



**Verzerrtes Spiegelbild:**  
 Noch heute kämpft Norman Wolf mit  
 seinem Mobbingtrauma.  
 Manchmal, sagt er, sehe er in den Spiegel,  
 und dann sei da wieder der kleine Junge.

Foto Ben Kilb

**E**in junger Mann blickt aus dunklen Augen auf seine Wohnung im Frankfurter Nordend. Weiße Möbel, kein Staubkorn, jedes Shirt im Schrank gefaltet, kein Störgeräusch. Nur die Kaffeemaschine gluckst. Sonst ist es still. „Hier fühle ich mich sicher“, sagt er.

32 Jahre alt, groß, sportlich, Kurzharschnitt. Der junge, attraktive Mann setzt sich auf einen Barhocker, verschränkt die Arme und spricht von seinem Leben, als habe er es aufgeräumt. Bachelor in Psychologie, Job, Bücher, fester Partner, gute Freunde, ein enges Verhältnis zur Mutter.

Und dann ist da dieser kleine Junge: Brille, runderes Gesicht, türkisfarbene Strähnchen. Auf dem Foto lächelt er. Auf dem Pausenhof wird er beschimpft, bespuckt, geschlagen. Zu Hause streiten die Eltern, der Vater trinkt, die Mutter weint.

Es dauert einen Moment, bis klar wird: Der Mann in der weißen Wohnung und der Junge auf dem Instagram-Post sind ein und dieselbe Person. Vor über 20 Jahren beginnt das Mobbing. Norman Wolf ist damals zehn Jahre alt. „Was geliebt ist“, sagt er, „ist die Angst.“

Seine Stimme zittert, er ringt mit den Tränen. Der kleine Junge und der junge Mann kämpfen manchmal miteinander, manchmal lassen sie einander in Ruhe. „Es ist ein weiter Weg gewesen bis hierher“, sagt Wolf. „Manchmal kommen alle Selbstzweifel zurück.“ In Freundschaften, Beziehungen, im eigenen Spiegelbild. Dann sieht er wieder den Jungen.

Über seine Augen legen sich Schatten, mal blitzen sie auch auf, mal ermannen sie. Wolfs dunkle Haare kontrastieren den hellen Teint, er trägt einen Oversized-Pulli, als wolle er darin verschwinden und etwas von seiner Jugend festhalten. „Bis zum Gymnasium war alles gut“, sagt er. „Ich hatte eine glückliche Kindheit.“ Wolf wächst in einem kleinen Ort in Bayern auf, nahe Aschaffenburg. Ein Mehrgenerationenhaus, sein Großvater, die Eltern, der ältere Bruder. „Mein Opa war neben meiner Mutter die wichtigste Bezugsperson für mich“, sagt Wolf. Der große Garten und der Nachbarsjunge, der zum Spielen kommt, daran erinnert er sich gut. „Wir sind immer händchenhaltend zur Schule gelaufen.“ Wolf lächelt verlegen. Der Junge hilft ihm, Kontakte zu knüpfen. „Weil ich nicht gut darin war, auf Menschen zuzugehen.“

Schüchtern, aber lustig. So blickt Norman Wolf auf den kleinen Jungen zurück, der er war. Dann kommt die Gymnasialempfehlung, für eine Schule in Alzenau. Und plötzlich ist da niemand mehr, der seine Hand hält. „Meine Mutter war so stolz. Ich war der Erste in der Familie auf dem Gymnasium. Und eigentlich habe ich mich auf die Zeit gefreut.“ Doch in der Klasse sitzen 30 fremde Kinder. Kein vertrautes Gesicht, kein wohlwollendes Lächeln. Wolf ist allein. In der Pause.

Nach der Schule. Auch sein Zuhause ist kein sicherer Hafen mehr. Wolfs Vater liegt am Fuß der Treppe, riecht nach Bier und Zigaretten. „Eigentlich hätte er sich um mich kümmern müssen.“ Doch jetzt ist es andersherum. Der Junge wird wach vom Gepolter in der Nacht, hilft seinem Vater auf, bevor die Mutter etwas merkt. Das ist der Mann, der Dachziegel werfen konnte, so hoch, dass sie übers Haus flogen. Ein Held, der alles konnte. Jetzt liegt er da. Wolfs Vater verliert seinen Job als Dachdecker. Und irgendwann sich selbst.

Die Mutter verlässt im Morgengrauen das Haus. Sie arbeitet als Reinigungskraft in der Gemeinde. Dann kommt sie zurück, macht Essen, räumt den Geschirrspüler ein, bringt die Kinder zum Schulbus, fährt wieder los zur Arbeit. Meistens wacht der Vater dann erst auf, noch beerauscht vom Abend in der Dorfkneipe. Wolf hört, wie seine Eltern streiten. Jeden Tag. Er denkt: Meine Mutter hat schon genug Sorgen. Also trägt er seine eigenen wie in einem viel zu schweren Rucksack in die Schule.

Dann kommt die Klassenfahrt. Und mit ihr sein Altraum. Wolf teilt sich ein Zimmer mit ein paar Jungs. Er sieht seine Chance, sich zu öffnen. Er erzählt von zu Hause, von dem Mädchen, in das er verliebt ist. Sie lachen miteinander. Für einen Moment fühlt er sich an, als gehöre er dazu. Am nächsten Morgen spürt er kalte Hände an seinem Körper. Zwei Jungs packen ihn und zeren ihn aus dem Bett. Er versucht, sich loszureißen, aber sie sind stärker. Die Jungs schleifen ihn über den Flur. Vorbei an Zimmern, Stimmen, Gebrölle. Sie lassen ihn vor der Tür des Mädchens fallen. „Ich will nichts von dir“, sagt es. Wie ein Käfer liegt er auf dem Rücken. Die anderen lachen. „Ich habe mich so geschämt. Das war der Startpunkt für alles“, sagt Wolf und presst die Lippen zusammen. „Ein Stempel auf meiner Stirn, auf dem jetzt Mobbingopfer steht.“

Zurück in der Schule geht es weiter. Auf dem Hof, im Klassenraum, in den Gängen. Der Vater sei „ein Penner“, die Mutter eine „ekelhafte Putze, die anderen die Scheiße aus dem Klo wischt“. Wolf tut das weh. „Meine Mutter geht den ganzen Tag arbeiten, damit wir Geld haben – und dann reden die Leute so über sie. Das hat sie nicht verdient.“ Aber er sagt nichts.

**FRANKFURT** Norman Wolf wird vor 20 Jahren gemobbt. So massiv, dass er sich fragt, wie es wohl wäre, nicht mehr da zu sein. Damals schweigt er. Heute hören ihm Tausende zu, wenn er an Schulen und im Netz aufklärt.

Von Sonja Esmailzadeh



In der Aula: Schüler wollen reden, Fragen stellen, ein signiertes Buch bekommen.

Foto Janek Stempel

Nicht zu seiner Mutter, nicht zu seinem Bruder, nicht zu seinem Großvater.

**A**uch nicht, als er selbst angegriffen wird. „Fette Sau“, nennen ihn die Mobber. „Du stinkst, du stinkst, du stinkst – wie oft habe ich das gehört.“ In der Umkleidekabine der Mitschüler mit Deo ein, werfen den Schulranzen aus dem Fenster, zerbrechen die Stifte. Die anderen sehen zu, sagen nichts. Im Psychologiestudium lernt Wolf das Wort dafür: „Verantwortungsdiffusion“. Keiner fühlt sich zuständig, als Erster zu handeln. Auch der Lehrer schaut weg. Als Wolf auf dem Schulhof

ins Gesicht geschlagen wird, bis das Blut aus der Nase rinnt. Als ihm im Bus jemand auf den Kopf spuckt. Und als ihm im Klassenzimmer einer ein Hakenkreuz auf die Stirn ritzt, während ein anderer ihn festhält. „Irgendwann schaut man in den Spiegel und fragt sich: Bin ich wirklich so wenig wert?“ Jeden Tag trägt sich ein Stück des Selbstwertgefühls ab, sagt er. „Ich habe alles in mich hineingefressen.“ Jeden Schlag, jede Beleidigung, jeden Angriff. Er nimmt zu, die Mobber schlachten das aus. Ein Teufelskreis. Die Noten werden egal. Jeden Abend die Angst vor dem nächsten Morgen. Was passiert heute? Warum könnte ich krank sein? Wo kann ich mich in den Pausen

verstecken? Wolfs frühe Jugend wird zum Überlebenskampf. Irgendwann wird er müde, da kommt dieser Gedanke auf, fast sachlich: „Wie wäre es wohl, wenn ich gar nicht mehr da wäre?“ Er macht eine Pause. „Heute bin ich froh, dass es mich noch gibt – und dass ich hier sitzen kann“, sagt Wolf später auf der Bühne.

Die Aula der Integrierten Gesamtschule Herder im Frankfurter Ostend ist voll. Knapp 100 Menschen richten ihre Augen auf Wolf: Schüler, Lehrer, Eltern. Auch im Internet hat Wolf eine große Community, fast 60.000 Menschen folgen ihm auf der Social-Media-Plattform X. Seit mittlerweile fünf Jahren klärt er über Mobbing an Schulen in Deutschland auf, nach seinem Psychologie-Bachelor in Marburg und zwei Jahren als Au-pair in den Vereinigten Staaten ist er nach Frankfurt gezogen. Seit Anfang des Jahres ist Wolf mit seiner Aufklärungsarbeit komplett selbstständig. Seine Geschichte ist kein Einzelfall. Ein Jugendlicher im Saal weint, ein anderer legt den Arm um ihn, während Wolf erzählt. Gerade an weiterführenden Schulen sei Mobbing weit verbreitet, sagt Boris Krüger, der Landesvorsitzende des Deutschen Lehrerverbandes in Hessen. Die Zahl liege „bei mindestens einem Drittel der Jugendlichen“, wenn nicht höher. Besonders stark habe sich Cybermobbing ausgeweitet.

Konflikte, die früher auf den Schulhof begrenzt waren, setzen sich heute nach Unterrichtsschluss digital fort. Von Künstlicher Intelligenz gefälschte Bilder in Chats beschleunigten die Entwicklung, sagt Matthias Fehl vom Verband Bildung und Erziehung Rheinland-Pfalz. Zu ähnlichen Ergebnissen kommt eine Studie der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung, wonach Lehrkräfte bundesweit eine Zunahme von Mobbing wahrnehmen.

Wolf macht an diesem Tag eine eigene „stille Umfrage“. Alle sollen die Augen schließen. „Wie viele von euch wurden schon einmal gemobbt?“ Mehr als die Hälfte der Menschen im Saal hebt die Hand. Ob Cybermobbing, Gewalt auf dem Pausenhof, systematische Ausgrenzung – Mobbing hat viele Gesichter. „Entscheidend sind Wiederholung, Absicht und ein Machtungleichgewicht zwischen den Beteiligten“, sagt Lehrerverbandschef Krüger. In seinem dritten

Buch „Wenn der Blick aufs Handy zur Qual wird“ (2025) schreibt Wolf, dass Schüler, die von der Norm abweichen, besonders von Mobbing betroffen sind. Aussehen, Hautfarbe oder sexuelle Orientierung, aber auch familiäre Strukturen spielen eine Rolle. Wolf erlebt im Netz selbst viele Anfeindungen, auch wegen seiner Homosexualität. Inzwischen hat er gelernt, den Hass einzuordnen und seine Gefühle zu regulieren, erzählt er.

**D**ie Sensibilisierung von Lehrkräften ist laut den Verbänden seit einigen Jahren Teil der Ausbildung. Dennoch wird Mobbing nicht immer angemessen begleitet. Wolfs Lehrer riet ihm damals, die Angreifer zu ignorieren. Dann würden sie schon aufhören. Aber sie hörten nicht auf. Diesen Rat kennen im Publikum noch immer viele.

„Lehrkräfte können nicht erwarten, dass sich ein Kind gegen systematische Gewalt wehrt“, sagt Wolf. Sie hätten einen Schutzauftrag. Die Verbände stimmen zu: Mobbingvorfälle sollten dokumentiert, Gespräche geführt und notfalls rechtliche Schritte geprüft werden. Schulsozialarbeit sollte neben Medienkompetenz auch in den Unterricht integriert werden, fordern sie.

Auch Mitschüler seien gefragt, mutig zu sein, sich für Betroffene einzusetzen, sich den Mobbern entgegenzustellen, appelliert Wolf. Oft seien Täter selbst Opfer gewesen. Mobbing könne ein Weg sein, sich selbst aufzuwerten. Bei Wolf hört das Mobbing erst nach der siebten Klasse auf, als der Haupttäter die Schule verlässt. Von ihm habe er nichts mehr gehört, ein anderer aus der Gruppe habe sich später entschuldigt. Ein schwacher Trost. Bis heute kämpft Wolf mit seinen Ängsten, Zwängen, Zweifeln. Das Trauma habe ihn nicht stark gemacht, sondern zwingt ihn, damit zu leben. Eine Therapie hat ihm dabei geholfen.

Nach seinem Vortrag bildet sich ein Pulk um ihn. Schüler wollen reden, Fragen stellen, ein signiertes Buch bekommen. „Wenn die Pause zur Hölle wird“ heißt Wolfs Ratgeber. Sein erstes Buch „Die Fische schlafen noch“ handelt noch nicht von Mobbing, sondern von seinem Vater, zu dem er mit zwölf Jahren den Kontakt verliert. Erst Jahre später begibt sich Wolf auf die Suche, startet einen Aufruf im Netz, der über 20.000-mal geteilt wird. Daraufhin erfährt er, dass sein Vater obdachlos ist. Heute haben die beiden sporadisch Kontakt.

Dass seine Geschichte Teil seines Berufs ist und er sie immer wieder erzählen muss, sei für ihn nicht problematisch – im Gegenteil. „Es hilft mir, darüber zu sprechen“, sagt Wolf. Und vor allem, Kinder, die gemobbt werden, „zu ermutigen, sich jemandem anzuvertrauen“. Der kleine Junge schwieg. Und wurde nicht gesehen. Heute wird er es.