



# Zivilcourage-Training

## EinSatz hilft Kleine Schritte statt Heldentaten

Franz-Miltenberger-Gymnasium, 5. bis 7. 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%

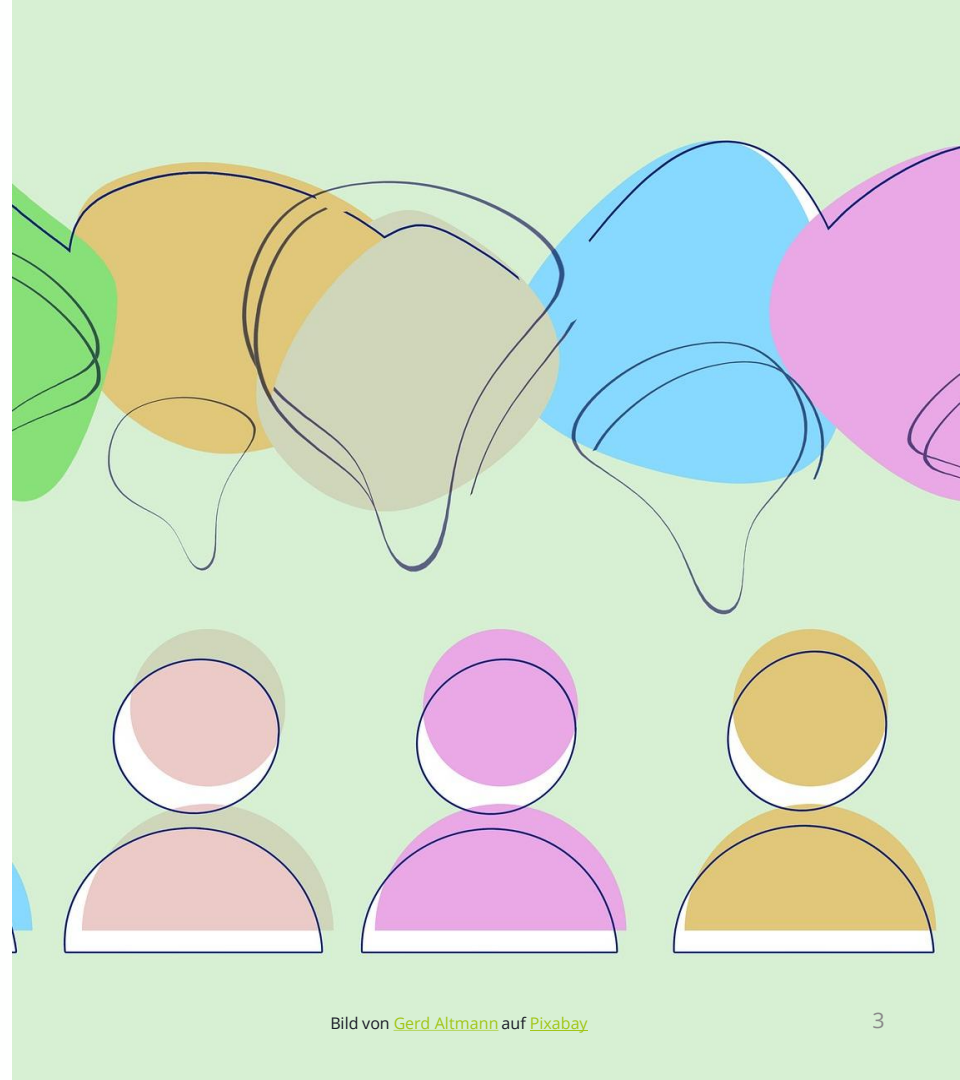
- Mein Energie-Level

## 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

**E**nough  
**L**et's  
**M**ove  
**O**n



# Ablauf



## Teil 1:

- **Fliegender Stab**
- **Definition Zivilcourage**
- **Zur eigenen Meinung stehen**
- **Kleinkreise**

## Teil 2:

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



# Fliegender Stab

## DEFINITION

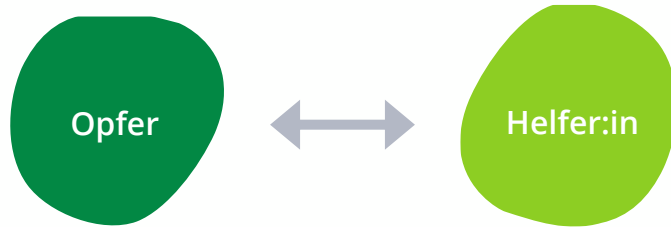
# Zivilcourage



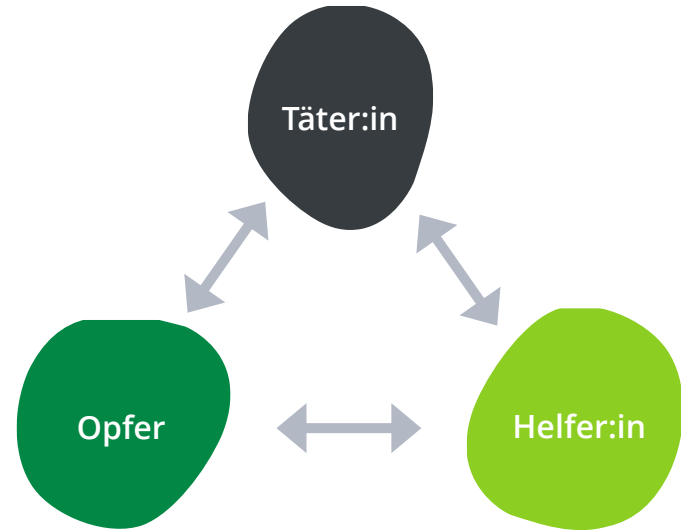
- Wörtlich: ‚Bürgermut‘
- Ich bin mutig und setze mich für andere ein
- Meine Gefühle spielen dabei auch eine Rolle, z.B. Empörung, Ärger, Wut und Aufregung und Angst
- Ich riskiere etwas und das hat vielleicht auch negative Folgen
- Ich verhalte mich nicht unbedingt so, wie es alle erwarten
- Ich handle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



Das finde ich super!



Das regt mich auf!



# Hausaufgabe:

## Denk mal darüber nach:



**Welche Situationen oder Personen regen mich so richtig auf?**

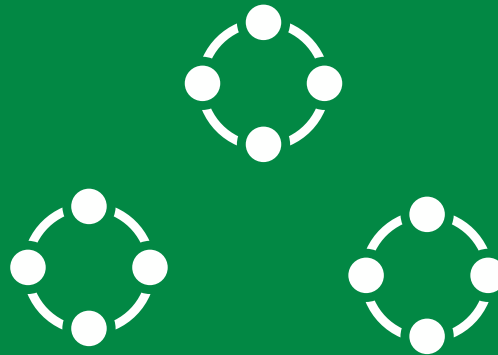
- Was ist es genau, was mich daran stört und empört?



**Was ist mir wirklich wichtig?**

- Warum ist mir das so wichtig?

# Übung Kleinkreise



Morgen geht's  
weiter! 😊





# Zivilcourage-Training

## EinSatz hilft Kleine Schritte statt Heldentaten

Franz-Miltenberger-Gymnasium, 5. bis 7. Klasse, Bad Brückenau, Februar 2025

Heike Mais, Verena Bertold, Martin Winkler

# Ablauf



## Teil 1:

- Fliegender Stab
- Definition Zivilcourage
- Zur eigenen Meinung stehen
- Kleinkreise

## Teil 2:

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

# 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, Personentalarm
- **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



# Hürdenlauf zur Hilfeleistung



Bringt die Karten in die richtige Reihenfolge!

# Auflösung

## Hürdenlauf der Hilfeleistung

### Ereignis

Ereignis bemerkt?

JA

Notfall erkannt?

JA

Verantwortung?

JA

Wissen?

JA

Eingreifen?

JA

**HILFELEISTUNG**

Ist da was passiert?

Ist das ein Notfall?

Bin ich verantwortlich?

Weiß ich, was zu tun ist? Kann ich das?

Ist es mir das wert?

Ich helfe!

nach Latané & Darley (1970)

# Was hilft dann?

## Ereignis

Ereignis bemerkt? **NEIN**

JA

**NEIN, WEGEN**

Eile, Ablenkung

**HILFREICHES VERHALTEN**

Achtsame Wahrnehmung

Notfall erkannt? **NEIN**

JA

Niemand macht etwas

Andere ansprechen, nachfragen

Verantwortung? **NEIN**

JA

Niemand fühlt sich verantwortlich

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)

## 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).

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!**



Bild von [Gerd Altmann](#) auf [Pixabay](#)

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...

The corkboard is densely packed with approximately 60-70 sticky notes in various colors (yellow, orange, green, blue, pink, light green). The notes contain handwritten text in German, offering advice and reflections on how to help others. The notes are organized roughly into columns and rows, with some overlapping. The text on the notes includes:

- Top Row:** "Das nehme ich mit...", "Das nehme ich mir vor...", "Aber auf meine Möglichkeiten achten.", "Für einen Schritt machen ist nicht schwer.", "Hilfende mit... - aber nicht zu sehr. - die Courage ist... - nicht möglich... - nicht... - nicht... - nicht...".
- Second Row:** "Das jeder... zivilcourage...", "Kleine Dinge... können viele bewegen.", "Aufmerksamkeit...", "Aufmerksamkeit... (Bsp. im Bus)", "Zu helfen... wo es gebraucht wird.",
- Third Row:** "Auch einen...", "Zu helfen...", "Es ist wichtig... an...", "Die Situation...", "Keine...", "Zivilcourage... zu zeigen... - zu helfen...", "Nicht immer...", "Auch einen... wenn etwas passiert.", "Zu helfen...", "Es ist wichtig... ohne...", "Zu helfen...", "Zu helfen...".
- Fourth Row:** "Das...", "Wissen... wie man...", "Fokus auf... das Opfer.", "Trotz Angst... immer...", "Das alles...", "Ruhig...", "Aufmerksamkeit... die Umgebung...", "Nicht...", "Mehr Mut... haben...", "Ruhig...", "Aufmerksamkeit... die Umgebung...", "Nicht...", "Nicht...".
- Fifth Row:** "Das man... nicht alleine... machen muss.", "Nicht in...", "Aber...", "Die Hilfe...", "Es ist... nicht alles...", "Nicht... gleich... schlagen.", "Besser... auf... mein Umfeld... zu schauen.", "Eingreifen...".
- Sixth Row:** "Aber...", "Fokus... auf... das Opfer.", "Aber...", "Aber...", "Aber...".
- Seventh Row:** "Leben... kann... was tun.", "Man...".
- Eighth Row:** "Das...", "Keine...".
- Ninth Row:** "Kleine Schritte... können große...", "Das...".
- Tenth Row:** "Vor...".
- Eleventh Row:** "Das...".
- Twelfth Row:** "Das...".
- Thirteenth Row:** "Das...".
- Fourteenth Row:** "Das...".
- Fifteenth Row:** "Das...".
- Sixteenth Row:** "Das...".
- Seventeenth Row:** "Das...".
- Eighteenth Row:** "Das...".
- Nineteenth Row:** "Das...".
- Twentieth Row:** "Das...".
- Twenty-first Row:** "Das...".
- Twenty-second Row:** "Das...".
- Twenty-third Row:** "Das...".
- Twenty-fourth Row:** "Das...".
- Twenty-fifth Row:** "Das...".
- Twenty-sixth Row:** "Das...".
- Twenty-seventh Row:** "Das...".
- Twenty-eighth Row:** "Das...".
- Twenty-ninth Row:** "Das...".
- Thirtieth Row:** "Das...".
- Thirty-first Row:** "Das...".
- Thirty-second Row:** "Das...".
- Thirty-third Row:** "Das...".
- Thirty-fourth Row:** "Das...".
- Thirty-fifth Row:** "Das...".
- Thirty-sixth Row:** "Das...".
- Thirty-seventh Row:** "Das...".
- Thirty-eighth Row:** "Das...".
- Thirty-ninth Row:** "Das...".
- Fortieth Row:** "Das...".
- Forty-first Row:** "Das...".
- Forty-second Row:** "Das...".
- Forty-third Row:** "Das...".
- Forty-fourth Row:** "Das...".
- Forty-fifth Row:** "Das...".
- Forty-sixth Row:** "Das...".
- Forty-seventh Row:** "Das...".
- Forty-eighth Row:** "Das...".
- Forty-ninth Row:** "Das...".
- Fiftieth Row:** "Das...".

# Literaturtipps



# Literaturtipps



Vielen Dank  
für Eure  
engagierte  
Teilnahme !



[info@zivilcourage-fuer-alle.de](mailto:info@zivilcourage-fuer-alle.de)

Facebook:  
Zivilcourage für ALLE e.V.

Instagram:  
zivilcourage\_fuer\_alle

[www.zcfa.de](http://www.zcfa.de)

Werdet aktives Mitglied oder Fördermitglied!

Empfeht uns weiter und folgt uns auf Social Media!

