



Selbstbewusstsein schützt vor Mobbing

Autoren: Daniel El Khatib

Erschienen 2021 in Pädagogik (ISSN 0933-422X), Ausgabe 2, Jahr 2021, Seite 28 - 30

Alle Artikel dieser Ausgabe

- [Editorial](#)
- [Mobbing](#)
- [Warum Schulen oft hilflos auf Mobbing reagieren](#)
- [Intervention bei Mobbing braucht einen Plan](#)
- [Niemand fühlt sich wohl in einer Gruppe, in der gemobbt wird](#)
- [Mobbing stoppen – die Eltern ins Boot holen](#)
- [»Cybermobbing ist nicht cool«](#)
- [Rechtliche Aspekte von Cybermobbing und Sexting](#)
- [Selbstbewusstsein schützt vor Mobbing](#)
- [Suizidales Verhalten bei Kindern und Jugendlichen](#)
- [Mobbing und die Konsequenzen für das psychische Wohlbefinden](#)
- [Studierende im Praktikum qualifiziert begleiten](#)
- [Flexible »Individualisierung«](#)
- [Kopftuchverbot in der Schule?](#)
- [Heterogenität und Inklusion](#)
- [Neuerscheinungen](#)
- [Komm, steig bei mir ein!](#)
- [Magazin](#)
- [Was gute Führung mit einem Strandkorb zu tun hat](#)

■ Selbstbewusstsein schützt vor Mobbing

Wenn es um Mobbingprävention geht, setzt Daniel El Khatib darauf, das Selbstbewusstsein von Schüler*innen zu stärken. In seiner Schulzeit wurde er selbst gemobbt und mobbte andere. Mittlerweile engagiert er sich als Jugendcoach an Schulen, um bei Schüler*innen ein positives Selbstbewusstsein zu fördern. Ein Interview.

PÄDAGOGIK: Während Ihrer Schulzeit wurden Sie selbst gemobbt. Was machte das mit Ihnen?

El Khatib: Der neue Klassenlehrer gab mir in der Vorstellungsrunde am ersten Schultag einen Mädchennamen, da er meinen Nachnamen als zu kompliziert empfand. Das wollte ich nicht, konnte mich aber leider nicht durchsetzen. Durch schwierige familiäre Verhältnisse, starkes Übergewicht und meinen Migrationshintergrund, der mir damals sehr unangenehm war, gehörte ich zu den Kin-

und verbrachte viel Zeit allein mit Videospiele. Meine Leistungen in der Schule verschlechterten sich. Kurz vor dem Schulabschluss musste ich die neunte Klasse wiederholen. Ich wollte nicht mehr der Mensch sein, der ich zu sein glaubte, und zweifelte immer stärker an meinem eigenen Wert.

PÄDAGOGIK: Und dann begannen Sie, selbst Ihre Mitschüler*innen zu mobben?

El Khatib: In den Sommerferien beschloss ich, meine Geschichte zu verändern und mich neu zu erfinden. Abnehmen, Markenklamotten und Freunde, die mir Respekt verschaffen sollten. Ich dachte, ich brauche diese Dinge, die mich zu einem besseren, starken Menschen machen. Am ersten Tag nach den Ferien begegnete ich in meiner neuen Klasse zwei übergewichtigen Mädchen. Als scheinbar stärkere Version meines alten Selbst drückte ich den beiden gleich einen Spruch rein. Der Junge mit dem Mädchennamen war damit schnell in Vergessenheit geraten. Den gab es ab sofort nicht mehr. Der Fokus lag nun auf den Mädchen, nicht mehr auf mir. Der neue Freundeskreis wirkte sich sehr negativ auf mein Verhalten aus. Statt Nintendo, Lego und allein zu Hause zu sein, bestand jetzt ein großer Teil meines Lebens aus Gewalt, Polizei und Schule schwänzen. Innerlich fühlte ich mich damit erst besser, aber ein tiefes Gefühl der Leere und Perspektiv-

losigkeit blieb haften. Das konnte ich zwar fühlen, aber nicht verstehen. Mir fehlte eine Art Vorbild. Ich war vollkommen orientierungslos. Häufig waren Vorbilder aus den Medien für mich zu weit entfernt und unerreichbar.

PÄDAGOGIK: Und dann?

El Khatib: In der Schule rutschte ich komplett ab. Nach einer Eskalation in der Klasse folgte schließlich der Schulverweis. Doch damit endete es nicht: Nach einem Talkshow-Auftritt bei einem großen deutschen Fernsehsender zum Thema »Ich habe das Sagen auf dem Schulhof« zog ich aus und verbrachte viel Zeit auf der Straße. Irgendwann erkannte ich, wie stark negativ sich mein Umfeld veränderte. Die großen Träume meiner Freunde, Rapper, gut verdienender Profisportler oder Topmanager zu werden, wandelten sich zusehends in Arbeits- und Perspektivlosigkeit. Irgendwie hatte ich mir mein Leben anders vorgestellt. Dann orientierte ich mich um und absolvierte eine kaufmännische Ausbildung und eine zweijährige Ausbildung im Bereich Persönlichkeitspsychologie an einer großen deutschen Heilpraktikerschule. Danach arbeitete ich viele Jahre im Bereich Marketing, im Coaching und der Personalentwicklung.

PÄDAGOGIK: Mittlerweile geben Sie auch Workshops und halten Vorträge an Schulen als Teil einer Mobbingprävention.

Mir fehlte eine Art Vorbild. Ich war vollkommen orientierungslos.

dern, die stark an sich zweifelten. Mich begleitete eine tiefe Unsicherheit. Verurteilungen, Beleidigungen über mein Aussehen, sogar rassistische Äußerungen und der Name eines Mädchens, den inzwischen alle für mich verwendeten, verletzten mich sehr. Zu Hause fand ich keine Unterstützung, da ich nicht erzählte, was in der Schule vor sich ging. Meine Eltern lebten getrennt. Ich wuchs bei meiner Mutter und Tageseltern auf. Auch freundschaftliche Beziehungen hatte ich wenig. In der Schule wurde ich zunehmend ausgegrenzt und beleidigt. Irgendwann habe ich angefangen, die Dinge, die ich jeden Tag über mich hörte, zu glauben. Ich wollte nicht mehr zur Schule gehen, war häufig krank

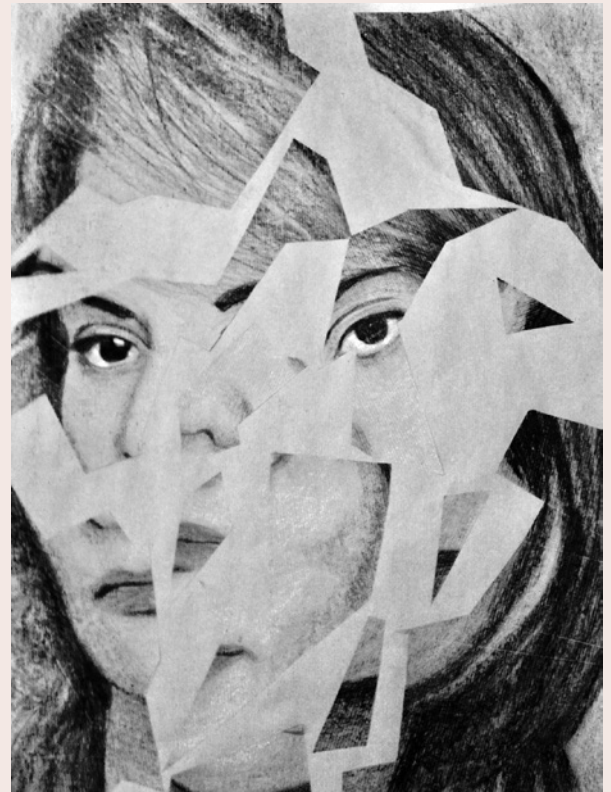
El Khatib: Genau. Ich arbeitete mehrere Jahre im Einzelcoaching mit jungen Erwachsenen. Der Kern der Themen im Coaching war meist gleich: ein geringes Selbstwertgefühl und wenig Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten. Mit der Zeit bildete sich in mir der Wunsch: Ich möchte mehr jungen Menschen ermöglichen zu erkennen, wie bedeutend Themen wie Selbstwert und -vertrauen, Mitgefühl und Respekt sind. Und auch, welchen Einfluss Überzeugungen und Werte auf das eigene Leben haben. Ein gutes Selbstwertgefühl macht stark. Ein starkes Selbstvertrauen kann einen nach vorne bringen und stärker machen, sich gegen Mobbing zu wehren. Zu wissen, dass jeder in kleinen Schritten an seinen Träumen arbeiten kann, kann ein absoluter Gamechanger sein. Veränderungen entstehen meist in Prozessen – aber manchmal auch sofort im Hier und Jetzt. Das erlebe ich auch mit den Schüler*innen in Workshops.

Zu wissen, jeder kann in kleinen Schritten an seinen Träumen arbeiten, kann ein absoluter Gamechanger sein.

PÄDAGOGIK: Haben Sie ein Beispiel?

El Khatib: Es gab mal ein Mädchen in der 5. Klasse, das von der Klasse den Namen eines Monsters bekommen hatte. In der Pause vertraute sie mir dieses an, da sie meine Geschichte emotional sehr bewegte und sie eine Verbundenheit spürte. In einem kurzen Coaching am Ende meines Workshops arbeiteten wir in wenigen Minuten aus, warum Monster meist gefürchtet werden: Menschen haben Angst vor Monstern, weil sie stark sind und einzigartig aussehen. Sie besitzen meistens aber auch viel Stärke, sind liebenswert und haben ein großes Herz. So wie das Biest in »Die Schöne und das Biest«. Einige Wochen nach dem Workshop traf ich dieses Mädchen beim Einkaufen wieder. Sie kam auf mich zu und bedankte sich für den Workshop, weil

Bleistiftzeichnung, Jahrgang 12



sie seitdem nicht mehr geärgert wurde. Sie fühlte sich nun mehr als ein Teil der Klassengemeinschaft. Für solche Momente bin ich unheimlich dankbar.

PÄDAGOGIK: Es gibt ja unterschiedliche Ansätze, um Mobbing präventiv zu begegnen. Sie versuchen, das Selbstbewusstsein und das Selbstwertgefühl der Schüler*innen zu stärken. Warum setzen Sie gerade da an?

El Khatib: Ich bin überzeugt, dass ein gesundes Selbstwertgefühl eine entscheidende Voraussetzung für ein zufriedenes und erfülltes Leben ist. Ein Leben, in dem Menschen ihren eigenen Wert erkennen, kann Schutz gegen emotionale Verletzungen und Ausgrenzung bieten. Durch ein gesundes Selbstwertgefühl verändert sich die Ausstrahlung positiv – und das merken auch andere. Viele fühlen sich auch aufgrund ihrer Herkunft, ihres Aussehens oder ihrer Familie in ihren Möglichkeiten stark eingeschränkt – das kann sich negativ auf den Selbstwert und das Selbstvertrauen auswirken. Sie finden in ihrer Lebenswelt, die sich meist zwischen teuren Autos, Bildfiltern, Schönheit

sidealen und großem Erfolg bewegt, keinen Platz. Hier brauchen sie Vertrauen, ihren eigenen Weg zu finden, um sich nicht in diesen Welten zu verlieren. Das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und das eigene Ich kann zudem ein großer Motivator sein, Ziele zu erreichen und sein Leben aktiv zu gestalten. So kann sich

Durch ein gesundes Selbstwertgefühl verändert sich die Ausstrahlung positiv – und das merken auch andere.

Perspektiv- und Hilflosigkeit in innere Stärke und Zuversicht verwandeln. Neben der Prävention von Mobbing geht es in den Workshops mit höheren Jahrgängen dann auch um die Frage: Wie führe ich ein erfülltes Leben?

PÄDAGOGIK: Was machen Sie in den Workshops mit den Schüler*innen?

El Khatib: Im Workshop geht es darum, eine gute Beziehungsebene zu den Teilnehmer*innen zu gestalten. Ich möchte sie mit auf eine Rei-



Daniel El Khatib bei einem Workshop

se nehmen, in der sie für sich in ihren Lebenswelten neue Möglichkeiten kennenlernen und ihren Wert neu definieren oder entdecken. Jede Klasse hat ihre eigenen Herausforderungen – so wie jede*r der Schüler*innen. Dies frage ich im Vorfeld ab, um gemeinsam einen Schwerpunkt mit den Klassenlehrer*innen für den Tag zu setzen. Ich arbeite mit meiner eigenen Biografie, aber auch mit den Vorbildern der Teilnehmer*innen. Durch emotionales Erleben kann eine ehrliche Begegnung entstehen, die einen bedeutenden Unterschied machen kann. In meiner Biografie gehe ich auf bedeutende Stationen meines Lebens ein und zeige Möglichkeiten auf, neue Handlungsalternativen zu gestalten. Während des Erzählens achte ich darauf, welche Teilnehmer bei welchen Situationen berührt werden und wo ich sie später abholen kann. Neben einer Vorstellungsrunde, die mir Einblick in die Welt der Einzelnen verschafft, ist die Geschichte ein großer Teil der ersten zwei Stunden. Im nächsten Block erarbeiten wir, aus meiner Geschichte heraus, mögliche Charaktereigenschaften, Überzeugungen und Lebenswerte, die hilfreich für das eigene Leben sind, welche die Kinder später mit Inhalten und Vorstellungen füllen können. Dabei geht es viel um Begriffe wie Selbst-

wert, Selbstvertrauen, Respekt, innere Stärke und mehr. Auch werden typische Männer- und Frauenbilder infrage gestellt und verändert – hier geht es ums Fühlen. Und das ist für viele männliche Teilnehmer (mit Migrationshintergrund) ein absolut schwieriges Thema. Danach gibt es verschiedene Möglichkeiten, wie es weitergeht, z. B. eine praktische Übung in der Sporthalle, die viele an ihre Grenzen bringt. Ein freier Fall mit bestimmten Bedingungen. Unmittelbar vor der Übung habe ich mit jedem ein kurzes ca. dreiminütiges Coaching zu einem bestimmten Thema, was am Vormittag erarbeitet wurde. Hier geht es darum, das subjektive Erleben zu verändern, etwas zu bestärken oder eine einschränkende Überzeugung infrage zu stellen. Das ist auch für mich eine große Herausforderung. Hier bringt jedes Kind etwas anderes mit, und mitunter sind dies bedeutende Sätze, die in diesen Minuten fallen. Das ist der Zeitpunkt, an dem sich der Kreis des Tages schließt und der ganze Vormittag an Bedeutung gewinnt. Es ist für viele ein entscheidender Moment.

PÄDAGOGIK: Was hätten Sie sich damals von Ihren Lehrer*innen oder der Schule gewünscht (sowohl als Sie gemobbt wurden als auch während Sie mobbtet)?

El Khatib: Dass ich zu meiner schwierigen Zeit mit meinen Bedürfnissen wahrgenommen worden wäre. Fast jeder junge Mensch erlebt besondere Herausforderungen, die scheinbar schwer sind. Hier können Zuwendung, Wertschätzung und Zuversicht Wunder bewirken. Manchmal reichen wenige Worte, um eine Brücke zum betroffenen Kind zu bauen, um zu erfahren, was in ihnen vorgeht und welche Bedürfnisse unerfüllt sind. In der Grundschule hatte ich so einen Lehrer, der durch seine wertschätzende und ehrliche, gefühlvolle Art Nähe entstehen ließ. Die Kinder fühlten, dass dieser Mensch keine Rolle spielte, sondern echt war. Eine gute Mischung aus Gefühl und Straightness. Er prägt mein Leben bis heute positiv. Leider bleibt Lehrern manchmal wenig Zeit für die wertvolle Arbeit, jedes Kind mit seinen Bedürfnissen wahrzunehmen und die Arbeit mit den Einzelnen aktiv zu gestalten. Aber: Auch im Kleinen kann eine Veränderung entstehen und Kinder fühlen sich gesehen und wahrgenommen. So kann eine echte Begegnung entstehen, die für beide Seiten förderlich sein kann. Es gibt heute viele Möglichkeiten, Angebote außerhalb der Schule zu integrieren und den Kindern eine Community anzubieten, die ihnen etwas Wichtiges geben kann: ein Gefühl dazuzugehören, neue Freunde und manchmal sogar ein Ankommen.

Mit Daniel El Khatib sprach Andrea Albers von PÄDAGOGIK.

Jugendcoaching an Schulen

Weitere Informationen zu Vorträgen und Workshops von Daniel El Khatib finden sich auf seiner Homepage (<http://www.du-machst-immer-einen-unterschied.de>). Das Programm wird bundesweit für die Klassen 6 bis 13 angeboten (derzeit auch über Zoom als Online-Format) und an den Jahrgang sowie an individuelle Herausforderungen angepasst.