klar, wenn ich weggehe, dann haben sie gewonnen, denn sie haben den Eindruck mich vergrault zu haben. Ja, aber wir wollen nicht, dass sie gewinnen. Jedenfalls wollte ich das nie. Und deshalb mein Tipp: Bleib stehen! Wenn es zu sehr weh tut, dann solltest du auf jeden Fall weggehen, aber versuche es zumindest. Denn womit du rechnen kannst und was bei mir immer der Fall war, ist, dass dann andere Leute aus der Klasse wieder da drüber sprechen, dass du die letzte Pause allein warst. Und das hat mir viel mehr wehgetan, als einfach stehen zu bleiben.

Einmal, als ich bei den Mädchen stand und sie wieder in ihrer Geheimsprache gesprochen haben, hat es mir gereicht und ich habe gesagt: „Wisst ihr eigentlich, wie respektlos es ist, wenn man in einer Gruppe steht, und ihr redet in eurer Geheimsprache, die nicht alle verstehen“? Ihre genaue Antwort darauf weiß ich leider nicht mehr, allerdings hatte es zur Folge, dass ich über mehrere Wochen ein Verbot bekam, zu ihnen zu kommen. Dieses Verbot hatten sie wortwörtlich so ausgesprochen. Natürlich war es für mich zum einen echt blöd, weil ich die einzige Gruppe, bei der ich die Pausen dabeistehen durfte, verlor. Andererseits war es für mich ein sehr gutes Gefühl, weil ich ihnen das schon SEHR lange sagen wollte und es endlich über die Lippen gebracht hatte.

Was mir immer sehr geholfen hat, war, zu meiner großen Schwester Sori zu gehen. Ich weiß, wie blöd sie das fand, dass ich bei ihr war, aber sie hat nie Nein gesagt und dafür bin ich ihr

unendlich dankbar. Jedes Mal durfte ich bei ihr sein, sie hat mich getröstet, weil ich meistens geweint hatte. Eine weitere Sache, für die ich ihr so unfassbar dankbar bin, ist, dass sie mit ihren Freunden gesprochen hatte, als sie in der zehnten Klasse ein Auslandsjahr machte und somit nicht mehr an der Schule war. Ich durfte also immer, wenn es mir schlecht ging zu ihnen gehen. Das war für mich MEIN Sicherheitsnetz in der Schule: Wenn alle Stricke rissen, konnte ich immer noch zu den Freunden von Sori gehen. All das, was sie für mich gemacht hat, war alles andere als selbstverständlich.

An deiner Schule ist es wahrscheinlich auch so, dass ihr in den Pausen raus auf den Schulhof müsst. Aber wenn für dich die Pausen so schlimm sind, wie sie für mich damals waren, dann kannst du auch einfach auf die Toilette gehen. Was ich jetzt sagen will, wird erstmal hart für dich klingen, aber für mich war die Toilette einfach auch ein guter Ort, mal ohne Menschen, die mich nicht mögen zu sein. Wenn du in der Pause aufs Klo gehst, dann fragen sich die anderen vielleicht nach der Pause, wo du warst. Meine Erfahrung ist, dass ich selten gefragt wurde. Denn hätte mich jemand gefragt, so hätte er bzw. sie damit ja gezeigt, sich für mich zu interessieren. Das wollte ja niemand, denn eigentlich hatten alle Angst selbst auch gemobbt zu werden. Hier kann man sich also den herrschenden Gruppenzwang zu Nutze machen. Ich stellte irgendwann für mich klar: Alles, was ich höre, ist schlimm und ich wollte es mit der Methode „ins eine Ohr rein, ins andere wieder raus“ versuchen, was bei mir allerdings fast nie funktionierte. Aber alles, was ich nicht hörte, darüber machte ich mir keine Gedanken. Und das möchte ich dir auch sagen, denn das, was du dir anhören musst, ist schon schlimm genug. Denk nicht noch drüber nach, was sie hinter deinem Rücken reden. Ja, es wird einiges sein, aber das ist egal. Mach dir darüber nicht auch noch Gedanken! Manchmal fragte mich mein Klassenlehrer wie es mir geht und ich antwortete immer sehr ehrlich. Aber meistens waren seine Antworten nur, dass ich es mit „ins eine Ohr rein, ins andere wieder raus“, versuchen soll, da es bei ihm damals auch geholfen hat. Er wurde früher für seinen Namen gehänselt und damit konnte er es überdecken. Aber selbst er sagte, es waren nur zwei bis drei Schüler. Ja, bei mir war es die ganze Klasse. Wie soll das dann bitte funktionieren?

Jetzt möchte ich dir eine kleine „Methode“ verraten, die mir meine Schulsozialarbeiterin gezeigt hat und die ich bei ihr auch erlebt habe. Wir haben es damals mit Playmobil Figuren gemacht, wenn du welche hast, mache es gerne auch damit, wenn du was anderes hast, kannst du das auch verwenden, beispielsweise „Mensch-Ärger-dich-nicht“ Figuren. Jetzt gibst du allen Figuren einen Namen von den Personen, die dich in der Pausensituation beschäftigen, beziehungsweise fertigmachen oder mobben. Außerdem holst du dir ein Kuscheltier oder ein Kissen, oder irgendwas, dem du das jetzt erzählen kannst.

Als nächstes stellst du deine tägliche Pausensituation auf und erzählst deinem „Gegenstand“, was da passiert. Und jetzt stellst du deine Wunschpausensituation auf, wieder erzählst du, was da passiert, und genau das gleiche machst du jetzt für deine absolute Horror Pausensituation.

Hier möchte ich dir kurz meine Pausensituationen zeigen:

Meine tägliche
Pausensituation



Es ist eine kleine Gruppe, die mich ausschließt, die aber täglich wechselt, immer ist es eine andere Gruppe

Meine Wunsch-
Pausensituation



Ich stehe in der Gruppe dabei und darf auch mal reden, ohne dass ein blöder Kommentar kommt.

Meine Horror-
Pausensituation



Es ist die ganze Klasse, die sich als Gruppe zusammengeschlossen hat.

Mir hat diese Übung damals sehr geholfen, weil ich einfach bemerkt habe, dass es noch schlimmer geht, als es war. Dass die Pausen für mich das Schlimmste waren, daran hat sich bis zur achten Klasse nichts geändert, aber ich wusste inzwischen, wie ich mit den Pausen besser umgehen konnte und wo ich mir Hilfe holen konnte, deshalb habe ich die Pausen jeden Tag überstanden. Wo genau ich mir Hilfe geholt habe, das werde ich dir später nochmal genauer erzählen.

Ein weiterer sehr großer unterstützender Punkt, wofür ich sehr dankbar bin, war, dass ich mit meiner Schulsozialarbeiterin die Abmachung hatte, dass ich jede Pause zu ihr kommen kann, wenn es gar nicht mehr ging. Einige Pausen habe ich also dort verbracht, und es tat sehr gut, bei ihr zu sein und mit ihr sprechen zu können.

Aus diesem Grund rate ich dir, wenn du ein/e Schulsozialarbeiter/in oder ein/e Vertrauenslehrer/in an deiner Schule hast, wende dich an diese Personen!

2. Kapitel

Als nächstes möchte ich dir von meinem zweitschlimmsten Ort in der Schule erzählen. Das waren für mich die Sporthalle, der Sportunterricht und die Sportumkleiden. In diesen Sporthallen habe ich die größte Beschämung und Diskriminierung erlebt. In der fünften Klasse hatte ich eine super Sportlehrerin, die mich absolut verstanden und vor allem auch geschützt hat. Leider ist sie dann in Rente gegangen. In der sechsten Klasse war meine Lehrerin auch noch wirklich cool und sie hat mich und keinen anderen jemals bloßgestellt, beschämt oder diskriminiert. Doch dann ging sie in Elternzeit, und wir bekamen eine neue Lehrerin. Diese Lehrerin behielt ich bis Ende der siebten Klasse. Ich möchte dazu sagen, dass ich früher nie sportlich war, ich konnte also im Sportunterricht eigentlich nichts wirklich gut, und meine Leistungen waren daher sehr schlecht. Das lag einfach auch daran, dass ich mich für die damalige Zeit extrem dick gefühlt habe. Von meinem Empfinden her, war ich dick. Allerdings sagt meine Familie, dass ich das nie war, aber gefühlt habe ich mich dick. Ich habe über sehr viele Monate meinen ganzen Stress weggegessen. Ich hatte Massen an Süßigkeiten in meinem Zimmer liegen, die ich regelmäßig in mich reinstopfte. Das war nämlich die einzige Sache, die mich wirklich beruhigt hat. Und genau aus diesem Grund war ich nicht gut in Sport, was mir natürlich nicht wirklich entgegenkam. Ich möchte dir nun ein paar Beispiele nennen, die ich erleben musste:

Du weißt ja inzwischen, dass ich an einer massiven Augenschwäche litt. Das kam mir im Sportunterricht sehr ungelegen. Denn die Bälle, die auf mich zuflogen, konnte ich nicht richtig sehen, daher schaffte ich es nicht, sie zu fangen oder ich duckte mich, da ich Angst hatte, dass, sie mir gleich ins Gesicht fliegen würden. Meine Lehrerin war alles andere als verständnisvoll und fragte, wer im Handball ins Tor möchte. Keiner meldete sich, und sie sagte, dass ich gehen soll. Ich sagte ihr, dass ich das nicht will, weil ich die Bälle nicht richtig sehen kann. Das interessierte sie aber absolut nicht. Also musste ich mich ins Tor stellen. Vor jedem Ball duckte ich mich, da ich nicht zwischen Realität und Verdopplung meiner Augen unterscheiden konnte. Dies hatte natürlich zur Folge, dass wir verloren und danach alle aus meiner Mannschaft zu mir kamen und mich beschimpften, wie blöd ich sei, dass ich die Bälle nicht fangen kann und sie nur wegen mir eine schlechte Note bekommen würden. Trotzdem bekamen meine Mitschüler alle keine schlechtere Note als eine zwei, weil sie sich so doll angestrengt haben. Ich bekam eine fünf. Meine Lehrerin sagte zu mir, dass ich mich ein bisschen angestrengt habe, aber ich könne nicht meine Unsportlichkeit auf meine Brille schieben.

Eine weitere Situation war, dass ich mich so oft vor der ganzen Klasse blamiert habe. Du kennst bestimmt Aerobic, das war eine Sportart, die ich tatsächlich gut konnte. Bis zu dem Moment, wo ich meine einstudierte Choreo vor der ganzen Klasse vortanzen musste. Ich fing an die Choreo zu tanzen und alle lachten. Die Lehrerin sagte gar nichts. Ich stand vor 27 Leuten, alle schauten mich an und lachten und das schlimmste war, dass ich selbst ein Grinsen auf dem Gesicht meiner Lehrerin sehen konnte. Das traf mich so sehr, dass ich im nächsten Schritt ausrutschte und hinfiel. Natürlich ging das Gelächter noch mehr los. Was machte meine Lehrerin? Sie stoppte die Musik und sagte: „Danke, das reicht“, weder ein „Geht’s dir gut?“ oder „Kann ich dir helfen?“ oder irgendwelche anderen aufmunternden Worte kamen von ihrer Seite. Zehn Minuten später erfuhr ich meine Note. Ich hatte eine 4-

bekommen. Genauso war es, als ich eines Tages am Barren war. Ich konnte die erforderlichen Übungen, aber für die 1 habe ich das natürlich nicht hinbekommen. Also versuchte ich, trotzdem das Beste daraus zu machen. Dennoch sagte meine Lehrerin vor der ganzen Gruppe von 10-12 Leuten meine Note laut und natürlich war sie wieder sehr schlecht. So ging es oft. Es passierte irgendwas, die Klasse lachte, ich blamierte mich noch mehr und meine Lehrerin griff niemals ein, bzw. hat sich überhaupt nicht darum gekümmert und hat die Situation dadurch immer noch schlimmer für mich gemacht.

Ein weiterer schlimmer Ort waren für mich die Sportumkleiden. Ich war für meine damaligen 12 Jahre körperlich sehr weit entwickelt. Jedes Mal, wenn ich mich umgezogen habe, wurde ich von allen angeschaut und viele lachten, weil ich einen BH trug. Oder es kamen blöde Kommentare dazu, dass ich Schamhaare hatte. Das Umziehen war für mich immer sehr schlimm, sodass ich irgendwann für mich entschied, dass ich mich nur umziehe, wenn keiner da ist. Also war ich entweder früher da oder ich ging auf die Toilette und zog mich dort um. Doch wenn ich dann zurück in die Umkleide kam, war für mich immer sofort klar, dass gerade über mich geredet wurde. Manchmal, wenn ich zurückkam, war mein Schulranzen ausgeleert, der laut meinen Mitschülerinnen „umgefallen“, war. Ich habe zweimal bemerkt, dass ich beklaut worden war und zweimal fand ich meine frischen Anziehsachen unter der laufenden Dusche und musste mit meiner Sporthose, die für mich sehr unvorteilhaft war, in den Klassenraum zurück. Auf dem Weg von der Sporthalle zur Schule wurde mir manchmal mein Essen aus der Hand geschlagen und irgendwohin geworfen. Und natürlich kam keine Entschuldigung. Sondern nur: „Oh sorry, hab dich nicht gesehen, ich dachte da wäre nichts gewesen“, „Wenn du schon nicht aufhörst zu essen, helfe ich dir, dass du nicht noch fetter wirst“. Alle diese Sprüche musste ich mir anhören. Und da ist der Rat meines Klassenlehrers „ins eine Ohr rein, ins andere wieder raus“ einfach nicht hilfreich, ich konnte das nicht überhören, übersehen oder sonst etwas. Das geht einem so nah und tut so weh, wenn man vor dem Mülleimer steht und alles wegwirft, weil man es nicht mehr essen kann. Die Krönung ist dann noch, wenn dich die anderen sehen, wie du anfängst zu weinen. Dann geht das ganze erst richtig los.

An diesen Tagen stellte ich mich morgens sehr oft krank, um nicht in die Schule gehen und nicht in den Sportunterricht zu müssen. Das war für mich so schlimm, obwohl es „nur“ 90 Minuten pro Woche waren. Pausen hatte ich 150 Minuten pro Woche, aber diese 90 Minuten vergingen nie schnell und waren die reinste Blamage und Beschämung. Natürlich möchte ich dir nicht sagen, dass „Schule schwänzen“ gut ist, aber wenn es für dich einen Tag in der Woche gibt, wie für mich der Donnerstag, und du dich vor allen blamierst, bloßgestellt oder diskriminiert wirst, dann ist es okay, wenn du an diesem Tag zuhause bleibst. Das ganze Leid, dass man da erlebt, das kann man nicht beschreiben und das muss man sich nicht geben und das musst du nicht aushalten. Natürlich geht das nicht auf lange Sicht, aber wenn du morgens aufwachst und so eine Angst vor diesem Tag hast, dann bleibe zuhause. Ich habe es auch manchmal so gemacht, dass ich morgens in der Schule war und kurz vor Sport gegangen bin, weil ich solche Angst hatte. Teilweise habe ich auch die Termine bei meiner Schulsozialarbeiterin immer in die Sport Stunden gelegt, aber natürlich ging das nicht oft.

Genauere Tipps für diese Sportsituation kann ich dir nicht wirklich geben, weil ich damals selbst sehr hilflos war.

Meine Eltern wollten mich in der sechsten Klasse eigentlich von der Schule nehmen, aber ich wollte das nicht. Warum? Das lag daran, dass ich mir an der Schule ein gewisses Schutznetz aufgebaut hatte und ich hatte wahnsinnige Angst, dass ich mir an einer anderen Schule dieses Schutznetz erneut aufbauen muss oder es dort keines für mich gibt. Die Mobbing Situation hätte schlimmer werden können, es hätte von vorne anfangen können. Und ein weiterer Grund war, dass ich die Schule sehr gut kannte, weil meine Geschwister dort waren, ich hatte eine super Sozialarbeiterin und einen Klassenlehrer der wirklich versuchte zu helfen. Wer weiß, ob ich das an einer anderen Schule auch gehabt hätte. Deshalb wollte ich unbedingt an dieser Schule bleiben. Und ab dem Moment, als meine Eltern wollten, dass ich die Schule wechsle, habe ich langsam aufgehört, ihnen zu erzählen, was in der Schule passierte. Wenn sie gewusst hätten, was ich wirklich erlebe, sie hätten mich sofort von der Schule genommen. Sie haben so viele Gespräche mit den Lehrern geführt, aber alles hat nichts genutzt. Meiner Schulsozialarbeiterin erzählte ich alles, aber ich wollte an der Schule bleiben und hatte Angst, dass mich meine Eltern von der Schule nehmen würden. Bis weit in mein 15. Lebensjahr habe ich mir das nicht verziehen, dass ich damals nicht gegangen bin, dass ich mir so viel habe, kaputt machen lassen. Aber meine Therapeutin hat mir geholfen zu verstehen, die Situation aus einer anderen Perspektive zu betrachten, und somit habe ich es mir verziehen, dass ich geblieben bin. Ich habe gelernt, dass, wenn man in einer schwierigen Situation steckt, meistens versucht, sich selbst zu schützen, so, dass es für einen am besten ist und man alles dafür tut, dass es sich in der Situation am besten und richtig anfühlt.

Was ich dir allerdings noch ans Herz legen möchte, ist, dass, egal was die anderen in der Situation sagen, mache die Situation so, dass es für DICH am besten ist. Es ist egal, wo du dich umziehst. Nimm so viel Zeugs mit dir mit, dass du dich sicher fühlst. Das Ausmaß an Beschämung, dass in Sportumkleiden stattfindet, ist enorm und ich weiß, dass man das nicht einfach runterschlucken kann, das geht einfach nicht. Aber ich möchte dir sagen, dass es so, wie DU BIST, so wie DU AUSSIEHST und so wie DU AUFTRITTSST PERFEKT ist. Ich kann mir gut vorstellen, dass keiner in deinem Alter dir das direkt ins Gesicht sagt. Aber wenigstens ich möchte dir das sagen. Ich hatte auch oft das Gefühl, dass die anderen neidisch auf mich waren. Das haben mir verschiedene Erwachsene auch immer wieder bestätigt. Sie waren neidisch auf mich, da ich weiterentwickelt war, ich mich für Themen interessiert habe, die ein 12-jähriges Mädchen sonst nicht spannend findet. Damit war ich anders als sie und leider auch sehr allein.

Auch, wenn es bei mir nicht funktioniert hat, schalte deine Eltern ein, die ernsthaft mit deiner Lehrerin oder deinem Lehrer sprechen. Das bezieht sich nicht nur auf den Sportunterricht, sondern auf alle anderen Fächer auch, wo es für dich schwierig ist. Bei mir war das nach dem Sport der Kunstunterricht

Sprich am besten mit deinen Lehrern*innen oder bitte deine Eltern dies für Dich zu tun.

Auch wenn der Sportunterricht für dich die Hölle ist, versuche dich selbst zu schützen: Sei es, dass du dich nicht mit den anderen umziehst, nicht mit den anderen von der Sporthalle zurückgehst oder dich auch im Sportunterricht so gut es geht zurückziehst. Auch wenn das jetzt einfach klingen mag, ich weiß, dass es das nicht ist. Und vielleicht bist du so viel selbstbewusster, als ich es damals war, aber wenn du dich traust, dann kannst du auch mal

etwas vor deiner Lehrerin sagen, wenn sie dich in irgendeiner Weise beschämt. Natürlich musst du versuchen, höflich zu bleiben, weil es sonst noch schlimmer werden kann, aber du kennst ja deine Lehrerin und weißt, wie sie so drauf ist und was sie aufnehmen kann und was nicht. Und nur für dich als Information: KEIN LEHRER UND KEINE LEHRERIN HAT DAS RECHT JEMANDEN VOR DER GANZEN KLASSE BLOßZUSTELLEN, ZU BESCHÄMEN ODER ZU DISKRIMINIEREN. Auch, wenn es mir so oft passiert ist, das darf sie/er nicht. Wenn du nicht direkt mit ihr/ihm sprechen kannst, dann gehe zu einer anderen Lehrkraft. Am besten zu deiner/m Klassenlehrer/in und lasse dir dort helfen. Wenn du zu ihm/ihr auch keinen guten Draht hast, geh zu der/m Vertrauenslehrer/in, Eltern oder Beratungslehrer/in. Je nachdem, zu welchen Personen du Vertrauen hast. Wenn alle nicht besonders „geeignet“ für dich sind, du kannst/darfst du auch jederzeit mit deiner Schulleitung sprechen.

Und was auch noch gut zu wissen ist: Du BIST NICHT allein. Mehr als 23 Prozent der Kinder und Jugendlichen werden in Deutschland in Schulen gemobbt. Es geht so vielen so schlimm wie dir und mir damals. Und es wird vorbeigehen, wenn Du Dir helfen lässt. Und auch ich möchte dir mit meiner Geschichte helfen, dass du es vielleicht ein bisschen besser schaffen kannst.

3. Kapitel

Jetzt möchte ich dir etwas von den ganz normalen Unterrichtssituationen erzählen. Ich war leider während dieser Mobbingzeit keine besonders gute Schülerin, das lag daran, dass mein Kopf mit der Mobbingssituation ziemlich viel zu tun hatte und ich mein Erlerntes oft nicht abrufen konnte. Trotzdem freute ich mich jeden Tag erneut auf den Unterricht, um Neues zu lernen und leider gab es natürlich auch im Unterricht Situationen, die mich sehr verletzten.

Anfangen möchte ich mit den Gruppenarbeiten. Wir alle kennen die Situation. Es gibt eine Aufgabe, der/die Lehrer/in teilt alle in irgendeine Gruppe ein. Ich hatte meistens das Pech, dass ich immer in einer Gruppe war, wo die besten Freunde zusammen waren. Oder wir durften uns die Gruppen selbst aussuchen, jeder ging mit seinen Freunden zusammen, ich blieb übrig und wurde in irgendeine Gruppe gesteckt, was die anderen natürlich richtig super fanden. Wie oben schon erwähnt, war ich sehr wissbegierig und wollte die Aufgaben machen. Meine Mitschüler gar nicht. Sie wollten nur dasitzen, reden und interessierten sich kein bisschen für die Aufgaben. Anfangs wartete ich immer ab. Meistens fragte ich dann, ob wir die Aufgaben jetzt machen können. Als Antwort kam nur „Sei leise“, „Mund halten“ oder schlimmere Dinge. Also fing ich an, die Aufgaben selbst zu machen. Wenn der/die Lehrer/in kam, taten alle so, als würden sie arbeiten. Wenn der/die Lehrer/in dann eine Frage stellte, wussten sie keine Antwort und sagten, dass ich sie nicht mitreden lassen würde und somit keine Zusammenarbeit möglich wäre. Manchmal schaffte ich zu sagen, dass ich die Einzige bin, die überhaupt was macht und zeigte meine Aufschriebe. Doch manchmal konnte ich das einfach nicht, weil ich Angst hatte, dass es danach nur noch schlimmer wird. Also war ich meistens still. Natürlich musste ich mir danach Sprüche anhören, wie: „Petze“, „Egoistin“, „Zeig mal Lösung“, und so weiter. Doch oftmals war es so, dass in den Gruppenarbeiten in Gegenwart von mir über mich geredet wurde. Meistens wurde ich nicht direkt angesprochen, aber es war immer ziemlich offensichtlich, wen sie gerade meinen: „Kennst du diese Leute, die immer nur die Aufgaben für sich lösen, um dann beim Lehrer zu schleimen? Egoist“, „Also ich weiß nicht, ich mag braune Haare nicht. Nasen finde ich sehr wichtig, halt keine kleinen Nasen oder so, aber was ich total unattraktiv finde, sind Brillen“. Ich habe braune Haare, eine kleine Nase und eine Brille. Auch wenn ich nicht direkt angesprochen wurde, war es sehr offensichtlich, dass ich gemeint war. Was ich mir auch oft anhören musste, war: „Hast du da an der Seite einen Knutschfleck, kann ich mir nicht vorstellen, wer will DICH denn bitte knutschen?“ Seit 2018 habe ich eine Hautkrankheit, und deshalb habe ich an meinem Nacken, Hals, teilweise im Gesicht und auf dem Kopf viele rote Stellen. Ja, es sieht teilweise so aus wie ein Knutschfleck, aber diese Kommentare sind einfach nur unnötig. Oftmals bin ich dann nach solchen Kommentaren auf die Toilette gegangen. Ich habe mich auf den Toilettendeckel gesetzt und einfach nur geweint oder versucht, zur Ruhe zu kommen, was extrem schwer war. Als hätte ich noch nicht genug gehört, kamen dann die Mädels rein und redeten über mich. Sie taten so, als wäre ich nicht da. „Solche Kindergartenkinder, die jetzt auf dem Klo hocken und flennen müssen“, „Also ich habe keine Probleme beim Shoppen, mir passt alles. Was andere ja nicht von sich behaupten können“, „Ich finde Aussehen sehr wichtig. Und noch wichtiger, viele Freunde zu haben, da stehen die Jungs besonders drauf“. All diese Kommentare musste ich mir über drei Jahre so

oft anhören. Natürlich nicht täglich, denn es gab auch mal ruhige Momente, aber es war trotzdem viel zu oft. Das Schlimmste für mich war einfach, dass ich mich selbst in meinem Körper so unwohl gefühlt habe. Die einzigen Personen, die mir sagten, dass ich hübsch bin, war meine Familie. Ich habe nie von einer gleichaltrigen Person gesagt bekommen, dass ich hübsch bin. Die anderen Mädels haben sich das so oft täglich gesagt und mir nur, wie hässlich ich bin. Dadurch wurden mein Selbstbewusstsein und mein Selbstwertgefühl extrem geschwächt.

Über Jahre habe ich nicht verstanden, wie Leute Gruppenarbeiten mögen können. Bis mir meine Therapeutin von dem *eigenen Typ* und *Gemeinschaftstyp* erzählte. Zuerst stellte sie mir beide vor, und schauten dann, welcher Typ auf mich zutrifft. Tatsächlich bin ich eine Mischung aus beiden Typen, habe aber dennoch mehr Anteile von dem *eigenen Typ*. Ich möchte dir nun beide Typen vorstellen. Du kannst danach für dich entscheiden, welcher Typ du bist. Und vielleicht hilft dir dieses Ergebnis weiter, und du verstehst andere Denkweisen, Handlungen und Fähigkeiten von dir etwas besser und empfindest sie nicht als „komisch“ oder unnormale.

Die beiden Begriffe gibt es in der Psychologie an sich nicht, meine Therapeutin hat sie nur so genannt, aber ich fand die Begriffe sehr passend, also möchte ich sie hier gegenüberstellen:

Der eigene Typ

- Möchte gerne zur Gemeinschaft dazugehören, ist aber nicht besonders integriert
- Es fehlt ein gewisser „Zusatz“, um in der Gemeinschaft richtig „leben“ zu können
- Fühlt sich nie komplett zugehörig in einer Gemeinschaft
- Familie ist sehr wichtig, ist dort auch sehr offen und integriert
- Sehr gegensätzlich zu anderen
- Sehr unabhängig

Der Gemeinschaftstyp

- Sehr kunterbunte Eigenschaften
- SEHR individuell
- Wollen zur Gemeinschaft dazugehören
- Leben ihre Eigenschaften im Sinne der Gemeinschaft
- Setzen Eigenschaften für die Gemeinschaft ein
- Leben gerne in der Gemeinschaft
- Brauchen die Gemeinschaft

Mir hat es damals sehr geholfen beide Typen miteinander zu vergleichen. Dadurch habe ich erneut gelernt, dass es so unterschiedliche Menschen gibt und keiner dem anderen gleicht.

Ich bin introvertiert und extrovertiert gleichzeitig, abhängig von den verschiedenen Feldern, in denen ich mich bewege. Ich möchte dir das kurz genauer erklären:

Mein 12-jähriges ich:

Jeder Ort mit fremden Leuten, außer in meiner eigenen Familie:

- sehr introvertiert aufgrund der Mobbing Erfahrung
- braucht viel Ruhe
- meide unbekannte Menschen
- kein Selbstwertgefühl
- nicht selbstbewusst
- schüchtern
- unsicher
- Einzelgänger, kommt allein besser klar als mit Menschen

Mein 16-jähriges ich:

Jeder Ort:

- Extrovertiert
- Selbstbewusst
- Ich brauche auch mal meine Ruhe
- Ich bin gerne unter Menschen
- Selbstsicher
- Ich habe ein Selbstwertgefühl
- Ich fühle mich wohl in meinem Körper und Umgebung
- Ich bin immer noch kein großer Fan von Gruppenarbeiten, aber ich deutlich besser mitumgehen und manchmal machen sie auch Spaß

Ja, und wenn du das jetzt miteinander vergleichst, merkst du einen sehr großen Unterschied. Durch diese ganze Mobbing Situation war ich sehr zurückgezogen, natürlich besonders in der Schule und habe fremde Menschen sehr oft gemieden. Natürlich auch jeglichen unnötigen Kontakt mit Leuten aus meiner Klasse, die mich mobbten. Hiermit möchte ich dir zeigen, dass es besser wird und dass ich es auch aus der Mobbing Situation rausgeschafft habe. Es hat leider sieben Jahre gedauert und ich habe mir so einiges kaputt machen lassen, aber ich habe es rausgeschafft. Wie genau ich es rausgeschafft habe, werde ich dir später genauer erklären.

Jetzt aber nochmal zurück zu den Gruppenarbeiten.

Vielleicht ist dieser Typen-Vergleich auch für dich eine gute Möglichkeit besser zu verstehen, warum dir Gruppenarbeiten schwerfallen. Hier siehst du eben, dass jeder Mensch unterschiedlich ist, manche kommen besser mit Menschen zurecht, manche weniger. Natürlich kannst du Gruppenarbeiten in der Schule nicht meiden, deshalb habe ich noch ein paar Tipps für dich: Eine Möglichkeit, die ich damals auch genutzt habe, war, dass ich immer ein paar Leute gefragt habe, ob sie etwas mit mir zusammenmachen wollen. Natürlich kam eigentlich immer ein „Nein“.

In Klassen herrscht oftmals ein unfassbar großer Gruppenzwang. Das heißt, wenn du jetzt mit jemandem etwas machen möchtest, mit dem du dich eigentlich sehr gut verstehst, heißt das nicht, dass sie/er nichts mit dir machen möchte, weil sie/er dich nicht mag. Sondern einfach, weil in dieser Klasse ein so großer Gruppenzwang herrscht, dass es natürlich für die meisten komisch wäre, wenn sie/er jetzt Kontakt mit dir hätte und deshalb sagt sie/er nein.

Da ich aber sehr engagiert war und die Aufgaben erledigen wollte, suchte ich mir irgendwann meine Gruppe selbst zusammen. Ich fragte meistens Jungs, mit denen ich eigentlich nie wirklich Kontakt hatte, die aber sehr gut in der Schule waren, ob sie mit mir zusammenarbeiten wollten. Da kam meistens kein „Nein“. Natürlich wäre es schöner gewesen, mit Leuten etwas zusammen zu machen, mit denen ich mich manchmal gut verstand. Aber sie wollten in der Schule nie etwas mit mir machen. Mit der Gruppe, mit der du eigentlich nie Kontakt hast, hast du wenigstens die Möglichkeit, deine Aufgaben zu machen und bist wahrscheinlich sogar ohne einen dummen Kommentar dabei. Diese Jungs haben mir nie Böses getan. Sie standen zwar nicht auf und sagten „Stopp“, aber sie ärgerten mich nicht, und das war mir schonmal sehr wichtig.

Leider ist es nicht immer so, dass man sich die Gruppen selbst aussuchen kann, sondern meistens teilt sie ja der/die Lehrer/in ein. Wenn dies der Fall ist, dann setzt du dich ganz normal zu deiner Gruppe hinzu und wartest einfach mal ab, was passiert. Bei mir war es immer so, dass sie anfangen, über irgendwelche Themen zu sprechen. Du musst dich auch gar nicht beteiligen, sondern erstmal nur dasitzen und abwarten. Wenn du engagiert bist, kannst du dir auch schon mal unauffällig die Aufgaben durchlesen, jedoch nur so, dass die anderen das nicht sehen. Wenn sie dann natürlich Ewigkeiten weiterreden, kannst du für dich selbst entscheiden. Bin ich engagiert und mache die Aufgaben jetzt allein? Bleibe ich weiterhin einfach nur dasitzen? Oder frage ich die anderen, ob wir die Aufgaben machen können? Es tut mir so wahnsinnig leid, aber leider musst du bei allen Optionen mit irgendetwas rechnen. Blöde Kommentare, dumme Sprüche oder Lügen vor der Lehrkraft und deine Aufgaben als ihre ausgeben. Wenn du Glück hast, was ich sehr hoffe, dann sagen sie gar nichts.

Wenn allerdings in deiner Gegenwart sehr schlecht über dich geredet wird, kannst du auch da entscheiden: Bleibst du sitzen und machst einfach weiter? Gehst du zu deiner/m Lehrer/in und sagst es ihm/ihr, je nachdem welchen Draht du zu ihm/ihr hast, ist es gut. Wenn euer Verhältnis nicht gut ist, dann lass das auf jeden Fall bleiben, denn je nachdem, was die/der Lehrer/in antwortet, geht's dir danach noch schlechter, und die anderen würden dich dafür nur fertig machen, dass du „gepetzt“ hast. Was an sich voll legitim ist, weil es wirklich schrecklich ist, was du erlebst, aber in manchen Fällen macht es das nur noch schlimmer. Und die letzte Möglichkeit: Du stehst auf und gehst aus dem Raum. Ich ging dann immer auf die Toilette. Meistens folgten mir in Kürze die Mädels. Aber wenn du siehst, dass keiner hinter dir ist, dann geh nicht auf das Klo, in das du sonst gehst und wo auch die Mädels hin gehen, sondern geh auf ein anderes. Anderer Stock, andere Klassenraumseite, egal wo, Hauptsache woanders. Dann kannst du dich auf dem Klo ein bisschen „ausruhen“ und hast nicht noch andere Leute um dich herum, die über dich sprechen.

Einmal habe ich es gewagt und in einer Geographie Stunde, in der wir eine Gruppenarbeit gemacht haben mit meiner Lehrerin geredet und ihr gesagt, dass ich es ein bisschen unfair finde, dass alle aus meiner Gruppe eine gute Note bekommen, obwohl sie meine Aufgaben und Aufschriebe als ihre ausgaben. Meine Lehrerin sagte damals, dass sie es sehr unmoralisch von mir findet, wie ich meine Klassenkameraden so verpetze. Ich hatte eigentlich gehofft, dass sie das vielleicht verstehen würde, wenn ich ihr das sage, aber sie war alles andere als freundlich und rücksichtsvoll und leider hatte es Auswirkungen auf mich für das ganze Schuljahr. Denn einige Wochen danach in der nächsten Gruppenarbeit, bekam ich eine schlechtere Note als meine Klassenkameraden, obwohl ich wieder alles alleine für die Gruppe gemacht hatte. Diesmal sagte ich nichts, denn es war klar, dass sie mich ab dem Moment, als ich es ihr rückgemeldet hatte, nicht mehr mochte.

Es ist so fatal, dass es letztlich fast überall das gleiche ist. Immer die, die gemobbt werden, müssen am Ende gehen. Wir wechseln die Klasse, die Schule, die Straßenseite und wir müssen schauen, was wir in den Situationen tun. Eigentlich müssten die Mobber gehen, aber da es leider immer viel zu viele sind, ist es klar, dass man selbst gehen muss, und das ist so verrückt.

4. Kapitel

Nun möchte ich dir von einer weiteren schlimmen Erfahrung erzählen. Dies waren für mich die Landschulheime oder Klassenausflüge. Ich weiß nicht, wie es bei dir ist, aber ich hatte immer eine wahnsinnige Angst davor. Besonders schlimm waren allerdings die Klassenfahrten, weil wir dort eine ganze Woche weg waren.

Angefangen hat es schon bei der Zimmeraufteilung. In der sechsten Klasse fuhren wir ins Landschulheim und besprachen bereits in der Schule die Zimmeraufteilung. Ein Mädchen fragte mich, ob wir zusammen in ein Zimmer gehen wollen, und ich freute mich total, dass ich gefragt wurde. Schließlich fragte unser Lehrer, wer mit wem in ein Zimmer möchte. Ich meldete mich und sagte, dass das Mädchen und ich in ein Zimmer wollen. Das Mädchen meldete sich und sagte: „Was denkst du dir schon wieder für Lügen aus...“, „warum sollte ich mit dir in ein Zimmer gehen...“, „ich geh natürlich mit meinen Freunden...“, „das Putzfrauen Zimmer ist bestimmt auch noch frei“. Natürlich lachten alle, dass ich allein dastand und keine Partnerin mehr hatte und leider sagte der Lehrer nichts und lies es zu. Als alle dann verteilt waren, kam ich in das letzte freie Zimmer. Ein Vierer-Zimmer mit drei Mädels, die mich hassten und besonders viel mobbten. Ich mochte sie daher natürlich auch nicht. Vor dieser Klassenfahrt hatte ich mega Angst. Ich habe mich sehr gut mit meiner Schulsozialarbeiterin auf die Klassenfahrt vorbereitet. Wir schrieben die verschiedensten Möglichkeiten auf und stellten die schlimmsten Hypothesen auf. Wir gingen also vom Schlimmsten aus. Das ist etwas, das ich dir auch sehr empfehlen kann, besonders wenn du dich auf etwas Größeres, wie zum Beispiel ein Landschulheim vorbereitest. Schreib einfach alles auf, was passieren kann, denn wenn dann manches nicht passiert, dann freut man sich umso mehr, dass das Schlimmste nicht passiert ist. Jedenfalls war das bei mir immer so.

Wir fuhren mit dem Bus am Bahnhof los. Ich saß allein, die ganze Fahrt über. Dies fand ich aber gar nicht schlimm, weil ich Musik hörte und nicht mitbekam, was um mich herum vor sich ging. Im Haus angekommen, packten wir erstmal unsere Sachen aus. Wir bekamen das Zimmer ganz hinten neben der Lehrerin. Die Mädels krallten sich alle guten Plätze im Schrank und ich musste das Fach ganz unten belegen, obwohl ich die Größte war, aber es interessierte ja niemanden, was ich gerne wollte oder brauchte. Später lernten wir dann unsere Erlebnispädagog*innen kennen. Es waren zwei Männer und eine Frau. Sie waren sehr nett, und ich freute mich auf das Programm, das sie mit uns vorhatten. Doch dieses Programm wurde nicht ganz eingehalten, weil sie schnell sagten, dass wir als Klasse mehr Kooperationstraining benötigen. Also ging es los:

Das erste Spiel war, dass wir Teppiche auf den Boden legten und alle auf die andere Seite mussten, ohne einen Fuß auf den Boden zu setzen. Mehrfach wurde ich absichtlich von den Teppichen geschubst, wobei die Person auf dem anderen Teppich dann auch immer mit runtergefallen ist und daraufhin sagte, ich hätte sie runtergeschubst. Natürlich waren danach alle sauer auf mich, dass sie wegen mir, jetzt neu anfangen müssen. Mehrfach wurde auch gefragt: „Kann Leni nicht aussteigen? Ohne sie sind wir viel schneller fertig“. Zum Glück wurde das nie geduldet. Aber weder von den Erlebnispädagogen noch von den Lehrern wurde eingegriffen.

Ein anderes Spiel, ein Vertrauensspiel, war, dass wir uns nach hinten fallen lassen sollten und aufgefangen werden mussten. Dieses Spiel war eines der schlimmsten. „Also Leni muss mit einem Lehrer machen, niemand von uns kann so ein Gewicht fangen“, „Ich will nicht mit dir machen, im Gegensatz zu dir habe ich noch etwas zu verlieren und das ist mir zu schade“, „Ich will sie nicht anfassen“. All diese dummen Kommentare musste ich mir immer anhören, und deshalb hasste ich solche Spiele. Im Endeffekt musste einer der größten und stärksten Jungs mit mir machen, weil selbst die Lehrer sagten, es wäre besser, wenn er mich auffängt. Das war mir sehr unangenehm, vor allem, weil ich umgekehrt den Jungen nicht wirklich halten konnte, weil er viel zu groß und zu schwer war.

Ein weiteres Spiel war, dass wir alle durch ein großes, schwingendes Seil durchlaufen mussten, um auf die andere Seite zu kommen. Wie gesagt, ich hatte schlechte Augen und sah das Seil doppelt. Wieder kamen Kommentare, wie: „Setz doch deine Brille ab“, „Dann mach halt nicht mit, ohne dich sind wir eh besser“, „Stell dich nicht so an“. Kommentare von deinen Mitschüler*innen sind schon schlimm genug, aber wenn deine eigene Lehrerin sagt: „Also versuchen musst Du’s, es haben schon sehr viele Leute vor dir geschafft, da wirst du es auch schaffen. Es ist nur ein Seil“. Nur ein Seil? Das Seil ist mit einem anderen zusammengebunden, hat einen fetten Knoten, ist schwer und hart, und wenn ich das ins Gesicht bekomme oder auf die Brille, ist sie kaputt. Trotzdem musste ich mitmachen. Natürlich mussten mehrere Male alle wegen mir zurück, weil ich gegen das Seil gelaufen war. Die Stimmung sank dadurch. „Also ich würde sagen, wir bleiben jetzt alle hier stehen, und wenn Leni endlich drüben angekommen ist, laufen wir los. Das Beste kommt zum Schluss“. Die Beschämung war nicht genug, dass ich da durchmusste, sondern auch der Druck und die Traurigkeit, dass meine Lehrer*innen bei keinem Spruch irgendetwas dazu sagten. Ich weiß nicht mehr, wie oft ich es versucht und nicht geschafft habe. Aber es waren einige Male, immer neue Kommentare und immer mehr Druck.

Dann kamen die Erlebnispädagog*innen, die uns sagten, dass wir es später nochmal alle zusammen versuchen, weil das so keinen Sinn macht, denn es ist jetzt nicht wirklich hilfreich, wenn alle nur auf eine Person warten. Also ging das Spiel über die fünf Tage täglich weiter. Bis heute frage ich mich: Wieso? Die Erlebnispädagogen sind doch dafür ausgebildet, dass wir als Klasse zusammenwachsen. Wenn sie also sehen, dass eine in der Klasse gemobbt wird, sollte man das doch ansprechen und nicht selbst noch mitmachen. Ich habe nie verstanden, wieso wir bei diesem ganzen Mist mitmachen mussten, denn es brachte absolut gar nichts und war absolut beschämend. So oft waren die Pädagogen bei uns, immer andere und jedes Mal dachten sie, dass sie uns ewig kennen. Natürlich kann niemand sich nach zwei Stunden ein Bild über eine ganze Klasse machen und alle Probleme lösen. Aber dann macht auch nicht solche komplett bescheuerten Spiele, die alles nur noch schlimmer machen. Kennst du das, hast du das auch erlebt?

Egal wann und welche Aufgaben es im Landschulheim gab, sei es Tisch decken, kochen, putzen oder sonst etwas, ich meldete mich immer. Einfach, um für einen kurzen Moment weg von allen zu sein. Dies kann auch eine gute Methode für dich sein: Such dir jede kleinste Aufgabe raus, damit du nicht die ganze Zeit bei den anderen sein musst.

Ich nahm damals auf die Klassenfahrt meinen Fotoapparat mit, weil wir alle Handys abgeben mussten. Eines Tages auf der Klassenfahrt habe ich die Kamera rausgeholt und wollte meine Fotos anschauen. Dabei fand ich irgendwelche Fotos und Videos vom Landschulheim, die ich nie gemacht hatte. Ich habe die Videos sofort gelöscht und meinen Fotoapparat in meinen Schrank gelegt. Am nächsten Tag wollte ich die Kamera dann wieder rausholen und habe sie nicht mehr gefunden. Ich habe alles in meinem Zimmer abgesucht, sogar meine Mitbewohnerinnen haben mir geholfen, was ich sehr nett und überraschend fand. Wir haben die Kamera nicht gefunden. Nach dem Abendessen, als alle weg waren, habe ich es meinen Lehrern gesagt, und sie haben eine Klassensitzung einberufen. Mein Lehrer sagte, dass er jetzt durch die Runde geht, alle schließen die Augen, strecken die Hand aus und wer seinen Finger drückt, gibt ihm ein Zeichen, dass er/sie die Kamera hat. Natürlich drückte niemand zu. Also durchsuchten die Lehrer alle Koffer und Zimmer. Im Anschluss sagten sie mir dann, dass sie den Apparat gefunden hatten, ich ihn aber erst nach der Klassenfahrt zurückbekomme würde.

Eine Woche nach dem Landschulheim, saßen die zwei Lehrer mit mir nach der Schule zusammen und reichten mir meinen Fotoapparat. Sie sagten mir, sie hätten ihn auf meinem Bett gefunden. Ich sagte, dass das nicht sein kann, denn ich hatte alles durchsucht. Das glaubten sie mir aber nicht, also wurde ich beschuldigt, dass ich meinen eigenen Fotoapparat gestohlen hatte. Die Videos hatte ich ja leider gelöscht, so hatte ich auch keinen Beweis, dass mir die Kamera weggenommen wurde. Leider konnte man die Fotos auch nicht wiederherstellen, weil der Apparat so alt war. Meine Lehrerin sagte mir dann, dass ich ja nicht viele Freunde in der Klasse habe und da kann es schon mal vorkommen, dass man die Aufmerksamkeit auf andere Weise sucht. Anstatt mir zu helfen, dass ich vielleicht Freunde finde, hat sie mich nur noch mehr runtergemacht und mich für etwas beschuldigt, was ich nicht getan habe. Aus irgendeinem Grund ging das dann durch die Klasse, und alle wussten es. Nach dem Landschulheim wurde ich natürlich als Diebin dargestellt und viele sagten, wenn ich um die Ecke kam, dass sie sich in Acht nehmen müssen, weil die Diebin da ist.

Immer, wenn ich aus einem Landschulheim heimkam, hatte ich irgendwas Neues an der Backe. In der fünften Klasse wurden drei Liebesbriefe in meinem Namen an Jungs geschrieben. Alle kamen dann zu mir und sagten mir, warum ich denken würde, dass sie in irgendeiner Weise für mich etwas empfinden würden, denn ich sei ja nur irgendjemand aus der Klasse. In diesem Landschulheim bekam ich auch einen Liebesbrief zugeschickt, der natürlich von den Mädels geschrieben war.

Nun möchte ich dir aber wieder ein paar Tipps mit auf den Weg geben, die dir in solchen Situationen eventuell helfen könnten. Einen habe ich euch oben ja bereits beschrieben. Für mich war es immer sehr hilfreich, vom Schlimmsten auszugehen. Natürlich ist das keine Dauerlösung, aber in der Situation sehr angenehm, weil ich dadurch merkte, dass es noch schlimmer geht. Bei den Kooperationsspielen hatte ich selbst nie eine Lösung, weil wir jedes Jahr aufs Neue immer wieder diese Spiele und Trainings gemacht haben, und jedes Mal war es gleich. Ich wurde beschämt, bloßgestellt und habe mich selbst total dafür geschämt, dass ich nicht wie die anderen bin und nicht so wie sie alles kann. Außer, du suchst dir einfach jede kleinste Aufgabe raus, die es zu tun gibt. Oft auf die Toilette gehen und versuchen, viel weg zu sein, wenn es eine beschämende Situation für dich ist/gibt.

Wenn du dann allerdings schon im Landschulheim bist, und es dir wirklich total schlecht geht, und euch beispielsweise sogar die Handys eingesammelt werden, dann gehe jederzeit zu deinen Lehrer*innen und berichte ihnen von der Situation. Klar, nicht mit jeder/m Lehrer*in versteht man sich gut, und man kann nicht mit jeder/m Lehrer*in ein gutes Verhältnis haben. Aber wenn du ihm/ihr ganz genau sagst, was los ist und dass du gerne jetzt mit deinen Eltern sprechen und sie anrufen möchtest, dann darf dir ein/e Lehrer*in das niemals verweigern. Selbst wenn du keinen so guten Draht mit deiner/m Lehrer*in hast, versuchen es trotzdem, denn fragen kostet nichts.

Bei der Zimmeraufteilung kannst du versuchen, vorher mit irgendjemandem aus der Klasse, mit dem/der du dich vielleicht gut verstehst zu sprechen, ob ihr vielleicht zusammen in ein Zimmer wollt. Wenn dies aber nicht der Fall ist, dann kannst du auch da jederzeit mit deiner/m Lehrer*in sprechen oder deine Eltern einschalten, die dann deiner/m Lehrer*in die Situation erklären und betonen, dass du wirklich Angst vor der Klassenfahrt hast, vor allem was die Zimmeraufteilung angeht. Meine Lehrerin schaute dann ab und zu mal vorbei, ob alles okay ist.

Obwohl ich früher nie eine Leseratte war, hat es mir immer geholfen ein Buch mit auf die Klassenfahrt zu nehmen. Wenn abends im Zimmer noch geredet wurde und ich nicht mitreden konnte oder durfte, wenn noch irgendwelche Gruppenspiele gespielt wurden, wo ich nicht dabei sein durfte, weil ich einfach ignoriert wurde, dann habe ich gelesen und saß nicht komplett alleine da. Es sind kleine Dinge, die dich dort vielleicht einfach beschäftigen können, beziehungsweise mit denen du dich beschäftigen kannst.

5. Kapitel

Fast jeder in deiner Klasse hat bestimmt ein Handy, benutzt WhatsApp, Instagram, Snapchat, Discord und so weiter. Ich bekam mein erstes Handy in der fünften Klasse. Einerseits war ich sehr froh darüber, manchmal habe ich es aber auch gehasst. Instagram hatte ich erst später, und es kamen so oft Kommentare, dass es gut ist, dass ich kein Instagram habe, weil niemand meine hässlichen Fotos sehen will. Ich fragte oft meine Eltern, ob ich mir endlich Instagram und Snapchat downloaden darf, durfte ich aber nicht. Ich wollte es damals unbedingt haben, damit ich den anderen zeigen kann, dass ich dazugehöre. Denn die Kommentare, dass ich zu jung sei, um so etwas zu haben, waren absolut nervig. Doch ich bekam oft irgendwelche fiesen WhatsApp Nachrichten, Beleidigungen, Drohungen und bearbeitete Fotos von mir. Egal, was ich in die Klassengruppe schrieb, ich wurde dafür runtergemacht, und irgendwann schrieb ich gar nichts mehr. Ich blockierte sämtliche Leute, doch sie kamen immer irgendwie an mich ran. Mehrfach, und das auch noch bis in die achte Klasse hinein, wurde ich anonym angerufen. Am Telefon hörte ich nur ein Lachen, aber keiner redete. Jedes Mal hob ich ab, um mich erneut zum Affen machen zu müssen.

Eines Tages lernte ich mit zwei Mädels bei mir zuhause auf eine Mathearbeit. Ich erklärte ihnen alles, weil ich es gut verstanden hatte, aber sie hörten mir kein bisschen zu. Ich schrieb für die beiden eine Zusammenfassung und gab sie ihnen mit. Nach der Klausur kamen sie zu mir und sagten, dass ich ihnen nur falsche Themen genannt hatte und sie wegen mir eine Sechs bekommen würden. Nach der Schule folgten sie mir zur Bushaltestelle und beschimpften mich als Schlampe, Fotze, Hure, Petze und Brillenschlange. Am Nachmittag schrieben mir dann beide eine WhatsApp-Nachricht mit den schlimmsten Drohungen. Dass sie zu unserem Mathelehrer, , gehen würden und ihm alles erzählen und ich dann eine Sechs dafür bekomme. Dass sie meiner Familie den Tod wünschen, ich eh nur in die Hölle komme. Und auch, dass, wenn ich nicht freiwillig meinem Mathelehrer die falschen Lernziele gestehe, mir und meiner Familie endloses Unglück bevorstehe. Natürlich ist das alles komplett verrückt, wenn ich jetzt darüber nachdenke, aber damals hatte ich echt große Angst davor, als ich die Drohungen gelesen habe. Meine Mutter schrieb meinem Mathelehrer dann eine E-Mail und schilderte die Geschichte. Alle Lernziele waren richtig und mein Lehrer schützte mich total, als wir dann ein Gespräch zu viert hatten. Ich war sehr froh darüber, dass wir das geklärt hatten, obwohl ich danach neue Feinde hatte. Vor dem Lernen dachte ich, dass ich neue Freunde bekommen würde, aber da habe mich wieder nur getäuscht.

Mitte der sechsten Klasse bekam ich dann endlich Instagram. Ich lud ein paar Familien-Fotos hoch und direkt kamen Nachrichten, wie: „Voll hässlich“, „Sowas muss gesperrt werden“, „Ich bekomme Augenkrebs“, etc. Ich entfernte auch diese Leute von meinem Instagram und stellte meinen Account privat.

Ich weiß, dass man Social Media vor allem haben will, weil alle sagen, dass es so cool ist, auch wenn sie dumme Kommentare bringen. Aber ich wollte es damals unbedingt haben, also haben es mir meine Eltern irgendwann erlaubt. Ich mache meinen Eltern keinen Vorwurf, aber ich hätte es nicht so früh haben dürfen. Die Kommentare danach waren so viel schlimmer als davor. Viele sagen, das Blockieren auf WhatsApp Kindergarten ist. An sich ja,

aber wenn du dir so oft so blöde Nachrichten durchlesen musst, blockiere die Kontakte. Natürlich ist es irgendwie wichtig, dass man in der Klassengruppe ist, denn sonst kann es passieren, dass sie alle zusammen in der Gruppe über dich reden, aber du musst da nichts reinschreiben. Ich denke, das ist sogar besser so, auch wenn du auf jede Frage antworten könntest. Lass es lieber. Es gibt immer noch genügend andere Gruppen, wo du nicht Mitglied bist. Mir wurde immer gesagt, dass da ganz viel über mich gelästert wird. Ein Mädchen, mit der ich mich ganz gut verstand, zeigte mir eines Tages den Chat. Ich wurde zwei Mal in einem Jahr in der Gruppe erwähnt. Das schöne Sprichwort, „Große Klappe, aber nichts dahinter“, passt dazu sehr gut. Mach dir darüber nicht so viele Gedanken, viel ist einfach nur so dahin gelabert. Damit du dich wenigstens nicht mit diesen unnötigen anonymen Anrufen rumschlagen musst, kannst du in deinen Einstellungen einstellen, dass alle unterdrückten Nummern direkt auf die Mailbox übergeleitet werden. Alle wichtigen Leute, die dich anrufen wollen, sprechen dir auf die Mailbox. Die anderen, die das als Spaß sehen, nicht. Ich habe das damals eingestellt und ich war sehr froh drüber, damit ich mich nicht jedes Mal zum Affen machte, wenn ich wieder abhob. Und auch wenn Soziale Medien cool sind, und ich mag sie auch sehr, sind sie doch ziemlich bescheuert.

6. Kapitel

Nun möchte ich dir noch von ein paar kleineren Situationen erzählen, die für mich sehr schwierig waren. Anfangen möchte ich bei den Mittagspausen. Wir mussten in der 5. und 6. Klasse in die Mensa zum Essen gehen, und ab der 7. Klasse durften wir außerhalb der Schule essen. Jedes Mal, wenn ich Nachmittagsunterricht hatte, das war meistens 1-2-mal pro Woche, ging ich in die Mensa. Meine Klassenkamerad*innen saßen immer zusammen und ich saß meistens allein an einem Einzeltisch. In der sechsten Klasse hatten dann die meisten Essen von zuhause dabei oder gingen trotz dem Verbot aus der Schule raus und aßen in der Stadt. Vorhin habe ich schon mal das Mädchen erwähnt, mit der ich mich außerhalb der Schule sehr gut verstand, die mich aber in der Schule kein bisschen unterstützte. Sie ging bis zur siebten Klasse in die Mensa, und ich begleitete sie oft. Oft saßen wir zusammen an einem Tisch, wenn die anderen nicht dabei waren. Doch zwei andere Mädels sagten oft: „Ja wir müssen mitgehen, weil, wir können sie ja nicht allein mit Leni lassen“. Manchmal, wenn ich eine „gute Phase“ in der Schule hatte, durfte ich auch mit den anderen Mädels und Jungs in der Schule zusammen essen gehen. Natürlich ist es echt traurig, dass es nur selten war, dass ich mitessen durfte, und ich neben dem Mädchen in der Mensa sitzen konnte, aber auch die vielen Male, wo ich allein irgendwo war, waren für mich gar nicht so schlimm. Man wurde nie nach der Mittagspause gefragt wo man war, und ich hatte immerhin mal 45 Minuten Zeit, mich zu entspannen. Im Sommer saßen wir meistens draußen. Ich saß eigentlich immer dabei, ich wurde zwar nicht beachtet, aber weggeschickt wurde ich auch nicht. Das war für mich schon mal ein großer Fortschritt. Auch wenn du wahrscheinlich die Mittagspausen mit den anderen verbringen möchtest, ist es nicht schlimm, wenn du irgendwo allein bist in der Mittagspause. Das gibt dir wenigstens mal kurz Zeit dich zu erholen und zu entspannen.

Ein weiterer Ort, den ich so richtig hasste, war der Kunstraum. Ich setzte mich immer in die letzte Reihe. Mein Lehrer mochte mich nicht besonders, das lag daran, dass ich nicht wirklich begabt war in Kunst. Aber egal, was wir machen mussten, bei fast allem wurde mir etwas zerstört. Bei Pappmaché wurde mir eine Portugalflagge mitten auf das Pappmaché Gesicht gemalt. Auf mein Strandbild ein Smiley, und zwei Mal waren meine Sachen einfach weg. Mein Kunstlehrer nahm darauf natürlich gar keine Rücksicht, obwohl ich es ihm sagte, und er gab mir für alles eine schlechte Note, weil ich meistens nichts einreichen konnte. Er sagte: „Kümmere dich um deine Sachen. Das ist dir schon zuzutrauen“. In der siebten Klasse machte ich es dann so, dass ich alles immer mit nach Hause nahm, damit mir das nicht mehr passieren konnte. Das kann ich dir auch sehr empfehlen. Klar, wenn einem im Kunstunterricht selbst etwas daraufgemalt wird, ist es schwer, was zu ändern, aber vielleicht hast du ja eine/n bessere/n Lehrer/in, dann kannst du jederzeit mit ihm/ihr reden. Ich setzte mich dann irgendwann ans Fenster ganz vorne, da war es für die meisten zu schwer dranzukommen ohne, dass sie vom Lehrer erwischt wurden. Und ich ließ meine Sachen eigentlich nie mehr aus den Augen.

Jede Klasse macht ja einmal oder auch mehrfach im Jahr Klassenfotos. Das habe ich auch immer gehasst. Am liebsten wäre es mir gewesen, an dem Tag krank zu sein, aber dann hätten die anderen „gewonnen“, und das wollte ich nicht. Meine Klassenkamerad*innen

sagten mir oft, dass ich auf das Klassenfoto nicht drauf soll. Aber ich war es nun mal. Oft stellte der Fotograf uns so hin, wie er wollte. Natürlich kamen dann irgendwelche Sprüche, wie: „Nein in die Mitte sollst du nicht, da kommen die Coolen hin“, oder „Du bist doch soooo groß, geh doch nach ganz hinten“. Doch wenn wir uns selbst aufstellen sollten, dann stellte ich mich immer an den Rand. Einfach aus dem Grund, dass dort für mich der beste Platz war. Ich stand nur neben einer Person, und die anderen konnten nicht viel meckern, weil ich weit weg stand. Auch wenn für dich Klassenfotos blöd sind, bleibe nicht zuhause, denn die anderen wollen ja nur, dass du nicht mit drauf bist und genau aus diesem Grund solltest du kommen.

Oftmals wenn ich aus der Schule nachhause kam, packte ich meinen Schulranzen aus und fand irgendwelche Zettel darin. Meinen ersten Zettel bekam ich in der fünften Klasse. Ein dampfender Kackhaufen und darüber mein Name. Weitere Zettel mit Beleidigungen folgten. Zettel mit einem Gesicht drauf, womit ich gemeint war oder auch richtig dicke gemalte Figuren, wo mein Name oben groß draufstand. Diese Zettel waren schon sehr schlimm, denn sie kamen so plötzlich und ohne Vorwarnung. Aber einmal bekam ich einen langen Brief, der mich richtig fertig machte. Und das krasse ist, bis heute weiß ich bis ins Detail, wie der Brief aussah, was drinstand und auch welche Schriftart er hatte.

„Hallo. Wir möchten dir endlich mal was sagen und es ist wichtig das du es weißt, weil anscheinend verstehst du es bis heute nicht. Keiner aus dieser Klasse will dich hier haben. Wir sind alle so viel besser dran als du und es ist einfach nur komplett dumm, dass du immer noch hier bist. Verpiss Dich endlich. Keiner will dich, bestimmt nicht mal deine Familie. Das Beste ist doch eh für alle, wenn du endlich stirbst.

Grüße, im Namen der ganzen Klasse 6c“

Dieser Brief traf mich damals so enorm und ich verlor komplett die Fassung, weil ich ihn einfach auf meinem Tisch fand. Ich ging mit dem Brief zu meinem Klassenlehrer. Es gab eine Klassenkrisensitzung. Alle saßen im Kreis und mein Klassenlehrer ließ diesen Brief vor. Ich dachte mir, es ist gut, dass er ihn vorliest, aber er sagte nicht, dass ich ihn bekommen habe, sondern eine Mitschülerin aus dieser Klasse. Natürlich schaute mich jeder an und es war richtig erniedrigend zu sehen, dass es alle richtig witzig fand. Mein Lehrer fragte wer ihn geschrieben hatte, natürlich bekam er keine Antwort. Er sagte dann nur, dass er sowas nie wieder sehen will und dass er das nicht duldet. Doch fünf Minuten später ging es mit Mathe weiter. Es wurde nie wieder aufgegriffen, dass dieser Brief geschrieben wurde. Aber natürlich bekam ich weiterhin diese Briefe. Diesen Brief bekam ich damals in der sechsten Klasse. Ab da hatte ich öfter mal Selbstmord Gedanken, weil ich das alles nicht mehr wollte und ich es einfach abbrechen wollte. Deshalb traf mich dieser Brief auch so, weil ich genau wusste, dass es für jeden eine Erleichterung wäre und auch für mich, da ich das Leid nicht mehr hätte. Meine Mitschüler wären glücklich, meine Lehrer hätten keine Last mehr und auch meine Familie hätte keine Last mehr mit mir. Zum Glück war es bei mir „nur“ der Gedanke.

Genauere Tipps hierzu, habe ich tatsächlich nicht. Was mir damals sehr gut geholfen hat, war das ich diese Briefe immer gut mit meiner Schulsozialarbeiterin besprechen konnte. Aber wie ich diesen Brief verarbeitet habe, weiß ich nicht mehr.

7. Kapitel

Über die ganzen Seiten hinweg habe ich dir eigentlich nur von negativen Dingen erzählt, die mir passiert sind. Natürlich gab es in diesen sieben Jahre auch schöne Erlebnisse in der Schule. Beispielsweise die Grundschule: Ich war zwar viele Pausen allein, aber besonders in der vierten Klasse habe ich immer mit einer Freundin gespielt, die auch jetzt noch meine Freundin ist. In der Grundschule hatte ich den großen Vorteil, dass die Klasse nicht so groß war, wir waren gerade mal 14 Leute in der Klasse. Allein deswegen war es um einiges entspannter als auf dem Gymnasium, wo wir 28 Leute waren. Kleinere Klassen sind so viel angenehmer, das merke ich heute auch noch, und wir sind 22.

Jetzt aber möchte ich dir davon erzählen, wie ich es rausgeschafft habe, warum es mir jetzt so gut geht und was ich dir auf jeden Fall noch mit auf den Weg geben möchte.

Zur achten Klasse hin habe ich die Schule gewechselt. Anfangs war ich total positiv überrascht von der Schule, denn ich erlebte endlich genau das Gegenteil von dem, was ich über 7 Jahre lang erlebt hatte. Ich war integriert in der Klasse, ich hatte Freunde, die Leute redeten mit mir, die Gruppenarbeiten waren für mich keine Schwierigkeit mehr, und ich hatte super Lehrer*innen, die mich verstanden und förderten. Das ging über ein ganzes Jahr lang, ich hatte eine super Klassenlehrerin, und mir ging es richtig gut in der Klasse. Ich konnte endlich zur Ruhe kommen, meine Noten waren richtig gut, und ich liebte es, zur Schule zu gehen, nicht nur wegen der Fächer, sondern auch wegen den Leuten. Zur neunten Klasse, beziehungsweise Ende der achten, wurde es dann leider schwieriger, die Klasse distanzierte sich wieder von mir, ich verlor eine sehr gute Freundesgruppe und hatte wieder Schwierigkeiten, mit den Leuten aus meiner Klasse in Kontakt zu treten. Parallel hatte ich aber richtig gute Freunde in der Parallelklasse, mit denen verstand ich mich total gut, und ich konnte in den Pausen immer zu ihnen kommen. Über die gesamten Sommerferien traf ich mich mit meinen Freunden aus der Parallelklasse und wir hatten eine super Zeit zusammen. Anfang der neunten versuchte ich es nochmal in der „alten“ Klasse, aber das ging leider nicht mehr. Sie distanzieren sich weiterhin von mir, und ich war in den Pausen eigentlich nur noch in der Parallelklasse, nur der Unterricht in der Parallelklasse fehlte noch. Also entschied ich mich eine Woche nach den Sommerferien, die Klasse zu wechseln. Jetzt bin ich in der 9c, mir geht es richtig gut ich habe richtig gute und wahre Freunde. Freunde, die für einen da sind, die liebevoll, wertschätzend, fürsorglich, hilfsbereit, mutig, humorvoll, kreativ, tolerant, vertrauensvoll und ganz anders, als die anderen sind. Meine Freunde sind für mich wie meine zweite Familie. Sie sind mir so unendlich wichtig. Wir haben so viel Spaß zusammen. Nicht nur, dass wir uns jeden Tag mehrere Stunden in der Schule sehen, sondern auch, dass wir uns sehr gerne in der Freizeit treffen, egal ob zu einer coolen Kochparty, einem Poker-Abend, zum Sushi essen, shoppen, Musik hören oder einfach nur zu den täglichen Mittagspausen. Ohne meine Freunde könnte ich nicht mehr leben. Eine ganz besondere Person ist für mich meine beste Freundin Manu. Ich treffe mich sehr oft mit ihr, sie geht auch in meine Klasse und wir haben immer viel Spaß zusammen. Manu ist eine so starke und für mich so wichtige Person. Sie hat mir geholfen, mein Selbstwertgefühl, meine Selbstsicherheit und mein Selbstbewusstsein wieder aufzubauen. Ich kenne sie erst seit Ende der achten Klasse, aber die ganze Zeit, die wir zusammen hatten, will ich nicht mehr vergessen. Manu ist eine der tolerantesten, stärksten, liebevollsten, wertschätzendsten,

direktesten, vertrauenswürdigsten, humorvollsten, kreativsten und ehrlichsten Person, die ich kenne. Sie hört mir immer zu, ist immer für mich da und liebt mich, so wie ich bin. Und das beruht auf Gegenseitigkeit. Wir beide unterstützen uns gegenseitig, und das macht unsere tiefgründige Freundschaft aus. Dass ich so in die Klasse gekommen bin, wie ich gekommen bin, verdanke ich aber nicht nur Manu, sondern auch meinem besten Freunden Nevio und Josiah Sie haben mich mit den ganzen Jungs bekannt gemacht, wo so viele jetzt meine Freunde sind. Nevio war und ist jeden Tag für mich da. Immer, wenn es mir schlecht ging, und ich gerade vielleicht nicht so viel Kontakt mit den Mädels hatte, weil es einfach trotzdem sehr viele in der Klasse sind, konnte ich immer zu ihm kommen, und er hat mich aufgemuntert, unterstützt und mich wieder zum Lachen gebracht. Und für all das bin ich unendlich dankbar. Mir geht es mittlerweile so gut in der Klasse. Natürlich nicht nur wegen meiner Mitschüler*innen, sondern auch wegen meiner Klassenlehrerin. Meine Klassenlehrerin ist eine so unfassbar starke Frau. Sie fördert uns alle so stark und ist für jeden ganz individuell da. Man kann ihr so sehr vertrauen, das habe ich noch nie erlebt. Meine Klassenlehrerin hat zu uns eine sehr vertrauensvolle Beziehung. Sie ist wie die beste Freundin unserer Klasse, denn sie ist auch an unseren privaten Themen sehr interessiert. Dankbar bin ich auch für meine Klassenlehrerin der achten Klasse, sie hat mir geholfen, so gut an der Schule anzukommen und mich erstmal von dem ganzen Stress davor zu erholen. Sie war und ist eine so großartige und liebenswerte Lehrerin. Dankbar bin ich auch meinem Schulleiter. Er hat mich in meinem Klassenwechsel unterstützt, natürlich erstmals an der Schule angenommen und fragt jetzt sehr oft nach, wie es mir geht. Meinem Klassenlehrer an meiner alten Schule, er hat mich auch über drei Jahre lang unterstützt, hat auch mit meinen Mitschüler*innen gesprochen, war selbst bei der Schulsozialarbeiterin und hat sich mit ihr ausgetauscht, war immer interessiert, hatte Gespräche mit meinen Eltern und hat mich bei meinem Schulwechsel sehr ermutigt. Meiner Schulsozialarbeiterin an meiner alten Schule. Zu ihr konnte ich immer kommen, sie hat mich immer unterstützt, mit mir geredet, mich aufgemuntert und alles dafür getan, dass es mir besser geht. Seien es Gespräche mit Lehrer*innen oder auch mit Mitschüler*innen zu führen, wovon einige echt geholfen haben. Mit einem Jungen hatte ich sehr viel Ärger, wir haben uns zusammengesetzt und waren in der siebten Klasse sogar Freunde. Bei ihr habe ich so wichtige Dinge fürs Leben gelernt und das werde ich nie vergessen. Meine Psychologin, bei ihr bin ich seit September 2021 einmal pro Woche. Ich bin ihr so unfassbar dankbar, denn ich kann ihr IMMER ALLES erzählen, sie hat NIE schlechte Laune, sie lässt mich immer ausreden, hört mir immer zu und unterstützt mich, wo sie nur kann. Es gab noch so viele Menschen, die immer nach mir gefragt haben und immer für mich da waren. Jean, die beste Freundin meiner Mutter, war oft, wenn sie bei uns war, Stunden mit mir in meinem Zimmer gesessen und hat mit mir gesprochen. Sogar an dem Geburtstag meiner Mutter, an dem ich einen richtig schlechten Tag hatte, saß sie den ganzen Geburtstag mit mir in meinem Zimmer und hat mich getröstet. Besonders die Freunde meiner Mutter haben so oft nach mir gefragt, was mir sehr gutgetan hat. Doch am allermeisten bin ich der besten Familie auf dieser Welt dankbar. Meiner Schwester, die dafür gesorgt hat, dass ich ein Backup hatte, auch wenn sie über elftausend Kilometer entfernt war. Sie hat so oft gefragt, wie es mir geht, war und ist immer für mich da. Hat mir damals geholfen, dass ich bessere Noten bekomme und mir die Akzeptanz und Anerkennung gegeben, die ich nie in der Schule hatte. Meinem Bruder, als er noch auf der

Schule war, wo ich auch jederzeit zu ihm kommen konnte, der nach seinem Abi, in seinem FSJ und jetzt in seiner Ausbildung immer interessiert war, wie es mir geht. Er hat mit mir immer Musik gemacht und hat mich wie meine ganze Familie einfach so akzeptiert wie ich bin und mir so viele neue Chancen gegeben.

Und dann den besten Eltern, die mir bei jeder Entscheidung geholfen, mich täglich unterstützt haben, mich motiviert, mir so viele neue Chancen gegeben und mich aufgemuntert haben und, vor allem, mich so lieben wie ich bin. Und das tun sie, seit ich ein Baby bin, bis heute, und zwar jeden Tag. Das, was sie für mich alles geopfert haben und auch was sie für schwere Zeiten meinetwegen hatten und es immer wieder geschafft haben, das bewundere ich so unfassbar.

Und für all das bin ich so unendlich dankbar. Ohne diese Menschen wäre ich niemals der Mensch, der ich jetzt bin.

Ich hatte anfangs etwas Schwierigkeiten, wenn ich so viel darüber erzählt habe, aber irgendwann wurde es dann besser und ich konnte ganz viel davon erzählen. So kam ich auch dazu meine Geschichte aufzuschreiben. Weil das, was ich erlebt habe, so grausam war und ich das NIE WIEDER erleben will. Trotzdem gibt es da draußen noch so viele weitere junge Menschen, die Mobbing erleben. Und ich möchte euch helfen. Auch wenn es in der Situation schwer ist, teilt euer Wissen, eure Erfahrungen mit anderen. Ich möchte, dass Mobbing aufhört und wenn die Mobbingopfer besser wissen, wie sie damit umgehen können, schaffen wir vielleicht schon mal ein bisschen. Ganz weggehen wird es nicht, aber wir können uns gegenseitig helfen und besser mit den Situationen umgehen. Ich möchte dir noch eine Sache sagen:

7 Jahre Mobbing haben sehr negative Auswirkungen auf meine Seele und Psyche gehabt. Deshalb bin ich nach wie vor bei meiner Therapeutin und war einige Zeit auch bei einer Psychiaterin. Außerdem war ich über zwei Monate in einer psychiatrischen Klinik, wo ein Folgetrauma diagnostiziert wurde, welches sich in Panikattacken und Ängsten gezeigt hatte. Das war eine sehr anstrengende und schwere Zeit, aber auch das habe ich geschafft und inzwischen bin ich wieder vollkommen gesund. Ich habe seit einem Jahre keine Panikattacke mehr gehabt usw. Solche Erfahrungen sind so schlimm und hinterlassen so tiefe Spuren. Deshalb sage ich es dir nochmals, dass du dir bitte helfen lassen sollst. Das ist enorm wichtig.

Ich hoffe jedenfalls, dass ich dir ein klein wenig helfen konnte, dass dich meine Tipps unterstützen. Und ich wünsche dir alles Gute, lass dich nicht unterkriegen, sei stark und vergiss nicht, dass es irgendwann aufhört. Vielleicht musst du auch einen cut machen, aber es wird besser. Versprochen. So wie du bist, bist du perfekt. Und du wirst deine Freundesgruppe finden, deine eigene Familie. Und natürlich hoffe ich sehr, dass deine Kernfamilie immer für dich da ist. Und irgendwann wirst du vielleicht auch deine eigene Familie gründen. Jetzt ist das unvorstellbar, aber vertraue darauf, dass du dein Glück, dein Leben, deine Freunde, dass du das alles finden wirst, was du so sehr verdienst.

Bleib so wie du bist.

Deine Leni

Liebe Lehrer/innen,

nun möchte ich mich an euch wenden. Ich möchte euch ein paar Dinge sagen, die mir sehr wichtig sind und vielen Kindern und Jugendlichen helfen können. Ich rede auch gar nicht viel drum rum, sondern komme direkt auf den Punkt.

Wenn ihr seht, dass jemand gemobbt wird, ist das Wichtigste, etwas zu tun und nicht einfach dazustehen und nichts zu tun. Es bringt keinem etwas, dadurch unterstützt ihr nur die Mobber, denn wenn denen keine Grenze gesetzt wird, machen sie einfach weiter, denn es scheint ja erlaubt zu sein. Diese Grenze muss von einem Erwachsenen gesetzt werden. Das Opfer kann das nicht. Anfangen möchte ich mit den Klassenlehrern. Eure Aufgabe ist es, dass es allen in der Klasse gut geht. Wenn ihr also seht, dass es jemandem nicht gut, dann sprecht mit ihm/ihr. Für die Mobbingopfer ist es so enorm wichtig, dass jemand mit ihnen spricht, dass sie erleben, dass diese schlimme Situation gesehen wird. Auch wenn ihr keine Klassenlehrer seid und eine Mobbing-situation mitbekommt, sprecht mit der Person oder wendet euch an die Klassenlehrer. Ich bin mir ziemlich sicher, dass kein Mobbingopfer nur so tut. Auch wenn er/sie auf euch zukommt und das Gespräch sucht, das ist nicht ausgedacht, bitte denkt nicht, da sucht jemand Aufmerksamkeit. Sie suchen nach Hilfe und eure Aufgabe ist es ihnen zu helfen. Wenn ihr nicht weiterwisst, dann sprecht mit dem/r Schulsozialarbeiter/in oder Vertrauenslehrer/in, aber gebt dem Mobbingopfer wenigstens das Gefühl, dass ihr euch kümmert und euch ernsthaft interessiert. Wenn ihr in einer Klassen-Krisensitzung ansprecht, dass jemand gemobbt wird, dann sagt nicht, „ja irgendjemand aus der Klasse wird gemobbt“, bitte hört auf sie zu mobben. Jeder aus der Klasse weiß wer gemeint ist. JEDER. Und für das Mobbingopfer ist es einfach erniedrigend, wenn der Lehrer den Namen nicht ausspricht und einfach nur so lasch irgendwas dahinsagt. Ihr müsst richtig mit den Schüler*innen reden. Es muss Konsequenzen geben, wenn ihr rausfindet, wer in der Klasse die Mobber sind, und ihr müsst alles dafür tun, das genau herauszufinden. Es bringt doch nichts, einfach nur zu sagen, dass jemand gemobbt wird, denn es weiß die ganze Klasse, wer das ist.

Weiter geht es mit den Sportlehrern. Wenn ihr schon seht, dass jemand wirklich Schwierigkeiten mit einer Sportart hat, dann hat das einen Grund. Wenn dann ein/e Schüler/in zu euch kommt und sagt, dass er/sie keine Bälle beispielweise sehen kann, warum müsst ihr es dann noch schlimmer machen und sie/ihn erst recht ins Tor stellen? Helft der Person doch und schützt sie/ihn. Es passiert so viel Beschämung im Sportunterricht, vielleicht bekommt ihr nicht alles mit, aber einiges schon. Und wenn ihr etwas mitbekommt, BITTE macht etwas dagegen. Ihr seid in der Situation die Einzigen, die helfen können. Ihr seid die Erwachsenen, die die Grenze setzen müssen. Keiner, der ernsthafte Probleme mit etwas hat, denkt sich so etwas aus und wenn ihr es nicht glaubt, dann sprecht mit den Eltern und sichert euch ab. Ich habe irgendwann Krankheiten vorgetäuscht, ja, weil ich nicht gesehen wurde, nicht geschützt wurde, sondern nur beschämt wurde, also musste ich mir selbst helfen. Aber das hatte doch einen Grund. Ihr wollt, dass immer alle mitmachen, also müsst Ihr auch eingreifen und helfen. Es muss nicht viel sein, was ihr machen müsst, aber einfach ernsthaft und laut ein Stopp aussprechen, deutlich machen, dass ihr dieses Verhalten nicht akzeptiert und toleriert, und wenn es sein muss auch mehrfach. Aber wenn gar nichts kommt, wenn ihr nicht reagiert und das Mobbing zulässt, wird es nicht besser, sondern meist nur noch schlimmer. Und an alle Kunst- und Sportlehrer. BITTE LASST ES SEIN, dass ihr

eure Notenlisten laut vorlest oder offen rumliegen lasst. Keiner schaut einfach nur auf seine Note, sondern auch auf andere und dann kann man sich nicht rausreden, beziehungsweise eine bessere Note sagen, weil man nicht weiß, wer alles seine Note kennt. Sagt sie jedem privat und geschützt. Das ist so eine starke Beschämung, wenn man genau weiß, dass man etwas nicht konnte und mehr als die Hälfte der Klasse das perfekt gemacht hat. Und nebenbei, ich will nicht wissen, wie oft ich meinem Kunstlehrer und auch meiner Sportlehrerin gesagt habe, dass ich nicht möchte das meine Note laut vorgelesen wird. Wenn ein Schüler*in es erlaubt ist es okay, aber wenn er/sie nein sagt, dann DÜRFT ihr die Note nicht laut vorlesen, denn das verstößt gegen das Persönlichkeitsrecht. Und nochmal an die Lehrer generell, es hilft kein bisschen, wenn ihr aus Gesprächen mit dem Mobbingopfer Dinge an die Klasse weitergebt. Jeder hat es verdient private Gespräche mit einem Lehrer zu führen. Fast jede Klasse hat auf Klassenfahrten oder auch so Kooperationstrainings, ihr denkt das sie die Klasse zusammenbringen. Nein das tun sie nicht. Wenn das Mobbing bereits da ist, machen sie noch so viel mehr kaputt. Für die Schüler*innen, welche nicht gut in der Klasse drinnen sind, sind diese Übungen so schrecklich. Und bitte denkt nicht, dass es um Aufmerksamkeit heischen geht, es ist ernst und das müsst ihr sehen.

Als bitte helft den Mobbingopfern, denn ihr seid in der Schule, die einzigen, die helfen können. So oft wird Macht von Erwachsenen so unnötig ausgenutzt, hier wird Eure Macht aber dringlichst gebraucht, und zwar im Sinne von Verantwortung. Es sind zu viele Kinder, die in unseren Schulen leiden, es braucht Euch als Lehrer/Lehrerin so dringend. Also nutzt Eure Macht!

Danke.

Eure Leni