

19. 09. 2019

Mutig sein kann man lernen Fünf Hürden und zehn Empfehlungen für Zivilcourage

Am 19. September ist Tag der Zivilcourage. Vielerorts werden Kundgebungen und Aktionen zu mehr Engagement gegen Gewalt im Alltag aufrufen und zu couragiertem Handeln ermutigen. Trainings bieten Gelegenheit, das Eingreifen in Gewalt- und Bedrohungssituationen zu lernen. Aber auch Hintergrundwissen und Tipps zum Handeln können in solchen Situationen hilfreich sein und ein couragiertes Eingreifen befördern. Gespeist aus den Erfahrungen unserer Arbeit – insbesondere des Zivilcourage-Projekts „otto greift ein“ – geben wir im Folgenden Handlungsempfehlungen für Zivilcourage im Alltag, fragen aber auch nach den Faktoren für ausbleibendes Helfen. Weitere Hintergrundinformationen, Praxisbeispiele und Trainingsangebote finden sich unter www.otto-greift-ein.de.

Warum tut keine*r was?

Fünf Hürden für Zivilcourage

Nach jedem Bericht über ausbleibendes Helfen, nach jedem Gespräch über Zivilcourage ist dies oft die erste Frage. Es ist durchaus verständlich und leider der Normalfall, dass Menschen in Gewalt- oder Bedrohungssituationen nichts tun. Das hat jedoch nicht nur – wie oft vermutet – mit Angst und Überforderung zu tun, sondern mit der Notwendigkeit, verschiedene Hürden zu überwinden, bevor Menschen in einer Gefahrensituation zivilcouragiert eingreifen.¹

Hürde 1: Das Ereignis bemerken

Oft scheitert Zivilcourage bereits hier. Zumeist sind wir so mit eigenen Vorhaben und Gedanken beschäftigt, so durch anderes abgelenkt – durch Musikhören, Lesen oder Handynutzung –, dass wir gar nicht wahrnehmen, dass gerade etwas passiert. Auch Eile und Zeitdruck hindern daran, ein Ereignis überhaupt zu bemerken.

Hürde 2: Das Ereignis als Notfall interpretieren

Selbst wenn wir ein Ereignis bemerken, scheitern wir oft daran, zu erkennen, dass ein Eingreifen erforderlich wäre. Pluralistische Ignoranz verhindert die Erkenntnis: Wenn alle anderen um uns herum nichts tun, kann es sich um keinen Notfall handeln, sonst würden andere ja etwas tun. Menschenverachtende Vorurteile und Ressentiments

können diesen Effekt zusätzlich verstärken: Wer z. B. Migrant*innen ablehnt oder gar Gewalt gegen sie befürwortet, wird solche wahrscheinlich nicht als Notfall interpretieren (bzw. sie auch nicht verhindern wollen). Umgekehrt erhöht sich die Bereitschaft einzugreifen, je stärker eine Situation mit Signalen verbunden ist, die wir eindeutig mit Gefahren oder Bedrohungslagen verbinden.

Hürde 3: Verantwortung übernehmen

Auch wenn wir ein Ereignis als Notfall interpretieren, ist es schwer, die Verantwortung dafür zu übernehmen. Und es wird schwieriger, wenn andere Personen anwesend sind und auch nichts tun. Ansammlungen vieler Menschen – etwa in urbanen Zentren oder öffentlichen Verkehrsmitteln – befördern eine Verantwortungsdiffusion:² Je mehr Menschen (auch) nichts tun, umso größer ist die Hürde, selbst Verantwortung für die Situation zu übernehmen, aus der Masse herauszutreten und einzugreifen. Diese Diffusion wird paradoxerweise durch die Anwesenheit von Menschen verstärkt, denen wir diese Verantwortung zuschreiben (z. B. Sicherheitspersonal, Zugbegleiter*innen und Kontrolleur*innen oder Erzieher*innen). Wir neigen dann dazu, unsere Verantwortung an diese zu delegieren. Kurzum: Die Anwesenheit von vielen Menschen oder von „Zuständigen“ behindert die Ausübung von Zivilcourage.

Hürde 4: Das geeignete Mittel wählen

Wenn wir uns verantwortlich fühlen, brauchen wir ein Repertoire an Mitteln und Methoden, um adäquat zu reagieren. Die Verunsicherung, nur spontan und affektiv reagieren zu können, erschwert ein tatsächliches Eingreifen. Förderlich sind Wissen und Erfahrung. Es hilft daher, sich präventiv mit der Frage zu beschäftigen, was man wie tun könnte oder an einem Training für Zivilcourage teilzunehmen, in dem man in geschütztem Rahmen Erfahrungen des Eingreifens sammeln kann.

Was kann ich tun?

Zehn Empfehlungen für Zivilcourage

Um im Ernstfall auf ein zivilcouragiertes Eingreifen vorbereitet zu sein, nimmt man am besten an einem Training teil, das nicht nur Wissen und Methoden vermittelt, sondern Gelegenheit zum Üben bietet. Darüber hinaus gibt es diverse Sammlungen mit Tipps und Erörterungen zum Thema. Oft werden dabei „6 Regeln der Zivilcourage“ genannt.³ In unserem Magdeburger Zivilcourage-Projekt „otto greift ein“⁴ erarbeiten wir in den Workshops die Tipps gemeinsam mit den Teilnehmenden in den Workshops. Wer nicht an einem Workshop teilnehmen kann, kann viel bewirken, wenn er*sie die folgenden zehn Empfehlungen beachtet.

1: Aktiv werden

Gerade weil in Notsituationen kaum jemand Verantwortung übernimmt, kommt es darauf an, dass mindestens eine Person aktiv wird, die Verantwortungsdiffusion durchbricht und sichtbar handelt. Alle Erfahrungen zeigen: Schon eine deutliche Geste kann eine Situation verändern, Handlungsspielräume eröffnen und Umstehende dazu anregen, selbst etwas zu tun. Es empfiehlt sich dabei, rasch zu reagieren: Je länger man zögert, desto schwieriger wird es, weil die Situation eskalieren kann.

2: Aufmerksamkeit erzeugen und laut werden

Wenn alle anderen mit ihren eigenen Dingen beschäftigt sind oder das Ereignis nicht als ein Notfall interpretieren, müssen wir etwas tun, um Aufmerksamkeit zu erzeugen: z. B. laut werden, vom Sitz aufstehen oder direkt auf Menschen zugehen. Vor allem in Situationen mit vielen alltäglichen Umgebungsgeräuschen braucht es Lautstärke oder ungewohnte Geräusche, um Aufmerksamkeit zu erzeugen.

Ein lautes „Nein!“ oder klare und kurze Sätze wie „Lassen Sie das!“ oder „Hören Sie auf!“ erzeugen Aufmerksamkeit und sind eine deutliche Botschaft. Wenn man einen

Hürde 5: Sich für das Eingreifen entscheiden

Selbst wenn ein Ereignis bemerkt und als Notfall erkannt wurde, wir uns verantwortlich fühlen und uns die Mittel zum Eingreifen zur Verfügung stehen – die Gründe und Motive, uns gegen ein Eingreifen zu entscheiden sind zahlreich: Gefährde ich mich selbst? Könnte mein Eingreifen rechtliche Folgen haben? Was denken die Umstehenden, wenn ich mich einmische?

solchen Satz mehrmals hintereinander laut wiederholt, ist dies auch ein deutliches Signal an Dritte, dass hier etwas nicht stimmt. Lautes Sprechen gibt zudem Selbstvertrauen und ermutigt andere.

3: Andere direkt und konkret zum Mittun auffordern

Menschen, die mit sich oder anderem beschäftigt sind, erreichen wir am besten, wenn wir sie direkt ansprechen. Je direkter und konkreter das geschieht, umso besser. Sprechen Sie einzelne Personen an und sagen Sie ihnen, was Sie von ihnen erwarten. So kann man in öffentlichen Verkehrsmitteln gut andere Fahrgäste bitten, Fahrer*innen bzw. Zugbegleiter*innen zu informieren. Insbesondere bei Gewalttäter*innen ist es wichtig, möglichst nicht allein direkt einzugreifen, sondern dies gemeinsam mit anderen zu tun. In solch eskalierten Situationen empfiehlt es sich also, immer erst andere Menschen anzusprechen, gemeinsam mit ihnen laut zu werden und ggf. dazwischen zu gehen.

4: Die Polizei rufen

In Zeiten, in denen fast alle ein Handy bei sich tragen, ist es wesentlich einfacher geworden, die Polizei zu informieren. Allerdings denken wir schnell, jemand anderes habe das sicherlich schon getan, auch wenn das noch gar nicht geschehen ist. Wer daher überlegt, ob schon die Polizei gerufen wurde, sollte nicht zögern, selbst zu telefonieren. Auch die Polizei wünscht sich lieber einen Anruf zu viel als einen zu wenig.

Man kann auch andere ansprechen und bitten, die Polizei zu rufen. Oder man bringt sich ggf. erst aus einer Gefahrenzone oder sucht sich einen ruhigen bzw. sicheren Ort, bevor man telefoniert. Und wer sich unsicher ist, ob das, was passiert, überhaupt ein Notfall ist: Wenn der Gedanke da ist, die Polizei zu rufen, dann ist es ein Notfall. Man sollte dann nicht zögern, die 110 anzurufen.

5: Die Angegriffenen in den Mittelpunkt des eigenen Handelns stellen

Viel zu oft (und oft spontan) schauen wir in Gefahrensituationen auf die Angreifer*innen und versuchen, sie zu stoppen. Dabei ist es für gelingende Zivilcourage sinnvoller, den eigenen Blickwinkel hin zu den Betroffenen zu verändern: Wie lässt sich die angegriffene Person aus der Gefahrenzone bringen? Was würde ihr jetzt am ehesten helfen?

Ziel eines zivilcouragierten Eingreifens sollte zuvorderst sein, die angegriffene(n) Person(en) zu schützen und ihnen aus der Notsituation zu helfen. Nehmen Sie darum Blickkontakt zu diesen Personen auf und sprechen Sie sie direkt an: „Ich helfe Ihnen.“ Das macht Ihre Solidarität sichtbar und mindert die Angst.

6: Ruhig bleiben, reden und zuhören

Bleiben Sie in Notsituationen ruhig, aber bestimmt und deutlich. Nehmen Sie wahr, wie sich andere verhalten und hören Sie zu, was sie sagen. Daraus bekommen Sie Hinweise für Ihre nächsten Schritte.

7: Respektvoll und höflich bleiben

Zivilcouragiertes Eingreifen soll eine Gefahrensituation deeskalieren sowie Menschen vor Aggression, Gewalt und Menschenverachtung schützen. Angreifer*innen zu provozieren, sie abzuwerten, zu beleidigen oder einzuschüchtern, wäre daher zumeist kontraproduktiv. Kritisieren Sie ggf. deutlich das Verhalten von Menschen, aber werten Sie die Personen nicht ab.

Auch Körperkontakt kann als Grenzüberschreitung wahrgenommen werden. Wenn es nicht unbedingt notwendig ist, sollte man daher vermeiden, Angreifer*innen anzufassen.

8: Verzicht auf Gewalt und Waffen

Die Anwendung von Gewalt oder der Einsatz von Waffen (auch zur Abschreckung) führen oft zur Eskalation einer Situation. Sie erhöhen die Gefahren und wirken daher kontraproduktiv. Im ungünstigsten Fall werden zur Verteidigung gegen Angreifer*innen eingesetzte Waffen verwendet und gegen eine*n selbst benutzt.⁵

In Diskussionen über das Verhalten in Gewalt- und Bedrohungssituationen wird insbesondere Frauen immer wieder das Mitführen von Gassprays empfohlen. Der Einsatz von Pfefferspray und CS-Gas gegen Menschen ist jedoch grundsätzlich als Körperverletzung strafbar, auch wenn die Anwendung in einer Gefahrensituation vor Gericht als Notwehr gewertet werden kann.

Abgesehen von der rechtlichen Bewertung schafft das Mitführen von solchen Reizgasen (und ihre Bewerbung als

einfach anzuwendende Mittel zum Selbstschutz oder für zivilcouragiertes Eingreifen) nur scheinbar Sicherheit. Wie andere Waffen können auch sie eine Situation weiter eskalieren. Zudem ist in Innenräumen oder bei Wind nicht auszuschließen, dass auch andere Menschen durch das Gas gesundheitliche Schäden erleiden. Von der Nutzung dieser Sprays ist daher dringend abzuraten. Wer sich mit einem technischen Hilfsmittel sicherer fühlt, der *dem sei die Anschaffung eines sog. Schriallalarms empfohlen. Dies ist ein kleines Gerät, das in Gefahren- oder Bedrohungssituationen aktiviert werden kann, um ein lautes Geräusch zu machen. Es kann helfen, auf eine Notsituation aufmerksam zu machen. Zu beachten ist dabei, ein solches Gerät im Zweifelsfall schnell zu finden, um es anwenden zu können. Wenn man dazu erst lange in den eigenen Taschen suchen muss, ist man schneller bei einer „paradoxen Intervention“ (s. Tipp 10), als man es geplant hat.

9: Beobachten und sich als Zeugin / Zeuge zur Verfügung stellen

Wer in einer gefährlichen Situation Abstand halten möchte, kann auch helfen, indem er*sie die Situation beobachtet und sich Details wie Gesichter, Kleidung oder Fluchtrichtung merkt. Dies ist insbesondere für die spätere Ermittlungsarbeit wichtig. Allzu oft muss die Polizei Ermittlungen einstellen, wenn zu wenige Zeug*innen aussagen vorhanden sind oder Täter*innen nicht ermittelt werden können.

Erstatten Sie daher Anzeige und melden Sie sich als Zeug*in, auch wenn damit ein Zeitaufwand verbunden ist. Schließlich wünschen wir uns alle, dass es Menschen gibt, die das tun, wenn wir selbst in eine Situation geraten, in der wir auf Zeug*innen angewiesen sind.

10: Unerwartetes tun

Fallen Sie aus der Rolle, seien Sie kreativ und nutzen Sie den Überraschungseffekt zu Ihrem Vorteil. Wer mit solchen „paradoxen Interventionen“ Aufmerksamkeit erregt, verändert die Situation und schafft einen Handlungsspielraum, um Helfer*innen zu gewinnen oder sich einem Opfer zuzuwenden, um es aus der Gefahrenzone zu bringen.⁶ Irritierende Aufmerksamkeit erregt man z. B. durch lautes Singen, Theater spielen und vieles mehr.

In einer Gefahrensituation paradox zu intervenieren fällt naturgemäß schwer und erfordert meist einige Übung. Hierbei hilft die Teilnahme an einem Training oder Workshop für Zivilcourage: Im geschützten Rahmen können solche kreativen Handlungsmöglichkeiten ausprobiert und eigene „paradoxe“ Talente entdeckt werden.

In den meisten Alltagssituationen braucht es keine großen Heldentaten, um erfolgreich zu helfen. Oft reicht schon ein deutliches und lautes „Nein!“ oder „Stopp!“, um Grenzen zu setzen und Dritte aufmerksam zu machen. Man ist damit oft erfolgreicher, als gemeinhin gedacht.

Auf unserer Internetseite www.otto-greift-ein.de haben wir Beispiele von zivilcouragiertem Eingreifen gesammelt – und sammeln weiter. Wir sind neugierig auf Ihre Erfahrungen mit Zivilcourage und sind dankbar für Rückmeldungen und Ideen zum Thema.

Christine Böckmann | Redaktionelle Bearbeitung und Lektorat: Pascal Begrich



otto greift ein

Das Magdeburger Zivilcourage-Projekt „otto greift ein“ entstand vor einigen Jahren aus einer gemeinsamen Initiative von Miteinander e.V., wissenschaftlichen Institutionen, MAPP e.V., der Volkshochschule Magdeburg und der Polizei. Es will das Thema Zivilcourage in die Öffentlichkeit bringen und kann für Trainings angefragt werden. „otto greift ein“ arbeitet auch im Bundesnetzwerk Zivilcourage⁷ mit und macht sich dort gemeinsam mit Partner*innen aus anderen Orten für eine zivilcouragierte Gesellschaft stark. So organisieren wir gemeinsam jedes Jahr den 19. September als bundesweiten Tag der Zivilcourage. Wer sich beteiligen will, kann sich gern an uns wenden.

Referent*innen für Zivilcouragetrainings im Süden Sachsen-Anhalts findet man über den Friedenskreis Halle e.V.⁸ Weitere Partner*innen und Anbieter*innen an anderen Orten haben wir auf der Internetseite von „otto greift ein“ verlinkt.

Sollten bei zivilcouragiertem Eingreifen Schäden entstehen, gibt es Unterstützung durch das Opferentschädigungsgesetz. Zudem sind Menschen, die „bei Unglücksfällen oder gemeiner Gefahr oder Not Hilfe leisten oder einen anderen aus erheblicher gegenwärtiger Gefahr für seine Gesundheit retten“ (SGB VII § 2 Abs. 1 Nr. 13) gesetzlich unfallversichert. Beratung zu diesen Fragen bekommt man über den Weißen Ring e.V.⁹

1 Vgl. Bibb Latané/John Darley: The Unresponsive Bystander, New York 1970. Nach der Veröffentlichung einer neueren Studie der Universität Lancaster, die Videoüberwachungen von belebten Orten verschiedener Städte ausgewertet hat, werden die Erkenntnisse von Latané und Darley breit diskutiert und kritisch angefragt (vgl. Richard Philpot, Lasse Liebst et al.: Would I Be Helped? Cross-national CCTV Footage Shows That Intervention Is The Norm in Public Conflicts. American Psychologist, June 2019. Online: <https://doi.org/10.1037/amp0000469> [Letzter Zugriff 21.08.2019]). Mancher Artikel behauptete, die Erkenntnisse zum sog. Bystander-Effekt (Zuschauereffekt) wären widerlegt. Doch schaut man in diese Studie, ist es so einfach nicht, so dass die These von Latané und Darley, dass Menschen fünf Hürden überwinden müssen, bevor sie eingreifen, unserer Auffassung nach weiterhin Gültigkeit hat.

2 Vgl. Gerd Meyer: Mut und Zivilcourage. Grundlagen und gesellschaftliche Praxis, Opladen / Berlin / Toronto 2014, 48f.

3 Vgl. z.B. die Webseite von „tu was! Zeig Zivilcourage!“ aus Bremen: <https://zeig-courage.de/courage-informationen/die-sechs-regeln-fuer-zivilcourage/> (letzter Zugriff 22.08.2019)

4 www.otto-greift-ein.de

5 Ein Fall vom 22. Dezember 2018 aus Neu-Anspach wird hier beschrieben: <https://www.presseportal.de/blaulicht/pm/50152/4151712>.

6 In Videos, die für Zivilcourage werben, gibt es viele schöne Beispiele. Eine Sammlung mit Links findet sich hier: <http://www.otto-greift-ein.de/download-und-links/>

7 www.bundesnetzwerk-zivilcourage.de

8 www.friedenskreis-halle.de

9 <https://weisser-ring.de/>

Impulse für eine lebendige Demokratie

miteinander**aktuell** informiert in kompakter Form über rechtsextreme Ereignislagen oder aktuelle Debatten im Themenfeld.

Herausgeber: Miteinander e. V. | V. i. S. d. P.: Pascal Begrich
Erich-Weinert-Str. 30 | 39104 Magdeburg | www.miteinander-ev.de