

### Was tun im Alltag?!

Gewalt und Rassismus können uns tagtäglich in der Schule, am Arbeitsplatz, auf der Straße, in der Bahn, in der Kneipe oder anderswo begegnen. Wenn so etwas passiert, reagieren viele Menschen ängstlich und verunsichert, sie schauen oder hören einfach weg. In solchen Situationen ist Zivilcourage gefragt, um den Opfern zu helfen und um deutlich zu machen, dass Gewalt und Rassismus in unserer Gesellschaft keinen legitimen Platz haben.

### Zivilcourage zeigen – das ist leicht gesagt! Aber was ist zu tun?

Inzwischen liegen viele Erfahrungen und Empfehlungen vor, aus denen einige grundsätzliche Verhaltensweisen und Reaktionsformen abgeleitet werden können. Es gibt ein paar Grundregeln, mit deren Hilfe Gewalttäter und Rassisten in die Schranken verwiesen werden können. Sie zeigen, was jeder und jede tun kann, damit Gewalt und Rassismus begegnet werden oder gar nicht erst entstehen kann.

### Einige grundsätzliche Gedanken

- Es gibt keine Patentrezepte, keine allgemeingültige Tipps oder Verhaltensregeln. Die konkrete Situation ist jedes Mal anders, abhängig von der Örtlichkeit, von den Tätern, vom Opfer und von Ihrer eigenen Situation.
- Es ist immer richtig, dass die Polizei sofort über den Notruf (Tel. 110) verständigt wird. Niemand sollte dabei davon ausgehen, dass „die anderen“ sich schon kümmern werden.
- Richten Sie sich nach Ihren ganz persönlichen Fähigkeiten und spielen Sie nicht den Helden. Niemand erwartet von Ihnen, dass Sie Ihre Gesundheit oder sogar Ihr Leben aufs Spiel setzen.
- Machen Sie sich klar, zu welchem persönlichen Risiko Sie bereit sind und was Sie in der konkreten Situation überhaupt leisten können.
- Verwenden Sie keine Abwehrwaffen oder –geräte, wie z.B. Messer. Solche Waffen vermitteln nur ein trügerisches Gefühl von Sicherheit. Alle Erfahrungen deuten darauf hin, dass die damit von Ihnen ausgehenden Signale die Wut und die Gewalt der Angreifer verstärken oder sogar scheinbar legitimieren. Außerdem werden Sie nie sicher sein können, dass sich Ihre Waffe nicht plötzlich gegen Sie selber richtet. Als Alterna-

tive gibt es Signalgeräte wie z.B. Trillerpfeifen oder kleine Alarmgeräte: Damit können Sie Aufmerksamkeit und Öffentlichkeit herstellen und den Täter für eine erste Schrecksekunde stoppen.

- Versuchen Sie nie – wenn es möglich ist – allein zu handeln. Schaffen Sie Öffentlichkeit und beziehen Sie andere mit ein. Gewalttäter schrecken oft von Ihrem Vorhaben zurück, wenn Sie einer Mehrheit gegenüberstehen oder Angst haben müssen, wiedererkannt zu werden.
- Es hat nur selten Zweck, mit den Angreifern zu reden oder zu argumentieren. Erstens machen diese solche „intellektuellen Spielchen“ nicht mit und zweitens fürchtet der Angreifer - vor allem, wenn er in einer Gruppe handelt -, dass seine Autorität untergraben wird. Dadurch steigert sich seine Aggression zusätzlich.
- Sie werden den Konflikt nicht lösen können! Es geht in der konkreten Situation darum, schnell eine möglichst weite Schadensbegrenzung zu erreichen.

### **Seien Sie vorbereitet**

- Denken Sie sich eine Situation aus, in der ein Mensch belästigt, beleidigt oder angegriffen wird. Überlegen Sie, was Sie in einer solchen Situation denken und fühlen würden und was Sie tun könnten.
- Rechnen Sie mit folgendem Effekt: Je mehr Menschen an einem Tatort versammelt sind, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass niemand helfend eingreift. Das klingt nur auf den ersten Blick unlogisch, aber die Wahrscheinlichkeit, dass jeder vom anderen glaubt, dass dieser schon etwas unternehmen werde, ist sehr groß.
- Bereiten Sie sich darauf vor, selber die Initiative zu ergreifen. Handeln Sie dabei sofort. Je länger Sie und andere zögern, desto schwieriger wird es, einzugreifen.

### **Erzeugen Sie Aufmerksamkeit**

- Machen Sie Passanten oder andere Fahrgäste auf die Notsituation aufmerksam. Schaffen Sie Verbündete und fordern Sie diese durch direkte Ansprache zur Mithilfe auf: „Sie in der roten Jacke. Das Mädchen da vorne braucht unsere Hilfe. Helfen Sie mir bitte.“ Oder: „Sehen Sie mal, was hier passiert. Finden Sie das in Ordnung?“
- Sprechen Sie laut und deutlich. Ihre Stimme wird Ihnen Selbstvertrauen geben und Andere zum Einschreiten ermutigen.

### **Bleiben Sie ruhig**

- Bleiben Sie ruhig und konzentrieren Sie sich darauf, was Sie sich vorgenommen haben. Versuchen Sie, sich von Gefühlen wie Angst, Ärger oder Unsicherheit nicht ablenken zu lassen.
- Lassen Sie sich nicht provozieren. Treten Sie selbstbewusst und bestimmt auf, sprechen Sie mit deutlicher Stimme, signalisieren Sie durch einen aufrechten Gang auch mit der Körpersprache Sicherheit.
- Beobachten Sie genau, merken Sie sich den Täter. Was hatte er an? Wie hat er gesprochen? Wohin ist er gelaufen? Steigt der Täter in ein Auto, notieren Sie sich das Kennzeichen. Das alles sind wichtige Hinweise für die Polizei.

### **Holen Sie Hilfe**

- Im Bus: Alarmieren Sie den Busfahrer.
- In der S-Bahn: Ziehen Sie die Notbremse, sobald der Zug im nächsten Bahnhof ist.
- Auf der Straße: Rufen Sie laut um Hilfe! Die Stimme ist eine Waffe, die Sie immer dabei haben. Das erzeugt Aufmerksamkeit und irritiert den Täter. Häufig werden diese allein durch Schreie aufmerksamer Passanten in die Flucht geschlagen.
- Ein Tipp: Der Hilferuf „Feuer!“ ist vielleicht am besten geeignet, Mitmenschen aufmerksam zu machen. (Er kann in geschlossenen Räumen jedoch zur Massenpanik führen). Wichtig ist, laut und ausdauernd zu rufen.
- Nehmen Sie in jedem Fall (sofern vorhanden) Ihr Handy und rufen Sie sofort die Polizei. Legen Sie nicht sofort wieder auf, sondern warten Sie auf eventuelle Rückfragen.

### **Provozieren Sie den Täter nicht**

- Fassen Sie den Täter niemals an, er wird dann schnell noch aggressiver.
- Duzen Sie den Täter nicht. Auch das kann ihn aggressiver machen. Außerdem könnten andere denken, Sie kennen den Täter.
- Schauen Sie dem Angreifer nicht direkt in die Augen, auch das könnte ihn noch aggressiver machen. Blicken Sie dem Täter nicht provozierend, aber fest ins Gesicht. Damit machen Sie ihm klar, keine Angst zu haben und ihn später wiederzuerkennen.
- Kritisieren Sie sein Verhalten, aber nicht seine Person.

### **Kümmern Sie sich um das Opfer**

- Nehmen Sie Blickkontakt zum Opfer auf. Das vermindert seine Angst.
- Sprechen Sie das Opfer direkt an: „Ich helfe Ihnen.“
- Fordern Sie das Opfer laut auf: „Kommen Sie her zu uns!“
- Kümmern Sie sich um das Opfer, während Sie auf die Polizei warten. Leisten Sie Erste Hilfe, oder, wenn Sie sich darin nicht sicher fühlen, seelischen Beistand.

### **Stellen Sie sich als Zeuge zur Verfügung**

- Um den Täter verurteilen zu können, braucht es Zeugen. Auch wenn es viele andere Menschen gab, die das Geschehene beobachtet haben, melden Sie sich bei der Polizei. Ihre Aussage kann entscheidend sein.

### **Helfen Sie unbedingt**

- Durch entschlossenen Widerstand, egal welchem, gerät der Täter in eine für ihn überraschende Situation, er wird verwirrt, peinlich berührt, vielleicht sogar schockiert. Je unerwarteter und umfassender der Widerstand ist, desto größer ist die Wirkung.
- Auch wenn es Sie Zeit, Mühe und vor allem Überwindung kostet: Die geleistete Hilfe steigert Ihr Selbstvertrauen und weist die Täter in ihre Schranken.
- Es könnte sein, dass Sie selber einmal Hilfe von anderen Menschen benötigen.

### **Im Kindergarten und in der Schule**

Fragen Sie Erzieherinnen und Erzieher, Lehrerinnen und Lehrer, wie sie sich für Verständigung einsetzen und was sie gegen Gewalt und Rassismus unternehmen. Gleiches gilt für Elternbeiräte, Klassenpflegschaften, Schulkonferenzen und Schülervertretungen.

### Im Betrieb und bei der Arbeit

Diskutieren Sie mit Kolleginnen und Kollegen, ob und wie sie bei Vorhaben zur Verständigung helfen können. Sie können Betriebsvereinbarungen gegen Diskriminierung im Betrieb durchsetzen oder nutzen Sie die Betriebszeitung, um über das Leben und die Geschichte von Leuten aus Zuwandererfamilien und Flüchtlingen zu berichten. Sie können Solidaritätsaktionen unterstützen und darüber berichten.

### In der Bahn, im Bus

In der Bahn, im Bus usw. wird jemand angegriffen, erniedrigt, verletzt. Oft sind die Mitfahrenden schockiert oder eingeschüchtert, sie wissen nicht, wie sie sich verhalten sollen. Folgendes können Sie tun:

- Sie können den Fahrer auffordern, die Polizei zu rufen. Er ist verpflichtet, dies zu tun. Sonst kann er wegen unterlassener Hilfeleistung belangt werden.
- Wenn Sie nicht direkt zum Fahrer gelangen können, können Sie zu denen, die vorne sitzen, laut rufen: „Der Fahrer soll die Polizei informieren!“
- Sie können andere Mitfahrende auffordern, mit Ihnen laut zu pfeifen und zu rufen: „Hört auf, hört auf!“ Anfangs machen dabei wenige, dann in der Regel immer mehr mit. Jetzt wird die Situation für Gewalttäter riskant, weil sie unüberschaubar und unberechenbar ist. Sie scheuen das Risiko und versuchen wahrscheinlich, sich vom Ort des Geschehens zu entfernen.
- Es ist wichtig, möglichst viele Mitfahrende direkt anzusprechen und in die Verantwortung zu nehmen - um so stärker ist die Wirkung gegenüber den Angreifern oder Provokateuren!
- Je nach Sachlage und Situation können Sie auch den Fahrer auffordern, die Türen abzusperrern, so dass sich die Täter nicht entfernen können, bis die Polizei kommt.

### In der Kneipe

Sie bekommen mit, wie einige über andere Gäste herziehen, sie beleidigen oder angreifen. Oder sie fangen an, rassistische Sprüche und Witze abzulassen. Wenn jemand versucht, die Leute zur Vernunft zu bringen, zeigen sie möglicherweise mit einem zackig gebrüllten „Heil Hitler“, wer in dieser Kneipe das Sagen hat. Möglicherweise werden sie sogar gewalttätig und fangen an, Gäste, die sie für Ausländer halten, anzupöbeln.

- Holen Sie Hilfe! Bitten Sie andere Gäste, gleichzeitig mit Ihnen aufzustehen. Stellen Sie sich, wenn sie eine deutliche Mehrheit sind, zwischen oder um die Randalierenden und fordern Sie diese gemeinsam auf, aufzuhören.
- Gehen Sie zum Wirt oder zu Gästen mit Handy und fordern Sie diese dazu auf, die Polizei anzurufen. Der Wirt hat die Pflicht, Straftaten im Lokal zu verhindern. Wenn er dieses Verhalten seiner Gäste duldet, kann ihn das die Lizenz kosten.
- Sie können die Polizei selber anrufen und vor der Gaststätte auf sie warten. Da können Sie in Ruhe erklären, was passiert ist.
- Es ist besser, wenn Sie versuchen, andere Gäste ebenfalls als Zeugen zu gewinnen. Sie selber sind dann stärker und selbstsicherer. Sie stehen dann auch später vor Gericht nicht allein.

### **Auf der Straße**

Ein ausländischer Mitbürger wird von Rechtsextremisten angegriffen. Sein Hilferuf wird von Passanten ignoriert, weil sie Angst haben, sich hilflos fühlen oder mit Gleichgültigkeit reagieren. Das Opfer wird allein gelassen. Sie können folgendes unternehmen:

- Lassen Sie sich in rassistischen oder gewalttätigen Situationen nicht provozieren! Gewalt entsteht oft, weil ein Wort das andere gibt.
- Duzen Sie die Angreifer nicht. Andere Passanten könnten leicht einen rein privaten Konflikt vermuten.
- Übernehmen Sie die „Regie“, sprechen Sie andere Anwesende direkt und persönlich an: „Hallo, Sie da im grünen Mantel, bitte helfen Sie mir, rufen Sie sofort die Polizei!“ Wenn dieser Passant darauf reagiert, dann ist meist der Knoten geplatzt und der sogenannte Schneeballeffekt tritt ein. Jetzt können Sie auch andere Passanten aktivieren.
- Für die Angreifer oder Randalierer wird die Situation jetzt schwierig. Sie sind überrascht, denn bisher war ihre Erfahrung, dass die Menschen gleichgültig oder verschüchtert reagieren.

### Bei Schlägereien

- Wenn Kinder, Jugendliche oder Erwachsene sich schlagen, schlagen Sie Alarm, machen Sie Krach, stellen Sie Öffentlichkeit (aus sicherer Entfernung) her. Machen Sie andere auf die Schlägerei aufmerksam und schicken Sie sie los, um Hilfe oder die Polizei zu holen.
- Gewalttäter haben Angst, wiedererkannt und zur Rechenschaft gezogen zu werden. Also sprechen Sie sie direkt an (wenn Sie einen Namen gehört haben) oder benennen Sie deutliche Wiedererkennungsmerkmale: „Sie mit der Stirnglatze, wir kennen Sie, - hören Sie auf ... wir haben schon die Polizei angerufen ...“
- Viele Kinder und Jugendliche behaupten, zur Rede gestellt, „alles wäre nur ein Spaß“ gewesen. Sie werden schnell nachdenklich, wenn Sie die vorausgegangene „Gewalt“ beim Namen nennen können: „Dann lassen Sie mal den Arm sehen, den roten Fleck (die blutende Lippe, das blaue Auge, die zerrissene Hose usw.), nennen Sie das einen Spaß? Ich nenne das Körperverletzung ...“ (und schon sind Sie in der Offensive).

### Wenn Sie selber angegriffen werden

Bereiten Sie sich auf mögliche Bedrohungssituationen vor! Spielen Sie Situationen für sich allein und im Gespräch mit anderen durch. Werden Sie sich grundsätzlich klar darüber, zu welchem persönlichen Risiko Sie bereit und wo Ihre Stärken und Grenzen sind.

Eine Gruppe von Jugendlichen spricht Sie an und provoziert Sie zum Beispiel aufgrund Ihres Aussehens. Sie fühlen sich bedroht. Folgende Ratschläge können als Orientierung dienen:

- Wenn es die Gelegenheit gibt, versuchen Sie wegzulaufen! Die Gruppe ist stärker als Sie. Versuchen Sie dahin zu laufen, wo viele Menschen sind! Sie können sie auffordern, Ihnen zu helfen. Wenn es in der Nähe einen geschützten Raum gibt, laufen Sie dort hin. Sie sollten den Raum aber nicht verlassen, bevor die Hilfe nicht gewährleistet ist.
- Wenn Sie nicht weglaufen können, versuchen Sie auf andere Weise Hilfe zu organisieren. Sprechen Sie nicht eine anonyme Masse an, sondern einzelne Personen. Sie sind bereit zu helfen, wenn jemand anderes den ersten Schritt macht oder sie persönlich angesprochen werden.
- Wenn auch das nicht möglich ist, versuchen Sie, mit den Angreifern Kontakt zu halten. Es kann vielleicht helfen. Sie sollten aber nicht aggressiv, provozierend, drohend oder beleidigend wirken. Meistens haben Jugendgruppen oder Banden einen Anführer.

Stellen Sie Blickkontakt her und versuchen Sie, Kommunikation herzustellen bzw. aufrechtzuerhalten. Sprechen Sie ihn direkt an und hören Sie zu. In der Gruppe entscheidet er, wie es weitergehen soll. Teilen Sie das Offensichtliche mit, sprechen Sie ruhig, laut und deutlich und erklären Sie, was Sie von dieser Situation halten. Hören Sie zu, was der Angreifer zu sagen hat. Ein bisschen Zeit haben Sie dann schon gewonnen und können aus den Antworten Ihre nächsten Schritte ableiten.

- Drohen und beleidigen Sie nicht. Machen Sie keine geringschätzigen Äußerungen über den Angreifer. Versuchen sie nicht, ihn einzuschüchtern, ihm zu drohen oder Angst zu machen. Kritisieren Sie das Verhalten, aber werten Sie ihn persönlich nicht ab (Klar in der Sprache - mäßigend im Ton).
- Versuchen Sie ruhig zu bleiben! Es ist wichtig, dass Sie die Nerven nicht verlieren. Sie sollten versuchen, Panik und Hektik zu vermeiden und möglichst keine hastigen Bewegungen machen, die reflexartige Reaktionen herausfordern könnten. Wenn Sie ruhig sind, wissen Sie, was Sie tun und wirken auf die Täter beruhigend.
- Werden Sie in dem Rahmen, der möglich ist, selber aktiv. Wichtig ist, sich von der Angst nicht lähmen zu lassen. Verlassen Sie die Ihnen zugewiesene Opferrolle. Flehen Sie nicht und verhalten Sie sich nicht unterwürfig. Seien Sie sich über Ihre Prioritäten im Klaren und zeigen Sie deutlich, was Sie wollen. Ergreifen Sie die Initiative, um die Situation in Ihrem Sinne zu prägen: Schreiben Sie Ihr eigenes Drehbuch! Sie sind dann nicht mehr das Opfer.
- Versuchen Sie etwas Unerwartetes! Fallen Sie aus der Rolle, seien Sie kreativ und nutzen Sie den Überraschungseffekt zu Ihrem Vorteil aus. Versuchen Sie, die Täter abzulenken, um die bedrohliche Lage zu verändern.
- Vermeiden Sie Körperkontakt. Fassen Sie den Angreifer nicht an, Körperkontakt ist in der Regel eine Grenzüberschreitung, die zu weiterer Gewalt führen kann.
- Wenn Sie sich körperlich wehren, werden Sie umgehend körperliche Gewalt an sich erfahren. In der Regel wird körperliche Gegenwehr mit brutaler Gewalt beantwortet. Es sollte immer ein gewisser Abstand zwischen Ihnen und dem Angreifer sein.
- Egal, wie sie reagieren können und wollen – warten Sie damit nicht zu lange! Opfer, so die Erfahrungen der Polizei, handeln meistens zu spät. Sie lassen Gewalt zu lange über sich ergehen oder sie reagieren erst, wenn die Situation schon ausweglos geworden ist. Vielen Angegriffenen ist es peinlich, sich öffentlich zu beschweren, Fremde anzusprechen und um Hilfe zu bitten oder laut zu schreien. Völlig falsch: Durch entschlossenen Widerstand, ganz egal welchen, gerät der Angreifer in eine für ihn überraschende Situation, er ist verwirrt, peinlich berührt, vielleicht sogar geschockt.
- Je unerwarteter der Widerstand den Täter trifft, desto größer ist die Wirkung: Viele Gewalttäter, vor allem einzelne, lassen sich durch verbalen Widerstand in die Flucht



schlagen: Es ist entscheidend, dass man als potenzielles Opfer möglichst früh reagiert, um eine Eskalation der Gewalt zu verhindern, dass man Angst, Scham und Hemmungen überwindet und sofort handelt.

- Immer Anzeige erstatten! Opfer einer Straftat sollten grundsätzlich Anzeige bei der Polizei erstatten. So kann die Polizei die Täter ermitteln und zumindest andere vor Übergriffen schützen. Zeigt man Gewalttäter an, baut man auch Hemmschwellen für andere potenzielle Täter auf. Verzichtet man auf eine Anzeige, ist die Gefahr groß, dass ein Täter davon ausgeht, er könne bei nächster Gelegenheit wieder unbehelligt zuschlagen.

### **Aktives gewaltfreies Verhalten ist erlernbar!**

Indem wir uns unsere Ängste und Handlungsgrenzen bewusst machen, erfahren wir gleichzeitig auch mehr über den Bereich, der zwischen diesen Grenzen liegt. Oft unterschätzen wir die Vielfalt unserer Möglichkeiten. In Rollenspielen und konkreten Übungen zum Umgang mit direkter Gewalt kann man neue kreative Antworten auf Konfliktsituationen entdecken.

Gewalt- und Rassismus-Deeskalations-Trainings bieten die Chance, bisher ungewohntes Verhalten auszuprobieren, einzuüben und auf seine Wirkungen hin zu überprüfen.

-----

Die vorstehenden Hinweise sind eine Zusammenstellung aus verschiedenen gut recherchierten Verhaltensempfehlungen im Internet. Sie sind zum Teil in Zusammenarbeit mit der Polizei, mit Psychologen und Erziehungswissenschaftlern, die mit Jugendlichen aus der rechten Szene arbeiten, erarbeitet worden. Die Hauptquellen im Netz sind:

<http://www.gelbehand.de/web/kigelbehand3.html>

<http://www.fh-eberswalde.de/Netzwerk/Flugbl-Uli.htm>

<http://www.nrwgegenrechts.de/courage.htm>

<http://www.verfassungsschutzgegenrechtsextremismus.de/VgR/main/hilfedat/hilfemain.htm>

<http://www.netzgegenrechts.de/Verhaltensregeln.html>