

**Zivilcourage
Trau di!**



youngCaritas

„Sei du selbst die Veränderung,
die du dir wünschst für diese Welt.“ (Mahatma Gandhi)





Einführung

„Je mehr Bürger mit Zivilcourage ein Land hat, desto weniger Helden wird es einmal brauchen.“ (Franca Magnani)

Bei Zivilcourage denken viele von uns an große Taten, an Schlägereien und andere bedrohliche Situationen. Und doch sind es nicht die großen Heldentaten, die es in einer demokratischen Gesellschaft vorwiegend braucht, sondern das Einstehen für die eigenen Werte und andere Personen im kleinen Rahmen.

Jede/r von uns kann in eine brenzlige Situation geraten, in der wir uns die Unterstützung, das Mitgefühl und die Hilfsbereitschaft anderer erhoffen. Situationen, in denen nicht Wegschauen sondern aktives Handeln gefragt ist. Dieses Aktivwerden für andere Personen kennen wir auch als Zivilcourage. Doch was ist das eigentlich? Wo fängt sie an, wo hört sie auf? Wo liegen die Grenzen? Wann und wie sollte man einschreiten? Diesen Fragen versuchen wir auf den nächsten Seiten auf den Grund zu gehen...

Begriffsdefinition

Der Begriff Zivilcourage stammt aus dem Französischen und wurde zum ersten Mal 1835 von Bismarck verwendet. Dabei unterschied er zwischen zwei Arten der Courage:

courage civil, dem sozialen Mut oder auch dem Mut des/der Einzelnen zum eigenen Urteil und **courage civic**, dem staatsbürgerlichen Mut.

Zivilcourage ist ...

... nicht gleich Hilfe: es besteht ein reales oder subjektiv wahrgenommenes Machtungleichgewicht zwischen zwei Parteien und Risiken (die nicht immer leicht bestimmbar sind) d.h. der Erfolg zivilcouragierten Handelns ist unsicher und der Handelnde ist bereit, Nachteile in Kauf zu nehmen.

... das freiwillige Eintreten für die Interessen anderer. Sie ist nicht durch Zwang oder Fremdbestimmung veranlasst und folgt auch keinem vorher genau festgelegten Handlungsschema. Man muss selbst erkennen, dass und wie man helfen kann!

... das aktive Übernehmen von Verantwortung.

... das Inkaufnehmen persönlicher Nachteile (bspw. Ausschluss aus der Gruppe).

...der Mut, seine Meinung frei zu äußern, auch gegenüber Autoritäten und einer etwaigen Mehrheit.

... nicht immer eine akute Notsituation, sondern kann sich auch über einen längeren Zeitraum aufbauen (Mobbing).

... Zivilcourage ist ein wertorientiertes demokratisches Handeln und eine besondere Form öffentlichen Muts, allerdings ist nicht jedes mutige Verhalten im Alltag und in der Politik auch gleich Zivilcourage.

... ein Handlungstypus, nicht eine Eigenschaft einer Person und kann somit von jeder/jedem erlernt werden!

Dieser spezifische Typus sozialen Handelns vollzieht sich

- in einer konkreten Situation,
- in unterschiedlichen sozialen Kontexten
- wenn zentrale Wertüberzeugungen oder die Integrität einer Person verletzt werden.

In erster Linie geht es um ideelle Motive, Werte und Interessen, nicht um Materielles.

Dieser Wertekonflikt führt zu Handlungsdruck, aber auch zu einem Handlungsspielraum.

Allen Situationen liegt zugrunde, dass etwas passiert, was das Wert- oder Gerechtigkeitsempfinden von Menschen, meine persönliche Integrität oder die anderer erheblich verletzt.

Es handelt sich also dann um zivilcouragiertes Handeln, wenn altruistische (uneigennützige) Gründe vorliegen. Man kann nicht von Zivilcourage sprechen, wenn egoistische Interessen dominieren und in erster Linie der eigenen Person Vorteile bringen soll. (Beruf, materielle Vorteile, Macht, Wählerstimmen, Prestige...)

Und es geht bei Zivilcourage immer um den Einsatz für demokratische und humanitäre Werte.



Wo findet zivilcouragiertes Handeln statt?

Die wichtigsten Orte zivilcouragierten Handelns lassen sich unterteilen in:

- die so genannte private Sphäre (Familie, Freundeskreis)
- die berufliche Sphäre (also der Ausbildungs- und Arbeitsplatz)
- den allgemeinen öffentlichen Raum und öffentliche Transportmittel (z.B. die Straße, Bus, U-Bahn und S-Bahn, Gaststätten, Hotels, Discos,...)
- den gesellschaftlichen Raum (private Organisationen, Parteien und staatliche Institutionen – Schulen, Verwaltungen, Vereine, Verbände, Betriebe,...)
- die „größere Öffentlichkeit“ (bis hin zu den Massenmedien; wichtig als Handlungsort und für Berichte über Zivilcourage: die lokale Ebene)

Beispiele für Situationen, in denen Zivilcourage gefragt ist:

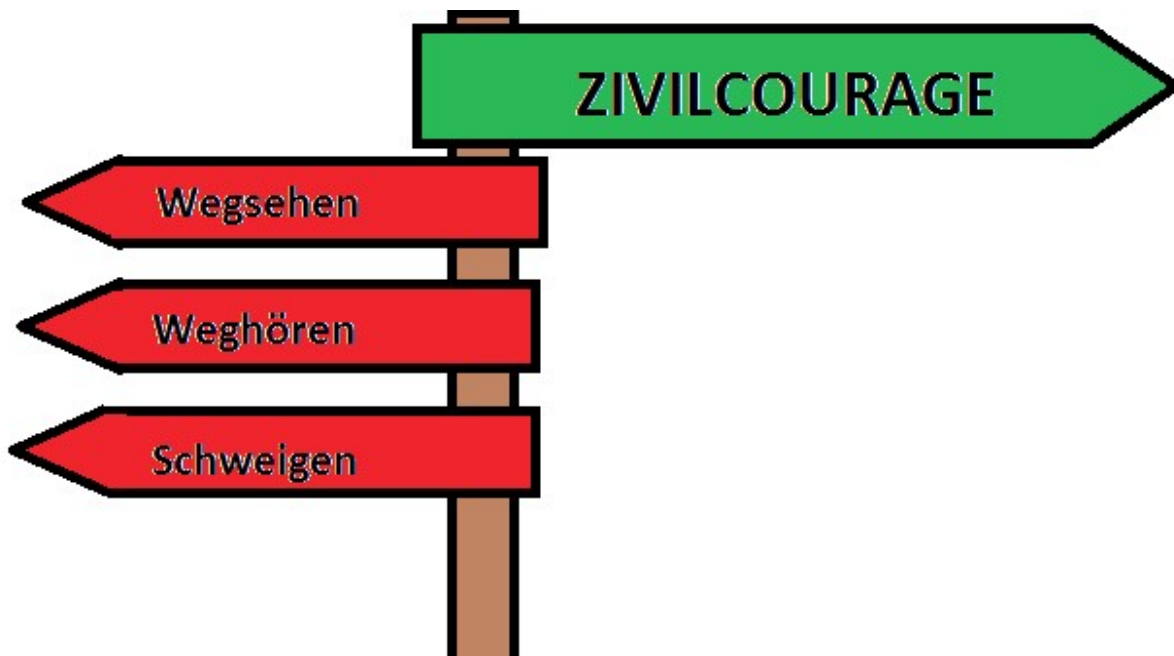
- Häusliche Gewalt
- Schlägereien
- Notfall
- Pöbelei
- Sachbeschädigung
- Mobbing
- Rassismus

Ein paar konkrete Beispiele für zivilcouragiertes Handeln:

Sven, 19 Jahre alt, greift ein, als einer seiner Kumpels in betrunkenem Zustand beginnt, Leute in einer Gaststätte zu provozieren und zu bedrohen. Er trennt die Gegner und weist seinen Freund zurecht.

In Pias Klasse schreiben ihre MitschülerInnen Hausaufgaben ab, weil sie den durchgenommenen Stoff nicht verstanden haben. Pia bittet den Lehrer, den Stoff noch einmal zu erklären und macht sich so zur Sprecherin für alle. Sie erwartet Unterstützung von den anderen, erlebt aber, dass sich niemand außer ihr äußert.

Sebastian, 16, sieht am Bahnhof, wie zwei Männer einen türkischen Jugendlichen beschimpfen und körperlich angreifen. Viele Reisende gehen vorbei, keiner hilft. Sebastian ruft die Polizei und spricht zwei Männer an, die ihm helfen die Situation zu beruhigen.



Vom Auge zur Hand

„Denn Zivilcourage ist eine anspruchsvolle, eine unbequeme Tugend.“ (Gerd Meyer)

Zivilcourage erfolgt nicht reflexartig, sondern durchläuft bis zum Setzen einer Handlung verschiedene Phasen.

1. Sehen:

Das bedeutet, die Situation wahrzunehmen, die Augen nicht vor der Situation zu verschließen oder sie zu ignorieren. Ein großer Störfaktor in dieser Phase ist die Angst vor Betroffenheit.

2. Erkennen:

In dieser Phase geht es darum die wahrgenommene Situation so zu verstehen, dass eine Reaktion gefordert ist. Ich erkenne, dass ein Konflikt besteht, schätze die Situation ein und überlege: Fühle ich mich verantwortlich? Kann ich etwas machen? Wenn ja, was? Wie kann ich eingreifen? Welche Mittel/Personen stehen mir zur Verfügung? Sind Risiken mit meinem Eingreifen verbunden? Welche?

Probleme die in dieser Phase auftreten können sind: ein schwach ausgeprägtes moralisches Urteilsvermögen, Angst davor eine Handlung zu setzen, Gleichgültigkeit gegenüber anderen Personen und des Konfliktes, ein Ohnmachtsgefühl und die Frage: „Was kann ich schon bewirken?“

3. Handeln:

Es ist soweit, ich habe die Situation erkannt, übernehme Verantwortung und mische mich aktiv ein; sei es durch eigenes Einschreiten in eine Situation oder durch Holen der Polizei. Ich bin bereit ein Risiko auf mich zu nehmen. Dadurch ist man nicht mehr anonym, steht zu seinen Werten und für seine Überzeugung ein.

Was kann mich in dieser Phase noch aufhalten?

Die Angst davor, falsch zu handeln. Passivität, das Gefühl, dass mich die anderen nichts angehen und die Zweifel an einem selber: Bin ich überhaupt in der Lage zu handeln?

Handlungsarten

Zivilcouragiertes Handeln kann auf verschiedene Weisen erfolgen. Dafür ist es wichtig zu wissen, wofür und für wen ich mich einsetze. Für Freunde? Eine Person? Mehrere Menschen? Für bestimmte Werte/Rechte oder Handlungsweisen?

Je nachdem wägen wir unsere Möglichkeiten ab und entscheiden uns für eine Handlungsart:

Eingreifen:

Zugunsten anderer, meist in unvorhergesehenen Situationen in die man hineingerät und wo man schnell entscheiden muss, was man tut.

Sich-Einsetzen:

Meist ohne akuten Handlungsdruck, für allgemeine Werte, für Recht, Interesse anderer, vor allem in organisierten Kontexten (KollegInnen, Betroffene)

Sich-Wehren:

Gegen akute Zumutungen und Angriffe (Gewalt, Mobbing, sexuelle Belästigung). Kann auch bedeuten sich zu weigern, etwas moralisch oder rechtlich nicht Annehmbares zu tun.

Zivilcourage kann sein: nonkonform zu handeln, anzuecken oder „gegen den Strom zu schwimmen“.

ICH – DU - WIR

„Denn nichts ist schwerer und nichts erfordert mehr Charakter als sich in offenem Gegensatz zu seiner Zeit zu befinden und laut zu sagen: Nein.“ (Kurt Tucholsky)

Ob und wie ich Zivilcourage leiste, ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich und von vielen Faktoren abhängig. Eine äußerst wichtige Rolle spielt die Selbstwahrnehmung, die Auseinandersetzung mit der eigenen Identität.

Wenn ich weiß, wie es um mich steht, was mich ausmacht, welche Talente ich habe, kann ich mich auch besser in andere Personen hineinversetzen und so leichter eine Brücke vom ICH zum DU und schlussendlich zum WIR schlagen.

Habe ich ein gutes Selbstvertrauen/Selbstbewusstsein, traue ich mir selber mehr zu, gehe ich auch anders auf Menschen zu und setze mich eher für andere ein. Eine gefestigte Persönlichkeit kann somit ausschlaggebend für Zivilcourage sein.

Mein Selbstkonzept sagt mir was mich ausmacht, wer ich bin, was ich kann, was für mich typisch ist, was mir wichtig ist und was für mich geboten bzw. verboten ist.

Der deutsche Psychologe Hilarion Petzold setzte sich näher mit der Identität des Menschen auseinander und entwickelte das sogenannte Fünf-Säulen-Modell. Danach wird das Dach (Identität) von 5 Säulen getragen.

Je eine Säule besteht aus:

- Leiblichkeit (Körper, Unversehrtheit, Gesundheit, Zufriedenheit mit Aussehen, etc.)
- soziale Beziehungen (Familie, FreundInnen, KollegInnen, Vereinsmitglieder, etc)
- Arbeit (welche Tätigkeit man ausführt, beruflicher Status, Bildung, etc.)
- materielle Sicherheit (Geld, Wohnung, Kleidung, etc.)
- Werte (Lebensorientierung, Glauben, Gesetze, etc.)

Diese fünf Säulen können einander bedingen, beeinflussen und meine Persönlichkeit formen. Steht eine der Säulen schief, bringt mich das aus der Balance und schränkt meine eigene Handlungsfähigkeit in unterschiedlichem Ausmaß ein.

Ausschlaggebend für Situationen, in denen Zivilcourage gefragt ist, ist die Säule der Werte. Denn die Einschätzung einer Situation bzw. des „Noch-Erträglichen“ ist äußerst subjektiv.

Folgende persönliche Eigenschaften, Kompetenzen und Einstellungen werden in der Literatur als förderlich für ein zivilcouragiertes Eingreifen genannt:

- Überzeugt sein von moralischen Werten und Tugenden (Menschenwürde, freie Entfaltung der Persönlichkeit, Toleranz, Gleichheit,...)
- Kreativität und Phantasie, um sich in andere hineinzuversetzen
- Mut zum Widerspruch
- Soziales Pflichtgefühl und Hilfsbereitschaft
- Selbstvertrauen
- Toleranz gegenüber abweichenden Meinungen
- Kommunikationsfähigkeit und Argumentationsfähigkeit
- Sachkompetenz (Wissen über Verhalten in ähnlichen Situationen, Faktenwissen,...)
- Einfühlungsvermögen
- Humor
- Sinn für Gerechtigkeit
- Verantwortungsgefühl
- Guter Umgang mit der eigenen Angst (Angst zulassen und damit umgehen lernen)

Obwohl diese Faktoren bei Personen die Zivilcourage gezeigt haben häufig vorkommen, heißt das nicht, dass alle diese Eigenschaften, Einstellungen und Kompetenzen erfüllt sein müssen, um zivilcouragiert handeln zu können. Jede/r kann Zivilcourage zeigen!



Zusätzlich können einige der oben angeführten Fähigkeiten in speziellen Zivilcourage-Trainings erworben werden (z.B. Argumentationsfähigkeit, Umgang mit Angst, Sachkompetenz).

Die Rolle der Familie

Verschiedene Studien haben das Umfeld von Menschen untersucht, die im zweiten Weltkrieg Jüdinnen und Juden vor der Verfolgung durch die NationalsozialistInnen gerettet haben. Dabei zeigen sich in vielen Lebensgeschichten ähnliche Erfahrungen innerhalb der Familie.

„Wir können davon ausgehen, dass die Bereitschaft und die Fähigkeit, sich gegen Ungerechtigkeiten zu wehren, mutig einzugreifen und sich für andere oder eine gerechte Sache einzusetzen“ (vgl. Hufer) durch folgende Erfahrungen in der Kindheit und Jugend gestärkt wurden:

- Ernst genommen und als Person angenommen werden
- Vertrauen zu mindestens einem Elternteil
- Gefühle frei ausdrücken können
- Möglichkeit, die eigene Meinung offen zu sagen und Kritik zu üben
- Erziehung zu selbstständigem und eigenverantwortlichem Handeln
- Unterstützung bei ungerechter Behandlung
- Offenes Austragen von Konflikten
- Vorbildfunktion der Eltern
- Erziehung zu einsichtigem (und nicht blindem) Gehorsam
- Nein sagen können

Wichtig ist es laut Singer, diese Eigenschaften nicht nur im Familienkreis, sondern auch in der Schule zu fördern und zum Beispiel durch vermehrte Projektarbeiten und verstärkte Mitbestimmung der SchülerInnen einzuüben.

Zivilcourage und Gewaltfreiheit

Zivilcourage an sich setzt Gewaltfreiheit voraus, sie will friedlich an ihr Ziel kommen. Trotzdem ist in seltenen Fällen, wie z.B. Notwehrsituationen Gewalt erlaubt bzw. sogar geboten. Wenn es zum Beispiel um meine eigene körperliche Unversehrtheit oder sogar mein Leben geht. Allerdings ist gewaltsames couragiertes Handeln nur dann akzeptabel, wenn zuvor alle anderen Möglichkeiten ausgeschöpft wurden und mir kein anderes Mittel bleibt, um meine höherrangigen Werte und Überzeugungen zu schützen. Habe ich also bereits den Notruf gewählt, die Polizei verständigt und alles mir Mögliche getan, um nicht Gewalt einsetzen zu müssen, kann ich zum eigenen Schutz oder dem Schutz anderer Gewalt einsetzen.

Geteilte Verantwortung ist keine Verantwortung

Dieses Phänomen ist auch als Zuschauereffekt oder Verantwortungsdiffusion bekannt. Es beschreibt, dass die Anwesenheit mehrerer ZeugnInnen sich mitunter negativ auf die Bereitschaft der/des Einzelnen auswirkt, einzugreifen. Man schiebt die Verantwortung schnell auf die anderen ab („Der ist näher dran“, „Die ist stärker als ich“) und orientiert sich an ihrer Reaktion. Zusätzlich können mehrere anwesende Personen Versagens- oder Bewertungsängste auslösen („Da stehe ich sonst dumm da, wenn die Situation doch nicht so schlimm ist“) und die Leute am Handeln hindern.

Mobbing

Der Begriff des Mobbing begegnet uns seit ein paar Jahren im Alltag immer häufiger. Er bezieht sich in erster Linie auf die Schikane und seelische Verletzung anderer am Arbeits- und Ausbildungsplatz. Solche Mobbing Situationen treten in der Regel nicht spontan auf, sondern entwickeln sich über einen längeren Zeitraum.

Das bedeutet, dass die Personen für oder gegen die man sich einsetzt keine Fremden mehr sind. Zivilcourage kann man also nicht nur Fremden gegenüber zeigen, sondern auch mir bekannten Menschen.





Foto: Sokaeiko pixelio.de

Probleme, die auftreten können

Selbstüberschätzung:

Unbedachtes Draufloshandeln, Risiken werden leichtfertig in Kauf genommen, die Situation wird nicht richtig eingeschätzt und evtl. durch Übermut verstärkt.

Überschreiten von Grenzen:

Selbsternannte Hilfssheriffs die eigene Ideen und Vorstellungen von Recht und Ordnung ausleben und anderen aufzwingen wollen.

Angst vorm Handeln:

Angst davor etwas falsch zu machen ist so groß, dass es dazu verleitet gar nichts zu tun. Jedoch gilt immer: Es ist besser etwas zu tun als gar nichts!

Stresshormone:

Machen Konfliktsituationen für uns zu einem emotionsgeladenen, gefühlsüberfluteten Moment der unsere Wahrnehmung verzerrt und unser klares Denken in den Hintergrund drängt.

Ausreden

„Leider hatte ich keine Zeit stehen zu bleiben und zu helfen.“

„Mädchen, die sich so aufdonnern sind selbst schuld, wenn sie von Männern belästigt werden.“

„Bei einer Prügelei kann ich sowieso nicht viel ausrichten. Ich bin nicht sonderlich stark.“

Diese und andere Ausreden werden von Menschen genannt, die in Situationen die Zivilcourage erfordern, nicht einschreiten. Ein Grund dafür können psychische Abwehrreaktionen sein, die zu jedem Zeitpunkt in der oben angeführten Entscheidungskette eintreten können.

Vier Formen von Abwehrprozessen sind denkbar, die unbewusst ablaufen und ein Eingreifen verhindern:

- Verneinung der Notlage („Es ist doch nicht so schlimm“)
- Verneinung effektiver Handlungsmöglichkeiten („Hier ist nichts zu machen“)
- Verneinung persönlicher Kompetenz („Ich kann es nicht“)
- Verneinung der Verantwortung („Der sitzt doch viel näher dran“)

Entscheidend für das Eingreifen sind auch die Kosten, die ein zivilcouragiertes Handeln haben würde. Gegen diese Kosten werden die Kosten des Nicht-Eingreifens (schlechtes Gewissen, Schuldvorwürfe, geschwächtes Selbstwertgefühl, Anzeige wegen unterlassener Hilfeleistung,..) abgewogen. Es handelt sich dabei in der Regel nicht um bewusste logische Überlegungen.

Faktoren für zivilcouragiertes Handeln

Folgende Faktoren, die sich auf die konkrete Situation beziehen, können entscheidend dafür sein ob ein zivilcouragiertes Handeln erfolgt oder nicht:

Eindeutigkeit der Situation:

Es ist wichtig ob die Situation eindeutig als Notlage erkennbar ist. Wenn z.B. ein Mann eine Frau in der Straßenbahn beschimpft, kann das als privater Streit eines Paares aufgefasst werden und somit ein Eingreifen verhindern.

Öffentliche Meinung: Zivilcourage hängt auch davon ab, wie die öffentliche Meinung die geschehene Tat bewertet. Wenn z.B. das Äußern von ausländerfeindlichen Parolen öffentlich geduldet ist, wird es schwieriger einzugreifen, wenn AusländerInnen beschimpft werden.

Tapferkeit vor dem/r FreundIn:

Die persönliche Beziehung zu den Personen, gegen die man sich einsetzen will, kann eine große Rolle spielen. So ist es beispielsweise schwieriger einem/r FreundIn zu widersprechen als einer/m Unbekannten. Es besteht häufig ein starker Gruppendruck und man läuft bei Widerspruch in Gefahr, nicht mehr zur Gruppe zu gehören. Loyalitätskonflikte und Isolationsängste können dann Zivilcourage erschweren oder verhindern.

Die gute Nachricht

Zivilcourage kann man üben!

Zivilcouragiertes Handeln beginnt nicht erst direkt in der Konfliktsituation, sondern ist Teil der menschlichen Entwicklung.

Zivilcourage kann man im Kleinen üben, es muss nicht immer gleich eine Heldentat sein. Z.B. einen Streit zwischen MitschülerInnen schlichten, Argumente entgegenhalten wenn sich jemand rassistisch äußert, bei Mobbing für jemanden eintreten.

Vor allem, wenn es um Vorurteile geht, kann man sich Argumente schon „vorbereiten“. Wir sind tagtäglich mit Rassismus konfrontiert (Schlange im Supermarkt, an der Haltestelle, Fußballspiel,...) und es ist möglich, sich mental darauf vorzubereiten. Folgende Fragen können dabei helfen: In welchen Situationen war ich schon mit Rassismus/rassistischen Aussagen konfrontiert? Wie habe ich mich dabei gefühlt? Wie denke ich darüber? Wer hat was gesagt? Wie hätte ich gerne reagiert? Was hätte ich gerne gemacht? Was kann ich das nächste Mal tun? Was kann ich sagen? Welche Argumente kann ich bringen?

Bei Stammtischparolen ist es wichtig nicht den Humor zu verlieren oder sich provozieren zu lassen, denn das macht die TäterInnen nur noch stärker. Sich zu informieren hilft unseriöse Quellen auszumachen und zu analysieren woher die Meinung der anderen kommt. Die Ängste der Menschen zu verstehen hilft.

„Tipps für zivilcouragiertes Handeln in Gewaltsituationen“

Helfen, ohne sich selbst in Gefahr zu bringen

Es gibt immer mehrere Möglichkeiten wie man eingreifen kann. So kann es zum Beispiel auch schon reichen, die Polizei zu rufen. Jeder Mensch hat Möglichkeiten etwas Hilfreiches zu tun, ohne in direkte Konfrontation mit den TäterInnen zu geraten.

Auf die Situation aufmerksam machen

Manche TäterInnen ziehen sich zurück wenn sie merken, dass sie von mehreren Personen beobachtet werden und ihre Anonymität verlieren. Sätze wie: „Schauen Sie mal, glauben Sie, dass das okay ist?“ können beim Ansprechen von anderen ZeugInnen helfen.

Andere direkt zur Mithilfe auffordern

„Sie in der grünen Jacke, könnten Sie bitte die Polizei rufen?“ Bei mehreren ZeugInnen immer eine Person konkret ansprechen, sonst kann es passieren, dass sich keine/r verantwortlich fühlt.

TäterIn ansprechen

Wichtig dabei ist, höflich zu bleiben und erwachsene Personen zu Siezen. Das dient auch der eigenen Sicherheit - so wird es für andere ZeugInnen klarer, dass es sich nicht um einen privaten Konflikt handelt. „Sie mit den blonden Haaren, lassen Sie diesen Mann bitte in Ruhe.“

Vermeiden Sie es, TäterInnen anzufassen

Dadurch könnte er/sie sich provoziert fühlen.

Genaues Beobachten der TäterInnen

Dies kann im Ernstfall helfen, TäterInnen nach einer Flucht schnell zu fassen. Wichtig sind Kleidung, Aussehen und Fluchtrichtung. Eine weitere Möglichkeit ist ein Foto mit der Handykamera zu machen. Dies kann aber auch dazu führen, dass die TäterInnen sich provoziert fühlen.

Reden mit dem Opfer

„Brauchen Sie Hilfe?“ Dies kann dem Opfer schon helfen, sich nicht mehr alleine zu fühlen und die TäterInnen abschrecken. Beziehungsweise das Opfer dazu einladen, sich selber oder der Gruppe anzuschließen. Wichtig ist, sich auch nach dem Ende der Bedrohungssituation noch um das Opfer zu kümmern bis die Einsatzkräfte eingetroffen sind.

Einsatzkräfte alarmieren

Wenn man sich nicht sicher ist ob andere bereits die Polizei, Rettung oder Feuerwehr gerufen haben, auf jeden Fall (noch einmal) anrufen.

Überraschungseffekt nutzen

(Schreien, Trillerpfeife).

Abstand halten

Nicht in Schlägerei eingreifen und die eigene Sicherheit aufs Spiel setzen, sondern sich eher auf Abstand halten.

PartnerInnen/Verbündete gewinnen

z.B. zum Busfahrer/Straßenbahnfahrer etc. gehen (Funk).

Notrufsystem betätigen

Als Zeugin oder Zeuge zur Verfügung stellen

Viele ZeugInnen verlassen kurz vor oder kurz nach dem Eintreffen der Einsatzkräfte den Ort des Geschehens. Für den Fall einer Anzeige ist es wichtig, dass ZeugInnen vor Ort bleiben, die die Situation schildern können. Bei Zeitdruck zumindest Name und Telefonnummer hinterlassen, damit man später noch erreicht werden kann.

Ruhe bewahren!

Nicht in Panik geraten!

Diese Tipps können dabei helfen, Zivilcourage zu zeigen. Hilfreich ist es auch, verschiedene Situationen vorher mental vorzubereiten und in Rollenspielen oder gedanklich durchzuspielen (Sätze überlegen, Klarheit über Ziele und Handlungsmöglichkeiten gewinnen) um dann im Ernstfall schneller reagieren zu können.

Jeder Mensch ist anders, hat einen anderen Charakter und entwickelt andere Strategien um sich unangenehmen Situationen zu stellen. Darum gibt es nicht DIE Handlungsanleitung für zivilcouragiertes Handeln. Die Aktion muss auch zum jeweiligen Typ passen. Das Einzige, worum es geht ist: AUFSTEHN UND EINSTEHN STATT WEGGEHN!