

# Wie kann ich in heiklen Situationen Zivilcourage zeigen?

**Stil** Kürzlich abends spät im Zug: Zwei junge Männer setzen sich zu einer jungen Frau in meiner Nähe und stellen ihr anzügliche Fragen. Sie sind sichtlich angeheitert. Die junge Frau ist verängstigt und sagt gar nichts. Wie hätte ich der jungen Frau in dieser heiklen Situation beistehen können, ohne eine Eskalation zu riskieren?

Hinschauen und handeln statt wegsehen und schweigen. Das ist Zivilcourage. Ein mutiges Handeln, das sich an unseren demokratisch-zivilgesellschaftlichen Grundwerten wie Gerechtigkeit, Respekt und Anstand orientiert. Ein Mensch, der Zivilcourage zeigt, tritt aus freien Stücken in eine Situation ein, ist also nicht von vornherein selbst das Opfer eines Angriffs. Er zeigt sich solidarisch, kommt dem eigentlichen Opfer in der Not zu Hilfe und versucht, den Angreifer abzuwehren.

Ohne Menschen mit Zivilcourage wären die Werte unserer Gesellschaft schnell bedroht. Sagen wir nichts, signalisieren wir, dass Aussagen oder Handlungen in Ordnung sind. Wir erschaffen eine normative Realität. Das sollten wir nicht zulassen. Zudem: Wenn wir selbst nicht mutig

vorangehen, für etwas einstecken oder jemanden verteidigen, dann spielt der sogenannte Bystander-Effekt (Zuschauer-Effekt). Alle denken, die anderen sollen handeln. Wir nehmen uns aus der Verantwortung, insbesondere, wenn die Situation als gefährlich wahrgenommen wird und man befürchtet, physisch verletzt zu

## Kurzantwort

Ohne Menschen mit Zivilcourage wären die Werte unserer Gesellschaft schnell bedroht. Sagen wir nichts, signalisieren wir, dass Aussagen oder Handlungen okay sind. Greifen wir ein, sollten wir jedoch unbedingt vorher Lage und Gefahr einschätzen. Selber Respekt zeigen und im Zweifelsfall Hilfe von aussen holen. (sh)

werden. Doch um uns nicht Hals über Kopf in Gefahr zu bringen, können wir grundsätzliche Regeln der Deeskalation, im Sinne eines kalkulierten Risikos, berücksichtigen.

## Wer könnte noch helfen?

Bevor man eingreift, sollte man sich einen Überblick verschaffen. Wie gefährlich ist die Situation? Sind die Provokateure aggressiv und bereits handgreiflich? Wer könnte noch helfen? Kann man die Situation selbst deeskalieren?

Falls es zu riskant erscheint, allein einzuwirken, kann man nach der Hilfe weiterer Menschen im Waggon suchen, die Bahnpolizei anrufen oder die Notruftaste drücken. Beschliesst man jedoch, allein in eine Situation hineinzugehen, weil man keine Gefahr in diesem Vorgehen sieht, so könnte man im beschriebenen

Fall zu der jungen Frau hingehen und sie fragen, ob sie sich zu einem setzen will. Dabei auf Körpersprache und Stimme achten. Eine aufrechte, offene, ruhige Körperhaltung einnehmen. Den Blickkontakt gezielt einsetzen. Mit ruhiger, tiefer Stimme sprechen.

Es ist auch möglich, die Provokateure um Respekt gegenüber der jungen Frau zu bitten. Die Provokateure nicht duzen, sondern siezen, um selbst respektvoll vorzugehen. Das hält auch psychisch auf Distanz. Reagiert man wütend, brüllt oder greift selbst mit Worten an, eskaliert man die Situation. Ruhig bleiben und Abstand halten, ist geboten.

Wir können den bewussten Umgang mit Ungerechtigkeiten üben. Wenn wir uns hier und jetzt Strategien zurechtlegen, was wir im Einzelfall tun können, steigt die Wahrschein-

lichkeit, dass wir im Notfall auch handeln. Zivilcourage benötigt keine Ausnahmesituation. Auch im Alltag gibt es Situationen, die ein Eingreifen nach dem Motto «einer für alle, alle für einen» erfordern.



**Lic. phil. Irène Wüest, Eich**  
Skill-Coach, Organisations- und Kommunikationsberaterin,  
[www.irenewuest.ch](http://www.irenewuest.ch)

## Suchen Sie Rat?

**Schreiben Sie an:** Ratgeber LZ,  
Maihofstrasse 76, 6002 Luzern.  
**E-Mail:** [ratgeber@luzernerzeitung.ch](mailto:ratgeber@luzernerzeitung.ch)  
Bitte geben Sie Ihre Abopass-Nr an.  
**Lesen Sie alle unsere Beiträge auf**  
[www.luzernerzeitung.ch/ratgeber](http://www.luzernerzeitung.ch/ratgeber).