

fen. In einer anderen Situation hatte ich schon Erfolg damit, zu sagen: „Du tust das und das. Es stört mich. Lass das!“ Ich habe das falsch eingeschätzt.

### Was wäre dir seitens der anderen Anwesenden wichtig gewesen, bevor die Situation eskalierte?

Das Problem war, dass den ganzen Nachmittag über niemand etwas gesagt hat. Ich hätte mir gewünscht, dass andere ihn vernünftig darauf hinweisen und ihm vermitteln, dass das nicht O.K. ist, was er tut. Vernünftig heißt, dass er sich dabei nicht bedroht fühlen muss. Ich denke, dass das möglich gewesen wäre, zumal wir eine große Gruppe waren und er alleine war. Wenn die Situation eskaliert ist, bringt es nicht viel, wenn andere heldenhaft daher kommen und einschreiten. Dann ist es fast schon zu spät. Wichtig ist, dass man rechtzeitig geschlossen auftritt. Viele haben Angst, sich einzumischen und sind in solchen Situationen sehr defensiv. Das kann ich ja auch irgendwie verstehen.

### Was wäre dir persönlich in dieser Situation hilfreich gewesen?

Mir hätte ein klareres Bewusstsein geholfen, dass ich auch als Frau nicht davor gefeit bin, eine reinzukriegen. Ich war mir so sicher, dass der einer Frau nichts antut. Obwohl ich ja gesehen habe, wie er mit seiner Freundin umgegangen ist. Das ist mir jetzt klar. Ich hätte mir auch situationsangemessene

„Werkzeuge“ gewünscht. Also, wie kann ich die Situation beruhigen? Was darf ich, was nicht? Wie kommt das beim anderen an? Und ich war auch von mir selbst überrascht. Ich war mir einerseits sicher, dass ich die Situation in den Griff bekommen kann. Ich war auch über meine eigenen Aggressionen überrascht. Wie kann ich damit in einer solchen Situation umgehen? Denn die Affektkontrolle funktioniert da nicht so.

### Welche Konsequenzen hast du aus dieser Situation für dich gezogen?

Bei all den Erfahrungen bleibt meine Überzeugung, dass Zivilcourage wichtig ist. Das sind keine Lappalien. Ziemlich sicher würde ich wieder einschreiten. Ich möchte die Situation aber besser einschätzen können. Ich möchte mich darauf vorbereiten, was eine solche Bedrohung in mir auslöst. Ich würde aber auch vorsichtiger sein, mehr Acht geben auf meinen Selbstschutz. Ich war immer eine „Tigerin“, so nach dem Motto „ich wehre mich schon, ich schaffe das schon, ich habe keine Angst“. Insofern war es für mich auch traurig, dass so was passieren musste. Mein Gefahrenbewusstsein hat sich geändert.

### Hast du den Mann angezeigt?

Nein. Er ist dann gegangen und wir haben es dabei belassen. Aber ich bin mir im Nachhinein nicht sicher, ob das eine richtige Entscheidung war. Ich hatte auch Angst, vom Opfer zur Täterin erklärt zu werden.

## Umgang mit direkter Gewalt

**Die meisten kennen Gewaltsituationen und wissen, was es heißt, sich hilflos und ausgeliefert zu fühlen, vor Angst wie gelähmt zu sein und nicht eingreifen zu können oder die Selbstkontrolle zu verlieren und plötzlich die eigenen Grenzen nicht mehr zu kennen. Wie kann ich mich in Bedrohungssituationen verhalten?**

#### 1. Vorbereiten!

Bereite dich auf mögliche Bedrohungssituationen vor. Versuche dir grundsätzlich darüber klar zu werden, zu welchem persönlichen Risiko du bereit bist.

#### 2. Ruhig bleiben!

Panik und Hektik vermeiden versuchen, möglichst keine hastigen Bewegungen machen, die reflexartige Reaktionen herausfordern könnten. Wenn ich „in mir ruhe“, bin ich kreativer in meinen Handlungen und wirke meist auch auf andere Beteiligte entspannend.

#### 3. Aktiv werden!

Wichtig ist, sich von der Angst nicht lähmen zu lassen. Eine Kleinigkeit zu tun ist besser als über große Heldentaten nachzudenken. Wenn du Zeuge/Zeugin bist: Zeige, dass du bereit bist, gemäß deinen Möglichkeiten einzugreifen. Ein einziger Schritt, ein kurzes Ansprechen, jede Aktion verändert die Situation und kann andere dazu anregen, ihrerseits einzugreifen.

#### 4. Gehe aus der dir zugewiesenen Opferrolle!

Wenn du angegriffen wirst: Flehe nicht und verhalte dich nicht unterwürdig. Sei dir über deine Prioritäten im Klaren und zeige deutlich, was du willst. Ergreife die Initiative, um die Situation in deinem Sinn zu prägen.

#### 5. Halte den Kontakt zu deinem Gegner/Angreifer!

Stelle Blickkontakt her und versuche, Kommunikation herzustellen bzw. aufrechtzuerhalten.

#### 6. Reden und zuhören!

Teile das Offensichtliche mit, sprich ruhig, laut und deutlich. Höre zu, was dein Gegner/Angreifer sagt. Aus seinen Antworten kannst du deine nächsten Schritte ableiten.

#### 7. Nicht drohen oder beleidigen!

Mache keine geringschätzigen Äußerungen über den Angreifer. Versuche nicht, ihn einzuschüchtern, um zu drohen oder Angst zu machen. Kritisiere sein Verhalten, aber werte ihn nicht ab.

#### 8. Vermeide möglichst Körperkontakt!

Wenn du jemandem zu Hilfe kommst, vermeide es möglichst, den Angreifer anzufassen. Körperkontakt ist in der Regel eine Grenzüberschreitung, die zu weiteren Aggressionen führt. Wenn möglich, nimm direkten Kontakt zum Opfer auf.

#### 9. Hole dir Hilfe!

Sprich nicht eine anonyme Masse an, sondern einzelne Personen. Dies gilt sowohl für Opfer als auch für ZuschauerInnen, die eingreifen wollen. Viele sind bereit zu helfen, wenn jemand anders den ersten Schritt macht oder sie persönlich angesprochen werden.

#### 10. Tue das Unerwartete!

Falle aus der Rolle, sei kreativ, nutze den Überraschungseffekt zu deinem Vorteil aus.

#### Nach:

#### Uli Jäger:

Rechtsextremismus und Gewalt.  
Materialien, Methoden, Arbeitshilfen.  
Institut für Friedenspädagogik  
Tübingen, 1992

## CD-ROM-TIPPS



Das Institut für Friedenspädagogik Tübingen ist hinsichtlich der Erstellung von Materialien zu diversen friedenspädagogischen Themen die feinste Adresse im deutschsprachigen Raum. Mit diesen beiden CD-ROM's liegen nun Materialien vor, in denen eine Fülle von Informationen übersichtlich aufbereitet wird - für die Bildungsarbeit wärmstens zu empfehlen! Zum Schmökern: [www.friedenspaedagogik.de](http://www.friedenspaedagogik.de)