



Zivilcourage kinderleicht

Sie bemerken sofort, dass etwas nicht stimmt. Ihr Bauch sagt: Tu etwas. Aber wie – und ohne dich selbst in Gefahr zu bringen?

Zivilcourage braucht keinen Heldenmut. Nur einen ersten Schritt. 10 Alltagsszenen – und was Sie genau in diesem Moment tun können. 📌



Was ist Zivilcourage – und warum zögern wir?

Stellen Sie sich vor: Auf dem Bürgersteig liegt jemand. Dutzende Menschen laufen vorbei. Nicht weil sie kalt oder gleichgültig sind – sondern weil ein ganz normaler psychologischer Mechanismus greift.

Der Zuschauereffekt

Je mehr Menschen anwesend sind, desto mehr glaubt jeder Einzelne: *Die anderen werden schon handeln*. Das nennt sich Verantwortungsdiffusion – und es passiert uns allen, automatisch und unbewusst. Es ist kein Versagen. Es ist menschlich. Und es lässt sich ändern.

Angst vor dem falschen Schritt

Was, wenn ich es schlimmer mache? Was, wenn ich mich irre? Diese Bedenken sind verständlich. Aber: In den meisten Alltagssituationen ist ein ruhiges Hinschauen und ein kurzes Wort schon mehr als genug – und deutlich mehr als nichts.

Gerade Männer unterschätzen oft, wie viel ihre bloße Anwesenheit und ein ruhiges Wort bewirken können. Einfach stehen bleiben, Augenkontakt halten, fragen: „Alles okay?“ – das kann eine Situation vollständig verändern.

Und wer sich körperlich nicht einbringen kann oder will – der kann trotzdem entscheidend helfen: die Polizei rufen, andere Passanten ansprechen, als Zeugin oder Zeuge sichtbar bleiben. Zivilcourage ist kein Heldenmut. Es ist eine Entscheidung – die jede und jeder treffen kann.



SZENE 1

Belästigung in der U-Bahn

In der U-Bahn wird es laut. Eine Frau wirkt sichtlich unwohl. Die anderen Fahrgäste schauen weg. Die Sekunden dehnen sich – und dann entscheiden Sie sich, etwas zu tun.

01

Nicht konfrontieren

Sie müssen niemanden ansprechen oder konfrontieren. Das ist nicht Ihre Aufgabe – und oft auch nicht hilfreich.

02

Zur betroffenen Person

Setzen Sie sich einfach ruhig daneben. Ein Satz genügt: „*Alles okay bei dir?*“ – schon sind Sie nicht mehr allein. Für Frauen und alle, die sich nicht einmischen wollen: Das reicht. Wirklich.

03

Präsenz zeigen & andere aktivieren

Für Männer gilt: Ihre ruhige Anwesenheit allein verändert die Dynamik der Situation. Sprechen Sie gezielt eine Person an: „*Sie dort – rufen Sie bitte den Zugführer!*“ Wer direkt angesprochen wird, handelt.



SZENE 2

Kind steht allein auf der Straße

Ein Kind steht allein auf dem Gehweg. Es wirkt verloren, sucht mit den Augen nach jemandem. Die Menschen gehen vorbei – aber Sie bleiben stehen. Das ist schon der erste Schritt.

01

Auf Augenhöhe gehen

Knien Sie sich ruhig hin und sprechen Sie freundlich: *„Hallo, alles okay? Suchst du jemanden?“* – Ihre Körperhaltung signalisiert: Hier bin ich, du bist sicher.

02

Bleiben Sie am Ort

Nehmen Sie das Kind niemals mit – auch nicht mit guter Absicht. Am Ort zu bleiben schützt beide Seiten und schafft Vertrauen.

03

Hilfe holen

Rufen Sie die Polizei (110) oder sprechen Sie gezielt eine Person an: *„Sie – bleiben Sie bitte kurz bei uns.“* Das können Sie. Wirklich.



SZENE 3

Ladendiebstahl beobachtet – was tun?

Sie beobachten, wie jemand etwas einsteckt, ohne zu bezahlen. Ein komisches Gefühl – und die Frage: Was tue ich jetzt?

✗ Nicht selbst eingreifen

Sie müssen die Person nicht ansprechen oder aufhalten. Das ist nicht Ihre Aufgabe – und kann unnötig riskant sein. Ihre Sicherheit geht vor.

✓ Personal diskret informieren

Gehen Sie ruhig zum Ladenpersonal und sagen Sie leise, was Sie gesehen haben. Das reicht vollkommen – und ist genau das Richtige.

📄 Sicheres Zeugesein ist keine Feigheit – es ist die klügste Hilfe.



SZENE 4

Eskalierender Streit auf dem Spielplatz

Auf dem Spielplatz geraten zwei Erwachsene in Streit. Die Stimmen werden lauter. Kinder schauen verunsichert zu. Was jetzt?

→ **Ruhig & klar ansprechen**

Als Mann kann Ihre ruhige Stimme und Präsenz allein schon deeskalieren: „Stopp – die Kinder schauen zu.“ Kein Druck, nur Haltung.

→ **Ablenkung schaffen**

Eine einfache Unterbrechung hilft oft: nach der Uhrzeit fragen, laut etwas ansprechen – das bricht den Moment.

→ **Hilfe holen – aus sicherer Distanz**

Für Frauen und Studierende: Rufen Sie andere Anwesende dazu oder wählen Sie 110 – aus Abstand. Das ist mutig und richtig.



SZENE 5

Ältere Person wirkt verwirrt

Eine ältere Person wirkt verwirrt. Jemand redet intensiv auf sie ein – und sie scheint nicht wirklich zuzustimmen. Das kann jede:r von uns bemerken. Und jede:r kann helfen.

Freundlich einschalten

Einfach dazutreten und sagen: „Entschuldigung, kennen wir uns nicht?“ – das reicht oft schon, um die Situation zu unterbrechen. Kein Risiko, große Wirkung.

Sanft nachfragen

Wenden Sie sich direkt an die ältere Person: „Alles in Ordnung? Kann ich Ihnen helfen?“ – freundlich und ruhig. Das gibt ihr Sicherheit.

Andere einbeziehen

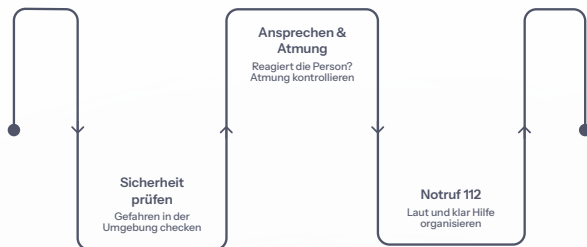
Sprechen Sie gezielt eine andere Person an: „Sie dort – könnten Sie kurz mitkommen?“ Gemeinsam handeln fühlt sich für alle leichter an.



SZENE 6

Jemand auf der Straße wirkt plötzlich desorientiert

Jemand auf der Straße wirkt plötzlich desorientiert – und sackt dann langsam zusammen. Alle schauen. Niemand weiß, was zu tun ist. Aber Sie können helfen. Es ist einfacher, als Sie denken.



Den Notruf 112 anzurufen – das kann jede:r. **Dieser eine Anruf kann alles verändern.**



SZENE 7

Abwertende Bemerkungen im Bus

Im Bus macht jemand abwertende Bemerkungen über eine Mitfahrerin. Sie merken, wie sie sich kleiner macht. Alle schweigen.

Dazusetzen

Setzen Sie sich neben die betroffene Person. Ein ruhiger Blick, ein Nicken – das reicht. Für Frauen und Studierende: Diese eine Geste zeigt, dass sie nicht allein ist.

Sichtbare Solidarität

Für Männer gilt: Ihre sichtbare Haltung sendet ein starkes Signal – an die Betroffene und an alle anderen im Bus.

Nachher fragen

„Geht es Ihnen gut? Kann ich etwas tun?“ – oft das Wichtigste überhaupt.

Schweigen ist keine neutrale Haltung. **Eine Geste kann alles verändern.**



SZENE 8

Unfall auf der Straße – was Sie tun müssen

Ein Unfall. Jemand liegt auf der Straße. Alle stehen da und wissen nicht, was sie tun sollen. Aber das Gesetz ist klar – und die Schritte auch.



Absichern

Warnblinker, Warndreieck aufstellen – Eigenschutz zuerst.



112 rufen

Ort, Anzahl Verletzte, Art des Unfalls angeben.



Erste Hilfe leisten

Erste Hilfe ist Pflicht – aber sie ist erlernbar und machbar. Unterlassene Hilfeleistung ist strafbar.

Wegschauen ist keine Option. Sie können helfen – Schritt für Schritt.



SZENE 9

Verdächtige Geräusche beim Nachbar

Aus der Nachbarswohnung hören Sie laute Stimmen – immer wieder. Etwas fühlt sich nicht richtig an. Sie müssen nicht eingreifen. Aber Sie können helfen – ganz einfach.

Wann die Polizei rufen?

Laute Stimmen, Weinen oder wiederholte Auseinandersetzungen, die Sie beunruhigen → rufen Sie **110** an. Sie müssen nicht sicher sein – Ihrem Gefühl darf man vertrauen.

Sie müssen nicht eingreifen

Gehen Sie nicht zur Wohnungstür Ihres Nachbarn. Die Polizei übernimmt das – das ist genau ihre Aufgabe. Ihr Anruf ist alles, was gebraucht wird.

- ☐ Lieber einmal zu oft angerufen als einmal zu wenig. **Ihr Anruf kann ein Leben retten – und kostet Sie nur einen Moment.**



SZENE 10

Mobbing am Arbeitsplatz mitbekommen

Ein Kollege zieht sich immer mehr zurück. Witze auf seine Kosten. Ausgrenzung beim Mittagessen. Sie bemerken es – und fragen sich, ob Sie etwas sagen sollten.



Einfach da sein

Sprechen Sie die Person kurz unter vier Augen an: „Wie geht es dir?“ – ein ehrliches Interesse kann enorm viel bedeuten.



Vorfälle festhalten

Datum, Situation und Zeugen notieren – so kann die betroffene Person später Unterstützung bekommen, wenn sie es möchte.



Neutrale Stellen einbeziehen

Betriebsrat oder HR können diskret und professionell helfen – Sie müssen niemanden direkt konfrontieren.



Die goldene Regel

Helfen Sie immer *indirekt*, wenn direktes Eingreifen zu gefährlich ist.



Notruf wählen



Andere aktivieren



Zeuge sein

Indirekte Hilfe rettet genauso Leben – und hält Sie sicher.

3 Dinge, die Sie sich jetzt merken sollten

1

Eine konkrete Person ansprechen

Nicht „jemand“ – sondern „Sie im roten Mantel, rufen Sie bitte 112!“

2

Opfer stärken, Täter ignorieren

Direkte Konfrontation eskaliert – die Betroffene braucht Ihre Aufmerksamkeit.

3

Indirekte Hilfe ist echte Hilfe

Rufen, melden, bezeugen – das ist Zivilcourage in Reinform.

Zivilcourage ist keine Frage des Mutes – sondern der Vorbereitung.

Wer weiß, was zu tun ist, handelt. Wer nichts weiß, zögert.



Speichern

Sichern Sie diesen Post für den Ernstfall.



Teilen

Schicken Sie ihn jemandem, der ihn braucht.

*Gemeinsam machen wir unsere Gesellschaft sicherer
– eine Situation zur Zeit.*