

**HAND AUFS HERZ:
HAST DU SCHON MAL SPONTAN EINGEGRIFFEN?**

● WELCHE ERFAHRUNGEN HAST DU MIT ÜBERGRIFFEN GEMACHT? IN WELCHEN SITUATIONEN HAST DU ZIVILCOURAGE ERLEBT ODER SELBST GEZEIGT? ERZÄHLE, WENN DU SELBST SCHON ANGEMACHT UND SOMIT ZUM OPFER GEWORDEN BIST: UNTER www.myrespect.info, DER STÄNDIG AKTUELLEN THEMENSEITE VON EURO<26.

Mut ZIVILCOURAGE

1

«Zivilcourage beginnt dort, wo ich wachsam bin und merke, wenn jemand diskriminiert oder angegriffen wird.»

VERONIKA BRANDSTÄTTER, PSYCHOLOGIE-PROFESSORIN

TWEN MUT erscheint als EURO<26 Special mit TWEN Frühling 2009, www.euro26.ch
Herausgeber: SJAG, Bern Idee/Koordination: gedankensprung, Bern
Konzept/Gestaltung: Basel West, Basel Text/Redaktion: Stephan Lichtenhahn, Basel
Druck: Vogt-Schild Druck AG, Derendingen
Disclaimer: SJAG übernimmt keine Haftung für Preise, Angebote und redaktionelle Inhalte Dritter.

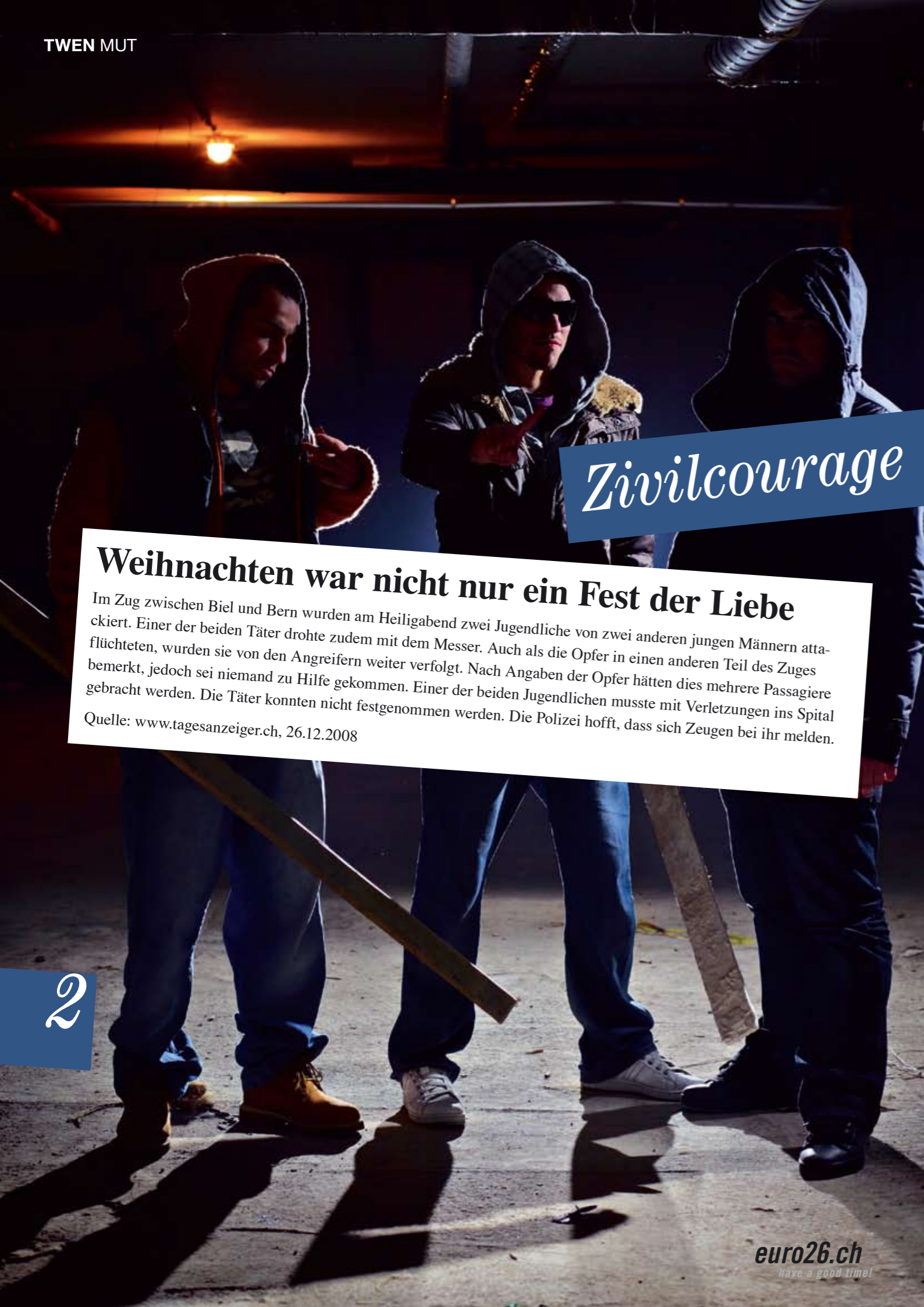
TWEN MUT wurde auf dem Recyclingpapier Cyclus Print gedruckt. Es wird auf der Basis von 100% Altpapier ohne optische Aufheller und Chlor hergestellt. Für die Produktion des Papiers wurde Biobrennstoff verwendet.

TWEN MUT HABEN ERMÖGLICHT

Die Mobiliar
Versicherungen & Vorsorge

 **UBS**

www.myrespect.info



Die Schweiz, ein Volk von Feiglingen? Könnte man wegen dem Vorfall vom Heiligabend meinen. Professorin Veronika Brandstätter gibt Entwarnung: Die Leute würden Zivilcourage durchaus zeigen. Sie wüssten aber oft nicht, wie eingreifen. Dabei könne man Zivilcourage lernen, sagt die Psychologin, die seit Jahren Kurse dafür anbietet.

Zivilcourage bedeutet, sich zu exponieren

Weihnachten war nicht nur ein Fest der Liebe

Im Zug zwischen Biel und Bern wurden am Heiligabend zwei Jugendliche von zwei anderen jungen Männern attackiert. Einer der beiden Täter drohte zudem mit dem Messer. Auch als die Opfer in einen anderen Teil des Zuges flüchteten, wurden sie von den Angreifern weiter verfolgt. Nach Angaben der Opfer hätten dies mehrere Passagiere bemerkt, jedoch sei niemand zu Hilfe gekommen. Einer der beiden Jugendlichen musste mit Verletzungen ins Spital gebracht werden. Die Täter konnten nicht festgenommen werden. Die Polizei hofft, dass sich Zeugen bei ihr melden.

Quelle: www.tagesanzeiger.ch, 26.12.2008

7

Zwei Jugendliche werden in einem Zug bedroht, doch keiner der Passagiere greift ein. Wie kann das sein?

Veronika Brandstätter: Aus der Distanz lässt sich natürlich nicht sagen, warum die Leute nicht eingegriffen haben. Denn es gibt sehr unterschiedliche Gründe, nicht einzugreifen, darunter auch ganz banale: Man kriegt zum Beispiel gar nicht mit, dass etwas passiert, sei es wegen dem Geräuschpegel in öffentlichen Verkehrsmitteln, sei es, weil man in die Zeitung vertieft ist oder anderweitig abgelenkt ist. Zudem kann es sein, dass man zwar etwas mitkriegt, die Situation aber nicht einordnen kann, weil sie uneindeutig ist.

Was heisst das?

Nehmen wir eine Pöbelelei oder einen sexuellen Übergriff. Als Aussenstehende weiss ich im ersten Moment nicht, ob sich hier Leute, die sich kennen, gegenseitig auf die Schippe nehmen, oder ob etwas Ernstes im Gang ist. Ein interessantes Phänomen: Wenn man nicht recht weiss, was abgeht, schaut man sich um, will herausfinden, was die Gesichter der anderen Menschen sagen. Nur: Schauen alle fragend in die Runde, denken alle, die Situation sei nicht so schlimm.

Wie lässt sich diese Unsicherheit durchbrechen?

Eigentlich spürt man ja, wenn etwas komisch ist. Daher ist es sinnvoll, sich verantwortlich zu fühlen, genau hinzusehen und sich zu informieren, was läuft.

Soll man das mögliche Opfer fragen?

Ja, das ist eine Möglichkeit. Die Erfahrung zeigt aber: Fragt man jemanden, ob er Hilfe braucht, darf man sich nicht drauf verlassen, dass ehrlich geantwortet wird. Denn wer zugibt, Hilfe zu brauchen, gesteht damit die eigene Schwäche ein. Darum behaupten selbst Leute, die bedrängt werden, es sei alles in Ordnung. Man muss ein Gespür dafür bekommen, ob jemand in einer Opfersituation ist.

Beim Vorfall an Weihnachten dürfte es eindeutig gewesen sein: Es waren Messer im Spiel, die Jugendlichen wurden durch den Zug verfolgt.

Bei einem Fall wie diesem kann es gut sein, dass die anderen Passagiere vor Angst wie gelähmt sind oder nicht wissen, welches die richtige Reaktion ist, um die Situation weder zu verschlimmern, noch sich selbst zu gefährden.

Ist es also oft die Angst, die uns hindert, einzugreifen?

Gerade wenn Waffen im Spiel sind, überwiegt die Angst. Nur: Bei vielen Vorfällen ist ja keine Gewalt im Spiel. Zivilcourage zeigen heisst bei uns ja nicht, unter Einsatz seines Lebens einem Unrechtsstaat die Stirn bieten zu müssen. Sondern: Wie viel Nachlässigkeit, Unfreundlichkeit und abschätziges Behandlung möchte man dem anderen zumuten. Wenn jemand bedrängt, beleidigt oder diskriminiert wird, ist ein Eingreifen möglich, ohne Gefahr zu laufen, verletzt zu werden. Viele Leute haben aber eine gewisse Scheu, sich zu exponieren, sich in den Mittelpunkt zu stellen und von allen Seiten angeschaut zu werden. Für viele eine unangenehme Erfahrung, die sie abhält zu intervenieren. Damit im Zusammenhang steht die Angst, wegen dem Eingreifen den sozialen Rückhalt zu verlieren, abgelehnt und selber ausgegrenzt zu werden.

Kann es auch sein, dass jemand nicht eingreift, weil er nichts mit der Polizei zu tun haben will?

Ja, viele wollen auch als Zeuge nichts mit der Polizei zu tun haben. Oft setzen die Leute auch keinen

Notruf ab, weil auf den Notrufsäulen steht, dass Missbrauch strafbar ist. Die Kantonspolizei Zürich sagt aber klar, dass man lieber einmal zu viel einen Notruf tätigt als einmal zu wenig.

Was sind weitere Gründe, dass die Leute nicht eingreifen?

Oft wollen die Leute einfach ihre Ruhe und nicht in etwas reingezogen werden. Braut sich zum Beispiel in einem Zug etwas zusammen, gibt es oft Leute, die sich abwenden, weggehen, sogar den Wagen wechseln. Ein weiterer Hinderungsgrund ist die fehlende Routine. Ein Beispiel: Wer den Führerausweis besitzt, hat einen Nothelferkurs absolviert und weiss, wie die stabile Seitenlage funktioniert. Doch im Notfall kann man dieses Wissen nicht in eine Handlung umsetzen, weil die Routine fehlt. Genau so ist es in Situationen, in denen ich theoretisch weiss, dass ich die Polizei alarmieren oder umstehende Passanten auffordern müsste, zu helfen. Es fehlt aber der Automatismus, um das Wissen auch unter Stress umzusetzen und das Richtige zu tun.

Was sind typische Vorfälle, um couragiert einzugreifen?

Ich möchte vorwegschicken: Ich scheue mich davor, Situationen zu nennen, in denen man eingreifen muss. Denn jede und jeder muss für sich selbst entscheiden, ob man eingreifen will, da jeder Mensch seine eigene Haltung zu Diskriminierung, Übergriffen und Gewalt hat. Es sei denn, jemand wird mit dem Tod bedroht. Bei vielen Situationen gehen die Meinungen auseinander, ob man eingreifen soll. Eindeutige Rezepte gibt es nicht. Ein Beispiel: Für den einen sind Stammtischwitze über Polen oder Kosovo-Albaner ein Spass und nicht ernst gemeint, für den anderen sind die Witze bereits ein Zeichen von Rassismus.

Situationen, in denen ein couragiertes Handeln nötig werden könnte, gibt es viele verschiedene. Professorin Veronika Brandstätter unterscheidet drei Arten von Vorfällen:

1. Parolen:

Negative pauschale Äusserungen über eine bestimmte Gruppe, z.B. Behinderte, Polen, Deutsche, Juden usw., die nicht anwesend sind. Dazu gehört auch Mobbing, wenn etwa in der Firma ein abwesender Arbeitskollege diffamiert wird.

2. Pöbeleien:

Eine oder mehrere Personen werden verbal direkt angegriffen, diskriminiert oder blossgestellt.

3. Gewalt:

Jemand wird mit den Fäusten oder mit einer Waffe bedrängt oder angegriffen. Passieren kann dies sowohl im öffentlichen Raum als auch im Freundes- oder Familienkreis sowie in der Nachbarschaft (häusliche Gewalt).

Gibt es noch andere Beispiele?

Häusliche Gewalt: Man hört, dass die Nachbarn ihren Familienstreit mit den Fäusten austragen und ihre Kinder misshandeln. Das ist eine Situation, in der man in einen grossen inneren Konflikt kommen kann. Einerseits möchte man die Privatsphäre der Familie wahren, andererseits kann man sagen, dass man zumindest klären muss, was genau vor sich geht.

Wie kommt eine Gesellschaft zu mehr Zivilcourage?

Ich glaube, dass es bereits in der Familie beginnt. Zivilcourage schwebt ja nicht im luftleeren Raum, sondern ist eine innere Haltung, die auf unseren Werten basiert: Ist man der Meinung, dass sich jeder um sich selbst zu kümmern hat? Oder habe ich den Ein-

druck, dass es mich etwas angeht, was in meinem Umfeld geschieht, bin ich wachsam und merke, wenn jemand diskriminiert oder angegriffen wird? Dieses Denken lernen Kinder am Vorbild ihrer Eltern schon sehr früh.

Sie geben Kurse für Zivilcourage. Wie kann man Zivilcourage lernen?

Das Zürcher Zivilcourage-Training steht auf zwei Säulen: Einerseits vermitteln wir den Leuten Wissen und regen sie an, sich zu überlegen, wo ihre Grenzen sind und in welchen Situationen sie eingreifen oder Stellung beziehen möchten. Andererseits bieten wir den Teilnehmern die Möglichkeit, in verschiedenartigen Übungen ihre Handlungskompetenz zu steigern.

Sie sagen, es brauche Routine, um richtig handeln zu können. Wie kommt man zu dieser Routine?

Mit Rollenspielen und der sogenannten mentalen Simulation. Das ist eine Technik, die in verschiedensten Bereichen, etwa in der Psychotherapie oder in der Vorbereitung auf Sportwettkämpfe angewendet wird: Jemand liest die Schilderung eines Übergriffs vor, während die Teilnehmenden die Augen schliessen und sich in die Situation hineinversetzen. Viele können sich eine Situation so gut vorstellen, dass sie Herzklopfen oder feuchte Hände bekommen. Am Ende wird die richtige Reaktionsweise vorgelesen, die Situation kommt also zu einem guten Abschluss.

Was bringen diese Übungen?

Forschungen zeigen: Wer solche Vorfälle mental durchgespielt hat, kann mit Gefühlen wie Angst oder Nervosität, die in einer realen Situation auftreten, besser umgehen und hat mögliche Reaktionen schneller zur Hand.

Sie haben das selber schon erlebt?

Ja, ich war in der U-Bahn und habe beobachtet, wie ein Mann zwei Frauen angepöbelt hat. Es war nach einem langen Arbeitstag, ich war total müde und wollte eigentlich meine Ruhe haben. Dann kam dieser Automatismus: Es war, als würde mich eine unsichtbare Hand führen. Ich bahnte mir den Weg durch den Wagen, reichte den Frauen die Hand und sagte, sie sollen mit mir kommen. Sie gaben mir die Hand und folgten mir in einen anderen Teil des Wagens, womit die Situation geklärt war. Dieser Automatismus, der im Ernstfall das richtige Handeln weist, war auch für mich verblüffend.



Prof. Dr. Veronika Brandstätter-Morawietz (45), verheiratet und Mutter von zwei Kindern, ist seit 2003 Professorin an der Uni Zürich für Allgemeine Psychologie mit Schwerpunkt Motivations- und Emotionspsychologie. Ihre Forschungsinteressen und Schulungsaktivitäten liegen u.a. in den Bereichen Führung, Psychologie des Zielstrebens sowie Zivilcourage.

www.psychologie.uzh.ch/zivilcourage

Mut. Feigheit. Leichtsinn. Lebensbedrohung. Courage.

Für den Schriftsteller und Kabarettisten Franz Hohler bedeutet Zivilcourage, sich dort hinzustellen, wo Gefahr droht und im Alltag etwas tun, von dem die Vernunft abrät. Für ihn ist dieser alltägliche Mut insbesondere auch der Mut vor dem Freund: Als mutig gilt, wer offen und öffentlich seine Meinung sagt, auch wenn sie unangenehm ist, auf Widerstand stösst und eben auch Freunde betrifft.

Anonym? Feige!

Keinen Mut braucht es, anonym in Blogs, Foren und auf einschlägigen Websites seine Nachbarn als gewalttätig, Lehrer als pädophil und unliebsame Arbeitskolleginnen als Furien zu diffamieren, Politiker und Wirtschaftsleute zu beleidigen. Feige, findet dazu Peter Knechtli vom News-Portal www.online-reports.ch: «Wer in der Schweiz – anders als in Diktaturen, wo Internet-Gemeinschaften die staatliche Zensur überlisten können – anonym publiziert, verwirkt das Recht, sich auf Demokratie und Zivilcourage zu berufen.»

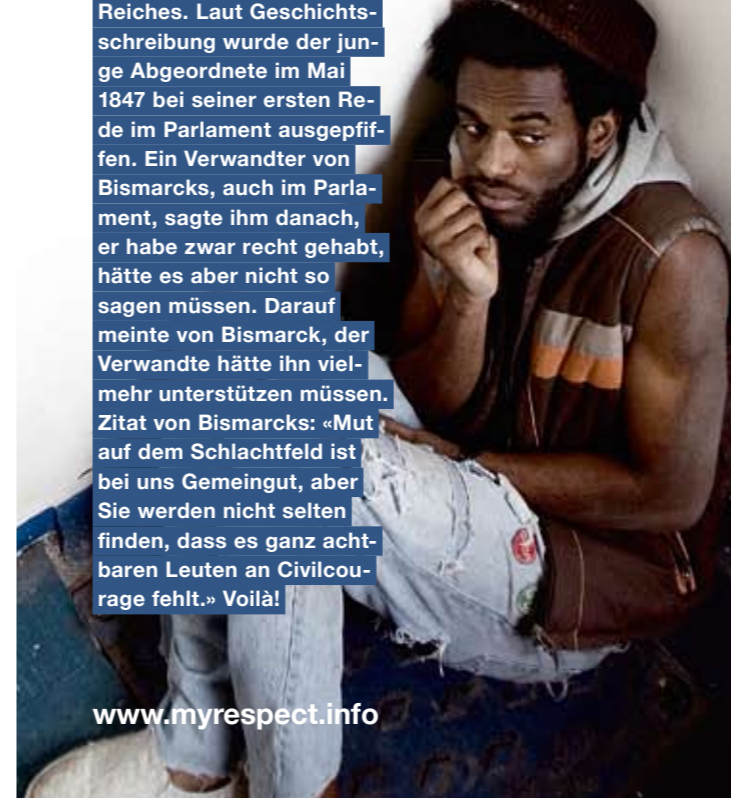
Blick zurück

Otto von Bismarck prägte den Begriff Zivilcourage

Mit Zivilcourage ist der Mut des Bürgers gemeint, sozusagen als Pendant des Muts, den Soldaten beweisen müssen. Erstmals soll das Wort um 1835 in Frankreich aufgetaucht sein, als «Courage civil», der bürgerliche Mut. Der deutsche Begriff «Zivilcourage» wird Otto von Bismarck (1815–1898) zugeschrieben, Gründer und Kanzler des Deutschen Reiches. Laut Geschichtsschreibung wurde der junge Abgeordnete im Mai 1847 bei seiner ersten Rede im Parlament ausgepfiffen. Ein Verwandter von Bismarcks, auch im Parlament, sagte ihm danach, er habe zwar recht gehabt, hätte es aber nicht so sagen müssen. Darauf meinte von Bismarck, der Verwandte hätte ihn viel mehr unterstützen müssen. Zitat von Bismarcks: «Mut auf dem Schlachtfeld ist bei uns Gemeingut, aber Sie werden nicht selten finden, dass es ganz achtbaren Leuten an Zivilcourage fehlt.» Voilà!

Mutig? Leichtsinnig!

Nicht nur leichtsinnig, sondern oft gemeingefährlich und lebensbedrohlich sind falsch verstandene Mutproben mit dem Auto: Wettrennen im horrenden Tempo über Landstrassen, Autobahnen oder sogar Innenstädte. Raser gefährden nicht nur sich selber, sondern vor allem auch andere Verkehrsteilnehmer. Mutig? «Kriminell!», findet z.B. Bundesrat Moritz Leuenberger.



www.myrespect.info

7 (fast) alltägliche Situationen. Und 14 typische Reaktionen. Wer erkennt sich?

Spätabends entdeckst du einen alten Mann, der in einem Haus-
eingang liegt. Deine Reaktion:

1 Das wird schon nicht so schlimm sein. Ich bin müde und möchte ins Bett. Ich gehe zu dem Mann und frage, was ihm fehlt.

Am See: Du siehst, wie ein paar junge Leute ihre leeren Bierflaschen am Badestrand liegen lassen, teils sogar zerschlagen.

2 Egal, es wird ja bald geputzt. Ich weise die Jugendlichen darauf hin, dass die Scherben Badende verletzen können und bitte sie, die Scherben wegzuräumen.

Couragiert?

Im Strassencafé : Du trinkst deine Latte Macchiato, als ein statlicher Geländewagen hält und mit laufendem Motor stehen bleibt. Im Wagen: ein lautstark gestikulierender Mann am Handy.

3 Wie mir das stinkt! Ich stehe auf und bitte den Mann höflich, den Motor abzustellen. Wie das stinkt! Ich stehe auf, nehme meine Latte und verziehe mich ins Innere des Cafés.

Sachbearbeiter Müller, etwas schwer von Begriff, wird vom Abteilungsleiter ständig blossgestellt. Letzten Mittwoch, Müller krank, verkündet der Abteilungsleiter in der Pause lachend, Müller lasse sich zum WC-Reiniger umschulen.

4 Schon gemein. Ich schweige lieber, sonst bin ich bald selber dran. Das ist doch Mobbing: Ich informiere sofort den Vorgesetzten des Abteilungsleiters.

Im Tram: Drei Jugendliche machen sich über eine betagte Frau lustig und nehmen ihr den Gehstock weg.

5 Ich gehe sofort zu den jungen Leuten und halte ihnen eine Standpauke. Die Arme. Eine Schande, dass da niemand eingreift!

In einem gut besuchten Park: Zwei kahl geschorene Burschen mit Springerstiefeln reissen einem jüdischen Buben das Käppchen vom Kopf und spielen damit Frisbee.

6 Ich nehme den Jungen an der Hand, frage ihn, wo er wohnt und bringe ihn heim. Dieser Lausbub! Wird sich wohl einen Scherz erlaubt haben. Selber schuld.

Wochenende, Zeit zum Abtanzen: Kurz vor der Disco bemerkst du einen stämmigen Typen, der eine Frau bedrängt. Sie schreit um Hilfe.

7 Uiiiiii, mit dem möchte ich nichts zu tun haben. Ich gehe weiter. Ich informiere die Security des Clubs und bitte sie, einzugreifen.

Zur Auflösung: klicke auf www.myrespect.info, Stichwort Mut-Test



Krankheit und Tod sind nach wie vor Tabu-Themen in der Gesellschaft. Das gilt auch für HIV und Aids. Obwohl über 25000 Menschen in der Schweiz mit HIV infiziert sind, hat fast niemand den Mut, offen dazu zu stehen. Eine Ausnahme ist Jenni Annen.

Jennifer Annen, die im Sommer 17 Jahre alt wird, ist seit ihrer Geburt HIV-positiv. Ihre Mutter wurde vermutlich über eine Bluttransfusion mit dem Virus infiziert. Als Jenni vier Jahre alt war, starb die Mutter. Jenni wurde daraufhin adoptiert. Als sie fünf Jahre alt war, erfuhr sie von ihren Eltern, dass sie HIV-positiv sei. «Damals habe ich das nicht gecheckt», erinnert sich Jenni, «meine Eltern erklärten mir, ich hätte kleine Käfer im Blut, die mich krank machen könnten und müsse dagegen Tabletten nehmen.»

Jenni teilt ihr Schicksal mit schätzungsweise 25000 Menschen in der Schweiz. Doch anders als die meisten HIV-Infizierten steht die junge Schwyzerin offen dazu – nicht nur in der Berufsschule und an ihrem Arbeitsplatz. Sondern: Sie hat auch den Mut, immer wieder in der Öffentlichkeit davon zu berichten. Im letzten Sommer brachte das Schweizer Fernsehen einen Bericht über sie, Ende 2008 erschienen über sie Artikel in «20 Minuten» und «Wir Eltern» sowie in der «Schweizer Familie» und sogar die deutsche Jugendzeitschrift «Bravo» interviewte Jenni für einen zweiseitigen Bericht. Illustriert waren die Berichte immer mit Fotos, auf denen Jenni gut erkennbar ist.

6

VON ANFANG AN OFFEN

Woher nimmt sie den Mut dafür? «Von meinen Eltern. Sie haben es von Anfang an gesagt, Freunden, Kollegen, auch den Lehrern», erzählt Jenni, «sie waren immer offen. Diese Offenheit habe ich übernommen. Ich kenne nichts anderes.»

Es gibt aber noch weitere Gründe, warum Jenni Annen offen zu ihrer Infizierung steht und im Gegensatz zu vielen andern HIV-Infizierten ihr Gesicht zeigt: Jenni hat immer wieder die Erfahrung gemacht, wie wenig die Leute über HIV und Aids Bescheid wissen und welche Ängste damit verbunden sind. Letztes Jahr kam sie ins KV, freundete sich mit einer Mitschülerin an. Als die Mutter der Kollegin erfuhr, dass Jenni HIV-positiv ist, verbot sie ihrer Tochter den Kontakt mit Jenni: «Ich finde es traurig, verstehe den Grund nicht», sagt sie, «ich meine, hallo, ich sehe kerngesund aus, zudem ist sie ja nur eine Kollegin. Was kann da passieren?»

NORMALES LEBEN TROTZ HIV

Wegen solchen Erlebnissen spricht Jenni so offen über HIV: «Weil ich offen dazu stehe, werde ich auch darauf angesprochen. Ich wollte immer, dass man drüber sprechen kann», sagt

sie. Und: «Ich möchte zeigen, dass ich gesund und glücklich bin, dass ich ganz normal leben kann.» Denn das tut die junge Frau tatsächlich. Letztes Jahr begann sie ihre Lehre bei einer Versicherung. In ihrer Freizeit hängt sie oft mit Kollegen ab und fährt gern Velo. «Und im Sommer liebe ich es zu baden und zu sünneln.» Ein ganz normaler Teenager also: «Ja, ich lebe ganz normal», sagt die junge Frau, «ausser dass ich am Abend fünf Tabletten nehmen und mich regelmässig untersuchen lassen muss.»

Kein Unterschied zu Gleichaltrigen? Doch schon: «Ich habe das Gefühl, dass ich in gewissen Dingen erfahrener bin. Ich habe schon Dinge erlebt, die andere nicht erlebt haben: Meine Mutter ist an Aids gestorben, auch meine Pflegeschwester, ich bin adoptiert worden. Zudem habe ich das Gefühl, dass ich älter wirke, nicht nur vom Aussehen her, sondern auch vom Charakter.»



HIV-positiv – und dazu steht sie

Mutmacherin Jenni Annen, 16

ANGST VOR DISKRIMINIERUNG

Nur wenige, die HIV-positiv sind, stehen offen dazu. «Aus Angst vor Diskriminierung», weiss Michèle Meyer vom Verein LHIVE, «immer wieder erhalten Menschen wegen dem Virus eine Stelle nicht, wird ihnen mit Vorurteilen und Ängsten begegnet.» Die 43-Jährige, seit 1994 HIV-positiv, hofft, dass sich der medizinische Fortschritt, der ein normales Leben mit HIV ermöglicht, in den alltäglichen Begegnungen niederschlägt. Mit LHIVE setzt sie sich deshalb dafür ein, dass möglichst viele Betroffene offen zu ihrer Infizierung stehen. Denn: «Erhält das Schicksal ein Gesicht, wird es eher fassbar», sagt Michèle Meyer. «Wir sind Teil der Gesellschaft, zeigen wir uns doch.» www.lhive.ch



Mehr von Jenni Annen erfährt man im kürzlich erschienenen Buch «Positiv im Leben stehen» (Rex-Verlag) der Stiftung Aids und Kind. Darin erzählen rund zwanzig junge Schweizerinnen und Schweizer von ihrem Leben mit dem tödlichen HI-Virus.

www.aidsundkind.ch

MUTMACHER

Was Karin Wenger auf sich nimmt, scheint extrem mutig. In den letzten Jahren lebte sie häufig in heftig umkämpften Gebieten wie dem Gaza-Streifen und dem Westjordanland. Doch die Schweizerin winkt ab: Wahren Mut erlebe sie bei den Menschen, die dort ausharren.



Freiwillig im Krisengebiet

Mutmacherin: Karin Wenger, 29

Nächtliche Luftangriffe, Schiessereien, explodierende Panzergranaten – für Karin Wenger aus Bassersdorf im Kanton Zürich ist das Alltag. Die 29-jährige Journalistin, die vor allem für die Neue Zürcher Zeitung aus dem Nahen Osten berichtet, lebt anders als das Gros der westlichen Presseleute nicht in Tel Aviv oder Jerusalem, sondern direkt in den besetzten Gebieten. Eine Passage ihres kürzlich erschienenen Buchs «Checkpoint Huwara» sagt viel über Karin Wengers Alltag aus: «In einer Kneipe in Ramallah. Draussen Schüsse. Man gewöhnt sich an sie, wie an den Muezzin, den Staub an den Schuhen oder die Blicke der Männer.»

DIE GEFAHR IST STÄNDIG PRÄSENT

Einmal hat sie erlebt, wie eine Rakete in einem Auto wenige Meter vor ihr einschlug. Ein anderes Mal war sie auf einem Eselkarren unterwegs, als ein paar hundert Meter entfernt eine Panzergranate einschlug. «Wir haben uns dann sofort im nächsten Haus in Sicherheit gebracht.» Zudem kommt es immer wieder zu Schiessereien zwischen palästinensischen Gruppierungen:



«Tritt man auf die Strasse, weiss man nie, ob Schüsse fallen.» Gefährlich ist das Leben insbesondere auch für Journalistinnen und Journalisten, da ausländische Berichterstatter immer wieder entführt werden. Um weniger aufzufallen, trägt Karin Wenger einheimische Kleider, verzichtet auf einen eigenen Wagen, auf dem gross «Presse» steht, sondern fährt wie die lokale Bevölkerung im Sammeltaxi. Trotzdem: «Angst ist ein Teil des Alltags, gehört einfach dazu», sagt die Journalistin, «aber man lernt, damit umzugehen.» Und wie? «Indem man sich Inseln schafft und versucht, abzuschalten. Ich gehe zum Beispiel oft reiten.»

MUT DANK DER SINNVOLLEN ARBEIT

Woher dieser Mut? «Ich ziehe ihn aus der Sinnhaftigkeit meiner Arbeit», sagt die Reporterin, deren Berichte ausser in der NZZ auch im «Bund» und in deutschen Blättern erschienen sind. Ihr Anliegen: «Ich möchte die menschliche Dimension dieses Konfliktes vermitteln, die Menschen ins Zentrum meiner Berichte rücken und zeigen, was der Konflikt für den Alltag der Menschen bedeutet», so Karin Wen-

ger. «Ich wollte den Konflikt deshalb möglichst hautnah erleben, ihn am eigenen Körper erfahren.» Aus diesem Grund entschied sich die Schweizerin, im Gegensatz zum überwiegenden Teil der westlichen Journalisten, nicht in Israel zu leben, sondern in den besetzten Gebieten.

ALLTÄGLICHER MUT

Mut erlebt Karin Wenger tagtäglich, wie sie sagt. «Doch verglichen mit den Leuten, die dort ausharren, bin ich komplett mutlos. Wird es mir zu viel, kann ich das Land verlassen, fahre in den Sinai zum Tauchen oder für ein paar Monate in die Schweiz.» Anders die Menschen, deren Heimat im Nahen Osten liegt: «Sie zeigen wirklich Mut», betont Karin Wenger und erzählt ein paar Beispiele: «Ich denke an die Leute, die vor die gewalttätigen Siedler hinstehen. An die Israelis, die vom Militär zerstörte Häuser aufbauen. Oder an die israelischen Frauen, die sich an die Checkpoints stellen und mit ihrer Präsenz dafür sorgen, dass die Menschenrechte wenigstens ein wenig gewährt werden. Die sind wirklich mutig.»

Mit 24 Jahren reiste Karin Wenger zum ersten Mal in den Nahen Osten: Während ihrem Volontariat bei der NZZ 2004 wurde sie für eine Pressereise durch die besetzten Gebiete geschickt. Dabei habe sie realisiert, wie wenig sie über den Konflikt wisse, und beschloss, ihr letztes Studienjahr an der Universität in Birseit im Westjordanland zu verbringen. 2008 erschien «Checkpoint Huwara» (NZZ-Verlag), in dem sie israelische und palästinensische «Helden» von ihrem Alltag erzählen lässt. Karin Wenger hielt sich bis kurz vor Ausbruch des Krieges im Dezember noch im Gaza-Streifen auf, reiste dann aber aus. Seit Anfang Jahr ist sie in der Schweiz für Lesungen unterwegs. Termine: www.karinwenger.ch

Preisverdächtig Mut im Alltag

Couragiertes Handeln ist keine Selbstverständlichkeit. Leider. Zum Glück setzen sich aber immer wieder Leute für andere Menschen in einer Notlage ein, retten Leben, weisen auf Missstände hin oder wehren sich gegen Mobbing.

Es war Dezember 2005: Ein Mann rammt auf dem Bahnhof in Horgen ZH einem anderen Mann mehrmals sein Messer in den Kopf, in den Bauch und den Rücken – und flieht. Rund dreissig Personen schauen zu. Niemand greift ein, niemand hilft dem blutenden Opfer, auch als der Täter längst weg ist. Bis auf Daniel Bürkli, der eben aus dem Zug ausgestiegen ist: **Er hilft dem Opfer, zum Arzt zu gelangen.** Daniel Bürkli war damals zwölf Jahre alt!



Auch wenns brennt: Immer wieder greifen mutige Leute in gefährlichsten Situationen ein.

LEBEN GERETTET

Spontan Hilfe geleistet haben vor ein paar Jahren auch der damals 46-jährige Mechaniker Fritz Luchsinger und der 32-jährige Naser Zubaku. Sie wurden Zeugen, wie auf der Autobahn A12 ein Auto ins Schleudern geriet, durch die Luft katapultiert wurde und in Flammen aufging. Luchsinger rannte sofort los, um zu helfen. Zubaku, als Kurier unterwegs, hielt sein Fahrzeug umgehend an. **Die Männer, die sich nicht kannten, retteten eine Mutter und ihren kleinen Sohn aus dem brennenden Auto** – nur Sekunden, bevor der Wagen in Vollbrand aufging. Sowohl die beiden Retter von der A12 wie auch der 12-jährige Daniel sind nur drei von zig «Mutmachern», die seit 1997 von der Zeitschrift Beobachter für den «Prix Courage» nominiert und, wie in diesen Fällen, auch damit ausgezeichnet wurden. www.prixcourage.ch

DO THE RIGHT THING

Der amerikanische Wissenschaftler Tyrone B. Hayes von der Berkeley-Universität, Kalifornien, bereits mit 35 Jahren Professor, stiess in seiner Forschungstätigkeit auf die Gefahren des Pflanzenschutzmittels Atrazin; ein Mittel notabene, welches seit Jahren in Deutschland, Frankreich, Norwegen und weiteren Ländern verboten ist, weil es das Grundwasser verunreinigt! Hayes fand heraus, dass das Pestizid Frösche zu Hermaphroditen macht, also zu Wesen mit weiblichen und männlichen Geschlechtsmerkmalen, wodurch die Vermehrungschancen schwinden – und somit die Zahl der Frösche. **Der US-Forscher begann, vor dem Einsatz des Unkraut-Killers zu warnen.** Die Folge: Der Wissenschaftler wurde von der Industrie diskreditiert, seine Kompetenzen in Zweifel gezogen. Doch er liess sich nicht beirren, warnte weiter. Die Begründung für sein Handeln erklärte Hayes mit seiner Erziehung: «Meine Eltern haben mich gelehrt: Tue das Richtige nicht, um Anerkennung zu finden. Unterlasse das Richtige auch nicht aus Angst vor Strafe. Sondern: Tue das Richtige, weil es richtig ist.»

MUT ZUR WAHRHEIT

Sowohl Petra Reski als auch Roberto Saviano haben Zivilcourage bewiesen. **Sie schrieben beide Bücher gegen die Mafia, erfolgreiche Bücher – und müssen seither um ihr Leben fürchten.** Saviano, dessen Buch über die sizilianische Camorra auch als Film («Gomorra») zum Kassenschlager wurde, ist seither nur noch mit Leibwächtern unterwegs und schlief lange jede Nacht woanders; laut letzten Informationen hat er Italien mittlerweile verlassen. Und die deutsche Petra Reski («Von Paten, Pizzerien und falschen Priestern») hält ihre Lesungen mittlerweile unter Polizeischutz ab. Und warum das alles? Petra Reski sagt: «Ich betrachte es als meine Pflicht, als Journalistin die Tatsachen zu berichten – auch wenn sie manchmal unbequem sind. Wenn die Journalisten keinen Mut haben, die Wahrheit zu sagen, was sollen dann erst die Polizisten und Staatsanwälte machen?»

AUS ERFAHRUNG

Eine Möglichkeit, um Zivilcourage zu lernen, sind die «Stattgewalt-Rundgänge» vom Verein National Coalition Building Institute (NCBI) und dem Forumtheater Konfliktüre. NCBI Schweiz setzt sich seit Jahren dafür ein, dass Vorurteile abgebaut und Konflikte konstruktiv gelöst werden.

Tatort Stadtbus. Eine Frau wird von zwei Männern bedrängt. Sie knipsen ungefragt Fotos von ihr, machen anzügliche Bemerkungen, berühren sie, streicheln ihr übers Haar. Die Frau reagiert fast nicht. Sie ist wegen der Übergriffe wie gelähmt, kann sich gegen die Anmache nicht wehren. Darum herum stehen rund dreissig Leute. Doch niemand greift ein.

öffentlichen Raum werde nicht eingegriffen, weil die Menschen gleichgültig geworden sind», sagt Andi Geu, Berner NCBI-Sektionsleiter, «doch das stimmt nicht: Viele Leute würden schon etwas tun. Sie wissen aber nicht, was und wie und haben Angst, selber in den Hammer zu laufen.»

«STOPP» RUFEN UND EINSCHREITEN

Auf den Stattgewalt-Rundgängen können Interessierte selber ausprobieren, wie sie als Passantin oder Passant eingreifen können, um brenzlige Situationen zu beruhigen und zu entschärfen – und zwar sicher und ohne sich selbst in Gefahr zu bringen.

Drei Szenen werden bei den Rundgängen gezeigt. Neben der eingangs Beschriebenen auch eine Schlägerei sowie eine Szene mit lärmenden, randalierenden Jugendlichen. Die Rundgänge laufen immer nach dem selben

Muster ab: Die Schauspieler von Konfliktüre spielen die kurzen Szenen mehrmals durch. Beim ersten Mal schauen die maximal dreissig Teilnehmenden zu ohne einzugreifen. Ab dem zweiten Durchlauf spielen die Schauspieler die Szene, bis jemand «Stopp» ruft und einschreitet.

Dabei zeigt sich: «Oft sehen die Leute nur die Möglichkeit, sich zwischen Opfer und Täter zu stellen und dabei den Täter sogar zu attackieren», sagt Andi Geu. «Doch damit bringt man sich selber in Gefahr.» Zudem hätten viele müssen, auch wenn noch andere Leute in der Nähe sind. «Dabei haben Interventionen viel eher Erfolg, wenn mehrere Personen einschreiten.»

EINFACHE FRAGE STELLEN

Was in der Szene mit der bedrängten Frau nicht geht: so tun, als wäre man ihr Freund, um sie aus ihrer

misslichen Lage zu befreien. «Das ist für jemanden in einer derartigen Lage eine völlige Überforderung», warnt Geu, «vermutlich hätte sie das Gefühl, dass noch jemand auf sie losgeht.» Besser ist, der bedrängten Frau einfache Fragen zu stellen: «Wie geht es Ihnen? Fühlen Sie sich belästigt?»

AUTHENTISCH SEIN

Andi Geu betont: «Ein Patentrezept fürs richtige Eingreifen gibt es nicht.» Es komme sehr darauf an, ob eine Frau oder ein Mann eingreift, auf das Alter, die körperliche Konstitution und, ganz wichtig, die momentane persönliche Verfassung: «Wer im Einklang mit sich selber ist, zentriert ist, kann viel bestimmter auftreten als jemand, der gestresst oder unsicher ist», sagt Andi Geu, «Und: Was immer man tut, es muss zu einem passen und authentisch sein.»

Weitere Tipps zum Eingreifen auf Seite 11.

Kann man Zivilcourage lernen? Man kann!
Zivilcourage aktiv üben



Eine typische Szene aus einem «Stattgewalt-rundgang» wie ihn NCBI und Konfliktüre in den letzten vier Jahren dutzendweise durchgeführt haben. Geplant waren ursprünglich zwölf Rundgänge. Doch es wurden mehr, gegen 70 nämlich, mit rund 2000 Leuten jeden Alters. 2009 sind bereits 45 Rundgänge geplant, etwa in Hombrechtikon ZH (28. März), in Zürich (2.–4. April), in Oberwil/BL (25. April) oder in St. Gallen (7.–9. Mai). Weitere Daten und mehr. Infos: www.ncbi.ch und www.konfliktuere.ch

Wie erklären Sie sich das grosse Interesse an den Stattgewalt-Rundgängen?

Sie haben den Zeitgeist getroffen. Themen wie Jugendgewalt, Sicherheit oder Sauberkeit im öffentlichen Raum beschäftigen die Leute sehr. Viele möchten proaktiv etwas tun, statt nur zu reagieren.

War Zivilcourage früher selbstverständlicher oder kommt es heute zu mehr Vorfällen?

Beides. Einerseits erschwert die zunehmende Anonymität in der Gesellschaft die soziale Kontrolle. Im Dorf kann man lärmenden Jugendlichen eher begegnen, indem man sagt, dass man den Vater kennt und mit ihm reden werde. Zudem ist die Gesellschaft stärker auf Gewaltvorfälle sensibilisiert und nimmt sie mehr wahr. Andererseits haben Druck und Anforderungen am Arbeitsplatz zugenommen. Um all das zu bewältigen, möchten viele Dampf ablassen. Dies führt zu mehr Vorfällen.

Was bewirken die Rundgänge?

Wir wollen das Bewusstsein und die Verantwortung für den öffentlichen Raum stärken und die Leute fähig machen, in akuten Situationen spontan intervenieren zu können. Unser Ziel ist es, sie zu stärken, ohne ihnen das Gefühl zu geben, ihre Möglichkeiten seien grenzenlos. Was wir auf keinen Fall möchten, sind Helden oder gar Bürgerwehren.

Nachgefragt: Andi Geu, NCBI Bern



TIPPS FÜR OPFER

Wer selbst bedrängt, belästigt oder angegriffen wird, kann sich ebenfalls besser oder schlechter verhalten. Es gelten weitgehend die gleichen Verhaltensregeln wie für Zeugen.

KEEP COOL

Keine Panik. Sondern: Suche ruhig und bestimmt das Gespräch, sieh den Angreifer mit festem Blick an, sprich laut und deutlich, benutze Ich-Botschaften, z.B. «Das macht mich wütend.»

- Ist es eine Gruppe von Leuten, die dich anmacht: Nur eine Person ansprechen, im Idealfall den Anführer.
- Hat es Leute in der Nähe: Mach sie auf deine Situation aufmerksam – und zwar direkt: «Sie mit der roten Jacke, helfen Sie mir bitte und holen Sie die Polizei.»

KÖRPERLICHE ANGRIFFE

Wirst du gewaltsam angegriffen, ist es nötig, sich auch körperlich zu verteidigen. Versuche, dich so gut wie möglich zu schützen.

SEI KEINE MARIONETTE

Solltest du angemacht werden: Lass dich nicht zur Marionette machen, mit der man alles anstellen kann. Auch wer als Opfer auserwählt wurde, muss sich nicht wie ein Opfer verhalten: «Flehen und Unterwürfigkeit ermutigen die Angreifer nur», gibt der Verein NCBI zu bedenken. Besser: Versuche, das Heft selber in die Hand zu nehmen.

Zivilcourage können sich auch Jugendliche und sogar Kinder schon aneignen: als Peacemaker auf dem Pausenplatz.

Peacemaker sollen die Schulen friedlicher machen, bei Streitigkeiten schlichten und im Idealfall bei Konflikten möglichst früh eingreifen, bevor es zur Eskalation kommt. «Die Ohnmacht gegen Gewalt durchbrechen», beschreibt Andi Geu vom NCBI den Kern des Projekts. Wo die jungen Friedensstifter zuständig sind, ist klar definiert: Auf dem Pausenhof, in den Schulhausgängen und im Klassenzimmer. Pro Klasse werden zwei Peacemaker per Mehrheitsentscheid erkoren, im Idealfall ein Mädchen und ein Junge. Peacemaker wird man jeweils für ein Jahr, danach sind andere an der Reihe. Gewählt wird nur, wer es selber

Peacemaker: keiner zu klein, Friedensstifter zu sein

will. In der Regel sind es Kinder, die respektiert werden, mutig und sozial kompetent sind. «Wir wollen die Starken stärken», sagt Geu, «die Idee der Peacemaker ist nicht ein Konflikttraining für mögliche Opfer oder eine Therapie für Auffällige.»

Ausgebildet werden die jungen Friedensstifter von NCBI-Trainern in eineinhalbtägigen Kursen. Sie pauken etwas Theorie über Gewalt und Konflikte, erfahren, welche Möglichkeiten sie als Peacemaker haben und lernen die fünf Grundwerkzeuge kennen, um Frieden zu stiften. Dazu gehört etwa, beide Seiten zu Wort

kommen zu lassen, unparteiisch zu sein und die Beteiligten selbst nach Lösungen suchen zu lassen.

Das Projekt hat Erfolg. Nicht nur, weil die Kinder und Jugendlichen lernen, selber aktiv zu werden – bisher hat NCBI zwischen 15 000 und 20 000 (!) junge Peacemaker zwischen 8 und 16 Jahren begleitet. Sondern: Von den Schulen erhält NCBI viele positive Echos. «Ich höre oft von den Lehrkräften, dass sich das Klima an der Schule dank den Peacemakern deutlich verbessert hat», sagt Andi Geu.

Brenzlige Situation?

So könntest du eingreifen.

Ein kleiner Schritt genügt

Dümmere als etwas Falsches tun ist: Gar nichts tun. Schon ein kleiner Schritt, ein einziges Wort, jede Aktion kann die Situation verändern – zum Teil genügt es schon, die Aufmerksamkeit anderer Leute auf das Geschehen zu richten.

Ruhe bewahren

Ruhig bleiben, Situation genau beobachten und überlegt intervenieren: Wer wütend und entnervt ist, reagiert auch so. Deshalb: Wenn du eingreifen möchtest, warte nicht damit, bis dir der Kragen platzt.

Höflich aber bestimmt

Reagiere höflich, aber bestimmt. Täter nicht duzen, auch wenn es Jugendliche sind, die deutlich jünger sind als du. Kritisiere ihr Verhalten, aber drohe ihnen und beleidige sie nicht. Das bringt so wenig wie der Versuch, die Täter belehren oder erziehen zu wollen. Der Grund: «Der Täter ist wie in einer Glocke, kriegt nichts mit und ist für Argumente nicht erreichbar», sagt Psychologie-Professorin Veronika Brandstätter.

Berühren verboten

Absolutes Don't: Den Täter berühren. «Anfassen ist eine Grenzüberschreitung, der Täter wird sich angegriffen fühlen und könnte zurückschlagen», warnt Veronika Brandstätter.

Nicht allein eingreifen

Hat es noch andere Leute in der Nähe, im Bus, im Park usw.? Bitte sie um Hilfe, sprich dazu gezielt einzelne Personen an. Oft sind Leute bereit zu helfen, wenn jemand anderes den ersten Schritt gemacht hat und sie direkt angesprochen werden.

Bring dich nicht in Gefahr

Ist eine Situation sehr gefährlich: Bleibe in sicherem Abstand vor Ort. So signalisierst du der angegriffenen Person, dass sich jemand um sie kümmert. Bitte jemanden, die Polizei zu verständigen.

Polizei alarmieren

Wenn du die Polizei via Nr. 117 rufst: Sag in knappen Worten, was sich wo abspielt. Informiere danach den Täter, dass du die Polizei gerufen hast. Unter Umständen reicht die Tatsache, dass die Polizei im Anmarsch ist, schon zur Entschärfung der Situation: «Der typische Täter, der eine Pöbeleie oder Rängelei anfängt, sucht sich ein Opfer. Aber keine Gegner», sagt Veronika Brandstätter.

Augen auf

Ist es zu gefährlich um einzugreifen? Beobachte das Geschehen genau und merke dir das Aussehen des Täters, um später als Zeuge Auskunft geben zu können.

Reich dem Opfer die Hand

Wird jemand angepöbelt oder dumm angemacht, kann man dem Opfer die Hand reichen und sagen «Kommen Sie mit mir». Laut Veronika Brandstätter funktioniert das meistens. Denn: «Der Impuls, eine gereichte Hand zu erwidern, ist in unserer Kultur sehr gross.»

Erste Hilfe

Ist jemand verletzt, leiste Erste Hilfe. Meist hilft es einem Verletzten schon, wenn jemand zuhört oder einfach präsent ist, bis die Rettungskräfte kommen.

