

# Löwenstarke Grundschüler: So wehren sie sich gegen Mobbing



Trainerin Katrin Jörling schlüpft in die Rolle von „Queeny“, die immer ärgert, und übt mit den Kindern, wie sie sich verhalten können. Nikita (links) möchte, dass „Queeny“ ihm seine Trinkflasche zurückgibt. Foto: Susanna Austrup

Die Dritt- und Viertklässler der Grundschule Osterwald haben in den vergangenen Wochen an einem Programm gegen Mobbing teilgenommen. Das nennt sich „Bleib löwenstark“ und zeigt, wie sich alltägliche Streitereien oder Beleidigungen meistern lassen. Denn niemand möchte gern Opfer sein, sagt Trainerin Katrin Jörling den Kindern der vierten Klasse.

Vielleicht hat euch schon mal ein Mitschüler oder eine Mitschülerin beleidigt oder ihr wurdet grundlos angerempelt oder jemand hat euch etwas weggenommen. Das möchte sich niemand einfach so gefallen lassen – und soll das auch nicht. Warum? „Weil man sich dann schlecht fühlt“, weiß Gero. Er hat das neulich erst erlebt. Ihm wurden einige Fußballsammelkarten weggenommen, darunter auch eine Karte, die für ihn besonders wertvoll war. Sein Gegenüber hat ihm sogar damit gedroht, die Karte zu zerreißen.

Aufrecht gehen, Opferrolle vermeiden

Auch Greta hat schon so etwas Ähnliches mitgemacht. Mit einem Freund hatte sie in den Schulpausen aus Eicheln etwas gebastelt, andere Schüler haben das dann einfach so kaputtgemacht. „Die haben uns nicht dran gelassen“, berichtet sie von dem Versuch, etwas dagegen zu unternehmen. Schließlich hat ein Lehrer sich eingeschaltet.

„Ihr könnt aber auch ganz viel selber machen“, erklärt Katrin Jörling den Kindern. Und zwar schon durch eure Körperhaltung. „Geht aufrecht und zügig, haltet den Kopf aufrecht und nehmt eure Umgebung wahr“, rät die Trainerin. „Macht euch groß, nicht klein. Wer sich klein macht, wird oft als Opfer wahrgenommen.“



Viviana (links) und Maren diskutieren darüber, wie sie sich verhalten können. Foto: Susanna Austrup

Ruhe bewahren wie ein Löwe

Ein weiterer Tipp: „Lasst euch nicht provozieren, sondern bleibt ruhig wie der Löwe, denn in der Ruhe liegt die Kraft.“ Und ganz wichtig: „Kommt zum Punkt.“ Also sage ganz deutlich, was der andere tun soll, wenn er dir zum Beispiel etwas wegnimmt. Vielleicht deine Brotdose. Dann sag: „Gib mir meine Brotdose zurück“, anstatt nur einfach „lass das“ oder „hör auf damit“. Oder, wenn du festgehalten wirst, dann sag klar und deutlich: „Lass mich los.“

Wichtig sind auch die Gefühle, also gute Gefühle wie Glück oder Liebe, schlechte Gefühle wie Angst oder Hass und das, was manchmal in der Mitte liegt. Hier nennen die Kinder Schüchternheit, Müdigkeit und Überraschtsein als Beispiele. „Unsere Gefühle sind wie ein Kompass“, erklärt die Trainerin. „Erlebt ihr eine Situation, in der die Nadel im grünen Bereich ist, dürft ihr sie genießen. Dreht sich die Nadel in den roten Bereich, seid aufmerksam – und vielleicht ist es dann an der Zeit, eine Grenze zu setzen.“

Gefühle zeigen, Handlungen kontrollieren

In einem Übungsteil schlüpft Katrin Jörling in die Rolle von „Queeny“, die immer ärgert und provoziert. Die Kinder sind ganz bei der Sache. Sie spielen unterschiedliche Situationen durch, die im Schulalltag möglich sind und trainieren, was sie tun können. Zwei Dinge sind dabei ganz wichtig. „An allererster Stelle steht eure Gesundheit. Setzt eure eigene Gesundheit nicht aufs Spiel, wenn ihr euch selbst oder anderen helfen wollt.“ Und: „Alle Gefühle sind erlaubt, aber nicht alle Handlungen“, betont Katrin Jörling.

## Weitere Links



(/neuenhaus/osterwalder-grundschueler-stehen-mit-robotern-auf-grosser-buehne-577653.html?StoryId=579385)

Osterwalder Grundschüler stehen mit Robotern auf großer Bühne

(/neuenhaus/osterwalder-grundschueler-stehen-mit-robotern-auf-grosser-buehne-577653.html?StoryId=579385)