22/23

q.rage

COURAGIERT GEGEN MOBBING

Schule ohne Rassismus
Schule mit Courage

q.rage 22/23 – Nr. 15

Schwerpunkt Mobbing

4 Sie sind allein
*Gedichte und Poetry-Slam-Texte von Courage-Schüler*innen*

6 Ein Leben als Drittkulturkind
Aufwachsen zwischen verschiedenen Welten ist bereichernd

10 Doch, es gibt ein Licht am Ende des Tunnels
Mobbing braucht keinen Grund, es kann jeden ereilen

12 „Ich habe oft auf die Fresse bekommen“
Ein denkbar offenes Gespräch mit Mobbingopfer Raz

16 Hi Stella, wie geht es dir?
Ein Mobbingopfer schreibt einen Brief

18 Dann trifft es dich
Texte aus dem Wettbewerb der Bildungsstätte Anne Frank

21 Hat Käthe das Mobbing im Griff?
Tut unsere Schule genug gegen Mobbing?

24 Ey, mobb mich nicht!
Von der seltsamen Karriere des Begriffs „Mobbing“

26 Kreativ gegen Mobbing
Eindrücke von „Werkstätten gegen Mobbing“

Weitere Themen

28 Ich bin doch kein Rassist, aber …
Auch vermeintliche Komplimente können ausgrenzen

30 Wir sind wütend!
Der Klimawandel bedroht die Zukunft der Jugend

32 Menschsein reicht aus
Ein Gedicht

33 Mehr Schein als Sein
Gerade die Generation Z ist betroffen von Bodyshaming

35 Gefangen im falschen Körper
Ein Schüler erzählt, wie es ist transgender zu sein

38 „Das Private ist poetisch“
Siegertexte des Wettbewerbs der Bildungsstätte Anne Frank

40 Plötzlich Lehrerin
Ein Freiwilligenjahr kann eine überfordernde Erfahrung sein

42 Zusammen kann man sehr viel erreichen
Wie wird man Schule ohne Rassismus*?*

Impressum

Herausgeberin Aktion Courage e. V. im Rahmen des Modellprojekts „Couragiert gegen Mobbing“

© 2022 Aktion Courage e. V.

Pädagogische Leitung Sanem Kleff

Redaktion Thomas Winkler (CvD), Eberhard Seidel (V.i.S.d.P.), Jana Bialluch, Daniel Olivares Gómez

Schüler*innenredaktion Anastasia (16), Canan (23), Casey (18), Charline (21), Efe (16), Eliane (16), Frederic (20), Hanna (23), Helene (17), Ian (24), Isabella (15), Jessica (16), Jule (16), Lara (16), Lea (14), Lena (16), Leonore (18), Leonie (23), Luisa (10), Marcell (23), Mariam (19), Maya (13), Melanie (16), Moritz (24), Nabil (16), Nazli (12), Nick (14), Penelope (19)

Illustrationen Doro Spiro

Korrektur Rainer Hörmann

Gestaltung mischen, www.mischen-berlin.de

Druck Druckerei Konstanz GmbH

Bildnachweise Wolfgang Borrs (S. 26 + 27, S. 43), picture alliance/Hans Lucas | Valeria Mongelli (S. 29), picture alliance/NurPhoto | WIktor Szymanowicz (S. 30), picture alliance/photothek | Ute Grabowsky (S. 34), Martin Galindo/LongVisual via ZUMA Wire (S. 36), picture alliance/NurPhoto | Gerardo Vieyra (S. 40)

qrage@aktioncourage.org
www.qrage.org
www.schule-ohne-rassismus.org

Gefördert vom

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend

AKTIONCOURAGE

Liebe Leser*innen,

in der q.rage 22/23 schreiben Jugendliche aus ganz Deutschland Reportagen, Interviews und Kommentare zu gesellschaftlichen Entwicklungen, die sie bewegen – diesmal zu Klimawandel, Genderfragen, Feminismus oder dem Kampf gegen Rassismus.

Schwerpunkt dieser Ausgabe ist allerdings das Thema Mobbing. Aktion Courage, der Trägerverein von *Schule ohne Rassismus – Schule mit Courage* führt aktuell das Modellprojekt „Couragiert gegen Mobbing“, welches vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend gefördert wird, durch. In diesem Rahmen werden in verschiedenen Bundesländern „Werkstätten gegen Mobbing“ organisiert, in denen Jugendliche und Pädagog*nnen gemeinsam Ideen entwickeln, wie sie effektiver gegen Mobbing vorgehen können. Denn am besten wäre es, Mobbingprozesse schon in ihren Anfängen zu erkennen und verletzende Angriffe auf die Opfer rechtzeitig abzuwenden.

Wie dies sehr gut klappen kann, besprachen in den letzten Monaten Hunderte Jugendliche, Lehrer*innen und Sozialpädagog*innen in Online-Fachaustauschrunden. Oft sprachen die Teilnehmenden hier erstmals öffentlich über das Thema, das oft mit Scham und Angst verbunden ist. Sie berichteten von ihren Erfahrungen und gaben sich gegenseitig Tipps für den schulischen Alltag, das Miteinander in der Jugendeinrichtung.

Wege zu finden, um Mobbing in der Gruppe, der Klasse, dem Team oder im Kollegium besprechbar zu machen, ist ein Ziel des Modellprojektes. Einige der q.rage-Texte entstanden unmittelbar angeregt durch die Teilnahme an diesen Austauschrunden.

Vielleicht nutzt ihr manche Texte dafür, eine Diskussion über Mobbing in eurer Klasse oder Einrichtung anzuregen, sie eignen sich gut dafür. Klar ist: Je mehr Personen in eurer Gruppe dafür sensibilisiert sind, dass Mobbing nicht nur mit einem harmlosen Necken und Ärgern zu verwechseln ist, sondern Menschen tiefe Wunden zufügen kann, umso couragierter werdet ihr gemeinsam gegen menschenverachtendes Verhalten vorgehen können.

Wir wünschen euch eine anregende Lektüre und freuen uns über eure Rückmeldungen und kreativen Aktionen.
Viel Spaß beim Lesen!

Sie sind allein

Schüler*innen von Courage-Schulen verarbeiten ihre Mobbingerfahrungen in Gedichten und Poetry-Slam-Texten

Du bist perfekt
Nick, 14

Na, bist du zufrieden, dass du dein altes Ich vergraben hast,
nur weil du tollen Schmuck und schöne neue Haare hast.
Schau mir ins Gesicht, verändere dich doch nicht,
du bist perfekt wie du bist, ich laber keinen Shit.
Du fandest dich ekelig und dreckig,
schäbig und hässlich wie eine übelste Crackbitch.
Glaub mir, es kann sich lohnen, setzt dich auf den Strom,
arbeite dich heute noch zu deiner ersten Million.
Glaub mir, dir wird es niemand schenken,
das kannst du dir wohl selber denken,
du musst dein Leben selber lenken
Arbeite daran, bis du es erreichst,
denn irgendwann bist auch du reich.

Hört auf!
Nazli, 12 und Luisa, 10

Hört auf mit der Prügelei!
Denkt nicht, ihr werdet gehypt.
Lasst es mit den Schimpfwörtern,
die ihr euch immer wieder schreibt!
Mobben ist so scheiße – und wird nicht gelikt.
Hört auf mit diesem Streit!
Ihr wollt doch nicht, dass es immer so bleibt.
Du bist perfekt!

Bloß nicht
Leonie, 23

Bloß nicht anmerken lassen
Wie die Wörter mich von außen fassen, wie der Hals sich zusammenzieht:
Nicht, dass man es mir noch ansieht
Bloß nicht hörend für die machen
Wie das so lässige Lachen
Aus Angst und Panik über die Lippen tritt: Mach ja keinen falschen Schritt
Wo find ich da einen Hoffnungsschimmer?
Mein jetzt ist nicht mein für immer.

Aus meinem Leben

Jule, 16

Ich will euch was aus meinem Leben erzählen,
aus meinem Alltag, wie er kommt und geht,
wie ich Tag für Tag schöne Dinge erlebe,
und diese Angst trotzdem noch in mir steht.
Sie verlässt mich nie, wenn ich draußen meine Runden laufe,
nachdem ich mir zu Hause die Haare raufe,
denn ich weine und fürchte und weine noch mehr,
weil ich weiß, heute ruft mir wieder ein Fremder hinterher.
Sein Alter ist egal, ob fünfzehn oder fünfzig,
das Gefühl bleibt das gleiche: „Ich bin einfach nur dreckig."
Wenn ich dann den Mut finde, es anderen zu erzählen,
heißt es: „Du hast danach gefragt, du hast es provoziert.
Wieso musstest du auch sowas zum Anziehen wählen?
Du weißt doch, Männer können sich dabei nicht kontrollieren."
Aber was soll ich denn tun, damit es endlich aufhört?
Diese Einstellung hat doch schon so viele Leben zerstört.
Jedoch soll ich mich nicht beklagen,
obwohl das ist, was sie zu mir sagen:
„Trag nicht so weite Kleidung, dadurch wirkst du prüde,
doch habe einen Ausschnitt und du giltst als Hure.
Iss doch mal mehr, so dürr bist du hässlich,
aber auch nicht zu viel, denn dann wirst du zu dick.
Du solltest mal etwas Make-Up tragen,
doch übertreib es nicht, Jungs wollen nur natürliche Mädchen haben."
Und wenn ich nun auf Frauen stehe?
Nein, das glauben sie mir nicht,
dann wäre ich doch anders und kurze Haare hätte ich.
Sie meinen: „Sowas unnormales wird hier nicht akzeptiert!
Wann hast du das denn endlich kapiert?"
Aber wäre alles so, wie ihr es wollt, hätte ich hiermit nie gestanden,
dass ich dieses Leiden und die Erwartungen einfach nicht mehr ertragen kann.
Ich will euch was aus meinem Leben erzählen,
aus meinem Alltag, wie er kommt und geht,
wie ich Tag für Tag schöne Dinge erlebe,
und diese Angst trotzdem noch in mir steht.
Diese Angst, dass ihr mich hasst und mich verachtet,
wegen Dingen, über die ich selbst keine Macht hab.
Deshalb will ich euch eine Bitte mitgeben:
Urteilt nicht über die Dinge aus meinem Leben.

Was ist dieses anders?

Lea, 14

Warum gibt es Mobbing?
Warum verletzt man bewusst Menschen?
Und warum tut kaum jemand etwas dagegen?
Die „coole Gruppe", die das Mädchen von nebenan
runtermacht, weil sie anders ist.
Der Junge, der ausgeschlossen wird, weil er andere
Klamotten trägt.
Sie können sich nicht wehren.
Sie sind allein.
Und die anderen Schüler schauen zu.
Denn sie haben Angst, selber zum Opfer zu werden.
Ist es Neid? Ist es Angst? Oder einfach nur Hass?
Warum passiert das?
Warum müssen sich Gefühle in einen hinein fressen?
Es fehlt die Kommunikation…
Ich sitze in der Schule, ich merke, ich werde angestarrt.
Ich sei anders.
Aber was ist dieses anders?
Warum muss man in einer angepassten Welt leben,
wenn man in einer Welt leben könnte, in der jeder so
sein kann, wie er es möchte.
Ich wache nicht jeden Tag voller Lebensfreude auf, um
mich Menschen anzupassen, die denken, sie könnten
sich ein Ideal von mir bilden.
Nein!
Ich wache jeden Tag auf, um selbstbewusst auf meine
Art durch die Welt zu laufen.
Jeder sollte dieses Selbstbewusstsein haben.
Doch wie, wenn einem keine Hilfe geboten wird.
Wir brauchen eine Welt, in der anders sein etwas tolles
ist.
Denn das ist es!
Es ist nicht menschlich, Menschen zu verletzen.
Fehler sind menschlich, allerdings nur so lang keine
Leben zerstört werden.
Setzen wir Mobbing ein Ende.
Seid ein offenes Ohr für eines der vielen Opfer.
Denn genau das kann Leben verbessern,
wenn nicht sogar retten …

Die Texte von Nick, Lea, Nazli und Luisa entstanden in Workshops bei einer „Couragiert gegen Mobbing"-Werkstatt im Mai 2022 in Mönchengladbach.

Ein Leben als Drittkulturkind

Als Kind von Diplomaten muss man oft umziehen und wächst zwischen vielen verschiedenen Welten auf. Unsere Autorin musste erst Anfeindungen überwinden, um ihr Leben als bereichernd schätzen zu können.

Penelope, 19

Schuhe kicken gegen meinen Rücken. Eine Hand um mein Fußgelenk zieht mich in den Abgrund des Pools. Wasser auf meinem Mathebuch. Spülmittel in der Trinkflasche. Täglich ausgelacht, weil mein Name Buchstaben hat, die es im arabischen Alphabet nicht gibt. Kein Tropfen deutsches oder ägyptisches Blut wie meine Mitschüler. Weinend verkrieche ich mich in die Schultoilette und fühle mich wie eine komplette Außenseiterin. Drei lange Jahre sah mein Leben an der deutschen Schule in Kairo so aus.

Als ich dem Begriff „Drittkulturkind“ begegnete, war ich erleichtert. Endlich gab es ein Wort, in dem ich mich wiederfand. Wenn es ein Wort gab, das meine kulturelle Identität beschreibt, dann musste es mehr Menschen geben, die zwischen mehreren Welten lebten. Mehr Menschen wie mich. Endlich war ich nicht mehr allein. Ein erster Schritt um das Mobbingtrauma hinter mir zu lassen. Drittkulturkinder sind Kinder, die in einer anderen Kultur aufwachsen als die ihrer Eltern, so lautet die Definition. Als Kind einer amerikanischen Diplomatenfamilie habe ich den größten Teil meines Lebens außerhalb der Länder verbracht, in denen meine Eltern aufwuchsen.

Von außen wirkt das Leben als „Expat“ oft wie ein Abenteuer. Und ja, oft ist es auch ein Abenteuer: Als kleines Kind beobachtete ich wilde Pinguine im neuseeländischen Wald. In der Grundschule fuhr ich mit dem Schulbus täglich am Nil vorbei. Aber ich musste auch leben lernen mit der Angst vor jedem neuen Umzug. Nachts lag ich oft wach im Bett und fragte mich, ob ich neue Freunde finden und mich in der neuen Gesellschaft einfügen würde können. Die ständigen Veränderungen machen mich müde. Und eigentlich fühle ich mich in jedem Land manchmal wie eine Fremde, selbst im Süden der USA, wo meine Familie lebt.

Obwohl ich in Texas geboren wurde, sprechen mich Menschen manchmal an, als würde ich dort nicht hingehören. Und mittlerweile wirkt auch die berühmte „southern hospitality“, die überbordende Gastfreundlichkeit im Süden auf mich seltsam. Trotz der vielen Jahre, die ich anderswo verbracht habe, besitze ich immer noch eine starke Verbindung zu Texas und habe mich nie entwurzelt gefühlt. Egal wo ich auch lebe, immer werde ich dort in Texas, wo meine Familie lebt, ein Zuhause haben.

Aber auch wenn ich gerne Cowboy-Stiefel trage, bin ich doch kein „all-american girl“. Denn meine Identität ist mindestens ebenso stark von Deutschland beeinflusst. Grimms Märchen haben meine Leidenschaft für das Schreiben ausgelöst, mein Wissen von der Welt stammt zu großen Teilen aus dem deutschen Bildungssystem. Da die Naturwissenschaften in Deutschland in einem jüngeren Alter eingeführt werden als in den USA, bin ich früh mit Physik in Kontakt gekommen – und möchte dieses Fach bald studieren.

Aber ich stehe nicht nur zwischen zwei, sondern sogar drei Kulturen. Meine Mutter ist, als sie ein Kind war, mit ihrer Familie vor dem Krieg aus Vietnam in die USA geflüchtet. Heute wird in meiner Familie gesagt, mein Ehrgeiz wäre von meiner vietnamesischen Herkunft geprägt, denn meine Familie musste sich in Amerika ein neues Leben aus dem Nichts aufbauen. Meine Mutter erzählt oft von den vielen Hindernissen, die überwunden werden mussten. Dieser Teil der Familiengeschichte prägt meine Weltsicht bis heute. Und mittlerweile kann ich voller Überzeugung sagen: Das Leben als Drittkulturkind ist insgesamt ein Gewinn.

Wie mir geht es auch vielen anderen. In meinem Freundeskreis gibt es viele, die in mehreren Kulturen zuhause sind. Dilara ist so alt

wie ich, wurde in Bulgarien geboren und ist mit ihrer Familie im Alter von acht Jahren nach Frankfurt am Main gezogen. Seit sie in Deutschland lebt, habe sie mit der bulgarischen Kultur, berichtet sie, aber nur noch sehr wenige Berührungspunkte. „Dadurch, dass ich mich auf Deutsch freier und müheloser ausdrücken kann als auf Bulgarisch, unterhalte ich mich mit meiner Schwester so gut wie immer auf Deutsch“, erzählt Dilara. „Trotzdem vergesse ich die bulgarische Sprache nicht, weil ich mit meinen Eltern und vor allem meinen Großeltern nur auf Bulgarisch kommuniziere. Und die Kultur, die wir tagtäglich praktizieren, nämlich das bulgarische Essen und die damit verbundenen Traditionen, die wird für mich immer erhalten bleiben.“

Dilara stört es nicht sonderlich, dass sie über das Essen und die Sprache hinaus kaum noch tiefere Verbindungen zur bulgarischen Kultur hat. Sie fühlt sich gut integriert, aber das war ein langer Prozess, seit sie mit minimalen Deutschkenntnissen mit acht Jahren in eine deutsche Schule kam. „Leider gab es auch Kinder in der Schule,

Es ist anstrengend, die deutsche Staatsbürgerschaft zu erlangen.

die meine fehlenden Sprachkenntnisse als Gelegenheit gesehen haben, mich zu beleidigen“, erinnert sie sich. Und wie viele andere Kinder mit Migrationshintergrund musste auch Dilara ohne die Hilfe ihrer Eltern herausfinden, wie es in Deutschland so läuft, wie das

deutsche Schulsystem funktioniert oder wann man am besten seinen Führerschein machen sollte.

Heute ist sie stolz, dass sie sich integriert, aber nicht assimiliert hat. „Menschen, die sich assimilieren, verlieren die Möglichkeit, sich mit ihrer ursprünglichen Kultur zu identifizieren“, sagt Dilara. „Auf der anderen Seite verliert die Mehrheitsgesellschaft aber auch die Möglichkeit, bereichert zu werden. Das halte ich aber für sehr wichtig, um Ignoranz in einer Gesellschaft vorzubeugen.“ Dilara glaubt, Assimilation sei letztendlich ein Verlust für uns alle: „Integration dagegen ist der richtige Umgang mit hinzukommenden Kulturen.“

Die Integration in den USA oder in Deutschland war für mich einfacher als für andere Drittkulturkinder. Oft wird mir gesagt: „Du siehst gar nicht asiatisch aus.“ Deshalb fühle ich eine Verpflichtung, den Stolz auf meine Herkunft zum Ausdruck zu bringen. Zugleich habe ich aber auch manchmal das Gefühl, ich sei nicht asiatisch genug, weil ich im Gegensatz zu meinen Geschwistern vom weißen Privileg profitiere. Dieses Phänomen, das „white passing“ genannt wird, wurde historisch in den USA verwendet, um Schwarze Menschen zu beschreiben, die hellhäutig genug waren, um Rassismus, Diskriminierung, ja sogar der Sklaverei entkommen zu können.

Auch heute wird der Begriff noch verwendet, weiß Miriam. „Da ich keine Diskriminierung aufgrund meiner Ethnie erlebe, weil man sie mir nicht ansieht, würde ich eher sagen, dass ich weiß bin als white passing“, sagt sie. Die 17-Jährige hat eine deutsche Mutter und einen marokkanischen Vater und findet den Begriff problematisch, denn oft wird „white passing“ als Vorwurf benutzt, dass Menschen, die äußerlich als weiß wahrgenommen werden, vermeintliche Vorteile erhalten. „Das ist eine komische Debatte, bei der man jemandem seine ethnische Identität vorwirft“, findet Miriam. „Aber leider ist es so, dass sich die Wahrnehmung anderer auch auf meine Identität auswirkt. Meine Selbstwahrnehmung sieht zwar ganz anders aus, denn die Verbindung zur Kultur meines Vaters, die Familie, das Essen, meine Erfahrungen, das macht meine Identität aus.“

Der physische Nachweis von Nationalität ist der Reisepass. Es ist anstrengend, die deutsche Staatsbürgerschaft zu erlangen, denn es gibt eine lange Wartefrist und viele Anforderungen. Wenn man außerhalb der EU geboren wurde, muss man sogar seine alte Nationalität aufgeben, um deutsche Staatsbürger*in werden zu können. Deshalb ist es außergewöhnlich, dass Sascha neben ihrem deutschen Reisepass auch noch die russische und kanadische Staatsbürgerschaft besitzt. Das Verhältnis der verschiedenen Nationalitäten zueinander ist für die 18-Jährige nicht festgefügt. „Es kommt darauf an, in welchem Umfeld ich mich befinde. In Deutschland, wo ich geboren und aufgewachsen bin, fühle ich mich eher der russischen oder kanadischen Identität verpflichtet. Aber sobald ich außerhalb von Deutschland meine Familie besuche, fühle ich mich hundertprozentig deutsch.“

Das Wort „Drittkulturkind“ reicht gar nicht aus, um die Vielfalt in mir zu beschreiben. Viel besser gefällt mir: Weltbürger*in.

Trotz dieser Zerrissenheit sieht Sascha ihren Status als Gewinn: „Ich bin jeden Tag dankbar dafür, dass meine Eltern es mir ermöglicht haben, mit ihren Kulturen aufzuwachsen und so ein vielschichtiges Weltbild zu bekommen. Mehrere Pässe zu besitzen, das ist ziemlich praktisch, vor allen an Flughäfen. Aber was mir am meisten das Herz wärmt ist die Tatsache, dass ich behaupten kann, mich sowohl in Deutschland und Kanada als auch in Russland zu Hause zu fühlen.“

Mein Freundeskreis besteht aus Menschen, die ein gutes Gleichgewicht gefunden haben, mit ihren verschiedenen kulturellen Identitäten umzugehen. Aber Multi-Kulti ist nicht für jeden eine glückliche Realität, denn viele fühlen sich, als würden sie zwischen den Kulturen festhängen. Und auch Dilara, Miriam, Sascha und ich sind von Diskriminierung und Vorurteilen betroffen. Wir haben Glück, dass wir in einem meist toleranten und offenen Umfeld leben. Dieses Glück haben aber nicht alle.

Was ich auch festgestellt habe, als ich mich unter meinen Freundinnen umgehört habe: Es gibt unzählige Weisen sich mit mehreren Kulturen zu identifizieren. Vielleicht reicht das Wort „Drittkulturkind“ gar nicht aus, um diese Vielfalt zu beschreiben. Viel besser gefällt mir: Weltbürger*in. Denn Identität kann Grenzen überschreiten.

Im Winter bin ich besonders dankbar, dass ich zwischen mehreren Welten lebe. Glühwein dampft in der kalten Luft, die Karussellpferde drehen sich auf dem Weihnachtsmarkt. Zuhause kommen den ganzen „Christmas Day“ lang weihnachtliche Popmelodien aus den Lautsprecherboxen. Ein paar Wochen später bricht der Esstisch fast zusammen unter den Frühlingsrollen und vietnamesischen Crêpes. Überall sind laute Stimmen in verschiedenen Sprachen zu hören, während ich voller Stolz alle meine Freunde eingeladen habe zu den Mond-Neujahr-Feiern.

□

Doch, es gibt ein Licht am Ende des Tunnels

Mobbing kann viele verschiedene Formen annehmen und jede*n ereilen. Und jede*r kann daran zerbrechen.

Moritz, 24

Gott sei Dank, ich wurde gemobbt! Doch: Aus heutiger Sicht kann ich meiner Mobbingerfahrung tatsächlich etwas Gutes abgewinnen. Ohne sie wäre ich heute vielleicht ein arroganter Halbstarker ohne Respekt vor Menschen. Oder ein stilles, meinungsloses Mitglied der Gesellschaft, das nur mit dem Strom schwimmen will. Aber so ist es nicht gekommen …

An die erste Mobbingattacke kann ich mich nicht erinnern. Aber genau das ist das Tückische: Mobbing kommt schleichend. Ich war elf Jahre alt, als meine Brille ein Thema wurde. Das Schimpfwort „Brillenschlange“ kannte ich allerdings schon aus der Grundschule. Dann ging es auch schon um meine Uhr, von der einige meinten, sie sei zu weiblich und damit „schwul“. Das Problem war schnell gelöst: Die Uhr wurde einfach nicht mehr getragen.

Aber egal, denn auch mit meiner restlichen Kleidung stimmte etwas nicht. Ich mochte mein grünes SpongeBob-T-Shirt, die rote Hose und die gelben Schuhe. Die anderen nicht. Die Wochen zogen ins Land, die Sprüche häuften sich. „Hast du die Sachen aus dem Sperrmüll?“ Oder: „Welchen Clown hast du denn ausgeraubt?“ Ich hielt es aus. Zuhause erzählte ich nichts.

Dann Englisch-Stunde. Fast die gesamte Klasse wartete geduldig mit mir vor dem Raum. Ehe ich checkte, was passiert, bildeten sie um mich herum einen Kreis und begannen zu lachen. Mir direkt ins Gesicht. Immer lauter und lauter. Dann fingen sie an zu tanzen, drehten sich um mich herum wie auf einem Karussell und riefen im Chor, als wäre es ein Kirmes-Hit: „Arschloch, Arschloch, Arschloch“.

Mit dabei im Kreis: mein bester Freund.

Ob er damals wusste, was er tat? Ich weiß es bis heute nicht. Aber getroffen hat es mich am stärksten. Dass die anderen mich ärgerten, das war ich ja gewohnt, aber dass er dabei mitmachte, dadurch wurde es noch viel schlimmer.

Das war, so sehe ich es heute, spätestens der Moment, in dem aus kindlichem Hänseln Mobbing wurde. Ich fragte mich: „Wenn er mich nicht mehr mag, wer soll mich denn dann noch mögen?“ Und: „Haben sie recht mit dem, was sie sagen? Bin ich wirklich hässlich?“ Solche Gedanken gingen mir fortan durch den Kopf, ich konnte an nichts anderes mehr denken als an die Demütigungen.

Das machte sich schnell in meinen Schulnoten bemerkbar, obwohl ich wirklich gelernt habe und sogar Nachhilfe hatte. Es brachte alles nichts. Zu diesem Zeitpunkt wurde meine Mutter das erste Mal stutzig. Und nachdem sie mich mehrfach gefragt hat, was denn los sei, brach ich endlich mein Schweigen. Ich erzählte ihr alles. Und wie gut das tat, alles raus zu lassen, was wochenlang in mir geschlummert hatte. Ein befreiendes Gefühl.

Aber noch änderte sich nichts, aber ich schaffte es irgendwie ins nächste Schuljahr. Dann wurde tatsächlich alles anders, wie ich gehofft hatte – nur schlimmer. Zwar schenkten mir meine Klassenkameraden keine von lautem Gelächter begleitete Aufmerksamkeit mehr. Nein, sie schenkten mir gar keine Aufmerksamkeit!

Die Ignoranz schmerzte seltsamerweise sogar noch mehr als die Demütigungen. Also erfand ich wilde Geschichten, um wieder Aufmerksamkeit zu bekommen. Ich zog mich noch bunter an als zuvor. Erfolg hatte ich erst, als ich mit einem Arm in Gips zur Schule ging, obwohl der Arm gar nicht gebrochen war. Auf einmal wurde ich bemitleidet, man wünschte mir gute Besserung und wollte auf meinem Gips unterschreiben. Ich genoss es, nicht mehr das „hässliche Würstchen“, sondern das „arme Würstchen“ zu sein.

Aber ich konnte ja nicht jeden Tag vor der Schule meinen Arm eingipsen. Ich beichtete meiner Mutter und informierte meine Klassenlehrerin, die mich bat, meinen Mitschülern davon zu erzählen. Was mir mehr Hass, Verachtung und gemeine Sprüche einbrachte.

Die nächste Eskalationsstufe wurde erreicht, als ein Video viral ging, in dem ein Junge wettete, er würde bei 10.000 Likes aus dem zehnten Stock springen. Er trug eine Brille wie ich und hatte eine ähnliche Frisur, und plötzlich tauchte ein Foto von mir neben diesem jungen Menschen im Netz auf mit der Überschrift: „Der gleiche Junge." Nun wurde ich auch im Internet verfolgt, auch Menschen außerhalb der Schule beteiligten sich, ich war der „IPod-Dieb", ein „Toilettenverschmutzer". Einige fanden, „man solle mich mal schlagen".

Für meine Mutter war nun spätestens klar: Das muss aufhören! Aber Eltern und Lehrer*innen unterschätzen oft, dass Mobbing nicht einfach durch Reden gelöst werden kann, aber meine Klassenlehrerin versuchte es mit einem Gespräch. Das half nichts.

Meine Noten wurden immer schlechter, aber als ich in eine neue Klasse kam, war es, als hätte sich in mir ein Schalter umgelegt. Jeder blöde Kommentar, jeder Lacher prallte nun an mir ab. Ja, es gab weniger Sprüche in der neuen Klasse, aber vor allem hatte ich mich verändert. Ich war endlich ich.

Nein, von diesem Tag an war nicht alles super und wundervoll. Aber die Mobber aus der alten Klasse scherten sich nicht mehr um mich, in der neuen Klasse fand ich schnell Anschluss. Ich fing an, Theater und Fußball zu spielen, meine Noten wurde besser.

So ganz genau kann ich nicht erklären, wie ich das Mobbing überstanden habe. Sicher gaben mir meine Mutter, meine Familie Halt. Und ich stand zu mir selbst, wurde selbstbewusster. Was ich aber weiß: Das Mobbing war schlimm, aber es hat mich auch zu dem gemacht, der ich heute bin. Seitdem verstehe ich besser, wie Menschen funktionieren. Ich bin jetzt in der Lage, hinter die Fassade zu schauen. Ich weiß nun, dass auch hinter der Aggression ein Mensch steht, der oft nur seine eigene Verunsicherung versteckt. Ich habe gelernt, Menschen verstehen zu wollen.

Die Zeit, in der ich gemobbt wurde, war wohl die schwerste in meinem Leben. Ich hätte gern auf diese Erfahrung verzichtet. Aber ich werde niemals vergessen, was damals passiert ist. Das Mobbing ist ein wichtiger Teil meiner Geschichte, aus der ich gelernt habe, dass es immer ein Licht am Ende des Tunnels gibt, dass man die Hoffnung niemals aufgeben darf.

□

„Ich habe oft auf die Fresse bekommen“

Wie wird man zum Mobbingopfer? Wie kommt man da wieder raus? Und wie verändert einen diese Erfahrung? Ein denkbar offenes Gespräch mit Raz.

Ian, 24

Ich freue mich, dass du die Zeit für dieses Interview gefunden hast. Ich würde heute gerne mit dir über Mobbing reden. Erzähl doch erst mal ein bisschen was von dir – und ganz allgemein welche Erfahrung du mit Mobbing gemacht hast?

Ich heiße Raz*, bin 24 Jahre alt, mein Pronomen ist er. Ich studiere gerade Sozialwissenschaften im Ruhrgebiet, wo ich auch groß geworden bin. Ich bin Scheidungskind, bin bei meiner Mutter groß geworden und war an den Wochenenden bei meinem Vater. Seitdem ich etwa zehn Jahre alt war, wollte ich dann zu meinem Vater ziehen, was meine Mutter aber auf keinen Fall wollte. Zuhause war es für mich dann oft sehr anstrengend und ich fühlte mich oft unwohl. Damals fing auch das Mobbing an. Ich war aber in der Anfangszeit auch selbst an Dynamiken beteiligt, die nicht besonders cool waren.

In welchem Kontext und wie lange hat das alles stattgefunden?

Das Ganze fand in der Schule statt. Ich würde sagen, dass ich gemobbt wurde, hat etwa Anfang der sechsten Klasse begonnen und erstreckte sich ungefähr bis in die neunte Klasse, als ich sitzengeblieben bin. Also war ich so elf oder 12, als das anfing.

Wie äußerte sich das Mobbing?

Ich wurde eigentlich von Anfang an für komisch gehalten und fühlte mich nie als Teil der Klassengemeinschaft. In der fünften gab es ein Mädchen in meiner Klasse, das irgendwie eine vermeintlich komische Lache hatte und eine für die Leute komische Körpersprache. Dafür wurde sie aufgezogen und ich habe da auch teilweise den einen oder anderen Spruch mit reingedrückt. Das war für mich, glaube ich, eine Möglichkeit vielleicht doch für einen Moment dazuzugehören. Das Mädchen hat dann zum nächsten Schuljahr die Schule gewechselt. Heute ist mir das sehr unangenehm und ich schäme mich dafür. Im nächsten Schuljahr fing dann das richtige Mobbing gegen mich an. Davor war ich nicht so im Fokus.

Kannst du festmachen, warum es dazu gekommen ist?

Ich habe mich durch meinen Vater früh für linke politische Themen interessiert und bin so mit meinem dreieinhalb Jahre älteren Bruder in die Punk-Szene gekommen und habe dadurch auf mich aufmerksam gemacht. Damals hab ich alles mögliche hinterfragt und viel rumgenervt. Mit Leuten in meiner Klasse beziehungsweise in meinem Alter konnte ich nicht viel anfangen. Die Leute in meiner Stufe fanden das alles sehr komisch. Am Anfang wurde ich erst einmal nur für meinen Kleidungsstil ausgelacht und hab öfters irgendwelche dummen Sprüche reingedrückt bekommen. Ich bekam zum Beispiel den Spitznamen „Aids“ oder manchmal auch „Aidsi“. Ich glaube, weil die Leute dachten, dass ich schwul bin. Ich hab dann versucht, einen Spruch zurückzudrücken oder das einfach zu ignorieren. Irgendwann fand ich ein Mädchen sehr interessant und sie hat mich glauben lassen, dass sie mich auch interessant fände, aber – long story short – es stellte sich raus, dass sie mich nur verarscht hatte – und das fanden alle dann super witzig. Am Anfang war mir das alles eigentlich ziemlich egal, aber nach der Situation mit dem Mädchen ging es mir schon sehr schlecht. Das Ganze steigerte sich dann immer weiter und endete damit, dass ich immer öfter in körperlichen Auseinandersetzungen landete. Das war dann schon belastender. Ich wollte die Provokationen aber auch nicht einfach auf mir sitzen lassen und bin dann bewusst in Situationen gegangen, in denen es zu körperlichen

Auseinandersetzungen kam, obwohl eigentlich klar war, dass ich nur verlieren kann. In der Zeit habe ich oft auf die Fresse bekommen. Aber ich glaube, hätte ich das damals nicht gemacht und die Fresse gehalten, um die Auseinandersetzung zu vermeiden, hätte ich mich selbst nicht mehr im Spiegel angucken können. Das war irgendwie so ein dummes Männer-Ego-Ding.

Wer waren die Täter*innen?
Ich würde sagen, primär war es so eine Gruppe von vier Jungen. Aber auch zwei Mädchen haben sich sehr aktiv daran beteiligt, mich schlecht zu reden und mich zu beleidigen. Der Rest der Klasse fand das witzig, und ein paar haben mich zwischendurch dann auch mal beleidigt.

Wie waren die Reaktionen von anderen Leuten, zum Beispiel von deinen Lehrer*innen? Haben die das mitbekommen? Hattest du Leute, die dich unterstützt haben?
Hmm … [überlegt] Also mitbekommen haben die Lehrer*innen das auf jeden Fall. Wenn ich im Unterricht beleidigt wurde, haben schon ein paar von den Lehrer*innen das unterbunden. Aber auf dem Schulhof, auch nach körperlichen Auseinandersetzungen, wurde nie viel gemacht. Da gab es mal einen Eintrag ins Klassenbuch oder auch mal einen Brief nach Hause. Oft wurde man aber einfach nur voneinander getrennt, und es ist nichts passiert. Aber dass mich eine Lehrer*in mal aktiv darauf angesprochen hat, ist nicht passiert. Leute, die mich unterstützt haben, hatte ich in der Stufe nicht. Als ich dann sitzengeblieben war, da hatte ich Leute, von denen ich sagen würde, dass sie das Ganze irgendwie beendet haben. Ich kam in eine Klasse, wo einige Leute das erstmal interessant fanden, wie ich so rumgelaufen bin. Ich habe da schon länger gekifft, und drei Leute aus der Klasse haben auch gekifft und hatten dazu auch politisches Interesse. Ich habe die dann mit zu Demonstrationen genommen, und in den Pausen haben wir zusammen gekifft oder getrunken. Wenn mir dann Leute irgendwelche Sprüche gedrückt haben, haben die sich eingemischt und denen gesagt, dass die mich in Ruhe lassen sollen. Dadurch waren die Kräfteverhältnisse irgendwie ausgeglichener. Ich stand nicht mehr alleine da. Es gab dann trotzdem noch einmal eine Schlägerei, in der dann mal die anderen was abgekriegt haben. Danach war das Interesse von denen, mich zu beleidigen oder zu bedrängen, nicht mehr so groß. Irgendwie komisch, dass Gewalt dann eine Veränderung gebracht hat. Ich denke, durch mehr Sensibilisierung hätte sich das anders regeln können. Immerhin gab es da nicht so eine Gewaltspirale, die sich immer weiter gesteigert hat.

„Ich habe das damals als normal empfunden. Ich dachte, dass das Leben halt so ist.“

Hast du dich denn mal jemandem anvertraut?
Nein. Ich habe das damals auch irgendwie als normal empfunden. Ich dachte, dass das Leben halt so ist. Ich hätte aber auch gar nicht gewusst, wem ich damals davon erzählen hätte können. Meine Eltern waren getrennt, ich lebte bei meiner Mutter und wir hatten kein besonders gutes Verhältnis. Die hatte in der Zeit auch selber krasse psychische Probleme und war zeitweise in der Klinik, weil sie versucht hatte, sich umzubringen. Mein Stiefvater war so ein Banker-Typ, der meinen Bruder und mich richtig scheiße fand und auch gewalttätig uns gegenüber war. Meinem Vater hätte ich das wohl sagen können und der hätte sich hundertprozentig für mich eingesetzt. Aber der war für mich damals zu weit weg von dem Ganzen. Also auch einfach räumlich. Der hat in einer anderen Stadt gewohnt, und wir waren nur am Wochenende bei ihm.

Welche Auswirkungen hatte das Mobbing auf dich? Wie geht es dir heute damit? Wie hat das Mobbing deine Persönlichkeit beeinflusst?
Um ehrlich zu sein, finde ich das teilweise echt schwer, genau zu benennen, was jetzt konkret Auslöser für Probleme war, die ich heute noch so mitschleppe. Wie ja gerade schon gesagt, hatte ich auch zu Hause viele Probleme, und nach dem Mobbing war die Gewalt ja nicht vorbei. Dann bin ich organisierter in Strukturen politisch aktiv gewesen, was dazu geführt hat, dass ich oft durch Nazis in gewalttätige Situationen gekommen bin, aber auch oft durch die Polizei. Ob ich, was Gewalterfahrungen angeht, jetzt wegen dem einen oder dem anderen total abgestumpft bin, das kann ich nicht wirklich sagen. Ich denke, das spielt ja einfach alles zusammen. Dass ich mein Abi damals im ersten Anlauf nicht fertig gemacht habe, hängt wahrscheinlich auch irgendwie mit dem Mobbing zusammen, aber natürlich auch mit meiner Einstellung zu Schule und meinem Drogenkonsum. Wo wir gerade dabei sind, würde ich zwar nicht ausschließen, dass ich trotzdem schon früh mit Drogen angefangen hätte, alleine schon dadurch, dass ich immer mit deutlich älteren Leuten zu tun hatte, die selber konsumiert haben, aber ich denke, ich hätte nicht so exzessiv und während der Schulzeit konsumiert und so ’ne Scheiße. Was ich aber auf jeden Fall sagen kann: Ich habe große Vertrauensprobleme in zwischenmenschliche Beziehungen. Das würde ich schon relativ eindeutig der Mobbingerfahrung

zuschreiben. Ich habe nicht viele Freunde, und es ist schwierig, Vertrauen zu Leuten aufzubauen. Gerade in romantischen Liebesbeziehungen merke ich das. Mir fällt es auch richtig schwer, überhaupt zu checken, wie Menschen so zu mir stehen. Ob die mich mögen, ob ich denen egal bin oder ob die mich scheiße finden. In der Regel gehe ich erst mal davon aus, dass Leute mich langweilig oder vielleicht auch anstrengend oder scheiße finden. Ich habe so eine Art Grundpessimismus, was Menschen angeht, entwickelt. Das macht es natürlich sehr schwer, sich überhaupt zu trauen, auf Leute zuzugehen. Außerdem war und bin ich in Teilen bis heute gefühlsmäßig ziemlich abgestumpft, also mehr als Männern das eh schon in unserer Gesellschaft beigebracht wird. Ich würde sagen, dass sich das bis heute in mir bemerkbar macht. Meine Mobbingerfahrung beschäftigt mich heutzutage aber eigentlich kaum noch.

Das hört sich alles schrecklich und belastend an. Wie hast du das Mobbing verarbeitet? Hast du eine Therapie gemacht?

Das Mobbing an sich habe ich erst mal mit mir selbst ausgemacht und irgendwann auch mit meiner damaligen Freundin darüber geredet. Irgendwann war das für mich dann gegessen. Heute kann ich ganz offen und ohne Hemmungen oder Scham darüber reden. Aber ja, ich bin in Therapie, und da werden natürlich auch Sachen behandelt, die mit der Thematik beziehungsweise meinen Erfahrungen verknüpft sind. Es wäre bestimmt leichter gewesen damit klarzukommen, wenn ich früher zur Therapie gegangen wäre oder mit jemand anderem darüber geredet hätte. Aber ich bin überhaupt nicht auf die Idee gekommen, Therapie als Möglichkeit in Betracht zu ziehen.

Gab es – außer den Leuten in der neuen Klasse – rückblickend etwas, das dir geholfen hat? Oder gibt es etwas, von dem du sagen würdest, dass es dir damals geholfen hätte?

Mir hat es auf jeden Fall sehr geholfen, dass ich etwas hatte, was mir wichtig war und mit dem ich mich identifizieren konnte, also die politische Auseinandersetzung mit Themen. Sonst wäre ich wahrscheinlich ziemlich lost gewesen. Wenn die Lehrer*innen das Problem am Anfang ernst genommen und Gegenmaßnahmen ergriffen hätten, wäre mir vielleicht einiges erspart geblieben, aber das alleine bringt, glaube ich, auch nicht so viel. Es bräuchte viel mehr Sensibilisierung der Kinder und Jugendlichen in der Schule. Da ist auch schon das ein oder andere passiert, seit ich nicht mehr zur Schule gehe, aber ich denke, das reicht noch nicht aus. Konkret hätte mir natürlich auch geholfen, wenn sich Leute mit mir solidarisiert hätten und mir zur Seite gestanden hätten. Ich verstehe aber durch meine eigene Erfahrung als gewaltausübende Person, dass es schwierig ist, sich in diesem Alter von den Mobbern abzugrenzen und sich solidarisch mit Leuten zu zeigen, die gemobbt werden. Man hat Angst, selber in die Schusslinie zu kommen, oder hat vielleicht auch, weil es viel zu wenig Aufklärung und Sensibilisierung gibt, noch gar nicht das Verständnis dafür, was so etwas mit der Person machen kann, die gemobbt wird. Ich denke, es kann sich für das allgemeine Klima an Schulen nur lohnen, sich solidarisch mit anderen zu zeigen. Das sollten die Eltern ihren Kindern schon von klein auf beibringen. Leider leben wir in einer kapitalistischen Gesellschaft, die immer unpersönlicher wird, auf Konkurrenz aufbaut und Leute dazu erzieht, sich auf sich selbst zu fokussieren. Nach dem Motto „Jeder ist seines eigenes Glückes Schmied“ – und wer auf der Strecke bleibt, ist selber daran Schuld. Es gibt aber auch viele Leute, die das anders sehen und etwas daran ändern wollen. Das macht mich hoffnungsvoll.

Was würdest du Schüler*innen raten, die gemobbt werden, und denen, die mitbekommen, dass eine Person gemobbt wird?

Puh … [denkt nach] Also zuallererst würde ich mal sagen, dass es wichtig ist, mit Leuten darüber zu reden. Es ist absolut keine Schande, sich Hilfe zu suchen. Ihr habt nichts falsch gemacht. Wenn ihr in der Klasse oder in eurem Umfeld niemanden habt, dem*der ihr euch anvertrauen wollt oder könnt, dann gibt es an Schulen Vertrauenslehrer*innen, zu denen ihr gehen könnt. Mittlerweile gibt es auch Schulsozialarbeiter*innen an vielen Schulen. Außerdem gibt es Beratungsstellen extra für Mobbing. Leider sind das nicht sonderlich viele, und wenn ihr gerne persönlich mit jemandem reden wollt, müsst ihr oft in eine andere Stadt fahren. Dann gibt es in vielen Städten auch Streetwork-Büros, die als Anlaufstelle dienen können. Damit habe ich, wenn auch wegen anderer Problemen, sehr gute Erfahrungen gemacht. Wenn ihr mitbekommt, dass jemand gemobbt wird, ist es megawichtig, der Person Unterstützung anzubieten. Ich verstehe, dass es schwer sein kann, sich vor der ganzen Klasse in Situationen einzumischen, aber vielleicht könnt ihr ja mit Freund*innen in eurer Klasse darüber reden und euch dann gemeinsam einmischen. Es kann der betroffenen Person auch schon helfen, wenn ihr ihn oder sie mal unter vier Augen ansprecht und darüber redet, dass ihr es nicht okay findet, was passiert. Vielleicht könnt ihr Unterstützung anbieten, zum Beispiel ihn oder sie zu einer der genannten Stellen oder zu Lehrer*innen zu begleiten.

Möchtest du zum Abschluss noch etwas loswerden?

Wichtig wäre mir vielleicht noch zu sagen, dass Mobbing und verschiedenste Formen von Diskriminierung oft die beiden Seiten derselben Medaille sind. Lasst euch nicht unterkriegen, seid solidarisch und lasst uns gemeinsam für eine bessere Gesellschaft frei von jeglicher Diskriminierung kämpfen.

□

*Name von der Redaktion geändert

Das Interview entstand im Rahmen eines Mobbingprojektes des Deutsch-Literaturkurs der 13. Klasse der Courage-Schule Gertrud-Bäumer-Berufskolleg Duisburg.

Hi Stella, wie geht es dir?

Lara, 16

Hi Stella,

Wie geht es dir? Ich weiß, ich habe mich lange nicht mehr gemeldet. Aber du hast mich um Hilfe gebeten. In deinem letzten Brief warst du sehr verzweifelt, aber ich kann gut nachvollziehen, was du durchmachst. Ich weiß, wie es ist, ausgegrenzt und gemobbt zu werden – weil ich denselben Mist wie du durchmache.

Es fällt es mir noch schwer, darüber zu reden, aber dir zuliebe werde ich es tun. Ich weiß, wie es ist, wenn man sich nicht als Teil der „Norm“ fühlt. Was auch immer diese „Norm“ ist. Wirklich merkwürdig: Alle einigen sich auf die „Norm“, so als würden sie im Geheimen darüber abstimmen. Niemand spricht über die „Norm“, aber wenn man ihr nicht entspricht, dann merkt man das sofort.

Ich weiß nicht, was es bei mir war, keiner hat es mir je gesagt. Waren es meine Augen? Meine Hautfarbe? Meine Haare? Mein Charakter? War ich zu leise? Oder zu laut? Was es auch immer war, es hat mich überallhin verfolgt, in den Klassenraum, auf den Schulhof, in die Schulbücherei. Überallhin folgten mir das Gelächter, die Augen und die bösen Blicke. Manchmal habe ich mich gefühlt wie ein Tier im Zoo, das jeder anstarrt, aber niemand wagt es, sich ihm zu nähern.

Am schlimmsten war das Flüstern. Zu leise, um zu verstehen, um was es geht, aber laut genug, um zu verstehen, dass du das Thema bist. Wenn mich doch mal jemand ansprach, konnte ich sicher sein, dass es ein Witz auf meine Kosten war, dass es um meinen Körper ging, meine Art zu sprechen oder meinen Gang. Ich habe nie gelernt, wie ich damit am besten umgehen sollte. Ich saß bloß schweigend am Tisch, starrte auf mein Blatt Papier, um mich herum all der Hass.

Natürlich wurde ich immer nervöser, wenn ich etwas vor der Klasse vorstellen musste. Auch vor Klausuren hatte ich immer größere Angst: Was, dachte ich, wenn der Lehrerin dieselben Fehler auffallen, die auch meine Mitschüler an mir finden? Diese Was-wäre-wenn-Gedanken wurden immer schlimmer und

schlimmer und verfolgten mich bis in meine Träume, wenn ich überhaupt noch schlafen konnte.

Es half auch nichts, wenn ich mich wehrte. Wenn ich die Mobber konfrontierte, wenn ich ihnen Witze und Geflüster vorwarf, dann hieß es: Ist doch nur ein Spaß, hab dich nicht so! Ist doch nicht so schlimm! Als wäre alles in Ordnung, als wäre das alles gar kein Mobbing.

Irgendwann habe ich das selbst geglaubt. So richtig schlimm beschimpft wurde ich doch gar nicht. Ich wurde nicht bedroht, nicht körperlich verletzt. Vielleicht waren es doch nur gut gemeinte Witze. Vielleicht war das gar kein Mobbing. Vielleicht war ich einfach nur zu empfindlich. Vielleicht war es meine eigene Schuld.

Deshalb konnte ich nicht zu anderen gehen, konnte nicht darüber reden, was mir passierte, auch nicht mit Eltern oder Lehrern. Warum sollte ich Probleme machen, wenn es doch eigentlich meine Schuld ist?

Trotzdem konnte ich es nicht ertragen. Ich fing an, immer leiser zu werden, mich noch weiter von den anderen zu entfernen, als ich bereits schon war. Immer hatte ich ein Buch dabei, damit ich so tun könnte, als würde ich lesen. Ich hoffte, sie würden mich dann nicht ansprechen und würden sich ihre Witze sparen.

Ich glaube, das hat alles noch schlimmer gemacht. Ich glaube, durch meinen Rückzug wurde ich für die anderen immer abstrakter. Ich glaube, ich war für sie kein Mensch mehr. Stattdessen wurde ich zu einer Kreatur aus den Büchern, die sie lasen, oder den Filmen, die sie im Kino sahen. Und es stimmte ja auch, irgendwann habe ich mich selbst nicht mehr wie ein Mensch gefühlt.

Es wurde immer unerträglicher, aber irgendwann merkten meine Eltern, dass etwas nicht stimmte, das ich mich verändert hatte. Da flog es auf, die ganze Schauspielerei, die Lügen, dass in der Schule alles in Ordnung sei. Ich sagte ihnen endlich, wie es mir wirklich ging. Ich konnte nicht mehr lügen.

Das hat geholfen. Meine Eltern gaben mir ein Gefühl zurück, das ich in der Schule schon lange nicht mehr hatte. Das Gefühl, dazuzugehören, das Gefühl, sich sicher zu fühlen. Heute bin ich zwar immer noch auf der Suche nach meinen Platz in der Klasse, ich frage mich immer noch, wer ich sein will und wie mich andere sehen sollen. Mir fällt es immer noch schwer mit anderen zu reden. Aber wenigsten habe ich wieder das Gefühl, dass ich ein Mensch bin.

Langsam wird es besser. Allein durch das Wissen, dass ich nicht alleine bin, dass jemand für mich da ist. Was ich dir damit sagen will: Rede mit anderen darüber, was dir passiert, auch wenn es dir unwichtig und klein erscheint, auch wenn du denkst, du bist es nicht wert. Denn das ist nicht klein. Und du bist es wert. Deine Gefühle sind nicht egal. Rede mit irgendjemandem, dem du vertraust, egal ob Eltern, Lehrerin oder Lehrer oder auch Freunde. Rede mit mir! Du bist nicht allein!

Mit vielen freundlichen Grüßen

dein alter Freund Fortis

□

Dann trifft es dich

Bei „Das Private ist poetisch“, dem Storytelling-Wettbewerb 2022 der Bildungsstätte Anne Frank, beschäftigten sich Jugendliche auch mit dem Thema Mobbing

Mein Alltagssexismus
Nabil, 16

Tagein, Tagaus. Jedes Mal, doch anders und andere.
Mal trifft es dich, mal ist es dir egal. Sie fragen dich und du hast keine Wahl.
Du wirst blamiert, du wirst bekannt, nun bist du auch für andere interessant. Sie befüllen dich mit vielen Fragen.
Du willst was sagen, doch kannst nichts wagen.
Immer mehr und auch mal die gleichen.
Du gehst da weg und (Nein) wirst nicht weinen.

Auf Stress hinaus, ja das sind sie. Und es aufbauen. Ja, das tun sie. Sie wollen wissen, auf was du stehst. Auf Junge oder Mädchen – ist bei ihnen das Problem.
Du gibst eine Antwort. Sie wird nicht reichen. Danach bleibst du lieber am Schweigen.
Immer mehr und auch mal die gleichen.
Schon kommt ’ne Träne, doch wirst du schon weinen?

Dir bleibt keine Wahl. Und ganz bestimmt es wird zur Qual.
Du sagst zu ihnen: „Es reicht auch mal“, denn willst beenden die Reize da. Sie beleidigen. Sie stellen dich bloß. Sie provozieren, und es wird maßlos. Dabei wird die Angst zur großen Not. Du willst offen sein, doch die Angst packt dich und schließt dich ein. Warum sagst du nichts. Man lässt dich nicht. Sag es lieber, denn sie merken’s sich und kommen wieder.

Immer mehr und auch mal die gleichen.
Es ist schon schwer, und ja ich weine.

Auf was du stehst, ist manchen zu Recht, aber Outing heutzutage bringt nur Pech.
Doch die eine Person, die zu dir hält, denn gute Freunde ist das, was zählt.
Nun halt sie fest und lass sie nicht gehen.
Du wirst schon sehen: Mit ihnen wird’s besser gehen.

Und jetzt die fiesen Personen, die zu dir kommen, die dich fertig machen, die dich auslachen. Nur weil sie nicht akzeptieren, wie du dich verhältst. Wie das Geschlecht, was dir nicht ist auserwählt. Doch die Unterstützung, die hinter dir steht, die klärt es – und du wirst sie nie mehr sehen.
Dir geht es gut, du wirst selbstbewusst und die Angst vergisst du schon.

Jetzt sieh dich an, wie du aus dir wächst, wie eine Blüte, die nicht zerfällt. Warum hattest du Angst? Warum sagtest du nichts? Nur wegen dieser Personen, dass du zusammenbrichst. Sie könnten dir egal sein, sie brauchst du nicht. Wie es dir geht, hat höchste Priorität.

Deine Ausdauer, sie zahlt sich aus. Du hast es geschafft. Was die anderen sagen, ist dir egal. Deine Freundschaft baut dich auf.
Immer mehr und auch mal die gleichen.
So glücklich wie du bist, bringt dich nichts mehr zum Weinen.

Es ist Wolfszeit

Frederic, 20

Freitag, Ende.

„Sophie! Heute Abend! Party bei Christian! Kommst du auch?“

Sophie blieb stehen. Sie sagte verwirrt: „Was?“

Gero erwiderte in Prince-Charming-Manier: „Ich weiß, wir waren noch nie zusammen feiern und wir waren vielleicht nicht immer super nett zu dir in der Schule, aber …“

„Ach, du meinst zum Beispiel, als du mir Pauls Radiergummi in den Ausschnitt geworfen hast?“

„Hey, das war doch in der achten Klasse. Das ist jetzt zwei Jahre her. Hast du das etwa in dein Tagebuch geschrieben oder was?“

Er fing an zu lachen. Sophie sagte mit rollenden Augen „Fick dich!“ und wendete sich ab.

Gero berichtete in der Fünfminutenpause den anderen Jungs aus der Klasse von seinem Gespräch mit Sophie. Sie saßen wie Hühner auf der Heizung und checkten, wie viele „Weibatz“, wie Klaas gerne sagte, zur Party kämen. Sophie wurde verbal beiseite gelegt: eh hässlich. Die Mädchen der Klasse und noch ein paar von anderen Schulen standen auf ihrer Checklist. Die Party konnte steigen.

Sophie war am Abend nicht in der Tannenstr. 52, sondern saß in ihrem Tool-Bandshirt und Schlabberhose auf ihrem Bett und schrieb in ihr Tagebuch.

„Ich HASSE meinen Vater“, keifte Liv, als sie auf ihr Handy schaute. Sie war bei Kira, und sie machten sich für die Party fertig. Schminken, Föhnen, Musik, Tanzen.

„Ja, ich hasse meinen auch. Der meinte einfach zu mir, dass wir nächstes Jahr nicht in den Osterferien, sondern nur im Sommer nach Sardinien fahren. So ein Arsch,“ erwiderte Kira.

Liv schwieg, als hätte sie ihre Freundin nicht gehört. Auf ihrem Handy: „Wie sieht es denn zu Hause aus? Ich habe dir doch gesagt, dass du saugen sollst und spülen sollst! Komm sofort nach Hause!!!“

Liv dachte nicht daran, nach Hause zu gehen. Sie dachte auch nicht daran, mit jemandem darüber zu reden, dass sie die ganze Woche nichts in der Küche schmutzig gemacht hatte, dass er eigentlich dafür verantwortlich war aufzuräumen, oder darüber, dass er wahrscheinlich voll im Suff war und seine flachen Männerhände zu Hause auf sie warteten. Er wusste, dass sie immer wieder depressive Phasen hatte, aber sagte dann immer nur, dass Angsthasen weder den Mut hätten richtig zu leben noch zu sterben. Sie hoffte nur auf den Tag, an dem sie 18 würde oder er sich endlich zu Tode saufen würde. Was näher lag, lag nur an einem Hauch in der Luft.

Ihr Vater starb noch in dieser Nacht. Er dachte, er hätte einen Wolf auf seinem Weg durch den Wald gesehen, und fuhr gegen eine Eiche.

Ich glaube ihm. Ich glaube, er hat ihn gesehen. Es ist Wolfszeit.

Triggerwarnung
In diesen Texten werden Erlebnisse geschildert, die unangenehme Erinnerungen auslösen können bei Menschen, die von Missbrauch und Suizidgedanken betroffen waren oder sind.

Mein schlechter Tag von vielen

Efe, 16

Hallo Tagebuch, heute ist der 28. 3. 2022 und heute hatte ich keinen schönen Tag. Ich wurde heute in der Schule wieder gemobbt, und das nur, weil ich schwarz bin. Es tut gut, alles in das Tagebuch zu schreiben, weil in der Schule macht wirklich niemand etwas, nicht einmal die Lehrer.

Heute, als ich die Klasse betrat, sah ich ein Bild von mir an der Tafel hängen, und neben dem Bild waren Affen gemalt, die Bananen essen, und sie haben das N-Wort hingeschrieben. Der eine Junge aus der Gruppe, die mich mobbt, sagt, dass ich das sein soll. Die Lehrerin hat zwar die Klasse angeschrien, als sie das gesehen hat, und fragte, wer das war, aber sonst auch nichts anderes. In der Pause wurde ich rassistisch beleidigt, und die Schüler ziehen über alles her, meine Herkunft, meine Hautfarbe und meine Familie, einfach alles. Das tut weh, sowas zu hören.

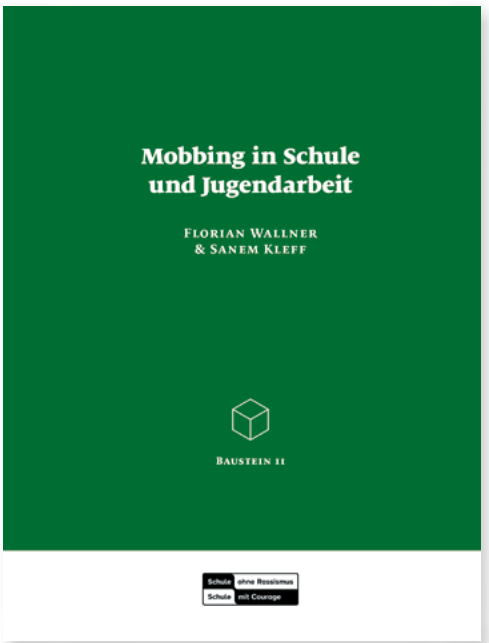
Ich kann alleine auch nichts dagegen machen, andere Schüler, die Mitleid haben, trauen sich auch nicht etwas zu machen, weil die Mobber sonst sie mobben würden. Ich sprach heute mit einer Lehrerin, und sie sagte einfach nur, dass ich sie ignorieren soll und mehr auch nicht. Mit meinen Eltern habe ich mich auch nicht getraut darüber zu reden, dass ich von einer Gruppe von elf Schülern gemobbt werde.

Aus dem Grund schreibe ich in mein Tagebuch rein, das hilft mir meine Gedanken zu leeren. Dass ich gemobbt werde, interessiert keinen. Ich bin die ganze Zeit traurig, ich denke viel über die Wörter nach, die sie mir sagen, ich liege in meinem Bett und weine. Mir geht es nicht gut, ich habe auch manchmal blaue Flecken, weil ich geschlagen werde, und ich hatte auch schon Selbstmordgedanken.

Wer mobbt wen? Und warum?

Wer sich intensiver mit dem Thema Mobbing auseinandersetzen will, findet im Baustein „Mobbing in Schule und Jugendarbeit“ die theoretischen Grundlagen.

Die elfte Ausgabe der von *Schule ohne Rassismus – Schule mit Courage* herausgegebenen Baustein-Reihe widmet sich einem an Schulen und in der Jugendarbeit weit verbreiteten Phänomen, das durch das Internet und die Corona-Zeit noch verstärkt wird. Der Mobbingberater Florian Wallner definiert Mobbing, beschreibt grundlegende Systematiken und wie Gegenmaßnahmen an Schulen gestaltet werden können. Sanem Kleff ordnet Mobbing als Instrument der Herabwürdigung ein, das seine Wirkung dann entwickelt, wenn bereits Ideologien der Ungleichheit in der Gruppe virulent sind – und dass diese einbezogen werden müssen, damit Gegenmaßnahmen gelingen können.



Im Courage-Shop kann der Baustein kostenlos heruntergeladen oder gegen eine Schutzgebühr bestellt werden:
courageshop.schule-ohne-rassismus.org

Hat Käthe das Mobbing im Griff?

Gibt es Mobbing an unserer Schule? Und wird am Käthe-Kollwitz-Gymnasium in Neustadt an der Weinstraße genug dagegen gemacht? Das haben sich Schüler*innen der Courage-Schule gefragt.

Melanie, Jessica, Lena, alle 16

Es ist ein grauer Montagmorgen: Der Himmel nebelverhangen, die Luft nasskalt. Julius (Name geändert) läuft vom Bahnhof in Richtung Schule – und ihm ist flau im Magen. Er ist 13 Jahre alt, geht in die 8. Klasse und ist bis vor kurzem eigentlich gerne in die Schule gegangen – seit einigen Wochen aber jeden Morgen mit einem mulmigen Gefühl, weil er genau weiß, was ihn dort erwarten wird … In seinem Kopf spielen sich immer wieder Bilder von Situationen ab, in die er gerät; er hört die Sprüche, die ihm jeden Tag an den Kopf geworfen werden. Auch an diesem Montagmorgen warten seine zwei „Freunde" bereits im Klassensaal auf ihn, rennen auf ihn zu, machen sich erneut über ihn lustig und nehmen ihm sogar kurzeitig seinen Rucksack ab, um darin herumzuwühlen und ihm seine Trinkflasche zu klauen. Hilflos schaut er beiden dabei zu, wie sie sich seine Flasche gegenseitig zuwerfen. Und der Rest der Klasse? Schweigt …

Das ist ein Auszug aus einem Artikel über Cybermobbing, der vor acht Jahren in unserer Schülerzeitung „Klartext" veröffentlicht wurde. Seitdem hat sich einiges verändert: Im Vergleich zu heute wirken die technischen Möglichkeiten von damals wie aus vorsintflutlichen Zeiten, die Beliebtheit sowie die Auswahlmöglichkeiten von Social Media haben extrem zugenommen.

Was bedeutet also (Cyber-)Mobbing heute? Wie steht es um das Thema an unserer Schule, aus Sicht unserer Siebt- und Achtklässler, aber auch aus Sicht der Mittelstufenleitung? Was rät die Jugendpsychologin?

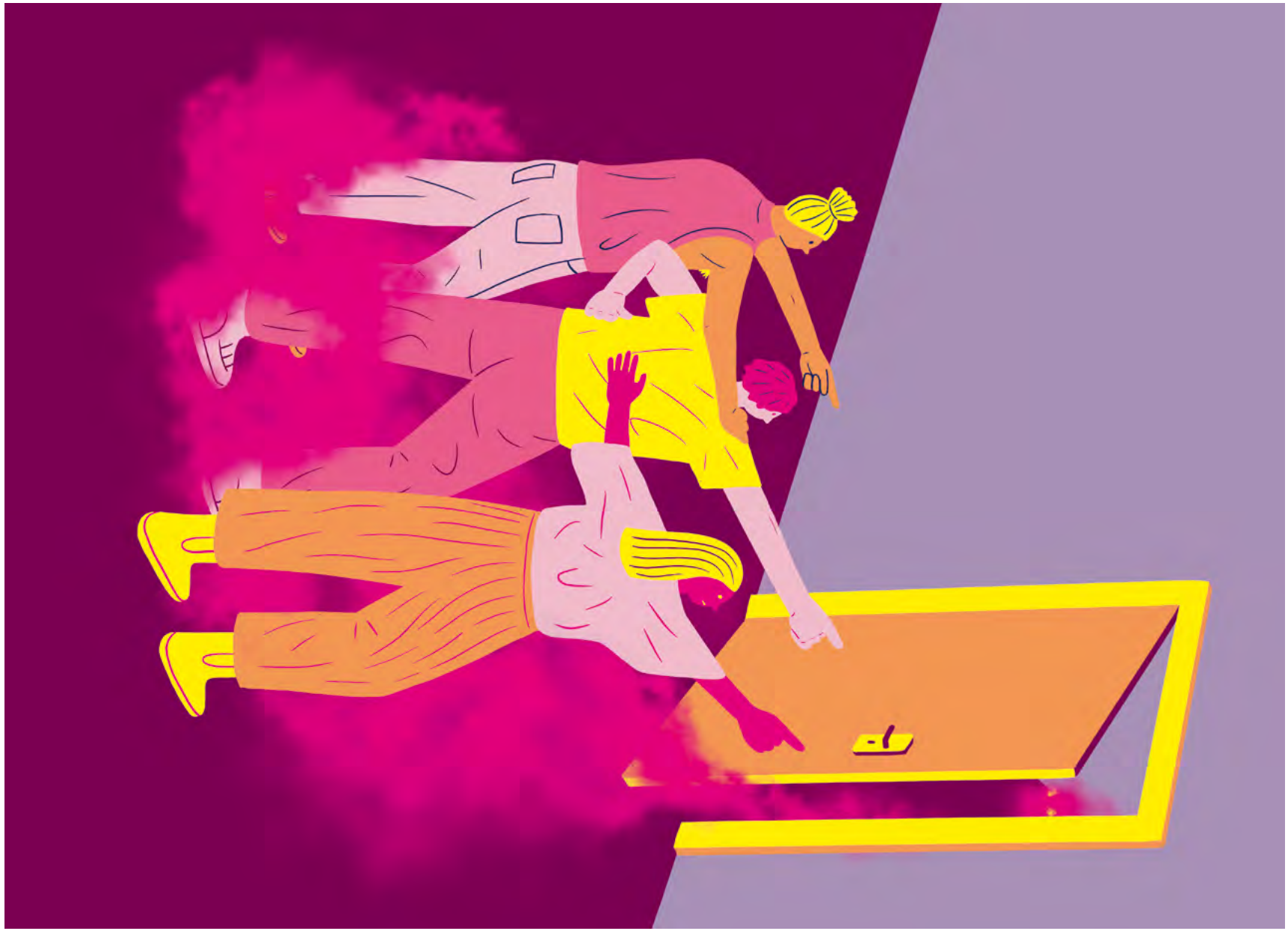
Wird jemand durch andere systematisch und über einen gewissen Zeitraum schikaniert, gequält oder verletzt, nennt man das Mobbing. Dabei kann dies ganz öffentlich, aber auch indirekt stattfinden. Die Bandbreite reicht vom Beleidigen und Streuen falscher Gerüchte bis zu handfesten Tätlichkeiten. Mobbing gibt es häufig in Schulen, aber auch am Arbeitsplatz, in der Familie, in der Nachbarschaft – und natürlich auch in den sogenannten Peergroups, also Gruppen gleichaltriger Personen.

Cybermobbing findet über das Internet (Social Media wie Instagram, Facebook, Twitter usw.) oder über Smartphones (Messengerdienste wie WhatsApp, Anrufe) statt. Auch hier handelt es sich um das Beleidigen, Bedrohen, Bloßstellen oder Belästigen anderer Personen, mit dem einzigen Unterschied, dass dies nicht auf persönlichem Wege erfolgt, sondern online.

Laut der Seite *Zeichen-gegen-Mobbing.de* wird jede*r sechste*r Schüler*in gemobbt, wobei dies zu 80 Prozent innerhalb der Schule stattfindet. Hochgerechnet würde das bedeuten, dass jährlich an weiterführenden Schulen ungefähr 500.000 Schüler*innen von Mobbing betroffen sind – eine erschreckend hohe Zahl!

Eine Jugendpsychologin aus der Westpfalz, der wir einige Fragen rund um das wichtige Thema stellen konnten, die aber nicht mit Namen genannt werden möchte, erklärt es so: Meist würden Mobber*innen etwas suchen, um eigene Aggressionen oder Frust abzubauen oder einfach nur, um sich über jemanden lustig zu machen. Findet das Mobbing direkt in der Schule statt, können immerhin die Täter*innen bestimmt werden. Doch die Anonymität in den Sozialen Medien mache es den Betroffenen schwer, ihre Peiniger zu identifizieren. Das Opfer sei den Beleidigungen also auf den ersten Blick hilflos ausgesetzt.

Diese Hilflosigkeit wird verstärkt, wenn die Schule sowie die Eltern bzw. Erziehungsberechtigten der Betroffenen nichts gegen das



Die gute Nachricht: Die Mehrheit der Schüler*innen würde einschreiten, wenn jemand gemobbt wird.

Mobbing unternehmen würden. Das kann schlimme Folgen haben: Das Schrecklichste, was die Psychologin je erlebt habe, sei eine Jugendliche mit Suizidgedanken gewesen, die aber glücklicherweise davon abgebracht werden konnte.

Julius kann nicht mehr. Die letzten Wochen hat er derart schlecht geschlafen, dass er sich nicht mehr richtig konzentrieren kann: Es hagelt eine 5 nach der anderen. Letzte Woche hat er seiner Mutter gesagt, dass er starke Kopfschmerzen habe. Ein Arztbesuch liefert dann auch immerhin das gewünschte Ergebnis: eine Krankschreibung für eine Woche – eine Woche Ruhe vor dem Terror –, bis sie plötzlich in seinem WhatsApp Textmeldungen aufleuchten: Beschimpfungen und Drohungen …

Aber ist auch das Käthe-Kollwitz-Gymnasium davon betroffen? Eine Umfrage unter Siebt- und Achtklässlern aus dem Dezember 2020 ergab, dass immerhin 34 Prozent schon einmal von Mobbing betroffen waren. Von denen gaben 70 Prozent an, dass es sich nicht um Cybermobbing, sondern um direktes Mobbing gehandelt habe. Während der größte Teil also noch keine eigenen Erfahrungen gemacht hat, berichtet eine deutliche Mehrheit von 69 Prozent, dass sie bereits Mobbingfälle innerhalb ihrer Familie und ihres Bekannten- und Freundeskreises mitbekommen hat. Außerdem geben 43 Prozent an, dass sie in der eigenen Klassengemeinschaft schon von Mobbingfällen erfahren haben.

Auch Herr Koppenhöfer bestätigt, dass Mobbing ein größeres Problem geworden ist: „Vor acht Jahren war es noch ziemlich ruhig, was die Mobbingsituation am Käthe anging“, sagt der Mittelstufenleiter. „In den folgenden Jahren rückten Mobbing und Mobbingopfer in das Blickfeld von Schulen, so war es auch bei uns. Wir haben dann zusammen mit dem SEB und der SV eine Arbeitsgruppe gegründet und sind das Problem angegangen. Eine große Gruppe von Lehrerinnen und Lehrern wurden in mehreren Fortbildungen im sogenannten No-Blame-Approach, kurz NBA, geschult. In den letzten Jahren hat sich die Situation stark beruhigt. Nur noch ganz selten – seit 2018 vielleicht zweimal – musste der Approach durchgeführt werden. Ich bin mir sicher, dass auch das Handyverbot an unserer Schule einen Beitrag dazu leistet.“

Unerwartet waren die Ergebnisse auf die zweite Frage unserer Umfrage: Hast du selbst schon einmal jemanden gemobbt? Man würde eigentlich denken, dass die meisten Schüler*innen nicht dazu stehen würden, wenn sie jemanden gemobbt haben. So waren sich aber 24 % sicher, dass sie dies schon mal getan haben, wenn auch eventuell eher unbewusst. Etwas mehr als die Hälfte war sich nicht ganz sicher und gerade mal 20% haben die Frage klar verneint.

Dass sie von der Schule über die Gefahren und Folgen von Mobbing ausreichend aufgeklärt werden, findet die Mehrheit der Befragten. Nur 29 Prozent fühlen sich nicht ausreichend informiert. Aber trotzdem haben nur 31 Prozent der Mittelstufenschüler*innen das Gefühl, das Käthe-Kollwitz-Gymnasium habe Mobbing gut im Griff. Weiterhin sind sich 79 % sicher, dass sich in den letzten Jahren vor allem das Cybermobbing weiter verbreitet hat und schlimmer geworden ist.

Ein Umfrageergebnis, das Herr Koppenhöfer nicht bestätigen kann: „Ich denke, wir sind gut vorbereitet, gut ausgebildet und haben ein wachsames Auge. Das ist wichtig: möglichst früh in die Situation eingreifen zu können! Aber wir dürfen Mobbing gerade deshalb nicht aus dem Blick verlieren: Die Anfänge sind subtil und geschehen häufig in unbeobachteten Momenten wie Pausen oder Raumwechsel, auf dem Weg zur Schule oder in den sozialen Netzwerken, auf die wir keinen Zugriff haben. Gegen Mobbing können wir in der Schulgemeinschaft nur gemeinsam angehen und keiner darf wegsehen.“

Julius ist nun schon seit mehreren Wochen nicht mehr in der Schule gewesen. Die Lehrer reagieren nicht darauf oder bekommen gar nichts mit und die Eltern wissen sich ebenfalls nicht zu helfen, da Julius nicht darüber reden möchte. Er zieht sich weiter zurück, macht kaum noch etwas an Aktivitäten mit seinen Eltern oder Freunden, und Mitschüler wenden sich von ihm ab, weil sie sein Schweigen falsch interpretieren.

Die gute Nachricht aus unserer Erhebung zum Schluss: Die deutliche Mehrheit der Schülerinnen und Schüler würde versuchen zu helfen, wenn sie mitbekommt, dass eine andere Person gemobbt wird, insofern dies dann möglich ist. Zivilcourage, die Herr Koppenhöfer unbedingt unterstützt: „Egal wer Mobbing beobachtet: Wichtig ist, dass sofort gehandelt wird. Dies ist auch ein Ansatz des NBA. Ansprechpartner können die Vertrauenslehrer sein, die Klassenleiter oder ich. Dann arbeitet unser NBA-Team daran, die Situation schnellstmöglich zu verändern. Die Gruppe der ‚Dulder‘, das sind die Mitläufer, ist immer die größte Gruppe. Sie sehen, was geschieht, trauen sich aber nicht zu handeln, aus Angst, selbst zum Ziel zu werden. Das ist der Ansatz des NBA, alle Beteiligten werden ins Boot geholt. Wenn Mobbing beobachtet wird, sollte man sich immer bei den Vertrauenslehrern melden.“

Unser Fazit: Julius scheint es an unserer Schule so nicht zu geben. Aber Mobbing und Cybermobbing sind Themen, die man immer ernst nehmen und über die man nie scherzen sollte. Jeder kann zum Mobbingopfer werden! Daher ist es auch sehr wichtig, dass darüber richtig aufgeklärt wird und man weiß, wo man sich hinwenden kann, wenn man betroffen sein sollte. Für die Opfer gilt: Wendet euch an Freunde, Eltern und Lehrkräfte! Schaut nicht tatenlos zu, wenn es Mitschüler*innen schlecht geht!

□

Der Artikel erschien in ausführlicherer Form in „Klartext“, der Schülerzeitung des Käthe-Kollwitz-Gymnasium in Neustadt an der Weinstraße, und gewann 2021 den von der Werner Bonhoff Stiftung verliehenen Sonderpreis im Schülerzeitungswettbewerb der Länder „Hat Deine Schule Mobbing im Griff?“

Ey, mobb mich nicht!

Der Begriff „Mobbing“ hat eine seltsame Karriere in der Umgangssprache gemacht und wird heute inflationär benutzt. Unserer Autorin ist das zu viel Blabla.

Anastasia, 16

Jemand rempelt dich auf dem Bahnsteig an und kommt dir blöde? *Ey, der hat mich voll gemobbt!* Nils bittet, mit den Sprüchen über seine Nicht-Marken-Sneaker aufzuhören? *Boah, ich werd hier schon gemobbt, nur weil ich Qualitätsunterschiede anspreche.* Emin möchte, dass man ihm sagt, was für ein Problem du und deine Kumpels die ganze Zeit mit ihm haben, er hat euch doch nichts getan? *Ey, der Emin soll mal aufhören, mich zu mobben, Alder.*

Es scheint, als wolle das ganze Leben eine*n wegmobben. Schlimm, schlimm, schlimm. Doch ist das wirklich so? Wer mobbt hier eigentlich wen?

Schwer zu sagen. Die Bedeutung eines Begriffs, der es in die Umgangssprache geschafft hat, ist fließend. Niemand kann sagen, ob „fetzig" in ein paar Jahren so viel wie „komplett besoffen" bedeuten wird. Das ist auch bis auf ein paar Missverständnisse zwischen den Generationen häufig nicht weiter wild. Wobei „wild" heute ja auch noch mal was ganz anderes heißt. Es kann sich vor allem nicht einfach irgendjemand da mal ein wenig länger Gedanken machen und dann daherkommen und meinen: „Dazu darfst du Mobbing sagen, dazu nicht!"

Das Wort „Mobbing" beschreibt das regelmäßige, häufig systematische und in einer situativ überlegenen Gruppe akzeptierte Ausgrenzen, Lächerlichmachen und Herabwürdigen einer anderen Person oder Gruppe, das bis zu körperlichen Übergriffen gehen kann. Was immer gleich bleibt, ist die gezielte Ausgrenzung. Mal, um das eigene Selbstbild zu stärken. Mal, um von sich selbst abzulenken, weil man Angst hat, selbst Zielscheibe zu werden. Auch immer gleich: Für die Betroffenen ist Mobbing eine schlimme Erfahrung. Aber was das mit einer verspäteten U-Bahn zu tun hat, bleibt weiter in dichten Nebel gehüllt. Wir halten fest: Es besteht ein großer Unterschied zwischen der Bedeutung des Worts „Mobbing" an sich und dem umgangssprachlich genutzten Begriff.

Der Begriff wird mittlerweile inflationär verwendet. Beim Wort „gemobbt" denken viel zu viele an kleine Unannehmlichkeiten statt an eine schmerzhafte Ausgrenzung. Ein bisschen wie die alte Fabel von dem Jungen, der immer „Wolf!" gerufen hat. Nur dass es dieses Mal sehr viele pubertierende Menschen sind, die sich alle gegenseitig „Wolf!" zurufen. Und die Lehrkräfte kriegen's mit und hören dann vielleicht auch einmal zu oft weg.

Eine Lösung wäre vielleicht, wirklich auch bei jedem noch so kleinen Vorfall, der mit viel frühpubertärer Überzeugung als „Mobbing" deklariert wird, genau hinzuhören. Es ernst zu nehmen. Aufrichtig nachzubohren.

„Boah Ahmed, was hast du gegen meine Jacke? Hör auf mich zu mobben, Digga! Haha."

Sprache ist im Wandel, da geht der wahre Linguistik-Shit ab.

„Oje, Moment mal, Linus, wer mobbt dich?"

„Äh, nichts, Frau Bouzayani. War nur'n Witz."

„Aber du sagtest doch, Ahmed mobbt dich. Das ist auf keinen Fall witzig, gemobbt werden darf hier keiner."

„Ach so, äh, nee, alles gut, er hat echt nur'n Witz gemacht, sorry."

Und so merkt Linus vielleicht, dass „gemobbt werden" womöglich doch eine große Sache ist.

Sprache ist stets im Wandel. Dieser Wandel muss allerdings nicht nur passiv und unbewusst geschehen. Im Gegenteil: Man sollte sich diesen Wandel bewusst machen. Und das ist auch nicht nur etwas für linksliberale Akademiker*innen und ihre Kinder, sondern für alle. Ich entscheide mich ja auch bewusst, im Gespräch mit meinen Freund*innen „belastend" oder „lost" statt „mies" zu sagen. Weil es witzig ist.

Sprache betrifft uns alle, wir alle erschaffen sie jeden Tag neu, und gerade in weniger elitären/privilegierten Kreisen geht der wahre Linguistik-Shit ab. (Ok, der Satz war vielleicht schon bisschen cringe.)

Doch die Auswirkungen einer anderen Sprechweise können riesig sein. Oft ist vielen gar nicht bewusst, wie stark sie sich von der Wortwahl anderer beeinflussen lassen, und dieser Einfluss und das mangelnde Bewusstsein können oft eine ätzende Kombo abgeben.

Mobbing. Das klingt jetzt, inzwischen, mittlerweile, heutzutage vielleicht so wischi-waschi. Irgendwas, das wir uns alle schon mal in Workshops anhören mussten, von dem wir mal gehört haben oder das wir selbst mal erlebt haben, aber ach, das ist schon so lange her.

In diesem Gedankengang liegt aber der Dreh- und Angelpunkt der ganzen Geschichte. Wörter haben große Auswirkungen. Ob wir wollen oder nicht. Sprache bildet das Band, den größten Teil der Kommunikation und Verbindungen, die wir zwischen unsere Gehirne spannen. Und wir wählen zu einem gewissen Grad immer aus, welche Auswirkungen wir in Kauf nehmen, ignorieren, verhindern oder bezwecken wollen. Auch wenn wir nicht immer unsere Reaktionen und Entscheidungen kontrollieren können. Das müssen wir auch gar nicht.

Dennoch sollten wir die Macht unserer Sprache nutzen. Nicht nur für uns, unsere Freund*innen oder die Gesellschaft als Ganzes, sondern auch für die Sprache selbst. For the greater good, so to sprech. Damit weder unsere Sprache noch ihre Bedeutungen die Menschen voneinander trennen. Die Sprache ist ja schließlich genau fürs Gegenteil gemacht, für Verständigung nämlich.

□

Kreativ gegen Mobbing

Bundesweit entwickeln Hunderte von Schüler*innen und Pädagog*innen in Werkstätten Strategien gegen Mobbing

Theater, Musik und Film, schreiben und diskutieren, informieren und ausprobieren: Wie vielfältig die Möglichkeiten sind, präventiv gegen Mobbing vorzugehen, das sollen die Workshop-Angebote zeigen, die an einem Tag in einer „Werkstatt gegen Mobbing“ zusammen gefasst werden. Zwei solcher Werkstätten fanden 2022 im Rahmen des Modellprojektes „Couragiert gegen Mobbing“ statt. Im Mai in Mönchengladbach und im Juli im Bamberg kamen insgesamt mehr als 170 Schüler*innen und Pädagog*innen zusammen, um in 14 Workshops ihre Erfahrungen einzubringen und praktische Strategien gegen Mobbing zu entwickeln.

Ich bin doch kein Rassist, aber …

Auch jemand, der auf das N-Wort verzichtet, kann rassistisch handeln. Auch ein vermeintliches Kompliment kann herabsetzend und verletzend sein. Unsere Autorin hält es nicht mehr aus, dass sie ausgegrenzt wird.

Eliane, 16

Ich bin doch kein Rassist, aber trotzdem nennst Du es immer noch nicht Schoko-Küsse.

Ich bin doch kein Rassist, aber trotzdem setzt Du Dich im Bus nicht neben eine Hijabi.

Ich bin doch kein Rassist, aber trotzdem hast Du Angst vorm Schwarzen Mann.

Wir Deutsche haben doch kein Rassismusproblem, aber dennoch wird von „wir“ und „ihnen“ gesprochen. Das „wir“ ist positiv besetzt und das „ihr“ negativ.

„Wir“ sind zivilisiert, gebildet, innovativ.

„Ihr“ seid kriminell, dumm, zurückgeblieben.

„Wir“ sind normal. „Ihr“ seid es nicht.

Aus Angst denken wir in Schubladen, die uns das Leben erleichtern und uns vor Unbekanntem schützen sollen. Doch die Vorurteile, die wir haben, lassen sich nur schwer aufbrechen. Schlimmer noch: Wir pflanzen unser intolerantes Gedankengut in die Köpfe unserer Nachkommen.

„Wir“ kennen euch besser als „ihr“, wissen, wie „ihr“ drauf seid, wie „ihr“ tickt.

„Wir“ kennen euren Wert.

„Wir“ haben Einfluss auf eure Zukunft.

„Wir“ herrschen, „ihr“ werdet beherrscht.

Ich bin doch kein Rassist, aber in Deutschland soll nur Deutsch gesprochen werden.

Ich bin doch kein Rassist, aber Menschen, die ‚chinesisch‘ aussehen, sind schuld an Corona.

Ich bin doch kein Rassist, aber alle Schwarzen sehen gleich aus.

Sprache ist ein Machtinstrument. Wir verwenden gezielt Begriffe, um uns abzugrenzen, andere zu beschreiben oder gar zu beleidigen. Aber man kann andere ebenso gut unbewusst, durch unüberlegte Äußerungen verletzen. Auch jemand, der das N-Wort nicht verwendet, kann rassistisch sein.

„Dein Haar sieht aus wie Schurwolle.“

„Ihr Inder riecht immer nach Curry.“

„Du stinkst ja gar nicht, obwohl du so dunkel bist.“

Ja, solche Sätze hören „wir“, die für euch nur „ihr“ sind, immer wieder. Wenn wir Betroffenen erklären, dass solche Aussagen rassistisch, herabsetzend und verletzend sind, bekommen wird oft zu hören: „War doch nur Spaß.“ Oder: „Das war doch nicht so gemeint.“

Aber nein, Du bist nicht lustig. Du verletzt mich mit Deinen „Witzen“. Und dann sagst Du noch, ich würde zu emotional reagieren, ich sei zu empfindlich. Nie sind meine Gefühle berechtigt.

Aber was zählt, ist nicht die Intention, sondern die Wirkung. Wenn ich jemanden „fett“ nenne, denkt die betroffene Person auch nicht, dass ich mich um ihre Gesundheit sorge, sondern dass ich sie angreifen und erniedrigen will. Letztlich ist es egal, wie ich es gemeint habe, weil ich mein Gegenüber verletzt habe. Ich muss anerkennen, dass meine Aussage beleidigend und erniedrigend war und dafür um Entschuldigung bitten. Genauso dasselbe solltest Du auch machen, wenn Du rassistisch gehandelt hast. Einfach mal entschuldigen, das wär ein Anfang.

„Woher kommst du? – Nein, so wirklich …“

„Du bist hübsch für eine Schwarze.“

„Sie sprechen aber gut Deutsch.“

Das sind doch keine Komplimente! Ich passe vielleicht nicht in Dein konservatives Bild, wie eine Deutsche auszusehen hat. Ich werde

Deinen Stereotypen nicht gerecht. Aber Dein Kompliment gibt mir lediglich das Gefühl, anders zu sein, nicht dazu zugehören. Als wäre ich der „Vorzeige-Migrant“, die „Quoten-Schwarze“. Ich bestätige nur Deine Regel, indem ich eine Ausnahme bin. In gewisser Weise entspreche ich Deinem verkorksten Ideal, aber dennoch passe ich nicht ganz hinein. Ich bin zwar hübsch, aber ich bin halt nicht weiß. Ich kann mich zwar eloquent auf Deutsch ausdrücken, aber bin nicht deutsch genug. Und obwohl ich auf Deine Frage, woher ich denn nun wirklich komme, schon dreimal „NRW“ geantwortet habe, bist Du immer noch nicht zufrieden. Mag sein, dass ich Dein System sprenge.

Mag sein, dass Du nicht verstehst, wieso ich hübsch, deutsch, eloquent UND Schwarz sein kann.

Aber es liegt nicht in meiner Verantwortung, Deinen Idealen, Werten und Strukturen zu entsprechen.

Die Menschheit verändert sich. Das Machtinstrument Sprache verändert unsere Definition des Seins. Begrifflichkeiten kommen hinzu, werden entfernt, erweitert.

Ich bin doch kein Rassist, denn ich verstehe, dass Du bist, wer Du bist.

Ich bin doch kein Rassist, denn ich akzeptiere, dass Du bist, wer Du bist.

Ich bin doch kein Rassist, denn ich liebe, dass Du bist, wer Du bist.

□

Ich bestätige Deine Regel, indem ich eine Ausnahme bin.

Wir sind wütend!

Der Klimawandel bedroht unsere Zukunft, aber Onkel Dieter und die anderen Erwachsenen sagen uns Jugendlichen, wir sollen uns aus der Politik raushalten - das ist doch scheiße!

Isabella, 15

Je länger wir hier herumtrödeln, desto unrealistischer wird es, die Klimakatastrophe noch zu verhindern.

Stellt euch folgende Situation vor: Ihr seid auf einer Familienfeier mit vielen Menschen. Überall Tanten, Onkel, Cousins, Cousinen … Alle unterhalten sich rege, und dann werden die Gesprächsthemen politischer. Schließlich geht es auch um Umweltschutz und es entsteht eine Diskussion über Fridays For Future.

Natürlich fühlst du dich als Jugendliche/r angesprochen und bringst deine eigenen Ideen und Gedanken zum Thema mit ein. Gerade bist du von deinem eigenen Mut noch ein bisschen überrascht, da sagt ein entfernter Onkel zwei Plätze neben dir – nennen wir ihn einfach mal Onkel Dieter: „In eurem Alter könnt ihr bei solchen Sachen doch gar nicht mitreden! Überlasst das mal uns Erwachsenen!“

Wie würdest du dich fühlen, wenn dir jemand so etwas vor den Kopf knallt? Klar: richtig, richtig scheiße. Es fühlt sich nun mal scheiße an, auf sein Alter reduziert zu werden. Und vor allem ist es einfach nur ungerecht zu behaupten, dass jemand, nur weil er jung ist, nicht mitreden kann. Aber trotzdem kommt das immer wieder vor: Jugendliche, die sich politisch einsetzen, werden übergangen. Vielleicht gibt es ein paar Berichte in den Medien über die Fridays-For-Future-Demonstrationen und -Ziele, die sich aber dann doch lustig machen über unrealistische Forderungen – und das war’s dann.

Beispiel Greta Thunberg. Die berühmte Rede, in der sich die Klimaschutzaktivistin über die Ignoranz vieler Politikerinnen und Politiker beschwerte, hat zwar für sehr viel Aufsehen gesorgt auf der ganzen Welt. Aber das war schon 2019, also vor drei Jahren. Hat sich seitdem irgendetwas geändert? Inzwischen ist doch klar: Der Klimawandel ist nicht (mehr) aufzuhalten. Die Hoffnung der Bundesregierung und anderer Regierungen war wohl, die Erderwärmung auf „ein paar wenige“ Grad zu reduzieren und so auszubremsen. Aber je länger wir noch rumtrödeln, desto unrealistischer wird dieses Vorhaben.

Deutschland soll bis zum Jahr 2045 treibhausgasneutral werden. Das sind also noch 23 Jahre. Und die erste Frage, die mir hierzu in den Sinn kommt: Ist es dann nicht schon längst zu spät? Wird dann nicht schon dieser düster klingende Point of no Return, der Punkt an dem es kein Zurück mehr gibt, erreicht sein?

Drei Jahre nach der Rede, die Schlagzeilen gemacht hat, ist es still um Greta Thunberg geworden. Das liegt vermutlich auch an der Corona-Pandemie, aber Fridays For Future kämpft weiterhin für das Klima. Währenddessen fällt Onkel Dieter weiter nichts anderes ein als dumme Sprüche. Nein, Onkel Dieter findet sogar, wir sollten alle politischen Themen lieber ihm und den anderen Erwachsenen überlassen. Gute Idee: Man sieht ja, wohin uns das gebracht hat: an den Rand der Klimakatastrophe.

Deshalb gehen Jugendliche auf die Straße. Jugendliche setzen sich dafür ein, dass auch die Generationen, die nach uns kommen, einen so schönen, vollkommenen und vor allem einen lebenswerten Planeten vorfinden. Und was macht Onkel Dieter?

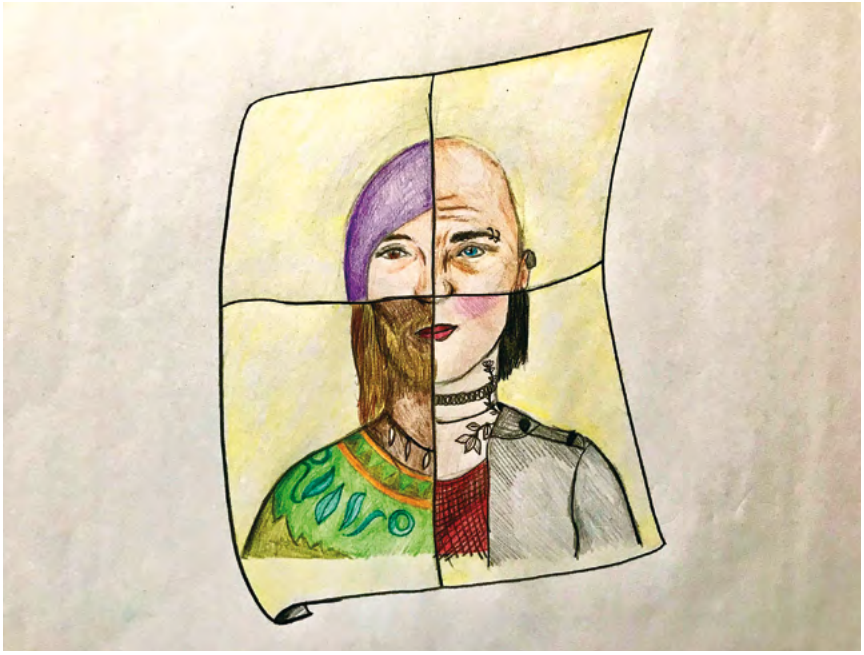
Er und viel zu viele andere opfern eben nicht einen Teil ihres Gehalts, um gegen den Klimawandel zu demonstrieren – so wie die Fridays-For-Future-Aktivist*innen, die auf die Straße gehen, einen Teil ihrer Bildung opfern, damit endlich etwas für die Umwelt getan wird.

Deswegen: Lasst es sein! Überlegt einfach mal, was ihr da sagt! Und nehmt unsere Wut endlich ernst!

□

Menschsein reicht aus

Mariam, 19



Da steht ein Mensch vor mir und fragt mich: „Was tust du hier? Was hast du hier verloren? Warum bist du bloß geboren?“
Sein Blick streift über meine Kleidung, seine Augen schreien: „Abneigung!“
Als sei mein Anderssein eine Beleidigung,
als bräuchte ich eine Merkmale-Reinigung. Noch sind seine Fußspitzen zu mir gedreht, er kann’s kaum abwarten, endlich zu gehen. Doch er bleibt weiterhin dort, wie er da steht, und wartet, bis mich der Wind fortweht,
als wäre ich falsch und die Welt sein Revier. Also mache ich mich auf dem Weg, fort von hier …
Wer hat ihm bloß solche Gedanken in den Kopf gesät?
Ist es, weil er meine Muttersprache nicht versteht?
Oder weil ich etwas trage, das nicht in seinem Schrank steht? Oder ist es mein Wohnort, der ihn stört, weil er an Vorurteile glaubt, die er hört? Bin ich etwa schlecht? Verwehrt er mir das Recht?
Das Recht, so zu sein, wie ich es bin,
mit meinen Gedanken, Glauben und all meinen Stimmen,
mit meinen Merkmalen, die vielleicht anders sind,
ich sie jedoch nicht als weniger wertvoll empfind‘.
Vielmehr sind du und ich durchs Anderssein
uns ähnlich, was uns zum Wir vereint.
Sodass, wenn wir uns begegnen,
wissend, dass wir uns nicht in allem ähneln,
wir uns dennoch ein Lächeln geben,
aus Respekt, weil wir verstanden haben,
was all die Unterschiede vertreibt.
Nämlich jene Gemeinsamkeit,
dass es ausreicht, Mensch zu sein,
um im Frieden zu verbleiben und Feindschaft zu vertreiben.

□

Mehr Schein als Sein

Wie Schönheitsideale unsere Selbstwahrnehmung beeinflussen – und warum gerade die Generation Z besonders betroffen ist von Bodyshaming

Helene, 17

Stellt euch vor, ihr seid auf einer Familienfeier und geht zum Buffet, um euch ein Stück Schokokuchen zu holen. In dem Moment, in dem ihr den Kuchen auf dem Teller platziert, steht plötzlich eine Tante neben euch, nennen wir sie Tante Thea. „Na, pass bloß auf, dass du nicht zu dick wirst", sagt Tante Thea und lacht freundlich. „So viel Kuchen, wie du schon hattest."

Wie soll man umgehen mit der unangenehmen Situation? Viele würden wohl peinlich berührt auf den Teller starren oder vielleicht sogar nervös lachen. Das Stück Kuchen würden einige wahrscheinlich nicht mehr anrühren. Und ein paar würden beim nächsten Blick in den Badezimmerspiegel besonders kritisch hinschauen, um zu sehen, ob sie wirklich so dick sind, wie Tante Thea befürchtet.

Egal ob in der Schule, im Freundeskreis oder in der Familie: Viele Jugendliche müssen die schmerzliche Erfahrung machen, aufgrund des Aussehens ihres Körpers beleidigt und verletzt zu werden. Manchmal mit voller Absicht, manchmal auch unbewusst. Und auch wenn die Geschichte mit Tante Thea anders herum gelaufen wäre, wenn sie gesagt hätte, dass sie froh sei, dass du ein drittes Stück Kuchen isst, weil du „dann nicht länger nur ein Strich in der Landschaft bist", auch das ist kein Kommentar, den man hören möchte.

Dieses Phänomen wird als Bodyshaming bezeichnet – und seit einigen Jahren immer intensiver diskutiert. Denn Bemerkungen und Kommentare über Äußerlichkeiten, egal ob nebenbei oder mit Absicht fallengelassen, können unabsehbare Folgen für die Empfänger*innen haben: vom Unbehagen am eigenen Körper bis zu ernstzunehmenden Krankheiten wie einer Essstörung.

Eine Freundin hat mir erzählt, dass ihr immer wieder gesagt wurde, sie solle aufhören zu essen, weil ihr Hintern sonst zu dick werden würde. Zu Beginn versuchte sie, solche Kommentare noch wegzulächeln. Doch das wurde immer schwieriger, der Druck immer größer, und sie begann Sport zu machen und weniger zu essen, um abzunehmen. Anfangs waren alle stolz auf sie und lobten sie für ihren Ehrgeiz. Aber als sie immer schlanker wurde, kamen wieder negative Kommentare: Nun war sie plötzlich zu dünn. Dass sie es niemandem recht machen konnte, hat ihre mentale Gesundheit sehr belastet. Zwar hat sie durch diese Erfahrung weder eine Depression noch eine Essstörung bekommen, war jedoch auch nicht weit davon entfernt. Heute hat sie wieder ein gutes Verhältnis zu ihrem Körper aufgebaut und auch wieder Spaß an Aktivitäten wie Sport gefunden, die eine Zeit lang für sie nur mit negativen Gefühlen behaftet waren.

Bodyshaming ist ein sehr individuelles Phänomen, aber Ausgangspunkt sind die Schönheitsideale der jeweiligen Zeit. Nur wenn es Körperformen gibt, die gerade „in" sind, kann es Körperformen geben, die nicht „in" sind. Während heutzutage von Jungs erwartet wird, sportlich und durchtrainiert zu sein, sollen Mädchen schlank, aber nicht dünn, sportlich, aber auch nicht übermäßig muskulös sein. Tante Thea hätte wohl vor 100 Jahren ganz andere Körpereigenschaften kritisiert, als sie es heute tut.

Bodyshaming geht dabei in beide Richtungen. Genauso wie es Fatshaming gibt, ist auch Skinnyshaming verbreitet. Ich selbst bin recht schlank und musste mir früher oft Sprüche wie „Na, das sieht aber nicht mehr gesund aus" anhören. Aber egal ob „Du bist viel zu dick!" oder „Du siehst ja aus wie ein Stock!" – beide Kommentare sind herabsetzend und verletzend für die Betroffenen. Schnell werden dünne Menschen als magersüchtig abgestempelt und dickere Menschen als faul. Beides ist falsch und diskriminierend. Wo aber

kommen diese Schönheitsideale her? Wer erfindet Begriffe wie „Hip Dips“ oder „Inner Thigh Gap“? Und wer macht die Videos auf YouTube und die Manuals auf anderen Plattformen, in denen erklärt wird, was man unternehmen soll gegen die vermeintlichen Makel des eigenen Körpers? Sicher ist: Heute spielen die Sozialen Medien bei diesem Thema eine große Rolle. Früher mag die Werbung in Fernsehen oder Zeitschriften unerreichbare Normen gesetzt haben. Heute werden Schönheitsideale vor allem im digitalen Raum transportiert und besprochen, jedenfalls unter den Jugendlichen, die viel im Netz unterwegs sind – und das sind fast alle.

Die im ersten Jahrzehnt des neuen Jahrhunderts geborene Generation Z ist die erste, die mit Sozialen Medien wie Instagram oder TikTok aufgewachsen und großgeworden ist. Abgesehen vom Suchtfaktor solcher Apps, bergen sie auch noch eine andere Gefahr: die Vermittlung von unrealistischen Schönheitsidealen. Die Inhalte dieser Apps haben einen beachtlichen Einfluss auf die eigene Wahrnehmung von Jugendlichen. Allerdings: Mit Filtern und Apps wie Picsart können Körperform, Haut oder Haarfarbe verändert werden: Ein Klick genügt, und schon sind die Augenringe verschwunden.

Die Folge: Im Internet ist vieles mehr Schein als Sein. Gerade die technikaffine junge Generation hat schnell verstanden, wie leicht es ist, das eigene Bild zu retuschieren. Es ist deshalb ziemlich ironisch, dass gerade diese Jugendlichen sich von den perfekten Posts von Blogger*innen und Influencer*innen beeindrucken lassen und die Ansprüche an den eigenen Körper an einer inszenierten Illusion orientieren. Wer viel Zeit auf Sozialen Plattformen verbringt, hält die dort vorherrschenden Schönheitsideale, seien sie auch noch so unerreichbar, schnell für die gesellschaftliche Norm.

Schönheitsidealen, die im Netz vermittelt werden, kann niemand wirklich entsprechen. Das frustriert und macht wütend. Doch diese Wut richtet sich allzu oft nicht auf die Vermittler*innen der unrealistischen Ideale – sondern auf andere Menschen, die diesen Idealen nicht entsprechen. Ob die Tante am Buffet oder die Millionen Tanten im Netz: Viele glauben, sie seien berechtigt, die Körper oder das Essverhalten von anderen zu kommentieren, Diäten oder mehr Sport zu empfehlen, und machen auf diese Weise mit beim Bodyshaming.

Aber solange sich unsere Kultur nicht völlig verändert, werden wir weiterhin mit Schönheitsidealen leben müssen. Natürlich helfen ein gutes Selbstwertgefühl, Selbstbewusstsein und Selbstliebe dabei, dass einem Bodyshaming egal sein kann, dass es einen nicht kümmert, wenn man verletzt wird. Aber solch ein gutes Verhältnis zu sich selbst hat nicht jede oder jeder. Und es zu erreichen ist nicht leicht und ein langwieriger Prozess. Deshalb ist es wichtig, nicht nur bei anderen aufmerksam zu sein, sondern immer auch das eigene Handeln zu reflektieren und darauf zu achten, die Mitmenschen nicht mit Bemerkungen und Kommentaren zu verletzen.

□

Wer erfindet solche Begriffe wie „Hip Dips“ oder „Inner Thigh Gap“?

Gefangen im falschen Körper

Es fängt mit dummen Fragen an und hört mit Aufklärung in der Schule lange noch nicht auf: Ein Schüler beschreibt seine frustrierenden Erfahrungen als Transgender.

Marcell, 23

„Bist du ein Junge oder ein Mädchen?“ Diese Frage wird meist verunsichert gestellt. Meine Antwort: ein Junge.

Ich bin Transgender, genauer gesagt FtM, das ist die Abkürzung für Female to Male. Das bedeutet für mich, ich wurde im falschen Körper geboren; ich bin quasi männlich, aber in einem weiblichen Körper gefangen.

Direkt zu Anfang möchte ich allerdings klarstellen, dass viele Menschen sehr gut mit dem Thema umgehen. Meine Klasse hat sich nach dem Outing in der 11. sehr schnell auf den neuen Namen und die Pronomen umgestellt, und auch die Schule und meine Familie gehen sehr unterstützend mit dem Thema um. In diesem Text würde ich allerdings gerne über die andere Seite des Ganzen sprechen. Ich schreibe in diesem Text meine persönliche Sicht darüber, was bedeutet, dass dies keinesfalls verallgemeinert werden sollte.

Mein Pronomen zu ignorieren, das ist respektlos

Zuerst einmal stellen das Problem eher Begrifflichkeiten da. Es geht nicht darum, jeden Begriff genau unterscheiden zu können. Ich behaupte nicht, dass ich alle Begriffe innerhalb von LGBTQ+ kennen würde, und das ist auch nicht wichtig. Hierüber kann man auch einfach mit der jeweiligen Person reden. Ich muss beispielsweise jedes zweite Mal meinem Gegenüber erklären, was Transgender (für mich) eigentlich bedeutet, und auch wenn das manchmal nervt, ist es immer besser zu fragen, als dem Thema und damit mir aus dem Weg zu gehen. Hierbei ist es vor allem wichtig, das Gegenüber auch ernst zu nehmen. Bewusst Namen und Pronomen zu ignorieren, ist nicht nur respektlos, sondern kann psychisch auch sehr belastend sein. Ich habe zum Beispiel keinen Bock mehr auf die Frage, was der Unter-

Transgender zu sein ist keine Entscheidung.

schied zwischen Transgender und Homosexualität ist. Auch Fragen wie „Wann hast du dich entschieden ein Mann zu sein?“ zeigen, dass die Person das Thema definitiv nicht verstanden hat. Transgender zu sein ist keine Entscheidung.

Außerdem wurde und wird zu wenig über das Thema gesprochen bzw. aufgeklärt – auch wenn ich glaube, dass es deutlich besser geworden ist. Soweit ich mich erinnere, wurde das Ganze damals in meiner Grundschule nicht thematisiert, was tatsächlich ein Problem darstellt.

Gerade bei Kindern ist Aufklärung in diesem Themenbereich unglaublich wichtig. Der Grund dafür ist, dass viele körperliche Veränderungen durch die Pubertät unumkehrbar sind und hier dann unter anderem Operationen nötig sind, um sie rückgängig zu machen. Außerdem merken Kinder oft schon im frühen Alter, dass bei ihnen etwas anders ist, und dann ist es wichtig, dieses Thema z. B. in der Schule anzusprechen, um das Ganze benennen zu können und zu verstehen, dass es einfach sein kann, im falschen Körper geboren worden zu sein und man etwas tun kann.

Ein Problem: Es gibt nicht genug Therapeuten

Ich weiß, ich kann mich glücklich schätzen, dass meine ganze Familie mich bei dem Thema unterstützt. Trotzdem kann ich nur sagen: Es ist die Hölle. Um von der Krankenkasse beispielsweise Hormone bezahlt zu bekommen, ist im Normalfall ungefähr ein halbes bis zu einem ganzen Jahr Begleittherapie erforderlich. Aber ganz so einfach ist das Ganze nicht. Man kann Glück oder Pech haben. Ich hab mich vor ungefähr zwei Jahren geoutet und immer noch keinen Therapeuten. Ein Grund dafür ist, dass ich abgesehen von der Trans-Thematik noch weitere Probleme habe. Daher habe ich schon oft gehört, dass ich erst meine anderen Probleme in den Griff bekommen muss, bevor man sich mit der Trans-Thematik beschäftigen könne. Vermutlich wird deutlich, dass diese Aussage keinen Sinn macht. Ich bin ein Mensch und man kann das nicht so einfach trennen.

Der andere Grund ist ziemlich einfach: Es gibt nicht genug Therapeuten.

Des Weiteren würde ich gerne noch kurz erklären, warum das alles so ein Problem ist. Beispielsweise bin ich eine zeitlang dauerhaft mit Binder rumgelaufen. Ein Binder ist eine Art Unterhemd, mit welchem man die Brust abbinden kann, um einen möglichst flachen Oberkörper zu bekommen. Das Problem daran ist, dass man dadurch unter anderem sehr schlecht Luft bekommt, was in meinem Fall ein echtes Problem darstellt. Der Grund, warum ich oder andere das machen, ist, dass es eine extreme psychische Belastung ist, ohne Binder draußen rum zu laufen oder etwas mit anderen Personen zu machen. Das geht von Sich-unwohl-fühlen bis hin zu Panikattacken. Wenn man das Ganze aber übertreibt, kann dies auch zu körperlichen Schädigungen z. B. an den Rippen führen.

Wenn ich aus dem Haus gehe, muss ich mich entscheiden: atmen oder im Kopf klarkommen.

Trans-Menschen haben ein höheres Suizidrisiko

Wenn ich also morgens aus dem Haus gehe, muss ich mich entscheiden: atmen oder in meinem Kopf klarkommen. Nicht umsonst ist das Suizidrisiko bei Trans-Menschen deutlich höher.

Abschließend noch ein paar Dinge: Ich glaube, das Wichtigste ist, darüber zu reden. Wenn man sich unsicher ist, was Namen oder Pronomen angeht, ist es am besten, die Person einfach zu fragen. Jeder ist da anders, folglich ist es gerade bei sehr persönlichen Themen wichtig, Grenzen zu respektieren. Wenn jemand darüber reden will, wird er es tun.

Zum Glück wird das Thema in unserer Gesellschaft immer präsenter und es hat sich schon Einiges geändert. Trotzdem stellen Gesetzgeber und Krankenkassen Transgendern einige Hürden in den Weg, aber ich hoffe, dass sich dies in naher Zukunft ändert.

□

Dieser Text erschien zuerst auf „MOS Couragiert …“, dem Blog der Aktion-Courage-AG der Montessori Fachoberschule Franken in Nürnberg, seit 2015 *Schule ohne Rassismus – Schule mit Courage.*

Sie muss sich lieben

Maja, 13

Es sind die unscheinbaren Dinge im Leben
Wie alleine im Dunkeln hinaus gehen
Bei denen ihr Herz anfängt schneller zu beben
Und sie nicht einmal wagt, sich umzudrehen
Wegen der Angst, jemand könnte hinter ihr sein
Der sie mitnimmt zu sich nach Haus
Und was, wenn dann niemand hört ihr Schreien?
Dann kommt sie vielleicht nie mehr da raus
Und sie fühlt sich wohl in ihren Sachen
Doch alle reden auf sie ein
Sie soll sich mehr wie ein Mädchen zurecht machen
Aber sie möchte nicht so angezogen sein
Doch jetzt ist übertrieben
Und sie sagen, dass sie eine Ablenkung sei
Und so würde sie niemand lieben
Innerlich entfährt ihr ein Schrei
Trotzdem ändert sie wieder ihre Sachen
Und fragt sich: „Kann ich überhaupt etwas richtig machen?“
Ist sie dünn, soll sie mehr essen
Weil sie mager und knochig aussieht
Doch nimmt sie zu, soll sie sich mit Training stressen
Weil sie hat angeblich zu viel Appetit
Wenn sie dann aber Muskeln hat
Sieht sie aus wie ein Mann
Und sie fühlt sich einfach matt
Wann ist sie mal mit ihrer Meinung dran?
Aber irgendwann machte es klick
Sie muss sich als einzige lieben
Und zufrieden sein mit ihrem Anblick
Und sie muss sich auch für niemanden verbiegen
Und sie fing an, sich mit Leuten zu umgeben
Die auf sie aufpassen
Und immer ihre Laune heben
Sie werden sie niemals alleine lassen

Es bricht mir mein Billig-discounter-Lebensmittel-Herz

Canan, 23

Der Wunsch nach dem sozialen und finanziellen Aufstieg scheint anscheinend wahr zu werden, vor allem für meine türkischstämmigen Eltern, die ihre Kinder innerhalb von 20 Jahren von der Prekarität zum akademischen Wohlstand katapultiert haben.

Und jetzt sind wir oben angekommen, und irgendwie fühle ich mich nicht wohl.

So ein scheiß Cappucino für vier Euro bricht mir mein Billigdiscounter-Lebensmittel-Herz. Und diese ganze sUsTaInaBIlitY diScuSsIOnS – ich weiß nicht, ich kann so langsam nicht mehr. Jetzt haben wir nun Geld und Wissen – und müssen gefühlt die Hälfte davon in Nachhaltigkeit investieren. Alter, ich will am liebsten doch einfach nur jede Woche Fleisch essen, ein neues Paar Schuhe kaufen und viermal im Jahr mit dem Flugzeug in den Urlaub reisen. Lasst uns mal zur Ruhe kommen, wir sind erst jetzt hier oben angekommen.

Man weiß, dass das alles, vor allem das Aneignen eines nachhaltigen Bewusstseins, seinen Sinn und Zweck erfüllt und uns vor allem langfristig ein besseres Leben ermöglicht. Nur kommen mir diese Themen befremdlich vor, sogar wenn ich mich seit drei Jahren in meinem Studium mit den Themen der Ökologie und Nachhaltigkeit auseinandersetze. Ich assoziiere diese Themen mit elitären Kreisen, mit Menschen, die der höheren sozialen Schicht angehören und die Zeit und Kraft und vor allem das kulturelle Kapital haben, um sich damit auseinandersetzen zu können, was nachhaltig oder nun nicht nachhaltig ist. Doch auch wenn wir nun Teil dieser höheren Schicht geworden sind, identifizieren wir uns immer noch als randabhängig – und nicht weil wir uns dafür schämen oder uns minderwertig fühlen, sondern weil wir uns vom prekären Rande ins elitäre Zentrum hochgearbeitet haben und die Gewohnheiten und Sitten unserer Randabhängkeit, ob es nun die Ernährung oder das Mindset ist, mit uns tragen.

Lebensmittel vom Billigdiscounter sind Teil meiner Identität, und wer das nicht versteht, weiß nicht, was es bedeutet, immer nur die günstigsten Lebensmittel konsumieren zu können.

Ich weiß, ich kann nicht anders

Casey, 18

§1

Ich bin vierzehn Jahre alt und ich stehe vor dem Spiegel und ich weiß, ich bin kein Mädchen, und ich weiß, das darf niemand erfahren. Ich habe noch nie davon gehört, kein Mädchen und kein Junge zu sein, aber ich weiß, dass es falsch ist, ich weiß, dass es furchtbar ist, ich weiß, ich kann nicht anders. Alleine und versteckt binde ich meine Brust ab. Mir wird schlecht davon, wie gut es sich anfühlt. Inzwischen sind so viele Normen des Transsexuellengesetzes als verfassungswidrig eingestuft worden, dass Jurist*innen von einer „Gesetzesruine“ sprechen.

§2

Es ist immer wieder die gleiche Erklärung, die Worte hängen in meinem Mund wie eine geschwollene Lippe. Ich möchte sie hier nicht wiederholen. Es soll mich retten, das Recht auf Selbstbestimmung. Du weißt, ich kenne keine anderen Trans-Menschen, ich muss mich noch daran gewöhnen, es ist ja schon besonders, darf ich dich noch „sie“ nennen? Ich lächle und nicke und erlaube ihnen Gewalt gegen mich, weil ich keinen schlechten Eindruck hinterlassen will, weil ich nicht nur mich vertrete. 2021 war das tödlichste Jahr für Trans*Personen seit Beginn der Aufzeichnung.

§3

Du weißt, dass es für nichtbinäre Menschen einfach schwieriger ist. Ich nicke, weil ich es weiß, weil ich unter meiner Haut spüre, dass meine Behandlung politisch und nicht medizinisch ist. Ich bedanke mich für verschwendete Stunden, dafür, dass ich mich umkrempeln und alle alten Wunden offenbaren durfte, damit ich hören durfte, dass mir nicht geholfen werden kann. Warum versuchst du eigentlich nicht, trans auszusehen? Ich schneide mir die Haare und ändere meine Kleidung, weil ich nur so bestimmen darf, was mit meinem Körper passiert. Wenn du dich so anziehst, bist du auch selber schuld. Du legst es ja darauf an. Bis 2011 war eine Zwangssterilisation Voraussetzung zur Geschlechtsangleichung nach TSG.

§4

Ich bin achtzehn Jahre alt und ich weiß, ich bin kein Mädchen und kein Junge, und ich weiß, ich muss eins der beiden sein, um gesehen zu werden. Ich bin mutig. Ich stehe zu meiner Realität. Ich bin ein Beispiel oder eine Zielscheibe und ich gehorche. Ich füge mich den Erwartungen. Ich blute und lächle und zeige Verständnis. Ich warte geduldig, bis andere mein Schicksal entschieden haben. Ich schlucke die Worte herunter, die in mir brodeln. Ich möchte sie hier nicht wiederholen.

Und wer denkt an uns?

Hanna, 23

Ich leerte den Inhalt meiner Tasche auf meinem Teppich aus. Meine Freundinnen und ich saßen im Kreis auf dem Boden und bestaunten unser Diebesgut. Eine Stunde zuvor waren wir im „Müller“. Wir hatten alles mitgehen lassen. Schminke, Nagellack und Parfüm. Es war so einfach. Man musste nur den Aufkleber mit dem Strichcode abziehen und das Produkt einstecken, solange es niemand sah.

Wir waren alle Jüdinnen. Aber niemand von uns hatte je Shabbat, Chanukka oder Purim gefeiert. Doch uns allen war Nowij God heilig. Keine von uns hatte zu diesem Zeitpunkt nennenswerte Erfahrungen mit Antisemitismus gemacht, aber wir alle schämten uns für unsere Namen, den russischen Akzent unserer Eltern und die Art und Weise, wie unsere Wohnungen eingerichtet waren. Unser Fremdsein und die Scham hatten uns zusammengebracht. Ich war die einzige im Freundeskreis, deren Eltern es geschafft hatten, ihre Diplome anerkannt zu bekommen. Die Eltern der anderen lebten von Hartz IV, die Mütter putzten und die Väter tranken. Ich hatte es nicht nötig zu klauen. Ich tat es aus Langeweile. In der verbonzten Kleinstadt, in der wir lebten, waren wir unsichtbar. Niemand hatte an uns gedacht. Also verbrachten wir unsere Freizeit auf Parkbänken und Aussichtspunkten, wir tranken und kifften zwischen teuren Autos und Gucci Stores.

Etwas später erklärte mir ein Mitschüler, Juden würden die Welt beherrschen. Ich dachte an meine Freundinnen, an meine und ihre Familien. Wir beherrschten gar nichts. Wir klauten billige Schminke, um die Scham zu überdecken. Wir tranken viel zu früh viel zu viel, um bemerkt zu werden. Wenn man sich Juden vorstellt, denken alle an die Rothschilds und Mandelbaums dieser Welt. Aber wer denkt an die Vejler, Basinas und Dudkinas? Wir waren unsichtbar und wir bleiben es noch immer. Wer also denkt an uns?

Der Kunstwettbewerb, den die Bildungsstätte Anne Frank alljährlich ausschreibt, stand diesmal unter dem Motto: „Das Private ist poetisch“. Die mehreren Hundert eingereichten Poetry-Slam-Texte wurden in drei Altersklassen ausgezeichnet. Wir drucken vier der prämierten Texte, die uns besonders gut gefallen haben. Alle Gewinner: www.bs-anne-frank.de/kunstwettbewerb

Plötzlich Lehrerin

Was jetzt?, hat sich unsere Autorin nach dem Abitur gefragt und ging mit einem Freiwilligendienst für sechs Monate nach Mexiko - eine überfordernde Erfahrung

Leonore, 18

Nachdem ich im Sommer 2021 die Schule mit dem Abitur beendet hatte, stellte ich mir eine für mein Alter zwar typische, aber trotzdem in vielen Fällen existenzkrisenverursachende Frage: Und was jetzt? Studieren? Aber was? Arbeiten? Aber wo? Vielleicht lieber einen Freiwilligendienst absolvieren? In eine Existenzkrise hat mich die Frage glücklicherweise nicht gestürzt, aber in eine umfassende Recherche zum Thema Freiwilligendienste.

Als Freiwilligendienst wird ehrenamtliche Arbeit bezeichnet, die vor allem junge Menschen über einen Zeitraum von meist einem Jahr ausüben. Ob der Dienst in Deutschland oder im Ausland, in einer Schule, einem Kindergarten oder einem Altenheim absolviert wird, das hängt von den eigenen Vorstellungen, aber auch von der Organisation ab, die den Dienst vermittelt.

Ich wollte eine neue Sprache, eine neue Kultur kennenlernen

Meine Vorstellung war, dass bei einem Freiwilligendienst der kulturelle Austausch im Vordergrund steht und die Möglichkeit für beide Seiten, etwas voneinander zu lernen. Deshalb wollte ich meinen Freiwilligendienst auch in einem fremden Land absolvieren. Ich wünschte mir, nach dem Abitur aus Deutschland herauszukommen, eine neue Sprache, ein neues Land und eine neue Kultur kennenzulernen.

Bei meiner Planung stieß ich allerdings schnell auf eine Hürde: Staatlich geförderte Programme wie Weltwärts, an denen die Freiwilligen teilnehmen können, ohne etwas zu bezahlen, stehen nur volljährigen Menschen offen. Da ich aber erst 17 Jahre alt war, kam das für mich nicht in Frage. Nach langer Recherche habe ich dann aber doch die Möglichkeit entdeckt, über eine deutsche Organisation und ihre mexikanische Partnerorganisation einen sechsmonatigen Freiwilligendienst in Mexiko zu machen, für den ich selbst bezahlen musste. Das Profil der Organisation, aber auch der Mangel an Alternativen sorgten dafür, dass ich mich für diese Möglichkeit entschieden habe.

Ohne pädagogische Ausbildung wurde ich zur Lehrerin

In einem kurzen Seminar hat die Organisation mich und andere Freiwillige auf den Dienst in einer Schule vorbereitet. Vor allem ging es darum, dass wir in Mexiko nicht als überhebliche weiße Deutsche auftreten sollten. Wir sollten nicht mit dem Anspruch nach Mexiko reisen, dass wir dort Probleme lösen oder gar die Kultur verändern könnten. Wir sollten uns klar machen, dass wir als junge Menschen in erster Linie dazulernen und Erfahrungen sammeln könnten. Niemand in Mexiko oder den anderen Zielländern sei auf uns angewiesen, wurde uns deutlich gemacht, wir seien lediglich eine Unterstützung in einem bestehenden System. Eine sehr richtige Sichtweise, wie ich finde. Und der Versuch, uns schon vor dem Aufenthalt in Mexiko dafür zu sensibilisieren, dort nicht überheblich aufzutreten, war zweifellos wichtig.

Dermaßen informiert und motiviert, brach ich nach Oaxaca auf und freute mich auf eine spannende und lehrreiche Zeit. Doch die Realität sah ganz anders aus, als es mir in Deutschland vermittelt worden war: Kaum angekommen, wurde ich von der Schule sofort als vollwertige Lehrerin eingesetzt. Ich wurde als „Maestra Leonore“ angesprochen und war alleine für den gesamten Englisch- und Musikunterricht der Schule verantwortlich. Trotz meiner zu diesem Zeitpunkt noch recht geringen Spanischkenntnisse und ohne jede pädagogische Ausbildung war ich von der Organisation über die Planung bis hin zur Durchführung des Unterrichts auf mich alleine gestellt. Die Stelle, die ich ausfüllen sollte, war extra für mich geschaffen worden. Bevor ich kam, hatten die Schüler*innen keinen Englisch- und keinen Musikunterricht bekommen. Als mein Dienst nach sechs Monaten endete, endete auch der Englisch- und Musikunterricht für die Schüler*innen. Eine Situation, die mich überfordern musste, und dadurch, dass der Unterricht aufgrund der Corona-Pandemie zum größten Teil online stattfand, noch verschärft wurde. Die Verantwortung, die ich plötzlich trug, war zu groß für mich.

Es sind vor allem zwei Dinge, die dazu geführt haben, dass ich mich hereingelegt gefühlt habe: von der deutschen Organisation, von der mexikanischen Organisation, auch von der Schule. Zum einen widersprach die Situation, in die ich hineingeworfen wurde, den Ideen und Werten, die mir in Deutschland in der Vorbereitungsphase vermittelt worden waren. Die Freiwilligen sollten eine nicht notwendige, aber hilfreiche Unterstützung für das bestehende System sein. Die Realität sah aber ganz anders aus: Die mexikanische Organisation und damit auch die Schule sahen mich trotz meines Alters als vollwertige Englischlehrerin „Maestra Leonore“. Mir ist bewusst, dass Erwartungen und Realität immer auseinanderklaffen können, aber die Erwartungen an mich wurden nicht richtig kommuniziert und den Beteiligten hätte klar sein müssen, dass ich diese Erwartungen auch nicht hätte erfüllen können.

Augen auf der der Wahl des Freiwilligendienstes!

Das andere große Problem war das Gefühl, das mich immer begleitet hat, dass es nicht richtig ist, was ich hier mache. Nach meiner überraschenden Verwandlung von einer Freiwilligen zur einzigen Englisch- und Musiklehrerin in der Schule habe ich mich gefühlt wie verkleidet im falschen Film. Ich finde es einfach nicht richtig, eine 17-jährige zukünftige Studentin wie eine vollwertige Lehrerin agieren zu lassen.

Trotz alledem habe ich den Freiwilligendienst zu Ende gebracht. Was aber vor allem bleibt, ist ein Unmut darüber, dass es so gekommen ist, wie es gekommen ist. Hätte die deutsche Organisation von Anfang an kommuniziert, in welches Abenteuer ich mich begebe: Wer weiß, ob ich es gemacht hätte? Vielleicht war es den zuständigen Menschen in Deutschland aber auch gar nicht bewusst, ich weiß es nicht. Was ich weiß: Augen auf bei der Wahl des Freiwilligendienstes!

□

Zusammen kann man sehr viel erreichen

Wie wird man eigentlich *Schule ohne Rassismus – Schule mit Courage?* Manchmal reicht als Anstoß schon das Engagement einer einzigen Schüler*in, weiß unsere Autorin.

Charline, 21

Das Thema Rassismus beschäftigt mich schon mein ganzes Leben, doch offen darüber gesprochen hatte ich nie. Erst nach dem Tod von George Floyd im Mai 2020 entschied ich mich, die Thematik in meinem Blog aufzugreifen und über meine persönlichen Erfahrungen mit Diskriminierung zu sprechen. Dabei war es mir besonders wichtig, viele Menschen zu erreichen und Veränderungen zu bewirken. Manchmal ist man auch zur richtigen Zeit am richtigen Ort, und aus einem kleinen Projekt im Klassenzimmer wird eine große Bewegung, die die ganze Schule prägt.

Als ich am ersten Schultag im August 2020 in einer Vorstellungsrunde erwähnte, dass ich Bloggerin sei, war meine EDV-Lehrerin Jana Heinz neugierig. Einige Monate zuvor hatte ich die „Rassismus ist Gift"-Reihe veröffentlicht, in denen meine Follower von ihren Erlebnissen mit Rassismus berichteten. Ich war leicht verlegen, als einer meiner Beiträge groß auf unserem Whiteboard erschien. Frau Heinz und meine Mitschüler*innen hingegen waren positiv überrascht. Sie fragten mich schließlich, ob ich Interesse hätte an der Friedrich-List-Schule Saarbrücken das *Schule ohne Rassismus*-Projekt zu unterstützen, und ich stimmte nach kurzem Überlegen zu.

Zwei Wochen später traf ich mich nach der Schule mit Frau Heinz und einem weiteren Lehrer zur der Planung. Meine Klasse und ich hatten zuvor schon einige Ideen gesammelt und freuten uns sehr. Viele hatten aufgrund ihrer Herkunft ähnliche Erfahrungen gemacht und halfen fleißig bei den Vorbereitungen. Zum ersten Mal hatte ich das Gefühl, dass man als Schülerin ernst genommen wird und viel erreichen kann. Unser erstes Projekt sollte ein Kulturtag sein, um die Vielfalt zu feiern und mehr über fremde Kulturen zu lernen. Zusammen dekorierten wir im Dezember 2020 das Klassenzimmer und deckten den Tisch mit Speisen aus unseren Herkunftsländern. Neben Präsentationen zu den verschiedenen Kulturen wurde viel gelacht und auch ein kurzer Film gedreht.

Es war eine fröhliche und ausgelassene Atmosphäre, während wir voneinander lernten und gemeinsam aßen. Mit einer Präsentation über die Demokratische Republik Kongo und afrikanischen Stoffen zeigte ich selbstbewusst meine Wurzeln. Etwas, das ich anderen Schulen nicht gerne getan hätte.

Während meiner Schulzeit habe ich schon viele positive als auch negative Erfahrungen durchleben müssen. Von Hänseleien auf dem Grundschulhof bis zu intoleranten Lehrern, die Schüler bloßstellen oder wegschauen. Mein schlimmstes Erlebnis hatte ich im Musikunterricht der 8. Klasse, als wir die Worksongs der Sklaven behandelten. Mein Lehrer erklärte uns, unter welchen Kriterien Plantagenbesitzer ihre Sklaven auswählten, und fragte daraufhin die Klasse, ob ich ein guter Sklave gewesen wäre. Er lachte und obwohl eigentlich jeder wusste, dass die Situation falsch war, passierte nichts. Ich war schockiert, doch ich traute mich nicht etwas zu sagen. Ich sah nur zu, wie ein Mitschüler die Frage beantwortete und die ganze Klasse lachte. Ein Ereignis, das mich bis heute prägt.

In meiner Berufsschule fühle ich mich dagegen wohl. Hier spielen Alter, Religion, Genderidentität, Herkunft, Sexualität und Hautfarbe keine Rolle. Nach unserem ersten Projekt zeigte dies auch eine Abstimmung innerhalb der gesamten Schulgemeinschaft aus Lehrkräften, Bediensteten und Schüler*innen. 95 Prozent befürworteten aktiv unseren Werdegang zur *Schule ohne Rassismus – Schule mit Courage.* Als Pate konnten wir Uwe Conradt, den Oberbürgermeister der Stadt Saarbrücken, gewinnen.

Nach weiteren Aktionen sind wir mittlerweile unter den Lehrern als „Anti-Rassismus“-Klasse bekannt, die eigenständig Projekte plant. Schnell steckten wir weitere Klassen an, Frühstücksverkäufe sowie Projekttage folgten. Es macht mich unglaublich glücklich zu sehen, wie weit wir gekommen sind.

Am Tag der Verleihung des Titels *Schule ohne Rassismus – Schule mit Courage* sollte ich als Mitinitiatorin die Begrüßungsrede für die Veranstaltung halten. Ich hatte große Angst, ich würde etwas Falsches sagen. Doch meine Klasse stand fest hinter mir, ich ging immer wieder mit meinen Mitschüler*innen die Rede durch. Meine Deutschlehrerin ließ mich die Rede im Unterricht üben.

Am 1. Oktober 2021 war der Tag gekommen. Alles war schön dekoriert, unser Pate, Oberbürgermeister Uwe Conradt, war ebenso vor Ort wie die Regionalzeitung. Eine Kamera filmte für 600 Schüler*innen in den Klassenzimmern mit. Als ich die Begrüßungsrede hielt, sah ich in die Menge und aus der anfänglichen Nervosität wurde Freude.

Als ich anschließend wieder mit meiner Klasse zusammen war, war ich stolz. Stolz, den Weg mit ihnen gegangen zu sein und gemeinsam eine Veränderung bewirkt zu haben. Eine Einzelne kann ein Projekt starten, aber nur gemeinsam können wir das Projekt vorantreiben. Wir sind eine Schule gegen Rassismus und mit Courage.

□

Schnell steckten wir mit unserer Initiative weitere Klassen an. Es macht mich unglaublich glücklich zu sehen, wie weit wir schon gekommen sind.

Eure Texte, eure Ideen und eure Anliegen, nicht nur einmal im Schuljahr, sondern immer und jederzeit, auf dem Handy und im Netz:

qrage.online