



# Mutig und besonnen eingreifen: praktische Zivilcourage



[Polizei-Dein-Partner.de](https://www.polizei-dein-partner.de)

**PRÄVENTION. FÜR DICH.**

# Wenn Alltagssituationen aus dem Ruder laufen

## In vielen Situationen ist Zivilcourage gefragt

Wird jemand in der Öffentlichkeit von anderen beschimpft oder körperlich angegriffen oder jemand zum Beispiel als Folge eines Unfalls in eine akute Notlage gerät, sollten wir eingreifen und helfen. Doch oft ignorieren wir solche Situationen. Wir haben Angst, selbst zum Opfer zu werden oder befürchten, nicht richtig helfen zu können. Doch wir alle sind dazu verpflichtet, in dem Rahmen zu helfen, in dem es uns möglich ist. Sonst machen wir uns der unterlassenen Hilfeleistung nach Paragraph 323c StGB schuldig. Zivilcourage ist zum Beispiel gefragt, wenn



- andere Menschen beschimpft und beleidigt, mit Messern bedroht oder zusammengeschlagen werden.
- Personen einen Unfall erlitten haben und sich akut in einer hilflosen Situation befinden.
- wir Zeuge von Verbrechen werden, etwa von gewalttätig ausgetragenen Beziehungskonflikten, und die Opfer unsere Hilfe benötigen.
- sich Menschen in der Öffentlichkeit, etwa in Fußgängerzonen, Bussen und Bahnen, aggressiv verhalten.

## Was wir zu einem gewaltfreien Miteinander beisteuern können

Einigen Menschen fällt es schwer, starke Gefühle (Affekte) wie Wut oder Aggressionen zu kontrollieren. Eine Störung der Impulskontrolle kann eine psychische Erkrankung sein. Selbstreflexion, ein stabiles und ausgleichendes soziales Umfeld oder auch Gewaltpräventionstrainings helfen uns dabei, souverän und gewaltfrei auch mit kritischen Situationen umzugehen.



## Wir sollten stets aufmerksam im Alltag unterwegs sein

Wer sich mit wachen Sinnen durch seinen Alltag bewegt, wird leicht Anzeichen für kritische Situationen erkennen: Aufgeregtes Stimmengewirr, Rufe oder Schreie können ein Indiz sein. Das laute Crash-Geräusch eines Unfalls zwischen Fahrzeugen, lautes Hupen oder das Alarmschreien einer Straßenbahn kann uns darauf aufmerksam machen, dass gleich unsere spontane Hilfe gefragt sein könnte. Wir sollten aber auch den lauten Streit in der Nachbarwohnung nicht ignorieren oder einzelne Personen, die sich im öffentlichen Raum seltsam verhalten. Ordnungskräfte oder Polizistinnen und Polizisten sind in solchen Situationen meist gerade nicht vor Ort. Wir müssen selbst entscheiden, ob in einer Situation Zivilcourage gefragt ist und wir uns einbringen sollten oder ob dies nicht nötig ist. Wichtig ist, dass wir nicht gaffen und Rettungskräfte bei ihrer Arbeit behindern.

## Was wir tun können, wenn wir Gewalt im Alltag beobachten

- Bei kritischen Situationen aufmerksam sein und zuerst einmal beobachten, wie sich die Lage entwickelt.
- Ruhig, bestimmt und sachlich bleiben. Den Aggressor im Gespräch siezen und ihm einen Weg zum Rückzug lassen.
- Auf keinen Fall den Aggressor anfassen oder festhalten, ihn herabsetzen, ihn beleidigen, ihm drohen oder ihn anbrüllen.
- Hilfe bei anderen Personen suchen und diese direkt ansprechen
- Im Zweifelsfall die Polizei (110) rufen oder jemanden darum bitten, dies zu tun.
- Bei Beobachten einer Straftat die Polizei alarmieren und Autokennzeichen, Fluchtweg und Tätermerkmale merken.

## An wen sich Gewaltopfer wenden können

- Die Opferhilfe-Organisation „WEISSER RING“ bietet unter 116 006 ein Opfertelefon (Hotline) an.
- Die Zivilcourage-Aktion „Tu was“ bietet eine Suchfunktion an, die zu den polizeilichen Beratungsstellen für Kriminalprävention und Opferschutz führt.

---

### Impressum



**VERLAG DEUTSCHE POLIZEILITERATUR GMBH**  
**Anzeigenverwaltung**

Ein Unternehmen der Gewerkschaft der Polizei

Forststraße 3a · 40721 Hilden

Telefon 0211 7104-0 · av@vdp-polizei.de

Geschäftsführer: Bodo Andrae, Dominik Lehmanns

Anzeigenleitung: Antje Kleuker

Nachdruck des redaktionellen Teils nur nach  
ausdrücklicher Genehmigung des Herausgebers.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44b UrhG ausdrücklich vor. Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.

Verantwortlich für den redaktionellen Teil:

pressto gmbh – agentur für medienkommunikation, Köln – WL (25.04.2025)

Fotos: stock.adobe.com: fotomek, C. Schüßler, nicolaiaonescu

© 2025