

Nicht bloß für Helden

Ob Mobbing, Beleidigung, Bedrohung oder Angriff – die Opfer solcher Attacken brauchen Menschen, die für sie eintreten, Zivilcourage zeigen. Oft mangelt es im Ernstfall leider an dieser Tugend. Doch sie lässt sich stimulieren: Inspiriert durch Ergebnisse der Handlungsforschung entwarfen Psychologen wie **Veronika Brandstätter** von der Universität Zürich spezielle Trainingsprogramme.

VON VERONIKA BRANDSTÄTTER

AUF EINEN BLICK

Eingreifen statt wegsehen!

1 Zivilcourage bezeichnet helfendes Verhalten aus ethischer Überzeugung, das mit einem Risiko für den Handelnden verbunden ist.

2 Ob Menschen im Ernstfall eingreifen, hängt von inneren und äußeren Faktoren ab – vor allem von ihrer Persönlichkeit und der spontanen Situationsbewertung.

3 Psychologen entwickeln Trainingsprogramme für Kinder und Erwachsene, die konkretes Knowhow vermittelt und die Zivilcourage der Teilnehmer fördern.

MEHR ZUM TITELTHEMA
> **Rebellen am Schalthebel**
Zur Psychologie des zivilen Ungehorsams (S. 54)

Woran denken Sie, wenn Sie das Wort Zivilcourage hören? Die meisten assoziieren damit heldenhafte Taten – oder Menschen, die unerschrocken für ihre Überzeugungen eintreten. Mutige Kämpfer gegen Gängelung und Gewalt wie etwa Hans und Sophie Scholl, die als Mitglieder der Widerstandsgruppe »Weiße Rose« gegen die Nazis opponierten und dies mit dem Leben bezahlten. Oder, um ein jüngeres Beispiel zu nennen, der Münchner Dominik Brunner, den zwei Jugendliche im September 2009 auf dem S-Bahnhof Solln brutal zu Tode prügeln, weil er einige jüngere Schüler vor ihren Erpressungsversuchen in Schutz genommen hatte.

Solche tragischen Fälle machen verständlicherweise Schlagzeilen. Doch bei Zivilcourage geht es längst nicht immer um Leben und Tod. Im Gegenteil, sie fängt meist im Kleinen an: bei alltäglichen Situationen auf der Straße, in der Bahn oder im unmittelbaren Wohnumfeld, eben überall dort, wo Menschen von anderen genötigt, verunglimpft, bedroht oder angegriffen werden. Wer in solchen Momenten nicht einfach schweigt oder wegsieht und die Opfer ihrem Schicksal überlässt, sondern in der einen oder anderen Form eingreift, der demonstriert Zivilcourage. Sie zählt zu jenen Bürgertugenden, auf die jede Gesellschaft dringend angewiesen ist.

Die Ereignisse, die solches Handeln erfordern können, sind dabei sehr vielfältig: Beleidigungen oder Übergriffe gegen Ausländer, Alte oder Behinderte, sexuelle Nötigung einer Angestellten durch den Chef, Handgreiflichkeiten überfordelter Eltern gegenüber ihren Kindern – die Liste ließe sich noch lange fortsetzen.

Auch ist es nicht immer leicht zu bestimmen, wann Zivilcourage tatsächlich gefragt ist.

Soll man das bierselige Gepolter eines Ange-trunkenen in der Fußgängerzone besser ignorieren oder ihn lautstark zurechtweisen? Braucht ein Schüler, der sich mit einem anderen, körperlich überlegenen streitet, Beistand von Passanten oder nicht?

Ähnlich wie der konkrete Anlass ist auch zivilcouragiertes Verhalten selbst nicht genau umrissen. Nach einer Definition der Sozialforscherin Getrud Nunner-Winkler sind dafür zwei Kriterien zu erfüllen: Erstens muss in dem jeweiligen Handeln eine ethische Grundhaltung zum Ausdruck kommen; der Einsatz für übergeordnete gesellschaftliche Werte wie die Unverletzlichkeit der Person oder das solidarische Miteinander machen Zivilcourage aus. Zweitens muss das entsprechende Verhalten Mut erfordern, also mit gewissen Risiken verbunden sein. Letzteres unterscheidet Zivilcourage von der bloßen Hilfeleistung.

Risiko ist relativ

Der Begriff Risiko meint dabei nicht unbedingt die Gefahr, körperlich attackiert zu werden. Zivilcouragiertes Auftreten kann einem auch »nur« die Kritik anderer einhandeln: »Ach, lassen Sie den doch, solange er bloß redet«, lautet eine häufige, abwehrende Reaktion. Mitunter gerät der Helfer selbst zur Zielscheibe von Beschimpfungen und Drohgebärden, oder er zieht die Missgunst des Vorgesetzten auf sich.

Weil Zivilcourage in der Regel eine soziale Grenzüberschreitung erfordert – etwa wenn wir andere in scharfem Ton zurechtweisen oder uns in einen Familienstreit in der Nachbarschaft einmischen –, gilt sie auch als »Normbruch zur Aufrechterhaltung von Normen«. Menschen



mit Zivilcourage verstoßen kurzfristig gegen die Konventionen des üblichen sozialen Umgangs, um gerade diese zu verteidigen.

Wie die Arbeitsgruppe um den Sozialpsychologen Dieter Frey von der Ludwig-Maximilians-Universität München im Jahr 2004 in einer Laborstudie belegte, besitzt das mit zivilcouragiertem Handeln einhergehende Risiko auch für Laien einen großen Stellenwert. Freys Probanden sollten auf Grundlage kurzer Situationsbeschreibungen verschiedene Arten prosozialen Verhaltens beurteilen. In den vorgelegten Szenen begegnete zum Beispiel eine Person nach einem Kinobesuch zwei Jugendlichen, die einen anderen, offenbar ausländischen Mitbürger anpöbelten. Forderte der Kinogänger die Betroffenen in der Erzählung entschlossen dazu auf, den Mann in Ruhe zu lassen, so werteten die Teilnehmer dies zunächst gleichermaßen als Akt der Hilfeleistung wie der Zivilcourage.

Nun variierten die Forscher das Szenario derart, dass ein Eingreifen mehr oder wenig riskant erschien: In einer Variante wurden die Pöbler als groß und kräftig beschrieben, in einer anderen als schwächling und kaum Respekt einflößend. Klarer Fall: Das Einschreiten gegenüber den »Schlägertypen« im ersten Fall beurteilten die Probanden eher als zivilcouragiertes Verhalten.

Umgekehrt bestimmt die jeweilige Wahrnehmung einer Normverletzung darüber, ob Menschen eingreifen oder nicht. In einer Untersuchung meiner eigenen Arbeitsgruppe an der Universität Zürich legten wir Probanden verschiedene Szenarien vor, in denen Personen angepöbelt, diskriminiert oder sogar tätlich attackiert wurden. Die Teilnehmer, die zuvor einen Fragebogen zu persönlichen Werthaltungen ausgefüllt hatten, sollten nun angeben, wie die einzelnen Szenarien aus ihrer Sicht zu bewerten waren.

MUT-GEBOT

Aktiv einzuschreiten, wenn Dritte zur Zielscheibe von Aggressionen werden, erfordert nicht nur Courage – man muss auch wissen, was im jeweiligen Fall konkret zu tun ist.

Ein und dieselbe Situation schnitt dabei sehr unterschiedlich ab, je nach dem persönlichen Profil der Probanden: Wessen Gerechtigkeitsgefühl und Hang zur sozialen Verantwortung besonders stark ausgeprägt war, der hielt ein Einschreiten eher für geboten. Doch wer bestimmte ethische Überzeugungen hochhält, bei dem lassen sich noch nicht zwangsläufig Rückschlüsse auf das reale Verhalten ziehen.

Kluft zwischen Wollen und Tun

Selbst wenn Menschen gegenseitige Hilfsbereitschaft und Solidarität nach eigenem Bekunden am Herzen liegen, schlägt sich dies nicht automatisch in entsprechendem Handeln nieder. Leider ist zivilcouragiertes Auftreten im Ernstfall eher Mangelware.

Das zeigt beispielsweise eine noch laufende Umfrage unter bislang rund 2700 Personen, die ein Team um den Konflikt- und Gewaltforscher Wilhelm Heitmeyer von der Universität Bielefeld seit 2002 durchführt (das Forschungsprojekt »Gruppenbezogene Menschenfeindlichkeit« wird voraussichtlich 2012 abgeschlossen). Rund 60 Prozent der Teilnehmer berichteten, dass in ihrem Umfeld schon einmal ablehnende Äußerungen gegenüber Ausländern gefallen seien. Gut 15 Prozent hatten sogar schon einmal physische Attacken beobachtet. Die Frage, ob man in der jeweiligen Situation selbst etwas unternommen habe, bejahte ein Drittel bis maximal die Hälfte der Befragten.

Eine aktuelle Erhebung des Meinungsforschungsinstituts »YouGov Psychonomics« im Auftrag von G&G kam zu ähnlichen Ergebnissen (siehe Kasten S. 50). So gab etwa jeder zweite der 1034 Befragten an, bei kritischen Ereignissen selbst eingeschritten zu sein. Diese Quote fiel bei beiden Geschlechtern etwa gleich hoch aus – Männer berichteten dabei jedoch doppelt so häufig von eigenem körperlichem Einsatz als Frauen, die eher zum Telefon griffen, um die Polizei zu alarmieren.

Wegsehen hat leider oft fatale Konsequenzen. Das Opfer bleibt nicht nur schutzlos; das Nichteingreifen anderer interpretieren die Täter selbst häufig als Zustimmung, was die Feindseligkeit noch fördern kann. Wie Untersuchungen von Rassismusforschern zeigten, rechtfertigen sich fremdenfeindlich motivierte Gewalttäter gerne damit, sie würden nur in die Tat umsetzen, was die meisten anderen ebenfalls wollten, aber sich nicht traute. Wer also Diskriminierung toleriert, macht es den Übeltätern mindestens psychologisch leichter. »Das Böse braucht das Schweigen der Mehrheit«, brachte der ehemalige UNO-Generalsekretär Kofi Annan dies einmal auf den Punkt.

Was aber sind die Voraussetzungen dafür, dass jemand Zivilcourage zeigt? Hierfür sind sowohl in der Person selbst liegende Faktoren wie etwa verschiedene Persönlichkeitsvariablen verantwortlich als auch äußere Kennzeichen der Situation. In einer Fragebogenuntersuchung von

Vom guten Willen zur guten Tat: Hürden der Zivilcourage

Menschen müssen mehrere Hürden überwinden, um Zivilcourage zu zeigen. Nach einem Modell der Sozialpsychologen Bibb Latané von der University of North Carolina at Chapel Hill und John Darley von der Princeton University sind es fünf an der Zahl (siehe unten): Erstens gilt es, ein kritisches Ereignis überhaupt zu bemerken. So bekommt etwa ein Fahrgast im Stadtbus vor lauter Verkehrslärm nicht unbedingt mit, wenn auf einer hinteren Sitzbank eine Frau belästigt wird. Das registrierte Verhalten muss zweitens als Notfall interpretiert werden. Handelt es sich um eine Auseinandersetzung zwischen Fremden oder um den Streit eines Pärchens? Auch Letzteres kann Anlass zur Zivilcourage geben, doch solange es bei einem

verbalen Schlagabtausch bleibt, sind wir geneigt, uns nicht einzumischen.

Drittens muss sich der Beobachter verantwortlich fühlen, statt ein Aktivwerden von anderen zu fordern: »Der da sitzt viel näher dran als ich, soll er doch etwas machen!« Nun kommt viertens ein wichtiger Punkt zum Tragen: Verfügt der Beobachter über das nötige Knowhow, um einzuschreiten? Soll er das Opfer ansprechen und seine Hilfe anbieten – oder besser nur die Polizei rufen? Soll er den Täter vom Opfer trennen, sich womöglich zwischen die beiden drängen? Zivilcourage-Trainings setzen vor allem bei solchem Handlungswissen an, um den fünften Schritt zu erleichtern: das Eingreifen.



2004 konstatierte ein Team um die Psychologin Andju Labuhn an der Philipps-Universität Marburg, dass ein hohes Maß an empathischer Einfühlung die Bereitschaft zu zivilcouragiertem Handeln erhöht. Karen Hellhammer und ihre Kollegen von der Universität du Luxemburg fanden 2007 in einer Befragung unter gut 100 Personen neben dem Einfühlungsvermögen auch andere wichtige Einflussfaktoren: hohe Selbstwirksamkeitserwartung (der Glaube, Dinge aus eigener Kraft bewegen zu können), große Toleranz gegenüber Ungewissheit sowie Offenheit für Erfahrungen scheinen demnach das Hilfeverhalten in Notsituationen zu fördern. Allerdings beruht all dies nur auf den Selbstauskünften von Probanden – ihr Verhalten zu Versuchszwecken in realen Gefahrenszenarien zu testen, scheidet aus ethischen Gründen nahezu aus.

Die Münchner Arbeitsgruppe um Dieter Frey unternahm jedoch 2006 ein solches Experiment in abgemilderter Form. Unter dem Vorwand, das Flirtverhalten zwischen den Geschlechtern untersuchen zu wollen, baten die Forscher 86 Probanden ins Labor. Dort beobachteten die Teilnehmer auf einem Bildschirm ein vermeintlich im Nebenraum stattfindendes Gespräch zwischen einer Frau und einem Mann, das sie nach bestimmten Kriterien auswerten sollten. In den tatsächlich vorproduzierten Videos kam es nach einigen Minuten zum Eklat: Der Mann fing nach diversen sexuellen Anspielungen auf einmal an, die Frau offen verbal zu belästigen. Als diese sich zu Wehr setzte, versperrte er ihr den Weg zu Tür, beleidigte das Opfer und »begrabschte« es schließlich sogar.

Nur etwa jeder zweite Proband – egal ob Mann oder Frau – verließ den Beobachterraum, um die Versuchsleiter über den Vorfall zu benachrichtigen. War während des Experiments noch eine weitere Person im Zimmer anwesend (ein Komplize der Versuchsleiter, der vermeintlich unbeeindruckt einen Fragebogen ausfüllte), so holten sogar nur knapp sechs Prozent der Teilnehmer Hilfe! Die Anwesenheit anderer, sich nicht einmischender Personen minderte also die Zivilcourage.

Viele Forscher argumentieren, dass Menschen die persönliche Verantwortung für den Fortgang einer kritischen Szene gerne auf andere abwälzen – und das ist offenbar umso leichter möglich, je mehr Zeugen vor Ort sind. Experten sprechen deshalb auch von Verantwortungsdiffusion. Sie kann erklären, warum das Engagement des Einzelnen meist umso stärker nachlässt, je mehr Menschen eine Notsituation be-



obachten. Dieser so genannte Bystander-Effekt ist ein immer wieder bestätigtes Phänomen der Sozialpsychologie.

Es zeigt vor allem eins: Die Entscheidung darüber, ob und welche Art der Hilfeleistung angemessen ist, hängt stark von den gedanklichen Bewertungen und Routinen ab, die unser Verhalten regulieren (siehe Kasten links). Deshalb analysieren Forscher vor allem jene Vorgänge, die dazu führen, dass bestimmte Wahrnehmungen oft ohne unser bewusstes Zutun einen Verhaltensimpuls auslösen.

Der Psychologe Kai Jonas von der Universität in Amsterdam glaubt, dass schon die Aktivierung sozialer Kategorien wie zum Beispiel »Obdachloser« bestimmte Verhaltenstendenzen weckt – in diesem Fall etwa »Wegsehen«. Solche automatischen Reaktionen können dem couragierten Eingreifen im Weg stehen.

Hinderliche Automatismen

In einer Serie von Experimenten fanden Jonas und sein Kollege Kai Sassenberg Belege für diese Annahme. Probanden sollten für verschiedene, auf einem Monitor präsentierte Wörter so schnell wie möglich angeben, ob es sich jeweils um ein Verb oder um ein Substantiv handelt. Vor jedem Begriff wurde entweder zuerst das Wort »Arzt« oder »Star« wenige Millisekunden lang eingeblendet – so kurz, dass sie nicht bewusst wahrnehmbar waren. Dennoch zeigte dieses Priming Wirkung: Wörter wie »vertrauen« oder »aufsuchen« konnten die Probanden

WER TRAUT SICH?

Mit solchen fingierten Angriffen in der Fußgängerzone testete die Hildesheimer Polizei 2004 die Zivilcourage der Bürger. Resultat: Die meisten Passanten sahen nur zu.

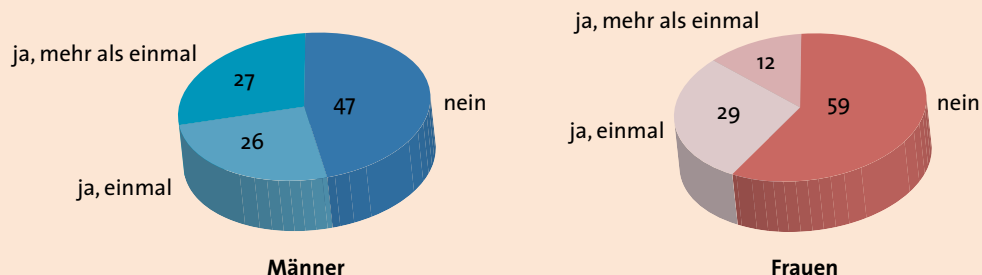
Zivilcourage in Zahlen

Im Auftrag von G&G befragte das Meinungsforschungsinstitut »YouGov Psychonomics« im Juli 2010 mehr als 1000 Bundesbürger zu ihren Erfahrungen mit Gewalt in der Öffentlichkeit. Knapp die Hälfte der Teilnehmer gab an, mindestens einmal einen entsprechenden Vorfall selbst miterlebt zu haben. 32 Prozent der Männer und 40 Prozent der Frauen griffen dabei nicht

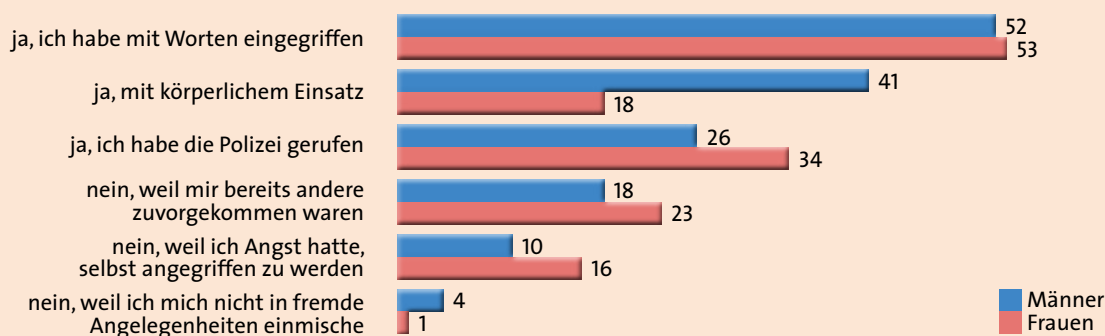
ein. Hauptgrund: Andere waren bereits zu Hilfe geeilt. Die Angst, selbst attackiert zu werden, rangierte knapp dahinter.

Rund jeder vierte Befragte (35 Prozent der Männer und 18 Prozent der Frauen) war selbst schon Opfer öffentlicher Gewalt geworden. Dabei gaben zwei von drei weiblichen Teilnehmern an, niemand habe ihnen geholfen, bei Männern jeder Zweite.

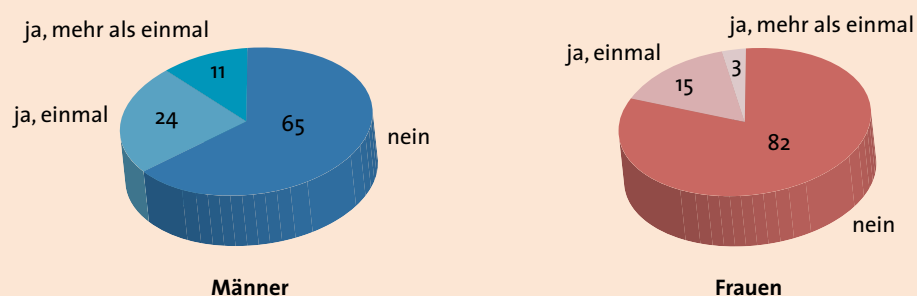
Haben Sie schon einmal einen körperlichen Angriff gegen Dritte in der Öffentlichkeit erlebt? (alle Angaben in Prozent)



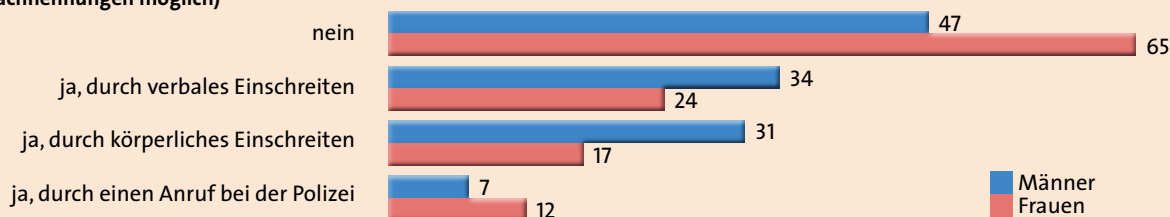
Falls ja, sind Sie dabei persönlich schon einmal eingeschritten? (Mehrfachnennungen möglich)



Wurden Sie selbst schon einmal in der Öffentlichkeit körperlich angegriffen?



Falls ja, hat Ihnen in einer konkreten Situation jemand geholfen? (Mehrfachnennungen möglich)



deutlich schneller zuordnen, wenn zuvor »Arzt« aufgeblitzt war. Typisches Verhalten im Umgang mit Medizinerinnen war offenbar vorgebahnt worden.

Auch überzogene Zielsetzungen sind in Sachen Zivilcourage häufig kontraproduktiv – etwa wenn ein potenzieller Helfer glaubt, er müsse die Situation aus eigener Kraft bereinigen oder gar Einvernehmen zwischen den Beteiligten herstellen. Motivationsforscher wissen, dass überfordernde und damit unrealistische Ziele meist demotivierend wirken (siehe G&G 10/2009, S. 20).

Beobachtet jemand also zum Beispiel eine Attacke und glaubt, er müsse den Schläger in jedem Fall vom Opfer trennen, so unternimmt er vermutlich nichts, weil ihm das zu gefährlich erscheint. Fließt bei einem geselligen Treffen reichlich Alkohol und ein Anwesender lässt sich darüber aus, dass Hartz-IV-Empfänger »dem Staat nur auf der Tasche« lägen und kein Mitleid verdient hätten, so bleibt die Gegenrede eher aus, wenn wir glauben, den Betroffenen von seinen festzementierten Vorurteilen abbringen zu müssen.

Indes genügt es oft schon, ein Signal zu setzen. Ein realistischeres Ziel wäre es, einfach ruhig, aber bestimmt zu widersprechen. Auch in brenzlicheren Situationen ist meist schon viel damit geholfen, wenn jemand »nur« die Polizei benachrichtigt, ohne den beobachteten Konflikt selbst zu lösen.

Unterm Strich bleibt die Erkenntnis: Zivilcourage erfordert ein bestimmtes handlungsförderndes Bewerten von kritischen Situationen. Und die dafür nötigen Kompetenzen kann man aufbauen! Zu diesem Zweck haben Arbeitsgruppen an den Universitäten in München, Göttingen und Zürich spezielle Zivilcourage-Trainings entwickelt.

In einer Kooperation des Forscherteams um Anne und Dieter Frey mit der Münchner Polizei entstanden zwei Trainings, die sich an Grundschulkinder (»Aufschau!«) sowie an Jugendliche zwischen 12 und 18 Jahren richten (»Zammgrauft!«). Sie sollen für Gewalt im schulischen Umfeld sensibilisieren und die Kids darin bestärken, sich selbst zu behaupten und Verantwortung zu übernehmen. Die beiden Trainings umfassen eine Vielzahl an Übungsmodulen zu

ANZEIGE

Symposium **turmdersinne** 2010

Mann, Frau, Gehirn

Geschlechterdifferenz und Neurowissenschaft

1.–3. Oktober · Nürnberg
www.turmdersinne.de

mit Eckart Altenmüller (Hannover), Christian E. Elger (Bonn), Onur Güntürkün (Bochum), Petra Jansen (Regensburg), Bettina Pfleiderer (Münster), Claudia Quaiser-Pohl (Koblenz) ... und vielen weiteren Referentinnen und Referenten.

Ein Symposium für die interessierte Öffentlichkeit – Jede(r) kann teilnehmen!

Seit die Evolution die zweigeschlechtliche Fortpflanzung erfunden hat, unterscheiden sich Männchen und Weibchen. Auch und gerade beim Menschen sind tatsächliche und vermeintliche Unterschiede zwischen Mann und Frau ein unerschöpfliches Thema. Alltagspsychologie und Ratgeberliteratur liefern Stichwörter und Stereotype, von einparken und zuhören können über „männliche“ und „weibliche“ Logik, technische und emotionale Intelligenz, Mars und Venus, Yin und Yang bis hin zu linker und rechter Gehirnhälfte.

Doch was ist wirklich Stand der Forschung? Welche Wahrnehmungsleistungen und geistigen Fähigkeiten sind signifikant verschieden zwischen Männern und Frauen? Was davon ist angeboren und was anerzogen? Welche Rolle spielen Gene, Hormone und Gehirnphysiologie? Humanbiologie, Medizin, Neuroanatomie, Kognitionsforschung, Entwicklungs- und Sozialpsychologie liefern wissenschaftliche Ergebnisse. Wir stellen die Fakten in den Mittelpunkt.

Programm, Information und Anmeldung:
www.turmdersinne.de → Symposium
Tel.: 0911 94432-81, Fax: -69,
symposium@turmdersinne.de





»NIMM DEIN HERZ IN DIE HAND«

Bei einer Kundgebung am 20. Dezember 2009 auf dem Münchner Odeonsplatz gedachten tausende Schüler und Bürger des drei Monate zuvor zu Tode gekommenen Dominik Brunner.

Verhaltensregeln für den Notfall

- ➔ Beobachten Sie den oder die Täter und prägen Sie sich auffällige Merkmale ein (kann eine spätere Fahndung erleichtern).
- ➔ Helfen Sie, ohne sich dabei selbst in Gefahr zu bringen – vor allem bei Bewaffneten ist Zurückhaltung geboten.
- ➔ Treten Sie nicht aggressiv auf, sondern sachlich und beschwichtigend.
- ➔ Sprechen Sie weitere Anwesende direkt an und bitten Sie sie um Hilfe.
- ➔ Alarmieren Sie per Notruf 110 die Polizei.
- ➔ Beruhigen oder trösten Sie das Opfer und leisten Sie gegebenenfalls Erste Hilfe.
- ➔ Stellen Sie sich als Zeuge zur Verfügung.

unterschiedlichen Themenbereichen, die sich individuell in Unterricht oder Freizeit-AGs einbauen lassen.

Das Göttinger Zivilcourage-Impuls-Training (siehe Weblinks) ist ein eintägiges Programm, das sich an Erwachsene richtet und verschiedene Hemmnisse der Zivilcourage beleuchtet. Es zielt darauf ab, das Verhaltensrepertoire von Menschen zu erweitern und ihre Gefühle anzusprechen. Dies geschieht beispielsweise durch eine inszenierte Normverletzung des Trainingsleiters, der einen (vermeintlichen) Teilnehmer besonders harsch angeht. Manche Beobachter reagieren darauf, indem sie dem Betroffenen verbal beistehen, andere registrieren die Situation nur schweigend. Die anschließende Diskussion kann den Blick für das eigene Verhalten schärfen. Daneben umfasst das Training auch Teile, in denen konkrete Kompetenzen erarbeitet und eingeübt werden – etwa ein Rollenspiel zum Absetzen eines Notrufs.

Mit dem Göttinger Modell verwandt ist unser eigener, an der Universität Zürich entwickelter Ansatz, der auf neuen Erkenntnissen zur Verhaltenssteuerung basiert. Wir versuchen darin handlungsrelevantes Wissen und Fertigkeiten zu vermitteln, die im Notfall helfen, das Richtige zu tun. Unser Angebot richtet sich an jedermann. Wer etwa bei Pöbeleien oder gar tätlichen Übergriffen entschlossen handeln will, muss nicht nur theoretisch wissen, welches Verhalten in solchen Situationen geboten ist. Er sollte auch möglichst automatisch ein entsprechendes Verhaltensprogramm aktivieren können – um etwa verbal einzuschreiten, andere Anwesende zur Unterstützung aufzufordern oder per Telefon Hilfe zu holen.

Seit dem Start 2001 haben mehr als 500 Personen an unserem Programm teilgenommen, das im Wesentlichen drei Teile umfasst: Im ersten Modul stellen die Kursleiter günstige Bedingungen für Zivilcourage vor und erläutern Stra-

tegien, die Handlungshemmnisse zu überwinden helfen. Die Gruppe diskutiert beispielsweise gemeinsam, was in einer vorgegebenen Situation zu tun ist und was unbedingt vermieden werden sollte (siehe auch Kasten links). So empfiehlt es sich nie, einen aggressiven Täter direkt körperlich anzugehen oder sich in eine laufende Schlägerei einzuschalten. Auch Hintergründe wie die Organisation des polizeilichen Notrufsystems erläutern die Seminarleiter.

Von der Theorie zur Praxis

Neben diesen Trockenübungen, die den Wissensaufbau fördern, gilt es zweitens, relevante Verhaltensweisen zu erlernen. Dies macht den größeren Teil unseres Trainings aus. In Rollenspielen, die teils der klinischen Verhaltenstherapie entlehnt sind, simulieren die Teilnehmer konkrete Situationen. Hierfür belegten wir typische feindselige Akte mit den Stichwörtern »Parolen«, »Pöbeleien« und »Prügeleien«.

Beim Situationstyp »Parolen« macht jemand herablassende Aussagen über andere, nicht anwesende Personen, wie dies häufig auch bei Mobbing geschieht. In einem Beispielszenario sagt etwa ein Mitarbeiter über seine Kollegin: »R. drückt sich, wo sie nur kann, sie muss ja immer gleich nach Hause zu ihren Kindern.« Was als vermeintlich harmloses Lästern beginnt, entpuppt sich nach und nach als grobe Beleidigung; die Kollegen ziehen immer aggressiver über die Betreffende her und beschließen am Ende, ihr »eins auszuwischen«. Die Teilnehmer überlegen, wie mit diesem Fall umzugehen ist, und machen sogleich im Rollenspiel die Probe aufs Exempel.

Als »Pöbeleien« betrachten wir Vorfälle, bei denen eine Person direkt beschimpft oder anders verbal angegangen wird. Hier geht es beispielsweise um einen Jugendlichen, der zu einer übergewichtigen Frau im Supermarkt sagt: »Komm, Mutti, beweg dein Fett, wir anderen

QUELLEN

Fischer, P. et al.: The Unresponsive Bystander: Are Bystanders More Responsive in Dangerous Emergencies? In: *European Journal of Social Psychology* 36, S. 267–278, 2006.

Greitemeyer, T. et al.: Civil Courage: Implicit Theories, Related Concepts, and Measurement. In: *Journal of Positive Psychology* 2(2), S. 115–119, 2007.

Jonas, K.J. et al.: Zivilcourage trainieren! Theorie und Praxis. Hogrefe, Göttingen 2007.

Jonas, K.J., Sassenberg, K.: Knowing how to React: Response Behavior Activation from Social Category Primes. In: *Journal of Personality and Social Psychology* 90, S. 709–721, 2006.

Labuhn, A.S. et al.: Determinanten zivilcouragierten Verhaltens: Ergebnisse einer Fragebogenstudie. In: *Zeitschrift für Sozialpsychologie* 35(2), S. 93–103, 2004.

Meyer, G.: Lebendige Demokratie. Zivilcourage und Mut im Alltag. Nomos, Baden-Baden 2004.

Nunner-Winkler, G.: Zivilcourage als Persönlichkeitsdisposition – Bedingungen der individuellen Entwicklung. In: Feil, E. et al. (Hg.): *Zivilcourage und demokratische Kultur*. Lit, Münster 2002, S. 77–106.

WEBLINKS

www.zivilcourage-portal.ch

Mehr zum Trainingsangebot der Universität Zürich

www.psych.uni-goettingen.de/abt/6/forschung

Das Göttinger Programm

Weitere Informationen im Internet: www.gehirn-und-geist.de/artikel/1039658

wollen heute auch noch bezahlen. Fette sollte man zum Abschuss freigeben!« Was wäre hier eine angemessene Reaktion?

Eine Gruppe stellt die beschriebene Szene nach. Ein weiterer Rollenspieler, der zunächst nichts vom Inhalt des Gesprächs weiß, betritt den Raum und verfolgt das Geschehen, um es anschließend zu kommentieren. Situationen vom Typ »Prügeleien« schließlich, bei dem es um physische Gewalt gegen andere geht, werden mental durchgespielt und anschließend diskutiert – einschließlich der Frage, wie man sich dabei verhalten sollte.

Ein weiteres Modul des Züricher Zivilcourage-Trainings soll den Lerntransfer unterstützen. Die Teilnehmer formulieren hierzu unter anderem konkrete Handlungsziele, die sich auf das Gelernte beziehen und die sie in nächster Zeit realisieren möchten. So nahm sich ein Trainingsteilnehmer beispielsweise vor: »Ich möchte nicht mehr weghören, wenn das Nachbarkind geschlagen wird!« Neben der schriftlichen Formulierung dieser Ziele in einem eigenen Zivilcourage-Tagebuch ist es hilfreich, konkrete Handlungsschritte verbindlich zu planen, etwa: »Nächste Woche rufe ich bei der Beratungsstelle für familiäre Gewalt an und informiere mich, was ich als Nachbar tun kann.« Außerdem bilden die Teilnehmer »Lernpartnerschaften«. In Zweiertteams tauschen sie sich mehrere Wochen nach dem Training nochmals über die in der Zwischenzeit gemachten Erfahrungen aus.

Eine empirische Evaluation solcher Trainings ist naturgemäß schwierig, weil man die Kursabsolventen nicht einfach zu Testzwecken in belastende Situationen bringen kann. Wir behelfen uns deshalb einerseits mit Befragungen, in denen ehemalige Teilnehmer Wochen oder Monate später ihre persönliche Kompetenz und Entschlossenheit zu zivilcouragiertem Handeln einschätzen sollen. Die dabei erhobenen Werte fallen in der Regel deutlich höher aus als in nach Alter, Bildung und Geschlecht vergleichbaren Kontrollgruppen, die kein entsprechendes Programm durchliefen.

»Helfen« im Gedächtnis verankern

Andererseits erkunden wir, wie gut bestimmte handlungsförderliche Konzepte im Gedächtnis der Teilnehmer verankert sind. Dazu legen wir diesen etwa Listen mit neutralen Begriffen (Tisch, Fahrrad und so weiter) beziehungsweise thematisch relevanten Schlagwörtern vor (etwa Fremdenfeindlichkeit). Bei der späteren Abfrage können sich Trainingsabsolventen meist besser

an die themenrelevanten Wörter erinnern, bei neutralen ist die Merkleistung ausgeglichen.

Auch das bietet zwar keine Gewähr, doch spricht es zumindest dafür, dass gedankliche Konzepte im Umkreis der Zivilcourage bei den Trainingsteilnehmern stärker präsent sind als bei anderen Personen. Das ist insofern wichtig, als es die Tendenz fördert, kritische Situationen entsprechend zu bewerten – was die Wahrscheinlichkeit eines Eingreifens erhöht. Ist eine Verhaltensabsicht gedanklich vorgebahnt, so handelt der Betreffende eher, ohne die möglichen Vor- und Nachteile lange abzuwägen.

Wie die Teilnehmer im Ernstfall reagieren, können wir leider nicht wissen. Unsere Befunde deuten aber zumindest darauf hin, dass eine Stärkung der Zivilcourage möglich ist. So können wir psychologische Erkenntnisse für gesellschaftliche Belange nutzen. ~

Veronika Brandstätter ist Professorin für Allgemeine Psychologie mit dem Schwerpunkt Motivation und Emotion an der Universität Zürich (Schweiz).

 www.gehirn-und-geist.de/audio

ANZEIGE



Achtsamkeit – Schlüssel zum Unbewussten

Seit über 30 Jahren integriert die HAKOMI Methode die aus den buddhistischen Traditionen entnommene Praxis der Achtsamkeit in den tiefenpsychologischen Prozess.

3-jährige HAKOMI Fortbildung

Einführungsworkshops in die HAKOMI Methode (Processings)

Praxisnahe, körperorientierte Weiterbildungsangebote

Fortbildung und Selbsterfahrung
für Menschen in therapeutischen Berufsfeldern –
vielfach kammerzertifiziert

Ausführliches Informationsmaterial erhalten Sie vom:
HAKOMI INSTITUTE of Europe e.V.,
Weißenberggasse 2a, 90403 Nürnberg,
Telefon: 0049-(0)-911/30 700 71,
info@hakomi.de www.hakomi.de

Processing Orte: Berlin · Bochum · Bonn · Dresden · Essen · Freiburg
Halle · Hamburg · Heidelberg · Heigerding · Köln · Leipzig
Locarno · München · Nürnberg · Potsdam · Rheinfelden · Wien · Zist