



Zivilcourage-Training

EinSatz hilft Kleine Schritte statt Heldentaten

Franz-Miltenberger-Gymnasium, 8. bis 12. Klasse, Bad Brückenau, Februar 2025

Heike Mais, Verena Bertold, Martin Winkler

Zivilcourage für ALLE e.V.

- Gründung 2010
- Idee: Wissen und Kompetenzen zu Zivilcourage für ALLE zugänglich machen
- Angebot: Trainings, Vorträge und Aufklärung zum Thema Zivilcourage
- Ziel: ALLE können Zivilcourage zeigen, ohne sich dabei unnötig selbst in Gefahr zu bringen



Vorstellungsrunde

Von 0% - 100%

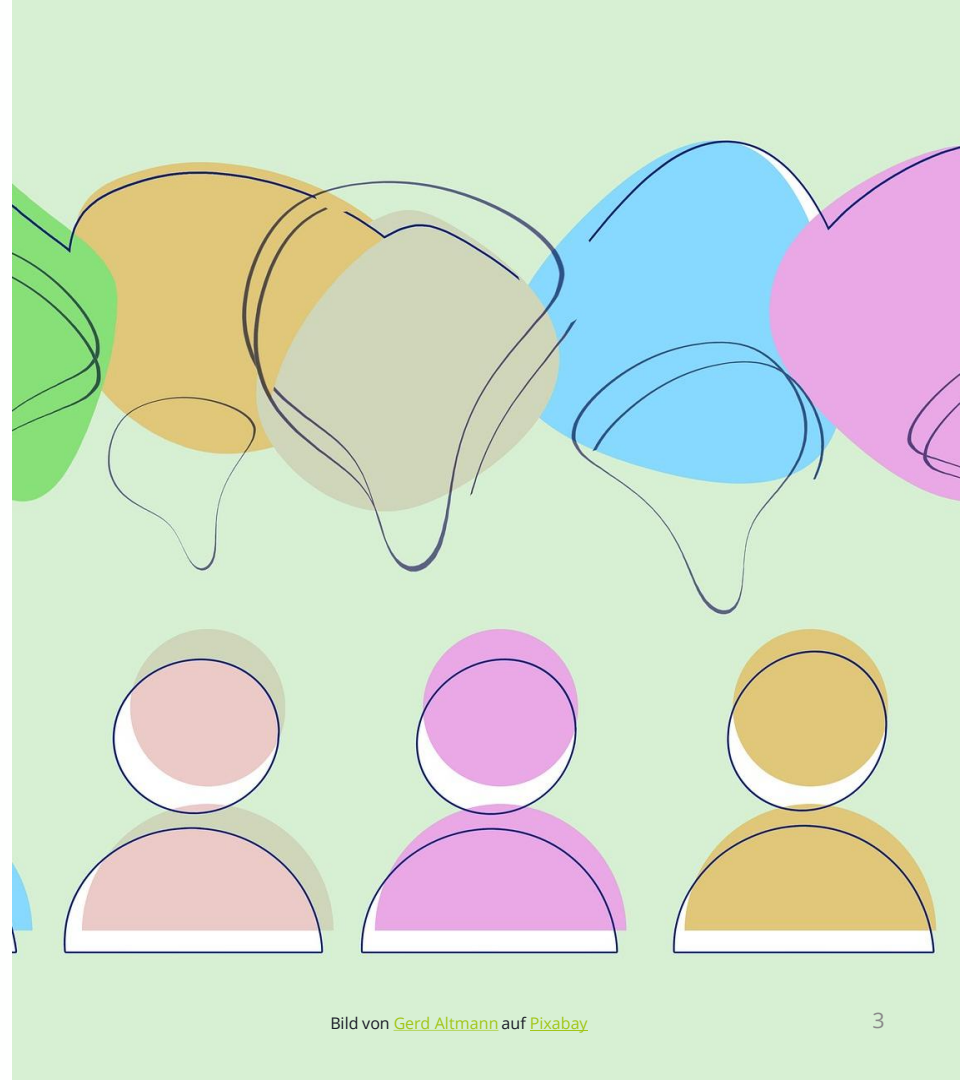
- Mein Energie-Level

Sortiert Euch

- nach Eurem Geburtstag

Von nie bis oft

- Wie oft fallen mir Situationen auf, in denen ich mich einmischen könnte/sollte?



Unser Motto

**Kleine Schritte
statt Heldentaten!**

Je mehr Menschen
mit Zivilcourage ein Land hat,
desto weniger Helden
wird es einmal brauchen!

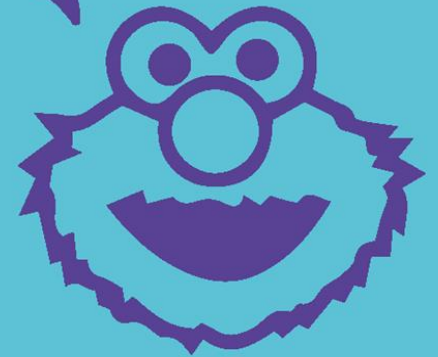
Franca Magnani

Spielregel

Leiden
ist kein
Schicksal

Spielregel

Enough
Let's
Move
On



Ablauf



Teil 1:

- **Fliegender Stab**
- **Definition Zivilcourage**
- **Meine Werte**
- **In der Mensa**

Teil 2:

- Neulich im Bus
- Hürdenlauf zur Hilfeleistung
- Stopp
- Abschlussrunde

Fliegender Stab

DEFINITION

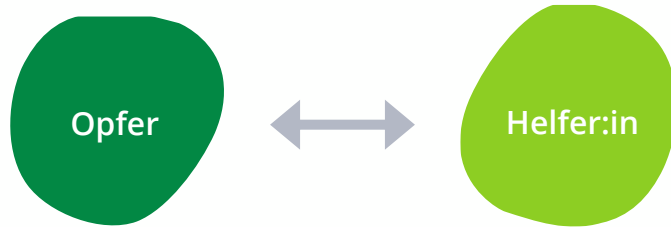
Zivilcourage



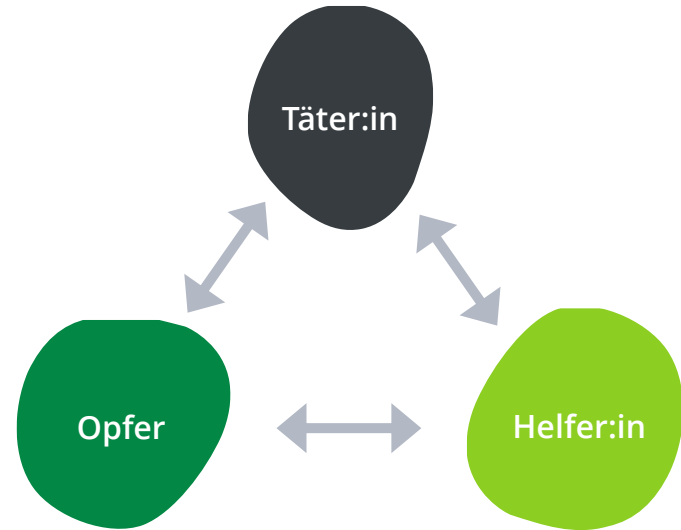
- Wörtlich: ‚Bürgermut‘
- Ich bin mutig und setze mich für andere ein
- Meine Gefühle spielen dabei auch eine Rolle, z.B. Empörung, Ärger, Wut und Aufregung und Angst
- Ich riskiere etwas und das hat vielleicht auch negative Folgen
- Ich verhalte mich nicht unbedingt so, wie es alle erwarten
- Ich handle aus persönlicher Überzeugung
- Ich stehe für demokratische Grundwerte ein

Quelle: Greitemeyer et. al, 2006
Jonas & Brandstätter, 2004

Hilfeverhalten vs. Zivilcourage



Hilfeverhalten
Opfer-Helfer:in



Zivilcourage
Opfer-Helfer:in-Täter:in

Bedingungen von Zivilcourage



Was sind Werte?



Beschreibt den Begriff „Wert“!

Was sind Werte?

Bestimmungsmerkmale



- **Grundlegende Einstellungen**, die das Denken, Fühlen und Handeln einer Person beeinflussen
- **Persönliche Prinzipien** und Überzeugungen, die jemand für wichtig und erstrebenswert hält
- Eine **Richtschnur** für das eigene Verhalten
- Geprägt von **kulturellen, sozialen und familiären Einflüssen** und persönlichen **Erfahrungen**
- **Bedeutung und Prioritäten** von Werten **variieren** zwischen verschiedenen Personen und Gruppen

Was sind Werte?

Demokratische Werte



- Grundlage ist die **freiheitlich demokratische Grundordnung** im Grundgesetz mit dem übergeordnetem Wert **Menschenwürde**
- Die **allgemeinen Menschenrechte** konkretisieren die Würde und Autonomie des Menschen in einem internationalen Wertekanon
- **Demokratische Werte** sind z. B. Freiheit, Solidarität, Gerechtigkeit, Respekt, Sicherheit
- **Grundwerte** stehen teilweise in einem **Spannungsverhältnis** zueinander, wie z.B. Freiheit und Sicherheit

Leitfragen zur Identifikation der persönlichen Werte



Welche Situationen oder Personen regen mich so richtig auf?

- Was ist es genau, was mich daran stört und empört?
- Welcher Wert wird hierbei missachtet oder verletzt?



In welchen Situationen fühle ich mich richtig gut und laufe zur Hochform auf?

- Was genau macht mich dabei glücklich und löst Freude aus?
- Welcher Wert wird hierbei für mich erfüllt?

Welche Werte sind mir wirklich wichtig?

Akzeptanz

Kreativität

Neugierde

Ordnung

Respekt

Flexibilität

Spaß

Mut

Solidarität

Transparenz

Lernbereitschaft

Zugehörigkeit

Ehrlichkeit

Freiheit

Zuverlässigkeit

Hilfsbereitschaft

Friedfertigkeit

Gelassenheit

Humor

Nachhaltigkeit

Weisheit

Vertrauen

Empathie

Treue

Es ist nicht schwer
Entscheidungen zu treffen,
wenn du erst weißt,
was deine Werte sind.

Authentizität

Achtsamkeit

Sanftmut

Offenheit

Roy E. Disney

Geduld

Tradition

Dankbarkeit

Großzügigkeit

Sicherheit

Herzlichkeit

Glaubwürdigkeit

Rationalität

Bescheidenheit

Loyalität

Abenteuer

Effizienz

Disziplin

Selbstbestimmung

Gerechtigkeit

Leichtigkeit

Realismus

Leidenschaft

Wohllollen

Toleranz

Unabhängigkeit

Verantwortung

Mitgefühl

Perfektion

Unsere Werte

Unsere Werte

12.

liebe
Respekt
Mitgefühl

- Respekt
- Empathie
- Ehrlichkeit

Spaß
Respekt
Freiheit

Toleranz
Spaß
Vertrauen

Respekt
Ehrlichkeit
Spaß

Gerechtigkeit
Toleranz
Ehrlichkeit

liebe
Gerechtigkeit
unabhängigkeit
bzw. Individualität
Freiheit

Toleranz
Spaß
Freiheit

Gleichberechtigung
Respekt gehen eigentlich
Toleranz zusammen
~~Respekt~~

Vertrauen
Selbstbestimmung
Respekt

Empathie
Gerechtigkeit
Toleranz

Ehrlichkeit
Gerechtigkeit
Toleranz

Unsere Werte

22.

Respekt
Akzeptanz
Vertrauen

- Akzeptanz
- Vertrauen
- Dankbarkeit

1. Akzeptanz
2. Vertrauen
3. Gerechtigkeit
4. Hilfsbereitschaft
5. Ehrlichkeit

- Gemeinschaft
- Vertrauen
- Spaß

Akzeptanz
Vertrauen
Offenheit

- Gerechtigkeit
- Loyalität
- Respekt

- Geduld
- Respekt
- Hilfsam

- Gerechtigkeit
- Akzeptanz
- Fairheit

(Loyalität)

- Ehrlichkeit
- Respekt
- Loyalität

(Ordnung)

Respekt
Loyalität
~~Gerechtigkeit~~
Vertrauen
(Ordnung)



Übung: In der Mensa



Morgen geht's
weiter! 😊



Zivilcourage-Training

EinSatz hilft Kleine Schritte statt Heldentaten

Franz-Miltenberger-Gymnasium, 8. bis 12. Klasse, Bad Brückenau, Februar 2025

Verena Berthold, Heike Mais & Martin Winkler

Ablauf



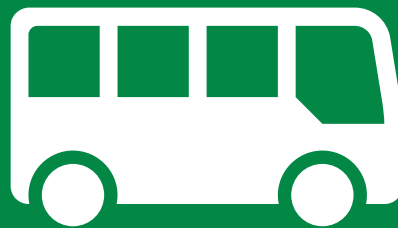
Teil 1:

- Fliegender Stab
- Definition Zivilcourage
- Meine Werte
- In der Mensa

Teil 2:

- **Neulich im Bus**
- **Hürdenlauf zur Hilfeleistung**
- **Stopp**
- **Abschlussrunde**

Übung: Neulich im Bus



Handlungs- empfehlungen

Was kann ich tun, um mich vorzubereiten?

- **Situationen gedanklich üben**

- Situationen bewusst im Geiste durchgehen
- Persönliche Grenzen anerkennen
- Mit anderen Lösungsideen austauschen



- **Ausstattung mit „Sicherheitsmitteln“**

- Trillerpfeife
- Personenalarm



Was kann ich tun, um dem Opfer zu helfen?



- **Öffentlichkeit herstellen:** selbst den ersten Schritt machen
- **Verbündete suchen durch gezieltes Ansprechen:**
„Sie, mit dem roten Pulli, kommen Sie mit, da braucht jemand unsere Hilfe!“
Dann Aufgaben verteilen
- **Blickkontakt, Opfer direkt ansprechen:** *„Brauchen Sie Hilfe? Ich helfe Ihnen!“*
- **Hand reichen, Opfer von Täter:innen wegführen:** *"Kommen Sie mit mir mit!"*
- **Laut werden:** Trillerpfeife, lautes Rufen, Personalarm
- **In öffentlichen Verkehrsmitteln:** Fahrer:in Bescheid geben, Notrufsystem betätigen
- Wenn notwendig, **erste Hilfe leisten**

Wie verhalte ich mich gegenüber Angreifenden?



- **Keep cool** – erst denken, dann handeln.
- **Fluchtwege freihalten...** nicht Polizei spielen!
- Persönlich **nicht provozieren lassen**
- **Siezen**
- **Nicht anfassen**
- **Nicht beleidigen**
- **Merkmale der Angreifenden einprägen** (Schuhe ;-) oder unauffällig fotografieren
→ Zeugenaussage
- Ggf. Geforderte **Gegenstände** (Geldbeutel, Handy, etc.) **herausgeben**

Was kann ich tun, um mich selbst zu schützen?

Eigene Grenzen kennen und sich selbst nicht in Gefahr bringen!

- **Bei Prügeleien** grundsätzlich auf **Abstand** bleiben
- **Rückzugsweg** freihalten
- **Nützliche Hilfsmittel:** Trillerpfeife, Personalarms (KEIN TRÄNENGAS)
- **Selbstbehauptungskurs** besuchen
- **Keine Heldentaten**, sondern stattdessen...

viele

smarte

kleine

Schritte

Hürdenlauf zur Hilfeleistung



Modell hilfreichen Verhaltens

nach Latané & Darley (1970)

Ereignis

NEIN, WEGEN

Ereignis bemerkt? **NEIN**

Eile, Ablenkung



EXPERIMENT „EILE VERDIRBT
DEN CHARAKTER?“

63%

halfen, wenn sie
nicht in Eile waren

10%

halfen, wenn sie
in Eile waren

DEFINITION

Bystander-Effekt



Gut zu wissen:

Die Wahrscheinlichkeit, dass eine Person in einer Notsituation eingreift, sinkt mit zunehmender Anzahl von weiteren Anwesenden (Bystander / Zuschauer:innen).

Modell hilfreichen Verhaltens

nach Latané & Darley (1970)

Ereignis

NEIN, WEGEN

Ereignis bemerkt? NEIN

Eile, Ablenkung

JA 

Notfall erkannt? NEIN

Pluralistische Ignoranz

Pluralistische Ignoranz:

Wenn sich in einer Menge von Beobachtenden niemand offensichtlich besorgt zeigt oder einschreitet, wird die eigentlich kritische Situation sehr häufig auch von anderen fälschlicherweise als 'harmlos' interpretiert.

Modell hilfreichen Verhaltens

nach Latané & Darley (1970)

Ereignis

NEIN, WEGEN

Ereignis bemerkt? NEIN

Eile, Ablenkung

JA 

Notfall erkannt? NEIN

Pluralistische Ignoranz

JA 

Verantwortung? NEIN

Verantwortungsdiffusion

Verantwortungsdiffusion:

Je mehr Zuschauer bei einer Notsituation anwesend sind, desto geringer ist das Verantwortungsgefühl eines jeden Einzelnen!

100 Personen = 1% Verantwortung

1 Person = 100 % Verantwortung

Modell hilfreichen Verhaltens

nach Latané & Darley (1970)

Ereignis

NEIN, WEGEN

Ereignis bemerkt? NEIN

JA 

Eile, Ablenkung

Notfall erkannt? NEIN

JA 

Pluralistische Ignoranz

Verantwortung? NEIN

JA 

Verantwortungsdiffusion

Wissen? NEIN

JA 

Mangelndes Wissen

Eingreifen? NEIN

JA 

*Mangelnde Handlungskompetenz,
Kosten, Bewertungsangst*

HILFELEISTUNG

Mangelnde Handlungskompetenz:

Man weiß, dass man helfen sollte, jedoch nicht wie man helfen könnte.

Kosten: Jede Hilfeleistung birgt (relative) Kosten, z.B. Gefahr für die eigene Gesundheit, soziale Kosten, Zeitverlust

Was hilft dann?

Ereignis

Ereignis bemerkt? **NEIN**

JA 

NEIN, WEGEN

Eile, Ablenkung

HILFREICHES VERHALTEN

Achtsame Wahrnehmung

Notfall erkannt? **NEIN**

JA 

Pluralistische Ignoranz

Andere ansprechen, nachfragen

Verantwortung? **NEIN**

JA 

Verantwortungsdiffusion

Ersten Schritt machen, sich verbünden

Wissen? **NEIN**

JA 

Mangelndes Wissen

Andere einbinden, Minimum: Notruf

Eingreifen? **NEIN**

JA 

Mangelnde Handlungskompetenz,
Kosten, Bewertungsangst

Andere einbinden, Minimum: Notruf

HILFELEISTUNG

nach Latané & Darley (1970)

Es gibt keine Ausreden,
nichts zu tun!

Zu jeder Hürde
gibt es eine Lösung!

~~SOLLTE~~

~~HÄTTE~~

~~KÖNNTE~~

~~WÜRDE~~

LOS GEHT'S!

Übung: STOP

„Täter scheuen Licht, **Lärm** und Leute“

Jetzt darf es gerne laut werden!



HANDLUNGSEMPFEHLUNG

Aufmerksamkeit
auf das **Opfer** richten,
nicht auf die Täter!

HANDLUNGSEMPFEHLUNG

Du bist nicht allein!

Suche Dir Personen,
die Dich **unterstützen!**

ZIELE ZIVILCOURAGIERTEN HANDELNS

Das Ziel:
die **Situation zu deeskalieren**
bzw. das **Opfer zu schützen.**
Nicht, den Täter zu stellen!

HANDLUNGSEMPFEHLUNG

ganz kompakt

1. Ruhig bleiben
2. Fluchtweg sichern
3. Verbündete suchen
4. Aufmerksamkeit auf das Opfer

**ALLE können
Zivilcourage zeigen!**

**Auch kleine Schritte
können große
Wirkung zeigen!**

Abschlussrunde

Was habe ich gelernt?

Die eine Sache, die ich mitnehme!

**Ich nehme aus dem
Workshop mit und
setzte ab morgen um:**

- ➔ Nimm Dir 2 Minuten Zeit
- ➔ Notiere Deine eine Sache
auf einer Moderationskarte



Das nehme ich mit...

Das nehme ich mir vor...



Literaturtipps

Literaturtipps



Vielen Dank
für Eure
engagierte
Teilnahme !



info@zivilcourage-fuer-alle.de

Facebook:
Zivilcourage für ALLE e.V.

Instagram:
zivilcourage_fuer_alle

www.zcfa.de

Werdet aktives Mitglied oder Fördermitglied!

Empfeht uns weiter und folgt uns auf Social Media!

