



**Botschaft "Gemeinsam gegen Gewalt und Rassismus"  
als zentraler Bestandteil des Projekts  
[www.gggfon.ch](http://www.gggfon.ch)**

**ANGEBOT**

Im Themenbereich Gewalt, Rassismus, Diskriminierung und Zivilcourage bietet das gggfon ein umfangreiches Angebot:

**Beratung und Information**

Das gggfon bietet kostenlose Beratung zu Fragen rund um Rassismus, Diskriminierung, Gewalt und Zivilcourage für den Raum Bern, Burgdorf und Katon Bern an. Das Beratungsangebot richtet sich an Betroffene und Interessierte; an Behörden, sowie an Fachleute und Organisationen. Mehr dazu hier

**Kurse und Referate**

Das gggfon bietet im Themenbereich von Gewalt, Rassismus, Diskriminierung und Zivilcourage Weiterbildungskurse und Referate an. Zielgruppen sind Mittel- und Oberstufenklassen, Jugendgruppen sowie Erwachsene. Gerne stellen wir für sie ein individuelles Programm zusammen. Mehr dazu hier

**Projekte und Netzwerke**

Das gggfon initiiert eigene Projekte, führt gemeinsam mit anderen Organisationen Projekte durch oder bietet Projektunterstützung an.



**Entsetzen – nur bei passender Gelegenheit?**





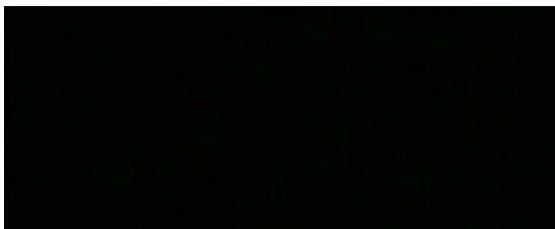
Situation 1



Situation 2



Situation 3



**Zivilcourage ist aktives, verbales oder  
nonverbales Handeln,  
das sich an humanen demokratischen  
Werten orientiert,  
für andere sichtbar ist und sich auf das Wohl  
der Gemeinschaft bezieht.**

(Meyer, Gerd 2004)

**Weshalb alle aufgefordert sind,  
Zivilcourage zu zeigen**

**Menschenwürde**

**Die Menschenrechte dienen dem  
Schutz der "Menschenwürde".**

**Menschenrechte wurden erstmals  
Ende des 18. Jahrhunderts  
ausformuliert.**



**Alle Menschen haben Rechte**

**Der Anspruch der Menschenrechte  
auf universale Geltung**

**Nährboden verhindern**

**Zivilcourage kann nicht delegiert  
werden**

**Verantwortung der Zuschauer\_innen**

**Repression genügt nicht**

**Gegengewalt bringt nichts**



**Alle können Zivilcourage zeigen...  
...hinschauen, kühlen Kopf bewahren, handeln  
... z.B.:**

- Ich teile mit, dass ich mit dem Geschehen nicht einverstanden bin
- Ich stelle Aufmerksamkeit und Öffentlichkeit her
- Ich spreche Umstehende direkt an und fordere sie zur Mithilfe auf
- Ich versuche wenn möglich vermittelnd einzugreifen
- Falls nötig alarmiere ich Polizei/Sanität/Feuerwehr
- Ich stelle mich als Zeugin/Zeuge zur Verfügung
- ....

**nach dem Vorfall...**

- Ich informiere andere Personen/Stellen über den Vorfall
- Ich schreibe einen Leserbrief
- Ich ziehe eine Fachstelle bei
- ....

**Woran denken wir, wenn von Zivilcourage die Rede ist? Wo begegnen uns Situationen im Alltag der Gesellschaft, in denen Zivilcourage gefragt ist? Die meisten denken wohl zunächst an Not- und Bedrohungssituationen.**

**Wir können drei Arten des Handelns mit Zivilcourage oder sozialem Mut unterscheiden.**

**Eingreifen zugunsten anderer, meist in unvorhergesehenen Situationen, in denen man schnell und spontan entscheiden muss, was man tut.**

**Sich-Einsetzen - meist ohne akuten Handlungsdruck - für allgemeine Werte, für das Recht oder legitime kollektive Anliegen (nur sekundär des Handelnden selbst), vor allem in organisierten Kontexten und Institutionen, wie z.B. in der Schule oder am Arbeitsplatz.**

**Sich- Wehren z.B. gegen körperliche Angriffe, Mobbing oder Ungerechtigkeit; zu sich und seinen Überzeugungen stehen, standhalten, sich behaupten; widerstehen, nein sagen, "aus guten Gründen" den Gehorsam verweigern.**

Zivilcourage oder sozialer Mut ist also nicht nur als Gefahrenabwehr in "akuten" Not- und Bedrohungssituationen gefragt, die meist unerwartet entstehen und spontanes Eingreifen erfordern.

Vielmehr gibt es viele Situationen, in denen sich Konfliktpotenziale erst allmählich entwickeln und Handlungsdruck sich nur schrittweise aufbaut. Es entsteht Unmut, weil Problemsituationen und kritikwürdige Zustände unverändert fort dauern.

Zivilcourage zeigt sich somit auch als geplantes, organisiertes Handeln.

**Mutig kann man auch nur für sich selbst sein ...**

**... Zivilcourage dagegen ist öffentlicher Konfliktaustrag**

**Anders als Hilfeverhalten ist Zivilcourage immer öffentliches Handeln...**

## **Die Psychologie hinter dem Helfen**

*PD Dr. Jörg Hupfeld doziert Sozial- und Rechtspsychologie an der Uni Bern. Im Gespräch mit dem «Bund» erklärt er, wie man mit brenzligen Situationen umgehen kann.*

**Grenzen werden überschritten – und die Leute schauen weg. Ein typisches Phänomen unserer Zeit?**

*Jörg Hupfeld-Heinemann:* Genau wissen wir das nicht. Tatsächlich haben Moralforscher aber herausgefunden, dass die individuellen Freiheiten immer stärker betont werden.

**Wir werden immer egoistischer?**

Jein. Aber die Norm des Eigennutzes ist allgemein anerkannt: Hilft einer nicht, weil es ihm schaden könnte, erfährt er dafür mehr Verständnis als früher. Greift jemand ein, finden das zwar alle toll. Oft fehlen aber echte Anerkennung und Unterstützung dieser Person, die möglicherweise Schaden auf sich nimmt. Da ist die Gesellschaft als Ganzes gefordert, samt ihren Institutionen.

**Studien zeigen, dass wir oft nicht einmal einschreiten, wenn mitten auf der Strasse jemand angegriffen wird. Was geht in uns vor?**

So banal es klingt, als Erstes muss ich ein Ereignis überhaupt wahrnehmen. Das ist weniger wahrscheinlich, wenn ich abgelenkt bin. Darum wird in grösseren Städten seltener geholfen: Das liegt weniger an den «Städtern», sondern an der Reizüberflutung, beispielsweise durch den Verkehr.

**Und wenn ich es sehe?**

Dann stellt sich zweitens die Frage, ob ich die Notsituation als solche erkenne. Hier orientiert man sich oft am Verhalten der anderen Anwesenden. Das Problem ist nur: Wenn jeder bloss verstohlen zum anderen schielt, begreift niemand die Notlage. Dieses Phänomen nennt man pluralistische Ignoranz.

### Manchmal ist aber klar: Da geschieht Unrecht. Helfe ich dann?

Hier kommt die Frage der Verantwortung ins Spiel – und die verhält sich gerade umgekehrt, als man es erwarten könnte: Je mehr Personen anwesend sind, desto weniger fühlt sich der Einzelne angesprochen. Die Verantwortung «verteilt» sich auf alle Anwesenden. Jedoch hilft es, schon nur um diese Phänomene zu wissen.

### Die Situation könnte gefährlich sein.

Es geht nicht darum, Superman zu spielen. Dinge, die zu einer Eskalation oder Selbstgefährdung führen könnten, sind zu vermeiden. Man soll ruhig bleiben und keine Drohungen aussprechen. Verhalten kritisieren, nicht Personen. Aber man muss sich trauen, es laut und deutlich zu sagen – auch das kann man lernen.

### Was kann ich sonst noch tun?

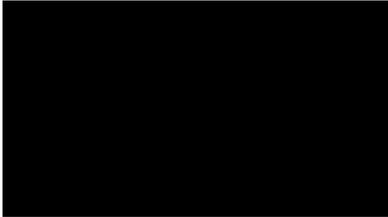
Man sollte sich Verbündete schaffen, und zwar bevor man handelt. Wenn das nicht funktioniert: schreien. Manche Leute fangen einfach an zu kreischen, um die Täter vom Opfer abzulenken – da gibt es viele mögliche Tricks.

*(“Der Bund“, erstellt: 11.05.2010, Felicie Notter)*



Juko Bern / Verein für kulturelle und soziale Arbeit  
Projekt ggqfon.ch – Gemeinsam gegen Gewalt und Rassismus

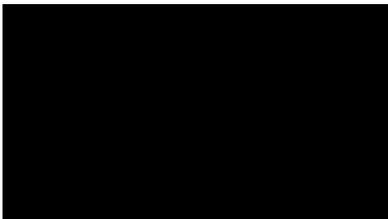
human\_rights\_002



human\_rights\_012



human\_rights\_023



**Botschaft "Gemeinsam gegen Gewalt und Rassismus"**  
**als zentraler Bestandteil des Projekts**  
**[www.gggfon.ch](http://www.gggfon.ch)**