

Zivilcourage! Aber wie?

Von Kai Jonas

Es gibt keine Patentrezepte für Zivilcourage. Dazu sind die Situationen, in denen sie notwendig ist, und die Menschen, die sie zeigen wollen, zu unterschiedlich. Trotzdem gibt es einige Prinzipien, die Menschen beherzigen sollten, wenn sie im Notfall couragiert eingreifen wollen.

1. Erkennen Sie Notsituationen früh und greifen Sie ein!

Wenn Sie rechtzeitig eingreifen, kann das eine Eskalation verhindern.

Wenn eine gewalttätige Auseinandersetzung erst einmal angefangen hat, ist es viel schwieriger, einzugreifen. Vorher kann man noch schlichten, dann nicht mehr. Zivilcourage bedeutet deshalb auch, kritische Situationen vorher zu erkennen und sich früh einzumischen. Der Handlungsspielraum ist dann größer, die direkte Konfrontation zwischen Täter und Opfer oder dem Täter und Ihnen selbst kann oft vermieden werden.

Beispiel: Setzen Sie sich nachts in der S- oder U-Bahn zu möglichen Opfern. Oft findet schon deshalb kein Übergriff statt, weil Fahrgäste nicht allein sind. Sprechen Sie mit Menschen, die offensichtlich Angst haben. Die Devise ist: „Besser reden, als später eingreifen müssen.“ Wenn nichts passiert, haben Sie sich wenigstens nett unterhalten.

2. Fühlen Sie sich verantwortlich!

Viele Konflikte sehen zunächst nicht wie ein Konflikt oder wie eine reine Privatsache aus - aber auch dort dürfen und müssen Sie nachfragen und sich einmischen.

Beispiele: Sie sehen, wie ein Jugendlicher von einer Gruppe herum geschubst wird. Es ist unklar, ob es sich um ein harmloses Gerangel oder eine Notsituation für einen Schwächeren handelt. Vergewissern Sie sich! Selbst wenn Sie nur deutlich beobachten, kann das Täter von Gewalt abhalten, denn sie fürchten Zeugen.

Ein Mann packt eine Frau am Arm und zerrt sie mit sich – handelt es sich hier um zwei Menschen in Eile oder um einen gewalttätigen Übergriff? Fragen Sie die Frau, ob alles in Ordnung ist. Die Privatsphäre ist nicht heilig, wenn Menschen psychische oder physische Gewalt droht. Zivilcourage bedeutet, dass man auch mal gegen übliche Umgangsformen verstoßen muss. Was ist schon ein Eingriff in die Privatsphäre, wenn es um Leib und Leben geht?

Sie können Zivilcourage üben, aber Ihre Verantwortung hat auch Grenzen: Kein Mensch kann immer couragiert eingreifen. Manchmal ist Ihre Aufgabe vielleicht, andere zum Handeln aufzufordern, die Polizei zu alarmieren oder eine Zeugenaussage zu machen. Auch das ist Zivilcourage.

3. Suchen Sie Verbündete!

Bevor Sie eingreifen, suchen Sie sich Verbündete. Sprechen Sie die Leute direkt an und klären Sie, wer wie hilft. Eine Gemeinschaft ist stark, wenn jeder weiß, dass er sich auf die anderen verlassen kann.

Jemand wird bedroht, aber niemand greift ein, weil alle sich darauf verlassen, dass die anderen handeln – ein weit verbreitetes Phänomen. Wie können Sie es durchbrechen? Indem Sie die Leute direkt ansprechen und aufmerksam machen. Sie brauchen die

Unterstützung anderer, denn Sie können nicht gleichzeitig das Opfer schützen und versorgen, die Polizei rufen und vielleicht sogar weitere Angriffe abwehren. Stellen Sie sich gegenseitig mit dem Vornamen vor, dann lassen sich Aufgaben besser verteilen („Michaela, rufen Sie bitte die Polizei und berichten Sie, was hier passiert“).

4. Wenden Sie sich an das Opfer!

Behalten Sie den Täter im Auge, aber wenden Sie sich mit Ihrer Intervention möglichst nur an das Opfer. So vermeiden Sie eine weitere Eskalation und unkalkulierbare Gewalt.

Niemand kann das Aggressionspotential von Tätern einschätzen. Greifen Sie daher nicht den Täter an, versuchen Sie nicht, die Sache selbst auszukämpfen. Nutzen Sie statt dessen alle Möglichkeiten, um das Opfer aus der Situation herauszuholen. Ein Opfer ist häufig nicht in der Lage, sich vor dem Täter in Sicherheit zu bringen. Geben Sie deshalb klare Anweisungen. Sagen Sie dem Opfer, dass es mit Ihnen kommen soll und dass Polizei oder Rettungsdienst bereits informiert sind. Das ist auch ein indirekter Hinweis an den Täter, dass Sie es mit Ihrer Hilfe ernst meinen. Zivilcourage kann auch die Flucht mit dem Opfer bedeuten.

5. Schützen Sie sich selbst !

Niemand verlangt Heldentaten von Ihnen. Gehen Sie kein unnötiges Risiko ein, sonst können Sie womöglich gar nicht mehr helfen. Überschätzen Sie sich nicht.

Der Täter wird Ihnen nicht den Respekt erweisen, den Sie in ihrem Beruf oder Ihrer Familie gewohnt sind. Wer sich für unverletzlich hält, gefährdet sich und die anderen. Üben Sie Zivilcourage, zum Beispiel im Bekanntenkreis. Haben Sie den Mut, zu widersprechen, wenn sich jemand fremdenfeindlich oder sexistisch äußert. Wenn Sie sich so ausprobieren und ein Gefühl dafür entwickelt haben, wie die Menschen auf Sie reagieren, können Sie eher in Situationen mit Unbekannten eingreifen. Nutzen Sie die Möglichkeit zu einem Zivilcourage-Training. Dort lernen Sie, wie man eingreifen kann, ohne sich selbst zu sehr zu gefährden.

6. Handeln Sie überraschend!

Täter erwarten Gegenwehr, aber keine Überraschungen.

Wenn Sie in einen Konflikt eingreifen, müssen Sie diesen nicht aufgreifen. Tun Sie Dinge, die der Täter nun auf keinen Fall erwartet. Erkundigen Sie sich bei dem Opfer nach dem Weg und bitten Sie es, Sie kurz zu begleiten. Diese an sich absurde Frage ermöglicht dann die gemeinsame Flucht - ohne dass Sie den Täter mit Ihnen konfrontieren mussten. Wenn Sie nicht direkt eingreifen wollen, stellen Sie sich in die Nähe und fangen Sie laut zu singen an. Das macht andere auf die Situation aufmerksam. Gewalttäter scheuen Lärm, Licht und Leute. Alles, was den Täter verwirrt, ermöglicht Ihnen, einzugreifen.

7. Rufen Sie die Polizei.

Wenn Sie der Meinung sind, mit Ihrer Zivilcourage nicht weiter zu kommen, alarmieren Sie lieber die Polizei als gar nichts zu tun.

Heldentum verlangt niemand von Ihnen, aber jeder Mensch hat Möglichkeiten, Zivilcourage zu zeigen. Und wenn es nur der Anruf bei der Polizei ist. Dieser ist übrigens auch dann nicht „strafbar“, wenn die Situation sich nachträglich als unproblematisch herausstellen sollte. Daher gilt: Lieber einmal zu viel als einmal zu wenig die 110 wählen. Und stellen Sie sich als Zeuge zur Verfügung – auch das ist Zivilcourage.

Kai Jonas, Mitglied der Lichterkette, ist Assistant Professor an der Universität Amsterdam, Abteilung Sozialpsychologie.