

# 10 Punkte für Zivilcourage

In unserem Land werden Menschen in aller Öffentlichkeit angegriffen, beleidigt, bedroht und ermordet. Sie werden Opfer, weil ihre Haut nicht weiß ist, sie einen anderen Gott anbeten oder anders denken und leben als die meisten von uns. Das darf nicht sein. Das muss nicht sein, denn wir können ihnen helfen. Wir können helfen, indem wir unsere eigene Angst überwinden und einschreiten, wenn andere in Gefahr sind.

## 1. SEIEN SIE VORBEREITET

- Denken Sie sich eine Situation aus, in der ein Mensch belästigt, bedroht oder an gegriffen wird.
- Überlegen Sie, was Sie in einer solchen Situation fühlen würden.
- Überlegen Sie, was Sie in einer solchen Situation tun würden.

## 2. BLEIBEN SIE RUHIG

- Konzentrieren Sie sich darauf, das zu tun, was Sie sich vorgenommen haben.
- Lassen Sie sich nicht ablenken von Gefühlen wie Angst oder Ärger.

## 3. HANDELN SIE SOFORT

- Reagieren Sie immer sofort, erwarten Sie nicht, daß ein anderer hilft.
- Je länger Sie zögern, desto schwieriger wird es, einzugreifen.

## 4. HOLEN SIE HILFE

- in der Bahn: Nehmen Sie Ihr Handy und rufen Sie die Polizei oder ziehen Sie die Notbremse.
- im Bus: Alarmieren Sie den Busfahrer.
- auf der Straße: Schreien Sie laut, am besten »Feuer!!!«, darauf reagiert jeder.

## 5. ERZEUGEN SIE AUFMERKSAMKEIT

- Sprechen Sie andere Zuschauer persönlich an.
- Ziehen Sie sie in die Verantwortung: »Sie in der gelben Jacke, rufen Sie bitte den Busfahrer?«.
- Sprechen Sie laut. Ihre Stimme gibt Ihnen Selbstvertrauen und ermutigt andere zum Einschreiten.

## 6. VERUNSICHERN SIE DEN TÄTER

- Schreien Sie laut und schrill. Das geht auch, wenn die Stimme versagt.

## 7. HALTEN SIE ZUM OPFER

- Nehmen Sie Blickkontakt zum Opfer auf. Das vermindert seine Angst.
- Sprechen Sie das Opfer direkt an: »Ich helfe Ihnen«.

## 8. WENDEN SIE KEINE GEWALT AN

- Spielen Sie nicht den Helden und begeben Sie sich nicht unnötig in Gefahr.
- Setzen Sie keine Waffen ein, diese führen häufig zur Eskalation.
- Fassen Sie den Täter niemals an, er kann dann schnell aggressiv werden.
- Lassen Sie sich selbst nicht provozieren, bleiben Sie ruhig.

## 9. PROVOZIEREN SIE DEN TÄTER NICHT

- Duzen Sie den Täter nicht, damit andere nicht denken, Sie würden ihn kennen.
- Starren Sie dem Angreifer nicht direkt in die Augen, das könnte ihn noch aggressiver machen.
- Kritisieren Sie sein Verhalten, nicht aber seine Person.

## 10. RUFEN SIE DIE POLIZEI

- Beobachten Sie genau und merken Sie sich Gesichter, Kleidung und Fluchtweg der Täter.
- Erstellen Sie Anzeige und melden Sie sich als Zeuge und informieren Sie eine Beratungsstelle.