

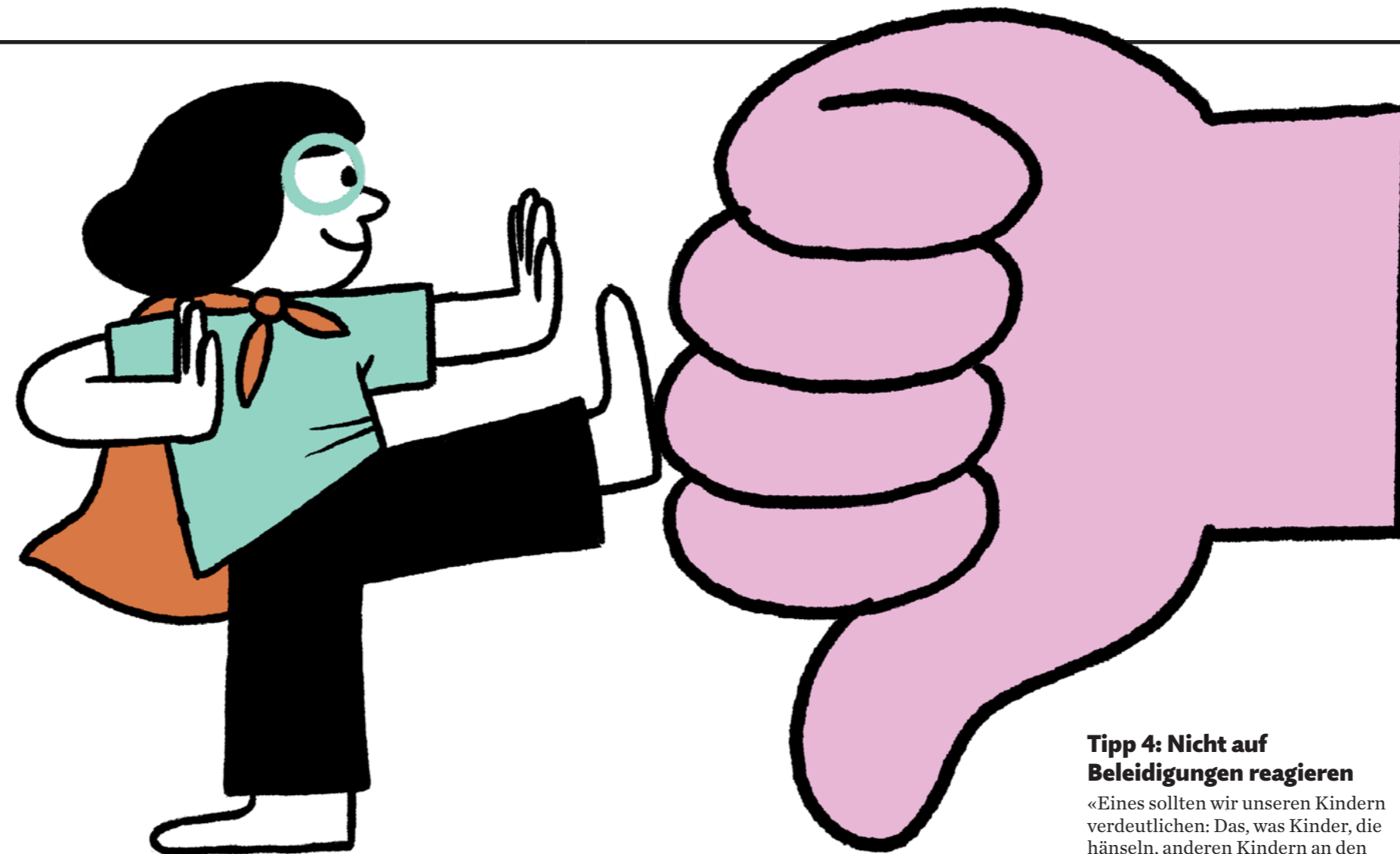
# «Du hast so einen Scheisspulli»

Hänseleien in der Schule können sehr belastend sein. Mobbingexpertin Christelle Schlöpfer gibt Tipps, wie Eltern ihre Kinder dagegen wappnen können.

Text: Manuela Enggist Illustration: Lisa Rock

## Hänseleien oder Mobbing?

Mal ist es das krause Haar. Mal ist es die Brille, die den Klassenkameradinnen oder -kameraden nicht cool genug ist. Sobald ein System dahintersteckt und ständig dasselbe Kind gehänselt wird, spricht man allerdings nicht mehr von Hänseleien, sondern von Mobbing, erklärt Christelle Schlöpfer. Die ehemalige Lehrerin ist seit 2010 im Bereich Elternbildung und als Mobbingexpertin für Schulen tätig. «Wenn die Sprüche sich nicht regelmäßig gegen ein bestimmtes Kind richten, sondern eher ein zufälliges Sich-über-jemanden-lustig-Machen sind, dann sprechen wir von Hänseleien.» Die Unterscheidung sei wichtig, da die beiden Verhaltensmuster unterschiedliche Reaktionen erfordern. «Gegen Hänseleien kann man sein Kind wappnen, es stärken, damit es sich die Sprüche nicht zu Herzen nimmt.» Fünf Ratschläge, die Kindern und Eltern bei Hänseleien helfen können.



### Tipp 1: Zuhören und stärken

«Kinder stärken wir am besten, indem wir ihnen Möglichkeiten geben, sich Herausforderungen zu stellen. Man sollte ihre Sorgen und Nöte aber auch ernst nehmen. Wenn ein Kind von der Schule nach Hause kommt und von Hänseleien berichtet, dann ist es wichtig, diesen Erzählungen Raum zu geben und zu sagen: «Ich verstehe, dass dich verletzt», das Gefühl des Kindes zu spiegeln. Auf keinen Fall sollte man abwiegelnd mit Bemerkungen wie: «Solche Dinge passieren halt auf dem Pausenplatz. Hör einfach nicht hin.» Danach kann man gemeinsam mit dem Kind Strategien erarbeiten, damit es bei Hänseleien handlungsfähig ist. Gleichzeitig sollte man auch sein Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl stärken. Zum Beispiel mit einem Mut-Tagebuch, in das das Kind jeden Abend notiert, welche seine Stärken sind und was es an sich mag. Je sicherer sich ein Kind fühlt, desto weniger lässt es sich in eine Opferrolle drängen.»

### Tipp 2: Als Eltern im Hintergrund bleiben

«Eltern wollen sich stets schützend vor ihre Kinder stellen und bemerken oft nicht, dass gerade dies sie angreifbar macht. Sobald der elterliche Schutz wegfällt, sind die Kinder hilflos ausgeliefert und ein perfektes Ziel für Hänseleien. Menschen und Umstände können wir nicht ändern, deswegen ist es wichtig, dass man gemeinsam mit dem Kind trainiert, Lösungen zu erarbeiten, und nicht gleich in die Schule läuft, um die Quälgeister zur Rede zu stellen.»

### Tipp 3: Das Kind mitentscheiden lassen

«Wenn die Kinder ihre Klamotten, ihre Brille und ihre Frisur mögen, dann können sie viel besser dazu stehen und bieten weniger Angriffsfläche. Es empfiehlt sich, seinen Kindern Kleidung zu kaufen, in der sie sich wirklich wohlfühlen, auch wenn einmal eine Farbkombination nicht unbedingt dem eigenen Geschmack entspricht.»

### Tipp 4: Nicht auf Beleidigungen reagieren

«Eines sollten wir unseren Kindern verdeutlichen: Das, was Kinder, die hänseln, anderen Kindern an den Kopf werfen, ist nicht wahr, sondern soll einfach verletzen. Je mehr sich unser Kind die einzelnen Beleidigungen zu Herzen nimmt, umso intensiver werden die Störenfriede in diese Kerbe hauen. Sie wollen Schwächen finden, die sie ausnutzen können. Signalisiert ein Kind, dass ihm Hänseleien egal sind, nehmen die Beleidigungsversuche eher ab, da die erhoffte Reaktion ausbleibt.»



### Tipp 5: Das Kind handlungsfähig machen

«Handlungsfähig machen, bedeutet, gemeinsam mit dem Kind Lösungen zu erarbeiten und sich zu überlegen, wie es auf Hänseleien reagieren kann. Ich höre oft, dass Eltern ihren Kindern raten, schlagfertig zu sein, und dass sie «zurückgeben» sollen. Das empfehle ich nicht. Schlagfertigkeit kommt von schlagen. Indem ich zurückschlage, begeben mich auf die gleiche Ebene, wie derjenige, der damit angefangen hat. Ich lasse mich provozieren und reagiere auf die Beleidigung. Genau das freut die Gegenseite. Es ist deshalb ratsam, zu Hause mit seinem Kind eine Art verbales Kung Fu zu üben. Damit kann es in der jeweiligen Situation angemessen reagieren und beispielsweise dem Gegenüber erwidern, dass sein Verhalten verletzend ist. Wenn ein Kind ein anderes hänselt und sagt: «Was für einen Scheisspulli hast du denn an?», dann könnten mögliche Antworten sein: «Diese verletzenden Worte darfst du gern behalten. Ich nehme sie nicht an» oder «schade, dass dir mein Pulli nicht gefällt» oder «Geschmäcker sind verschieden».

Grundsätzlich sollte einem Kind klar sein, dass seine Erwidrerung keine Schimpfwörter oder Beleidigungen enthält. Das würde dem Gegenüber nur neuen Zündstoff liefern. Es kann auch hilfreich sein, wenn das betroffene Kind sich vorstellt, dass es einen imaginären Schutzmantel trägt und so die verletzenden Bemerkungen einfach an ihm abperlen.» MM