

Nicht wegschauen, sondern eingreifen

Von unserem Redaktionsmitglied
Vanessa Schäfer

Wer kennt sie nicht – Situationen, in denen man sich am liebsten davonschleichen möchte, weil man nicht weiß, wie man reagieren soll. Wenn man etwa Zeuge wird, wie ein Rentner von einer Gruppe Halbstarker angepöbelt wird. Oder eine junge Frau anzügliche, plumpe Bemerkungen von alkoholisierten Männern über sich ergehen lassen muss. Wegschauen? Ignorieren? Kneifen?

Courage kann man lernen

Nichts zu tun, ist als Außenstehender immer leicht, aber immer falsch. Zivilcourage kann man lernen. Wie wird den Teilnehmern des Seminars „Schnell weg – zwischen Panik und Gewissen“ bei der Sicherheitswoche vermittelt. Mehr als ein Dutzend Interessierter haben sich dazu im Palais Hirsch versammelt. Ihre Motivation ist klar: Sie würden gerne in Not-situationen öfter eingreifen. Aber

Sechs goldene Regeln

- Helfen Sie, ohne sich selbst in Gefahr zu bringen.
- Fordern Sie andere aktiv und direkt zur **Mithilfe** auf.
- Beobachten Sie genau und prägen Sie sich **Tätermerkmale** ein.
- Organisieren Sie Hilfe unter dem **Notruf 110**.
- **Kümmern** Sie sich um die **Opfer**.
- Stellen Sie sich als **Zeuge** zur Verfügung.



Nur Mut: Wie man sich bei Angriffen optimal wehren kann, lernten die Teilnehmer im Palais Hirsch.

BILD: LÖRCH

dazu müssen solche Situationen erst einmal erkannt werden. „Ich erhoffe mir hier von den erfahrenen Leuten Tipps, wie ich mich wirksam einbringen und richtig verhalten kann, wenn ich helfen möchte“, erzählt Katarzyna Palinowska.

Genau diese Tipps vermitteln Theaterpädagogin und Erziehungswissenschaftlerin Stefanie Ferdinand und Günther Bubenitschek, Leiter der Prävention bei der Polizeidirektion Heidelberg, mit einem Mix aus Theorie und Praxis. „Man wird dazu erzo-gen, den Mund zu halten und sich rauszuhalten. Und genau diese Verhaltensweisen muss man in solchen Momenten ablegen“, weiß Stefanie

Ferdinand. „Aber wir wissen auch, dass in Paniksituationen unsere Atemluft stockt und die Stimme oft versagt.“ Um genau das zu vermeiden, geht sie mit den Seminarteilnehmern verschiedene Übungen durch: Dabei fliegen in allen Tonlagen und Lautstärken „Jas“ und „Neins“ durch den Raum, hierbei wird das Durchatmen zu einer regelrechten Aufgabe und auch die eigene Standsicherheit auf dem Boden wird gesucht und optimiert – die Beine dabei leicht auseinander und versetzt. „So steht man geerdert und bleibt dennoch flexibel“, erläutert Kriminalhauptkommissar Günther Bubenitschek. Im



weiteren Verlauf des Abends lernen die Schwetzingen wie man sowohl als Opfer als auch als Zeuge Aufmerksamkeit in Notsituationen erregen kann. So werden Szenen eines Handtaschendiebstahls in einer lauten Menschenmenge nachgestellt, um zu merken, dass das Opfer dabei mit einem Stehenbleiben und einem lauten „Halt“ oder „Hilfe“ klare Signale setzen kann. „Aber was mache ich, wenn ich mich auf engen Plätzen, beispielsweise in der Straßebahn von meinem Sitznachbar bedrängt fühle?“, will eine Kursteilnehmerin wissen. Kurzerhand wird auch diese Szene nachgespielt. Hier sind erneut deutliche Ansprachen das A und O. „Es ist in so Situationen immer wichtig, den anderen nicht zu beleidigen und nicht zu duzen, so

dass Außenstehende sehen, dass es sich um einen Fremden handelt“, veranschaulicht Stefanie Ferdinand und fordert dazu auf, Menschen direkt anzusprechen. „In dem Moment, wo man nicht nur ein Opfer, sondern einen ganzen Verbund hat, wird's schwierig“, merkt Teilnehmer Wolfgang Gaa, der an diesem Abend in die Rolle des Bedrängers schlüpft. Kontakt zu anderen aufzunehmen, um gemeinsam eingreifen zu können, ist daher ein wesentlicher Punkt, den der Schwetzingen vom Seminar mit nach Hause nimmt.

Notruf richtig abgesetzt

Einen Notruf richtig abzusetzen, aber auch rechtliche Aspekte spielen beim Seminar eine große Rolle. „Viele wissen nicht, dass die Unfallversicherung wirkt, wenn was passiert und ich einschreite und mir dann selbst etwas zustößt“, erläutert Bubenitschek, der mit Stefanie Ferdinand ebenso Tipps gibt für eine genaue Täterbeschreibung gibt. „Es gibt zwei Methoden: Entweder scanne ich mein Gegenüber von Kopf bis Fuß oder ich konzentriere mich auf Auffälligkeiten wie Tattoos oder Armbanduhr“. Entschiedenheit – ein wesentlicher Punkt in Sachen Zivilcourage. Denn auch, wenn Situationen individuell sind und es kein Patentrezept für das richtige Einschreiten gibt, so ist es nie verkehrt, den Mut zu haben, aktiv zu werden. Zivilcourage heißt vor allem – ein kleiner Schritt für mich, ein großer Schritt für die Menschheit.



Weiter Informationen unter
www.aktion-tu-was.de

Jeder kann in Notsituationen helfen

Ein Seminar zur Zivilcourage trainierte Verhalten von Augenzeugen und vermittelte Tipps

Von Stefan Kern

Schwetzingen. Die Frau wird belästigt. Dutzende stehen drum rum und keiner greift ein. Eine Situationsbeschreibung, die leider allzu oft zutrifft, jedoch rein gar nicht über die tatsächliche Hilfsbereitschaft aussagt.

Die Theaterpädagogin Stefanie Ferdinand und Günther Bubenitschek von der Polizeidirektion Heidelberg ließen im Rahmen ihres Seminars zur Zivilcourage im Palais Hirsch keinen Zweifel daran, dass helfen nicht so leicht ist. „Zivilcourage muss trainiert werden.“ Wer unvorbereitet auf eine Notsituation stößt, ist fast mit an Sicherheit grenzender Wahrscheinlichkeit für einige wertvolle Momente blockiert.

Genau wie in allen anderen Lebenslagen, betonte Bubenitschek, sei Training alles. Wer Verhalten in Notsituationen schon einmal durchgespielt hat, sich verschiedene Vorgehensweisen klar gemacht hat, reagiert deutlich schneller und umsichtiger als jemand, der sich noch nie mit Verhalten in Notsituationen auseinandergesetzt hat.

15 Interessenten hatten sich zum dreistündigen Kurs innerhalb der Sicherheitswoche versammelt. Der arbeitete zwar mit ganz einfachen Mitteln, hatte aber einige große Aha-Effekte zur Folge. Es gehe, so die beiden Initiatoren, um Dinge wie richtig atmen, eine klare Stimme und aufrecht stehen. Nur wer deutlich und klar spricht, könne in Notsituationen die Oberhand gewinnen. Dabei sollte auch das distanzierende „Sie“ gebraucht werden und niemals beleidigt werden.

Das helfe auch den umstehenden Menschen. Wer zu leise und eingeschüchtert spricht, wird von seiner Umwelt nicht wahrgenommen. Und wenn doch, ist es nicht ganz leicht zu entscheiden, ob es sich um eine Privatsache handelt oder tatsächlich eine Belästigung vorliegt. „Sprechen Sie laut und deutlich und motivieren Sie andere dazu, Ihnen zur Seite zu springen.“

Im Laufe des Abends war zu beobachten, wie die Beteiligten klarer und zunehmend unmissverständlicher auftraten, lauter „Stopp“ riefen und klare Signale mittels Körper vermittelten. Einige der Teilnehmer zeigten sich angesichts des

spürbaren Effekts sogar verblüfft. Nur wenige Minuten Training hatten bereits deutliche Verhaltensänderungen bewirkt. Wenn man eben weiß wie, ist das richtige Verhalten ganz leicht.

Für dieses richtige Reagieren gibt es von der Polizei übrigens sechs Regeln. Helfen, ohne sich in Gefahr zu begeben, andere aktiv auffordern, mitzuhelfen, genau beobachten und sich Tätermerkmale einprägen, unter der Nummer 110 Hilfe rufen, sich um das Opfer kümmern und sich als Zeuge zur Verfügung stellen. Diese sechs kleinen Tipps plus ein solches Training könnten, so die Initiatoren, Wunder bewirken.



Training für den Ernstfall: Zwei Damen (l.) kommen einer anderen (r.) aktiv zur Hilfe, die von einem Mann (2.v.r.) belästigt wird. Foto: Lenhardt