



Sich für andere starkmachen

Rassistische Sprüche, Pöbeleien, Belästigungen, Mobbing – und niemand reagiert, obwohl viele eigentlich eingreifen möchten. Dabei ist Zivilcourage nicht nur eine Frage des Muts. Man kann lernen, richtig zu reagieren.

von Rita Torcasso*

Schlagzeilen macht Zivilcourage meist nur dann, wenn damit Leben gerettet werden – wie im Fall von Paolo Dibartolo, der vom «Beobachter» für sein Verhalten mit dem Prix Courage ausgezeichnet wurde. Der 75-Jährige hörte in seiner Wohnung Schreie von der Strasse und sah durchs Fenster, wie ein Mann mit einem Messer auf eine Frau losging. Er rannte nach draussen und forderte den jüngeren Mann auf, sofort aufzuhören. «Ich liess ihn nicht mehr aus den Augen, doch erst, als ich ein zweites Mal laut sagte «Jetzt ist es genug», liess er das Messer fallen und wartete dann ohne Widerstand, bis die Polizei eintraf.» Auf der Polizeiwache wurde Dibartolo ermahnt, dass sein Verhalten gefährlich gewesen sei. Er sagt: «Im entscheidenden Moment dachte ich nichts, doch ich hatte vorher schon in anderen Situationen geübt, als zum Beispiel im Tram ein Vater auf sein Kind einschlug.»

Das Zürcher Zivilcourage-Training

Solche Szenen provozieren die Frage: Wie hätte ich mich verhalten? Zivilcourage kommt vom Begriff «courage civil» und bezeichnet den Mut und die Beherztheit des Einzelnen, geltende oder eigene Wertvorstellungen zu verteidigen und durchzusetzen. «Füdle ha!» heisst das im Volksmund. Veronika Brandstätter, Professorin für Motivations- und Emotionspsychologie, erklärt: «Zivilcourage ist keine angeborene Eigenschaft, sondern eine Haltung, die man entwickeln kann.» Seit fünf Jahren forscht sie zu diesem Thema an der Universität Zürich. Das Forschungsprogramm nennt sie «Kleine Schritte statt Heldentaten». Als Teil davon entwickelte sie das Zürcher Zivilcourage-Training (ZZT).

Eine gewisse Risikobereitschaft

Die Psychologin Chantal Roth führt Kurse



Richtig handeln in brenzligen Situationen

- Verschaffen Sie sich einen Überblick und versuchen Sie abzuschätzen, ob die Situation eskalieren könnte.
- Sprechen Sie den Täter nicht an und berühren Sie ihn nicht (auch nicht, um ihn zu beruhigen).
- Suchen Sie Blickkontakt mit dem Opfer, reichen Sie ihm die Hand und begleiten Sie es aus der Situation hinaus.
- Sprechen Sie andere Anwesende direkt an. Zum Beispiel: «Sie mit der roten Jacke, lösen Sie bitte den Alarm aus/verständigen Sie die Polizei/informieren Sie den Chauffeur» etc.
- Wenn Sie einen Alarm, ein Notrufsystem oder den Polizeinotruf 117 betätigen, lassen Sie dies den Täter mit lauter Stimme wissen.
- Rufen Sie in einer bedrohlichen Situation um Hilfe, um Aufmerksamkeit auf sich zu lenken.
- Bleiben Sie ruhig, wenn der Täter vom Opfer ablässt und Sie beschimpft. Lassen Sie sich auf keine Diskussionen oder emotionale Argumentation ein. Sagen Sie stattdessen laut: «Kommen Sie mir nicht zu nahe.»
- Bei einer Schlägerei auf Abstand bleiben und nicht eingreifen.

in Zivilcourage-Training durch, die jeder besuchen kann (siehe *Kästchen Info*). Für sie bedeutet Zivilcourage, sich gegen Ungerechtigkeiten einzusetzen und asoziales, beleidigendes und diskriminierendes Verhalten öffentlich zu missbilligen. Das setzt eine gewisse Risikobereitschaft voraus, denn man handelt, ohne die Folgen zu kennen: «Man greift ungefragt in eine Situation mit Tätern und Opfern ein, und nicht selten geht es den Tätern darum, Macht auszuüben gegen Schwächere», sagt Chantal Roth. In den Trainings vermittelt sie, wie man Blockaden überwinden kann, denn die Erfahrung zeigt, dass viele eingreifen möchten, es dann aber doch nicht tun. So berichten denn auch Kursteilnehmende, dass sie vorher nicht wussten, wie sie reagieren sollten und das Gefühl hatten, nichts bewirken zu können. Auch Angst und Unsicherheit sind Gründe, nicht zu handeln wie auch der Glaube, andere Anwesende würden eingreifen.

Reaktionsmöglichkeiten erlernen

An einem Zivilcourage-Training teilgenommen hat Claudia Buschor, 33, Arbeitspsychologin und Mutter: «Ich wollte mir Instrumente aneignen, um schnell und richtig reagieren zu können, für mich selber und auch, weil ich im Beruf oft mit Mobbing konfrontiert bin.» Geübt wurde im zweitägigen Training mit nachgespielten Szenen. Auf diese Weise habe sie erfahren, wie sich Opfer und Täter fühlen, erzählt Claudia Buschor. Wichtig war für sie auch, Reaktionsmöglichkeiten in unterschiedlichen und zunehmend schwierigeren Situationen zu erlernen: «Sich auf der Strasse zwischen Täter und Opfer zu stellen und dem Opfer Hilfe anzubieten, war zum Beispiel eine Übung. Bei einer anderen Übung ging es darum, sich bei Belästigungen in öffentlichen Verkehrsmitteln hinter oder neben das Opfer zu setzen und ihm die Hand zu reichen.» Gelernt habe sie auch, wie man sich Verbündete

holt: «Was zählt, ist, mit der fremden Person Augenkontakt aufzunehmen und sie mit kurzen, laut und deutlich formulierten Sätzen anzusprechen.» Im Training lernen die Teilnehmenden auch, wie sie sich selbst möglichst wenig gefährden. Rückblickend sagt Claudia Buschor: «Heute bin ich aufmerksamer, was um mich herum geschieht, und würde schneller reagieren.» Durch die Erfahrungen im Training sei ihr bewusst geworden, wie viele Situationen im Alltag Zivilcourage erfordern. Und, fügt sie hinzu, sie habe im Training auch viel über sich selber erfahren. Auf die Frage, wie sie Zivilcourage definiert, antwortet sie: «Sich für andere stark machen und den Mut haben, zum eigenen Urteil zu stehen.»

Das Training wirkt nachhaltig

Die Resultate aus dem Forschungsprogramm der Universität Zürich belegen,

dass das Training etwas bewirkt. Nicht nur direkt nach dem Abschluss, auch zwei Jahre später trauten sich die Trainingsteilnehmer im Vergleich zur Kontrollgruppe häufiger zu, einzugreifen: Die Quote derer, die in vorgegebenen simulierten Situationen etwas unternahmen, war um ein Drittel höher. Auch bei der Beurteilung der eigenen Handlungskompetenz schnitten sie besser ab: Sie fühlten sich weniger stark bedroht und in ihrem Handeln sicherer und stärker, zudem konnten sie Risiken besser einschätzen.

Als wichtigste Elemente des Trainings nennt Chantal Roth die Vermittlung von Hintergrundwissen über verschiedene Eingriffsmöglichkeiten, und dass sich durch wiederholtes Üben, wie man eingreifen kann, eine gewisse Handlungsroutine einstellt.

Nützlich ist auch zu wissen, dass man den Täter nicht eines Besseren belehren

soll, sondern dass es in erster Linie darum geht, ihm Grenzen aufzuzeigen und damit ein Zeichen zu setzen. Zivilcourage wirke vor allem auch im Alltag, wenn man auf rassistische Sprüche reagiert und nicht duldet, wenn über Abwesende gelästert wird, sagt die Psychologin.

Der Prix-Courage-Preisträger Paolo Di Bartolo erlebte eine Grenzsituation, in der er sich erheblicher Gefahr aussetzte. «Ich habe Übergriffe nie toleriert», sagt er und ist überzeugt, dass die innere Sicherheit mit der Erfahrung des Handelns wächst, aber auch eine Frage der Erziehung ist: «Meine Grossmutter in Sizilien lehrte mich, Menschen mit Respekt zu begegnen und diesen Respekt auch für mich einzufordern.»

*Rita Torcasso ist freischaffende Journalistin. Sie lebt in Zürich.

INFO

Zivilcourage-Training

- Kantonale Berufsschule für Weiterbildung EB Zürich, Riesbachstrasse 11, 8008 Zürich. Tel. 0842-843 844, Internet: www.eb-zuerich.ch/kursprogramm
Kurse: 3., 10., 17., 24. März 2010 (jeweils am Abend)
- Universität Zürich, Psychologisches Institut, Allgemeine Psychologie, Binzmühlestrasse 14, 8050 Zürich
Tel. 044-635 75 11
Internet: www.psychologie.uzh.ch/zivilcourage/ZZT.html.

Literatur:

Kai J. Jonas, Margarete Boos, Veronika Brandstätter: Zivilcourage trainieren! Theorie und Praxis. Hogrefe-Verlag 2006, Fr. 52.90.

FOTO: ZVG



Interview

«Es gibt immer eine Möglichkeit, einzugreifen»

Veronika Brandstätter-Marowitz ist Leiterin des Fachbereichs Motivationspsychologie am Psychologischen Institut der Universität Zürich. Sie erforscht, wie sich Zivilcourage entwickelt und wie sie gefördert werden kann.

Weshalb beschäftigen Sie sich mit dem Thema Zivilcourage?

Veronika Brandstätter-Marowitz: Am Anfang stand ein persönliches Erlebnis. In meiner damaligen Nachbarschaft in München wurde ein Mann von Rechtsradikalen fast zu Tode geprügelt. Ich finde es wichtig, dass die Forschung auch einen praktischen Nutzen hat und Lösungen für den Alltag bereitstellt.

Welche Erkenntnisse haben Sie gewonnen?

Wir wissen heute, dass sich Zivilcourage trainieren lässt. Mit dem Training helfen wir, die Kluft zwischen der Einstellung

und dem Verhalten zu überbrücken. Man muss zuerst einmal erfahren und für sich klären können, wo die eigene Toleranzschwelle liegt und bis an welche Schmerzgrenze man gehen kann.

Braucht es Nachhilfeunterricht für zivilcourageiertes Verhalten?

Es braucht vor allem die Erfahrung, dass es in jeder Situation mindestens eine Eingriffsmöglichkeit gibt. Dies zu erkennen, ist ein erster entscheidender Schritt. Der zweite Schritt wäre dann, der Situation entsprechend über das Wissen zu verfügen, wie man einschreiten kann.

Das Training konzentriert sich vor allem auf Zivilcourage in der Öffentlichkeit. Nützt es auch im näheren Umfeld?

Wir haben vorerst Situationen im öffentlichen Raum gewählt, um klarzumachen, dass Zivilcourage Schranken setzen soll und dass wir Verstösse gegen Wertvorstellungen nicht tolerieren. Das gilt natürlich auch, wenn Kinder oder Frauen innerhalb der Familie misshandelt oder ausgebeutet werden und ebenso bei Mobbing am Arbeitsplatz. Das Training soll deshalb auch auf solche Situationen ausgeweitet werden.

Das Interview führte Rita Torcasso.