

INFORMIEREN. AGIEREN. VERBEUGEN.



[Video: Streitschlichtung in Schulen >](#)

[< Video: Internetkriminalität - So schütze ich mich!](#)

Frauen und Zivilcourage

Selbstbewusst eingreifen und helfen



Zivilcourage ist nicht von körperlicher Stärke abhängig

© Robert Kneschke, fotolia

U-Bahnhof Berlin-Mitte, in einer Nacht am Wochenende: Zwischen müden Passanten und ausgelassenen Partygängern wird ein 17-Jähriger von einer Männergruppe angegriffen. Sie treten ihn zu Boden und schlagen immer wieder auf ihn ein. Danach flüchten sie unerkant. Vorfälle wie dieser im Februar 2017 passieren immer wieder. Es kommt zu Schlägereien und Auseinandersetzungen an öffentlichen Plätzen und U-Bahnstationen, die trotz ihrer Heftigkeit unbeachtet bleiben und den Tätern eine unerkantete Flucht ermöglichen. Doch warum greift niemand der Umstehenden ein? Psychologen haben herausgefunden, dass viele Passanten wegschauen, bevor sie eine derartige Situation überhaupt erfasst haben oder über ihr eigenes Handeln nachdenken. Außerdem tendieren Menschen dazu, die Verantwortung an andere weiterzugeben. Denn je mehr Passanten bei so einem Konflikt dabei sind, desto weniger fühlt sich der einzelne zum Handeln verpflichtet. Doch wie entwickelt man die Bereitschaft, einzugreifen und **Zivilcourage** zu zeigen? Was sind dabei die entscheidenden Faktoren? Spielt es eine Rolle, ob man groß oder klein, stark oder schwach, männlich oder weiblich ist?

Schreien gegen Angst und Unsicherheit

Maria Plötz, Vertreterin der Bundesfrauengruppe der GdP und Polizeibeamtin im Sachgebiet Prävention und Verbrechensbekämpfung in Niederbayern, gibt Kurse und Seminare zum Thema **Zivilcourage**. Gemeinsam mit den Teilnehmern ihrer Kurse spürt sie den Ursachen von Konflikten nach, um dann Möglichkeiten des Handelns aufzuzeigen. „Das Thema ist nicht frauenspezifisch, es betrifft auch Männer.“

Es ist aber bezeichnend, dass sich Frauen ein Eingreifen oftmals nicht zutrauen“, berichtet sie von den Erfahrungen mit ihren Teilnehmerinnen. In ihren Kursen, die auf Anfrage auch als reine Frauenveranstaltungen organisiert sind, nähert sie sich dem Thema **Zivilcourage** zunächst über das Gefühl der Angst an. Angst kann dabei viele Ursachen haben. Sie kommt zum Beispiel von einem Gefühl der körperlichen Unterlegenheit oder von mangelndem Selbstbewusstsein. Plötzlich sieht die Angst vor einem Eingreifen aber vor allem in der Unsicherheit über die eigenen Handlungsmöglichkeiten. Um den Teilnehmern ihre verbalen Möglichkeiten deutlich zu machen, fordert sie sie im Kurs dazu auf, laut zu schreien. Es sei wichtig, die eigene Stimme zu hören, um diese in Notsituationen auch einzusetzen. Während der Täter normalerweise davon profitiert, dass vorbeilaufende Passanten wegsehen und weitergehen, müsse man ihm deutlich machen, dass seine Tat bemerkt wird. In einer brenzligen Situation rät Plötz zunächst dazu, sich einen Überblick zu verschaffen: Wer ist beteiligt? Wie viele Täter gibt es? Wie ist der Zustand des Opfers? Wer ist sonst noch in der Nähe? Anschließend sollte man Menschen in der Nähe durch eine direkte und laute Ansprache auf die Situation aufmerksam machen und um Mithilfe bitten. „Oft muss eine Person das Eis brechen, damit auch andere die Initiative zum Helfen ergreifen“, erklärt sie. Ist mal niemand in der Nähe und ein alleiniges Eingreifen zu gefährlich, ist es immer möglich, den Notruf zu wählen und sich von den Polizeibeamten weitere Anweisungen geben zu lassen.

Körpersprache vs. Kampftechniken

Zivilcouragiert handeln bedeutet, dass man dem Täter gegenüber eine klare Position bezieht. Deswegen ist es wichtig, dem Täter selbstbewusst und mit einer sicheren Körpersprache entgegenzutreten: „Eine gerade und sichere Körperhaltung zeugt von Wehrhaftigkeit und der Bereitschaft zu helfen. Im Vergleich dazu erscheint jemand, der gebückt und distanziert auftritt, wehrlos und angreifbar.“ Ein selbstbewusster Helfer mit fester Stimme kann einen Täter während eines Konflikts verunsichern, was zu einem Überraschungsmoment führen kann. „Wenn der Täter überrascht wird, richtet er seine Aufmerksamkeit für einen Moment lang nicht mehr auf sein **Opfer**, sondern auf die umstehenden Personen. Das **Opfer** könnte diesen Moment nutzen, um sich in Sicherheit zu bringen“, erklärt Plötz. Neben Kursen, die den Teilnehmern eine sichere Körpersprache und ein selbstbewusstes Auftreten vermitteln, gibt es auch vermehrt Kursangebote, in denen die Teilnehmer Kampftechniken zur **Selbstverteidigung** lernen können. Obwohl Plötz das Angebot grundsätzlich positiv sieht, findet sie, dass das Erlernen und die Anwendung von Kampftechniken nur langfristig Sinn macht: „Es ist jahrelange Übung erforderlich bis man die einzelnen Techniken verinnerlicht hat und richtig anwenden kann.“ Den Einsatz von Pfefferspray sieht sie kritisch. Sie warnt vor neuen Gefahren, die durch den Besitz einer solchen Waffe entstehen können: „Man sollte immer wissen, wie man mit einer Waffe umgeht und sich darüber im Klaren sein, dass sie auch gegen einen selbst verwendet werden kann.“ Im Zweifel rät sie dazu die eigene Stimme zu nutzen und irgendwie auf sich aufmerksam zu machen. Kommt es zu einer körperlichen Auseinandersetzung, können auch Dinge des täglichen Lebens, wie die eigene Tasche oder ein Regenschirm zur Verteidigung benutzt werden.



Maria Plötz ist Vertreterin der Bundesfrauengruppe der GdP und Polizeibeamtin in Niederbayern

© privat

Der entscheidende Faktor

Man kann nicht garantieren, dass jemand nach der intensiven Auseinandersetzung mit dem Thema **Zivilcourage** seine Ängste und Unsicherheiten überwindet und sich selbstbewusst und in jeden Konflikt einmischen wird. Der entscheidende Faktor ist aber, dass jemand in einer brenzligen Situation überhaupt

hinguckt, sie versucht einzuschätzen und andere Menschen darauf aufmerksam macht. Der Täter muss Widerstand bemerken und dem **Opfer** muss geholfen werden. Wie genau der Konflikt gelöst wird, ist situationsabhängig. Wichtiger ist die innere Entschlossenheit, dass jemand in der Nähe ist, der helfen möchte und dazu jede Möglichkeit nutzt, die ihm zur Verfügung steht. Das gibt auch Maria Plötz ihren Teilnehmern am Ende eines Kurses zur Ermutigung mit auf den Weg: „Zivilcourage ist nicht von körperlicher Stärke und Größe abhängig, sondern vielmehr von der Bereitschaft und der Einstellung dazu, Hilfe leisten zu wollen.“

FL (24.02.2017)

Folgende Artikel könnten Sie auch interessieren:

-  [Gewalt in der Partnerschaft](#)
-  [Menschen ermutigen, die sich einmischen](#)
-  [Die Goslarer Zivilcourage Kampagne](#)
-  [„Mach' meinen Kumpel nicht an!“](#)
-  [Telefonreanimation unterstützt Ersthelfer vor Ort](#)
-  [Video: Frauen-Selbstbehauptungskurse](#)
-  [Bürgerliches Engagement in Deutschland](#)

[Alle Artikel dieser Kategorie](#)

Weitere Präventionsvideos



Mit Joachim Schalke, Vorsitzender des ADFC Köln

Video: Elektrofahrrad - aber sicher!

In diesem Video gibt Joachim Schalke vom ADFC Köln hilfreiche Tipps,...[\[mehr erfahren\]](#)



Mit Matteo Cagnazzo, Institut für Internetsicherheit (if(is)), Westfälische Hochschule

Video: Internetkriminalität - So schütze ich mich!

In diesem Video informiert Matteo Cagnazzo vom Institut für...[\[mehr erfahren\]](#)



Mit Carl Philipp Rudolphi, Erste-Hilfe-Ausbilder beim Malteser Hilfsdienst
Video: Erste Hilfe - So handeln Sie im Notfall richtig!

In diesem Video informiert Carl Philipp Rudolphi vom Malteser...[\[mehr erfahren\]](#)



Mit Christian Kellner, Hauptgeschäftsführer des Deutschen Verkehrssicherheitsrat
Video: Mehr Sicherheit durch Fahrerassistenzsysteme

Immer mehr Autos verfügen über moderne Fahrerassistenzsysteme. Wie...[\[mehr erfahren\]](#)



Wie funktioniert die moderne Technik?

Video: Fahrerassistenzsysteme im Einsatz

Immer mehr Autos verfügen über moderne Fahrerassistenzsysteme. Wie...[\[mehr erfahren\]](#)

© Verlag Deutsche Polizeiliteratur

Cookie Einstellungen



- Statistiken
- Essentiell

Wir nutzen Cookies auf unserer Website, die in unserer [Datenschutzerklärung](#) beschrieben sind. Wir verwenden anonyme Statistiken, um unsere Website zu verbessern. Bitte unterstützen Sie unsere wichtige Präventionsarbeit und akzeptieren Sie alle Cookies. Vielen Dank!

Ablehnen Alle akzeptieren