

# Themenwelt Gewalt

## Was ist Gewalt?

Gewalt hat viele Gesichter. Sie kann verletzen und töten, sie kann beleidigen und ausgrenzen. Gewalt kann durch Tun - also durch Beißen, Kratzen und Schlagen - aber auch durch Worte geschehen. Gewalt kann sich gegen Menschen, aber auch gegen Tiere oder Sachen richten.

Gewalt geschieht nicht zufällig. Diejenigen, die Gewalt anwenden, tun dies absichtlich und wollen damit ein bestimmtes Ziel erreichen.

Für den, der Gewalt erleiden muss, ist Gewalt immer sehr schmerzhaft, nicht nur weil sie körperlich weh tut, sondern weil dabei auch die Seele verletzt wird. Deshalb darf Gewalt nicht geduldet werden.

## Wo beginnt Gewalt?

1 Es ist manchmal nicht ganz klar, was als Gewalt zu bezeichnen ist und was nicht. Menschen empfinden unterschiedlich und was für manche bereits gewalttätig ist, ist für andere noch keine Gewalt. Deshalb ist es wichtig, sich klar zu machen, wo für sich selbst und wo für andere Gewalt beginnt.

## Ist Raufen schon Gewalt?

Raufen als Kräfte messen ist ein beliebtes Spiel, das für sich genommen keine Gewalt darstellt. Wenn ein solches Raufen nach bestimmten Regeln stattfindet, kann es auch Spaß machen. Eine wichtige Regel ist beispielsweise, dass man „Stopp“ rufen kann und der andere sofort aufhört zu kämpfen. Und wichtig ist auch, dass man sich nach dem Raufen wieder verträgt.

## Wie verhalten sich Täter, Opfer und Zuschauer?

Als Täter bezeichnet man diejenigen, von denen Gewalt ausgeht. Sie fühlen sich oft überlegen und zeigen dies auch durch ihre Körperhaltung. Die Folgen sind ihnen im Moment egal. Oft ist der Täter nicht allein, sondern Teil einer Gruppe.

Die Opfer von Gewalt sind oft allein. Sie fühlen sich schwach und verängstigt. Das zeigen sie häufig auch durch einen gesenkten Blick.

In vielen Gewaltsituationen gibt es auch Zuschauer. Für den Täter bedeuten diese Zuschauer Anerkennung. Manchmal feuern die Zuschauer den Täter sogar an. Allerdings können Zuschauer auch eingreifen und sich auf die Seite des Opfers stellen und ihm oder ihr helfen.

## Wie rechtfertigen Täter ihre Gewalt?

Viele Täter wollen die Schuld abwälzen und verharmlosen die Gewalt. Sie sagen Dinge wie:

- „Ich habe mich nur gewehrt, der andere hat angefangen.“
- Das hat sich einfach so ergeben, ich wollte gar nichts machen.“
- „Mit dem kann man ja nicht reden, der hört nie zu, der versteht nur, wenn ich ihn schlage.“

Es gibt jedoch auch Menschen, die selbst über sich erschrocken sind, dass sie Gewalt angewendet haben. Deshalb ist es wichtig, nicht nur zwischen Täter und Opfer zu unterscheiden. Das führt leicht dazu, eine Person als die Schuldige zu verurteilen und dem anderen allein Mitleid zu schenken. Wichtig ist, alle Beteiligten einzubeziehen und gemeinsam über das zu sprechen, was passiert ist.

## Warum gibt es Gewalt?

### 2

### Waren Menschen schon immer gewalttätig?

Jeder Mensch verfügt über die Fähigkeiten aggressiv zu werden und Gewalt auszuüben. Aber Aggression und Gewalt sind von Mensch zu Mensch und von Kultur zu Kultur sehr verschieden. Dies erklärt, dass menschliches Verhalten immer auch erlerntes Verhalten ist.

Menschen waren einen Großteil ihrer Geschichte Jäger und Sammler. Sie zogen in kleinen Gruppen umher und konnten dabei nur überleben, weil sie zusammengearbeitet haben. Nicht die Durchsetzung mit Gewalt, sondern die Stärkung der Gemeinschaft war das Überlebensprinzip der Menschen über viele Tausende von Jahren. Erst als die Menschen sesshaft wurden, änderte sich etwas im Zusammenleben. Also als die Menschen nicht mehr umherwanderten, sondern Getreide und Früchte anbauten und Vieh züchteten. Dies geschah vor ca. 10.000 Jahren und wird von Fachleuten als „Neolithische Wende“ bezeichnet. Jetzt wurde es notwendig diesen Besitz oder die Anbauflächen gegen andere zu verteidigen.

### Warum wenden Menschen Gewalt an?

Der Freiburger Arzt Joachim Bauer sagt, dass Menschen mit Aggression und Gewalt reagieren, wenn bei ihnen eine bestimmte Schmerzgrenze überschritten wird (durch körperliche Gewalt oder aber auch durch Ungerechtigkeit und mangelnde Fairness).

Menschen wenden auch dann Gewalt eher an,

- wenn sie selbst Gewalt erlebt haben oder
- wenn sie sich einer Gruppe zugehörig fühlen, die Gewalt anwendet.
- Auch wenn Menschen der Überzeugung sind, dass sie durch Gewalt ihre Ziele besser erreichen können, greifen sie zu Gewalt.
- Und für manche ist Gewalt das letzte Mittel, wenn sie keinen Ausweg mehr wissen. Wenn ihnen z.B. die Worte fehlen und sie nicht mehr wissen, was sie sagen sollen, schlagen sie einfach zu.
- Aber auch Armut und eine geringe Unterstützung durch die Familie und Umwelt sind solche Faktoren.

### **Warum ist Gewalt oft attraktiv?**

Sich mit anderen auseinander zu setzen, Probleme zu bereden und gemeinsam nach Lösungen zu suchen, dauert lange und ist oft sehr anstrengend. Zudem ist das Ergebnis oft ein Kompromiss, d.h. jeder verzichtet auf einen Teil, den er oder sie eigentlich erreichen wollte.

3

Gewalt ist scheinbar eine schnelle Lösung. Man schafft schnell Klarheit, wenn alles durcheinandergeht und unübersichtlich ist.. Dies ist vor allem dann attraktiv, wenn scheinbar keine anderen Mittel zur Verfügung stehen, wenn also z.B. Worte scheinbar nicht mehr helfen.

Mit Gewalt kann man außerdem Macht ausüben und andere einschüchtern. Man ist also nicht mehr abhängig, klein und ohnmächtig, sondern fühlt sich "über den anderen stehend", bedeutend und mächtig. Jemand, der sich vor nichts fürchtet.

### **Welche Funktionen hat Gewalt?**

Jungs und junge Männer meinen zum Beispiel oft, dass ein richtiger Mann kämpfen können muss, um sich Anerkennung und Respekt zu verschaffen. Gewalt hat für sie also die Funktion ihre Männlichkeit zu beweisen.

In bestimmten Gruppen wird man nur aufgenommen, wenn man gezeigt hat, dass man keine Angst davor hat, andere zu belästigen oder zu verprügeln. Um zu dieser Gruppe zu gehören, wendet man selbst Gewalt an. Gewalt hat hier die Funktion Zugehörigkeit zu ermöglichen.

Oft wird Gewalt auch angewendet, wenn Menschen innerlich verzweifelt sind. Sie wissen oft nicht, wie sie sich ausdrücken sollen. Sie tun anderen Leuten weh, weil sie keine andere Möglichkeit haben zu sagen, dass es ihnen emotional sehr schlecht geht. Gewalt hat hier die Funktion, auf das eigene Leid aufmerksam zu machen.



## **Welche Formen von Gewalt gibt es?**

### **Was ist körperliche Gewalt?**

Schlagen, boxen, treten, beißen, schütteln - alles was man mit dem eigenen Körper oder aber auch mit Gegenständen oder Waffen anderen zufügen kann, wird als körperliche Gewalt bezeichnet. Diese Handlungen geschehen nicht zufällig. Sie werden gezielt und mit Absicht ausgeführt, um den Körper des anderen zu verletzen oder um den anderen sogar zu töten.

### **Kann man auch mit Worten Gewalt ausüben?**

Wenn man sich ärgert, greift man schon mal zu Schimpfwörtern. Oft tut einem dies hinterher leid. Und manchmal erschrickt man über sich selbst, dass man so etwas gesagt hat. Solche Ausdrücke sind zwar nicht schön, aber deshalb noch keine Gewalt.

Dennoch können Worte verletzen, demütigen und bloßstellen. Z.B. wenn gezielt Unwahrheiten über jemanden verbreitet werden, oder wenn jemand als Dummkopf, Versager oder Schlimmeres bezeichnet wird. Solche Dinge schmerzen über lange Zeit, oft sogar mehr als eine Ohrfeige. Dies kann man schon als Gewalt bezeichnen. Man spricht dann meist von „verbaler Gewalt“.

### **Was ist psychische Gewalt?**

Man kann also andere verletzen, ohne dass es zu einer körperlichen Berührung kommt. Dies geschieht, wenn man z.B. Vertrauen missbraucht. Wenn man andere lächerlich macht, beschimpft, demütigt oder bloßstellt. Wenn man sie ausschließt oder ignoriert. Auch Drohungen und Erpressungen gehören hierzu.

Ein solches Verhalten wird als psychische Gewalt bezeichnet. Psychische Gewalt ist genauso schlimm und schmerzhaft wie körperliche Gewalt. Sie zerstört das Vertrauen zwischen Menschen und das weitere Zusammenleben ist gefährdet.

### **Ist Diskriminierung und Ausgrenzung auch Gewalt?**

Wenn Menschen werden wegen ihrer Hautfarbe, ihrer Herkunft oder ihrer Religion ausgelacht, benachteiligt oder gar ausgegrenzt werden, sagt man, dass sie diskriminiert werden. Solche Ausgrenzungen sind sehr schmerzhaft und werden als psychische Gewalt bezeichnet.

Diskriminierung kann auch bedeuteten, dass Kinder wegen ihres Geschlechts (also weil sie Mädchen sind) keine Schule besuchen oder später nur bestimmte Berufe erlernen dürfen. Diese Art von Gewalt nennt der Friedensforscher Johan Galtung „strukturelle Gewalt“, weil sie von gesellschaftlichen Strukturen ausgeübt wird und nicht von einzelnen Personen.

### **Gibt es auch eine schützende Gewalt?**

Ist es Gewalt jemanden so festzuhalten, dass er sich nicht losreißen kann? Aber ja, wird man sofort antworten. Aber wenn ein Kind über eine stark befahrene Straße laufen will, wird die Mutter oder der Vater es festhalten, bis der Verkehr sich beruhigt hat und die Straße gefahrlos überquert werden kann.

Es gibt also Situationen in denen „Gewalt“ schützen kann. Der amerikanische Psychologe Marshall Rosenberg unterscheidet deshalb zwischen einer „verletzenden“ und einer „schützenden“ Gewalt.

Auch die Gewalt des Staates soll dem Schutz ihrer Bürgerinnen und Bürger dienen. Menschen sollen vor Ungerechtigkeit und vor Verbrechen geschützt werden, indem Polizei und Richter darauf achten, dass Gesetze eingehalten werden und niemandem Unrecht geschieht. Polizisten ist es deshalb erlaubt in bestimmten Situationen Gewalt anzuwenden. Dieser Gewalt sind aber Grenzen gesetzt, Sie darf nicht willkürlich sein und muss immer überprüft und gerechtfertigt werden.

## 5

### **Wo geschieht Gewalt überall?**

#### **Gibt es Gewalt auch in der Familie?**

Obwohl die Familie ein Ort sein sollte, an dem man sich immer sicher und geborgen fühlen kann, gibt es leider auch in Familien Gewalt. Da dies zwischen Menschen geschieht, die sich eigentlich lieben (oder mal geliebt haben), ist dies besonders schmerzhaft. Diese Gewalt kann zwar jedes Familienmitglied treffen, am häufigsten ist sie in der Familie aber gegen Frauen und gegen die Kinder gerichtet.

Kinder leiden besonders darunter, wenn es Gewalt zwischen den Eltern gibt. Schließlich haben sie ja beide lieb. Doch oft sind sie auch selbst das Opfer. Das heißt, dass entweder ein Elternteil oder Vater und Mutter ihrem Kind direkt weh tun, sie nicht beachten und ihnen keine Aufmerksamkeit schenken.

#### **Was heißt Gewalt in der Schule?**

Die häufigste Form von Gewalt in der Schule ist Gewalt durch Worte (also verbale Gewalt), erst danach kommt körperliche Gewalt. Wobei nur wenige Schüler und Schülerinnen in der Schule Gewalt ausüben. Die Altersgruppe von 11-15 Jahren ist hier besonders aktiv.

Wenn Schüler in der Schule mitreden können, Schulklassen zusammenhalten und ein positives Arbeitsklima vorhanden ist, kommt in der Schule weniger Gewalt vor. Dies ist auch der Fall, wenn Konflikte aufgegriffen und geklärt werden, etwa durch Streitschlichtergruppen.

Wichtig ist jedoch auch, dass sich Lehrkräfte um einzelne Schülerinnen und Schüler kümmern, diese fördern und ihnen Selbstvertrauen geben.

Doch nicht nur Schülerinnen und Schüler wenden in der Schule Gewalt an. Auch Lehrkräfte stellen immer wieder Schüler bloß oder demütigen sie. Dies ist zwar verboten, kommt aber trotzdem vor.

### **Was bedeutet Gewalt in Medien?**

Im Fernsehen, Computer und im Internet wird leider auch viel Gewalt gezeigt. Handys werden sogar dazu verwendet, Gewalt auszuüben, z.B. in dem Gewaltszenen damit gefilmt und ins Internet gestellt werden oder indem man andere durch SMS mobbt.

Manche Menschen sind an den Abbildungen von Gewalt- und Greulszenen interessiert. Andere wollen einfach mitreden können, wenn ihre Freundinnen und Freunde davon erzählen. Wieder andere interessiert die Technik und die Geschicklichkeit bei so genannten Ballerspielen.

Solche Darstellungen können Ängste erzeugen oder auch zu einer Abstumpfung führen. Dies ist besonders dann der Fall, wenn die Anwendung von Gewalt als gerecht und zudem auf eine sehr realistische Weise dargestellt wird.

6

### **Wenden Mädchen und Jungen gleich viel Gewalt an?**

Mädchen und Jungen gehen verschieden mit Gewalt um und sind dadurch auch unterschiedlich davon betroffen: Jungen sind eher Täter und Opfer körperlicher Gewalt. Erwachsene erwarten auch eher von Jungen, dass sie Gewalt ausüben. Aber natürlich gibt es auch Mädchen, die gewalttätig sind. Die Gewalt von Mädchen wird jedoch meist verbal ausgedrückt.

Es gibt jedoch zwei Bereiche, in denen Mädchen sehr viel häufiger Gewalt erleiden müssen als Jungen: Dies ist zum einen bei sexueller Gewalt der Fall. Zum anderen wenden Mädchen sehr viel häufiger als Jungs Gewalt gegen sich selbst an.

Und noch einen Unterschied gibt es. Werden Mädchen Opfer von Gewalt, so suchen sie häufiger Hilfe und Unterstützung als Jungen. Jungen schämen sich häufig und versuchen mit ihrer erlittenen Gewalt alleine fertig zu werden.



## **Was ist Mobbing?**

Der Begriff Mobbing stammt aus dem Englischen und bedeutet jemanden fertig machen bzw. anpöbeln. Mobbing kann beginnen, wenn beispielsweise ein Gerücht in der Klasse verbreitet wird. Von Mobbing spricht man, wenn solche Gerüchte über längere Zeit, also über einige Monate hinweg immer wieder auftauchen. Hinzu kann das Verstecken oder Beschädigen von Schulmaterialien kommen oder auch Beleidigungen und Angriffe.

Das Ziel von Mobbing ist den Anderen auszugrenzen. Dies geschieht in Situationen, die man nicht einfach verlassen kann, z.B. in der Schule oder in der Arbeitswelt.

## **Wie funktioniert Mobbing?**

Mobbing bedeutet: alle oder viele gegen einen. Es geht dabei darum, Mitschülerinnen und Mitschüler in ihrem Selbstwert zu kränken, sie zu erniedrigen und fertig zu machen. Besonders Menschen, die schwach und unsicher erscheinen, werden Opfer von Mobbing. Aber es kann auch jeden anderen treffen.

7

Mobbing passiert oft im Verborgenen. Meist wissen alle davon, aber keiner spricht darüber. Deshalb sind beim Mobbing auch immer mehrere beteiligt. Der Mobber (der Angreifer) wird meist durch weitere Unterstützer gestärkt. Doch auch die Zuschauer unterstützen ihn, indem sie sich nicht einmischen und das Mobbinggeschehen dulden. Das Mobbingopfer ist meist alleine. Wenn es mindestens eine Freundin oder einen Freund hat, der oder die zu ihm hält, kann es besser mit dem Mobbing umgehen.

## **Mobbinghandlungen können z.B. sein:**

- körperliche Gewalt
- Erpressung
- Beschädigung von Gegenständen
- Ausgrenzung
- keine oder falsche Informationen geben
- Auslachen
- Beleidigen
- Erfinden von Gerüchten
- Drohungen
- Ignorieren, nicht wahrnehmen

### **Welche Folgen hat Mobbing?**

Mobbing verletzt. Solche Verletzungen können Wunden am Körper sein, oder aber auch seelische Wunden. Diese Verletzungen zeigen sich zum Beispiel in mangelndem Appetit, in Bauchschmerzen, in bösen Träumen oder Schlafstörungen. Wer Mobbing erleiden muss, zweifelt an sich selbst, wird unkonzentriert oder gar krank, entwickelt Angst vor den Anderen und damit auch Angst vor der Schule, fühlt sich allein gelassen oder gar ganz verlassen.

Deshalb braucht jedes Mobbingopfer dringend Hilfe und Unterstützung.

### **Was kann man gegen Mobbing tun?**

Zuschauer und Mitwisser haben bei Mobbing eine große Verantwortung und eine wichtige Aufgabe. Sie müssen das Schweigen brechen und sich einmischen. Eltern und Lehrkräfte zu informieren ist ein erster Schritt. Genauso wichtig ist es dem Mobber klar zu sagen, dass man seine Taten nicht unterstützt und deshalb dies öffentlich machen wird.

Mobbingopfer sollten einer Vertrauensperson genau beschreiben, was wann vorgefallen ist, wer daran beteiligt war und wer davon wusste. Täter müssen bestraft werden. Und den Zuschauern muss deutlich gemacht werden, dass ihr Schweigen bedeutet, dass sie den Täter unterstützen. Gemeinsam sollte überlegt werden, was getan werden kann, damit Mobbing nicht mehr vorkommt.

8

### **Warnzeichen für Mobbing können sein ...**

- Kinder wollen nicht mehr alleine in die Schule gehen;
- Kinder möchten gar nicht mehr in die Schule;
- häufig über Kopfschmerzen klagen;
- ihre Schulleistungen lassen stark nach;
- Kinder fühlen sich alleingelassen;
- ihr Selbstbewusstsein, der Glaube an sich selbst verschwindet.





## **Was kann man gegen Gewalt tun?**

### **Wie kann man Gewalt überwinden?**

Eine Welt völlig ohne Gewalt wird es wohl nie geben. Aber wir können uns gemeinsam darum kümmern, dass es weniger Gewalt gibt. Immer dann, wenn wir uns für Fairness und Gerechtigkeit einsetzen, tun wir etwas für die Verringerung von Gewalt. Wenn wir rücksichtsvoll miteinander umgehen, andere in ihrer Art anerkennen, und Respekt voreinander haben, zeigen wir, dass wir im zwischenmenschlichen Bereich auch ohne Gewalt auskommen können. Wir müssen also lernen, dass Gewaltfreiheit die wichtigste Voraussetzung für das Zusammenleben ist.

Hierzu gehört aber auch Gewalt nicht zu dulden. Gewalttätiges Verhalten darf nicht belohnt werden und darf auch nicht zu Erfolg führen. Aggressive und gewalttätige Verhaltensweisen, die ohne negative Konsequenzen und Missbilligung bleiben, stellen eine Aufforderung dar, dieses Verhalten zu wiederholen. Gewalt muss in allen Formen deshalb eindeutig verurteilt und bestraft werden.

## **9**

### **Warum bleiben viele Gewalttaten im Verborgenen?**

Viele Gewalttaten bleiben im Verborgenen oder werden verheimlicht. Warum ist das so? Es gibt verschiedene Gründe hierfür:

- Viele Kinder berichten aus Angst nicht über erlittene Gewalt. Der Täter ist für sie stärker und mächtiger als sie selbst und er hat Strafe angedroht, falls über seine Tat erzählt wird.
- Andere Kinder schämen sich und suchen die Schuld für die Gewalt bei sich selbst. Sie berichten deshalb nicht, dass sie Opfer von Gewalt geworden sind.
- Oft wird Gewalt auch als normale Umgangsform gesehen, die es nicht lohnt zu erzählen.
- Manchmal berichten Kinder oder Erwachsene nicht über erlittene Gewalt, weil sie kein Vertrauen in die zuständigen Stellen (z.B. Lehrer) haben. Sie sind der Meinung, dass diese sich sowieso nicht um den Vorfall kümmern würden.
- Aber selbst wenn über Gewalt berichtet wird, wird diese oft nicht ernst genommen. Der Vorfall wird nicht aufgeschrieben und die Tat nicht weiter verfolgt. Auch so erfährt niemand von dem Problem.



### **Was man selbst tun kann**

- Andere nicht reizen oder provozieren;
- Auf Provokationen nicht eingehen, sie ignorieren;
- Auf die Situation aufmerksam machen (schreien, pfeifen ...);
- In Problem- und Gewaltsituationen Hilfe holen;
- Zeigen, dass man mit Gewalt nicht einverstanden ist;
- Nicht zum Mittäter werden;
- Die Situation nicht weiter anheizen (etwa durch Klatschen, anfeuerndes Rufen usw.);
- Dem Opfer helfen;
- Den Täter auffordern aufzuhören;
- Sich als Zeuge zur Verfügung stellen;
- Lehrkräfte oder Schulleitung informieren.

## **10**

### **Wir dulden keine Gewalt, weil ...**

- das Zusammenleben erschwert oder zerstört wird;
- Probleme nicht geklärt werden;
- die Rechte anderer missachtet werden;
- neue Gewalt entsteht.

Erfahre hier mehr: Was ist Mobbing?

### **Warum nicht einfach zurückschlagen?**

Wenn du angegriffen wirst, musst du dich wehren! Dies sagen viele Eltern zu ihren Kindern und dies ist im Prinzip sicherlich richtig. Sich selbst zu verteidigen, ist erlaubt und anderen dabei zu helfen, ist auch geboten. Dies sollte jedoch nur so weit gehen, dass es einen Angreifer abwehrt und du dadurch die Möglichkeit hast, wegzulaufen. Weglaufen ist oft eine gute Möglichkeit, vor allem dann, wenn andere in der Überzahl sind.

Sich auf einen Kampf einlassen, ist nicht zu empfehlen, da Schläger meist mehr Erfahrungen mit Kämpfen haben, brutaler zuschlagen, als du das kannst und vor allem, weil so die Gewalt eskaliert und nicht beendet wird.

Besser ist es, die Zuschauer um Hilfe zu bitten. Nach einer Auseinandersetzung sollte man sich um eine Klärung oder gar Wiedergutmachung kümmern. Da dies oft alleine nur schwer erreichbar ist, sollten hier Erwachsene eingeschaltet werden.

### **Was tun, wenn mich jemand mit Schlägen bedroht?**

Vermutlich hast du den- oder diejenige, der/die dich bedroht, schon öfters aufgefordert das zu lassen und dich nicht mehr zu bedrohen. Wenn du dennoch weiterhin bedroht wirst, solltest du dir Hilfe holen: Bei deinen Eltern, bei einer Lehrerin oder einem Lehrer, dem du vertrauen kannst oder einer anderen Person, zu der du Vertrauen hast.

Es kann auch helfen, die Geschichte erst mal einer Freundin oder einem Freund zu erzählen, um dann gemeinsam zu einem Erwachsenen zu gehen. Denn auch das Androhen von Schlägen ist eine Form von Gewalt. Niemand hat das Recht dich zu schlagen.

Um die Gewalt gegen dich zu beenden, musst du dir Unterstützung holen. Dies hat nichts mit Petzen oder Verrat zu tun, sondern ist notwendig, um Gewalt zu beenden.

### **Warum sind Wiedergutmachung und Versöhnung wichtig?**

11

Wenn Gewalt geschehen ist, ist die Grundlage des Zusammenlebens beschädigt oder gar zerstört. Man möchte den anderen nicht mehr sehen, oder hat sogar Angst, eine solche Tat könnte sich wiederholen. Das Vertrauen muss neu aufgebaut werden, um ein weiteres Zusammenleben zu ermöglichen. Vor allem dann, wenn man sich nicht auf Dauer aus dem Weg gehen kann, also sich immer wieder trifft, wie dies z.B. in der Schule der Fall ist.

Eine Entschuldigung und wenn nötig eine Wiedergutmachung des Schadens sind wichtige erste Schritte, auf die weitere folgen müssen. Ernsthaft entschuldigen kann man sich jedoch nur, wenn man die Verantwortung für sein Tun übernimmt. Eigene Schuld also erkennt und anerkennt. Dazu gehört auch zu überlegen, was man selbst tun kann, damit das Verhältnis zu den anderen wieder besser wird.

Aussöhnung und Versöhnung kann man nicht verordnen und nicht erzwingen. Man kann nur dafür werben und sie erbitten.

Manche Dinge kann man nicht wieder gut machen. Man kann sie nur ehrlich bedauern und sich entschuldigen.

## Welche Telefonnummern und Internetseiten können helfen?

### Welche Telefonnummern sind wichtig?

112: Rettungsleitstelle (Krankenwagen, Feuerwehr)

110: Polizei

116111: Kinder- und Jugendtelefon

0800 1110333: Nummer gegen Kummer

### Welche Hilfeseiten gibt es im Internet?

[nummergegenkummer.de](http://nummergegenkummer.de): Email-Beratung mit Passwort-geschütztem Bereich.

12

[kika.de/kummerkasten](http://kika.de/kummerkasten): Videos zu unterschiedlichen Themen, Email-Beratung und Kummerkasten-Chat

[hilfe-fuer-maedchen.de](http://hilfe-fuer-maedchen.de): Online-Beratung speziell für Mädchen

[mobbing-schluss-damit.de](http://mobbing-schluss-damit.de): Chat, Forum und Informationen zum Thema Mobbing