

## Zivilcourage

von der Haltung zur Handlung

Häufig wird sie in politischen Ansprachen und durch die Medien von der Bevölkerung gefordert – Zivilcourage. Meist dann, wenn wieder ein Vorfall publik geworden ist, bei dem ein Einschreiten Schlimmeres hätte verhindern können.

- Doch was genau ist Zivilcourage?
- Weshalb ist sie so wichtig?
- Und kann ich Zivilcourage lernen?

Das Training, das im Folgenden beschrieben wird, soll diese Fragen beantworten und an das Thema Zivilcourage heranführen. Die Teilnehmenden werden über verschiedene Formen von Zivilcourage aufgeklärt und für Situationen sensibilisiert, in denen sie couragiert handeln können. Die Schulung der eigenen Wahrnehmung und Wertung bietet dabei die Grundlage, konkrete Verhaltensstrategien zu erlernen. Das Training bietet dann die Möglichkeit, das Gelernte direkt anzuwenden und sich auszuprobieren. Die Teilnehmenden sollen gestärkt und mit einer neuen Aufmerksamkeit für das Thema Zivilcourage aus dem Training gehen. Ein Zugewinn von Handlungssicherheit ist ebenfalls ein erklärtes Ziel des Projekts.

Die Bundeszentrale für Politische Bildung definiert Zivilcourage als “Mut, den jemand beweist, indem er humane und demokratische Werte (z.B. Menschenwürde, Gerechtigkeit) ohne Rücksicht auf eventuelle Folgen in der Öffentlichkeit, gegenüber Obrigkeiten, Vorgesetzten u. a. vertritt.”

Zivilcourage setzt sich also aus zwei Elementen zusammen, nämlich aus der Haltung einer Person und der daraus resultierenden Handlung. Haltung meint hierbei, dass ein Handeln zuvor erfordert, dass mir Missstände und Ungerechtigkeiten auffallen und ich diese als problematisch erkenne. Ich muss mir also meiner Haltung bewusst sein und mit offenen Augen durch die Welt gehen. Ich nehme wahr, wenn Rechte einzelner Menschen oder auch von Gruppen verletzt werden. Aktiv Zivilcourage zu zeigen, also konkret zu handeln, kann bedeuten, dass ich in Situationen eingreife, in denen andere Hilfe benötigen. Genauso kann ich mich generell für bestimmte Werte und Rechte einsetzen. Auch mich selbst gegen ungerechte Behandlung zu wehren oder mich weigern, etwas Unrechtes zu tun, ist Zivilcourage.

Viele Menschen haben bei Situationen, die Zivilcourage erfordern, gewaltvolle Szenen wie beispielsweise eine Prügelei in der Öffentlichkeit im Kopf. Die Notwendigkeit, sich couragiert zu verhalten, ergibt sich jedoch bereits in kleinerem Rahmen. Diskriminierung und Unrecht finden sich bereits im persönlichen Umfeld. Sie treten in der Familie, im Freundes- und Bekanntenkreis, in der Schule, im Verein oder auch auf der Arbeit auf. So kann eine diskriminierende Äußerung in einer WhatsApp-Gruppe Anlass sein, Zivilcourage zu zeigen. Auf größerer, gesellschaftlicher Ebene geht es um den öffentlichen Raum, aber auch die Politik und die Medien.

Zivilcourage zu zeigen, bringt Risiken mit sich. Mein Handeln kann mich potenziell selbst in Gefahr bringen, ich gehe also ein Risiko ein. Außerdem ist es möglich, dass ich ausgelacht, ausgegrenzt werde oder mich durch mein Tun angreifbar mache. Couragiert zu handeln ist also gar nicht einfach und (leider) auch nicht selbstverständlich.

### **Inhaltliche Schwerpunkte**

Folgende Themen werden im Training bearbeitet:

- Zivilcourage definieren
- Eigene Wahrnehmung und Wertung reflektieren und schulen
- Thematisierung von Grenzverletzungen und Gewalt
- Verschiedene Formen von Zivilcourage kennenlernen
- Fördernde/hemmende Faktoren
- Zahlen, Daten, Fakten zum Thema Zivilcourage
- De-/Eskalationsfaktoren

- Kommunikationsstrategien
- Zivilcourage offline versus online
- Eigenes Handeln reflektieren und erproben
- Nachsorge und Hilfsmöglichkeiten
- Übertragung in den eigenen Alltag

### Methodischer Aufbau

Die Inhalte des Trainings werden über eine Auswahl unterschiedlicher Methoden vermittelt, die flexibel an die Gruppe und die Rahmenbedingungen angepasst werden können. Die Nutzung verschiedener Medien macht die Themen für die Teilnehmenden gut erfahrbar und sorgt für Abwechslung. Unter anderem kommen folgende Methoden zum Einsatz:

- Diskussionen im Plenum
- Arbeit in Kleingruppen
- Methoden der Reflexion
- Videoanalyse
- Rollenspiele/Situationstrainings
- Skalierung
- Kosten-Nutzen-Analyse
- Quiz zur Wissensvermittlung
- Beobachtungsaufgaben
- Erstellung einer Klassencharta/eines Vertrags mit mir selbst
- Feedbackmethode

### Zielgruppe

Das Training richtet sich an Jugendliche ab circa 15 Jahren. Hierbei kann es sich um eine feste Gruppe, wie beispielsweise eine Schulklasse, aber auch Personen aus unterschiedlichen Kontexten handeln.

Das Projekt ist für Jugendliche ausgelegt, da diese mit zunehmendem Alter mehr und mehr Verantwortung für sich und ihr Handeln übernehmen. In ihrer Peergroup aber auch für jüngere Kinder sind Jugendliche Vorbilder. Gesellschaftliche Themen spielen bei Jugendlichen eine wachsende Rolle und sie haben großes Potenzial, sich entsprechend einzubringen. Jugendliche müssen darin gestärkt werden, ihre Haltung zu reflektieren und sich selbstwirksam zu fühlen, um Zivilcourage zeigen zu können.

### Umfang

Das Konzept kann flexibel auf unterschiedliche zeitliche Umfänge angepasst werden. Eine mögliche Durchführung könnte beispielsweise an ein bis zwei Projekttag stattfinden. Die Unterrichtseinheiten würden sich hierbei auf 2 x 3 (à 90min) verteilen. Bei einem anderen zeitlichen Umfang ist es möglich, das Konzept bedarfsgerecht anzupassen.

### Kosten

Auf Anfrage.

### Kontakt

Wellenbrecher e.V.

Prävention | Training | Beratung

Frauenberger Str. 152, 53879 Euskirchen

Tel (02251) 14965-0, Fax (02251) 14965-33

info.EU@wellenbrecher.de