



# 10Zivildialoge

Punkte für

Betroffene und Zeug/innen finden Unterstützung bei Reach Out – Opferberatung und Bildung gegen Rechtsextremismus, Rassismus und Antisemitismus

Telefon: (030) 695 68 339

Email: [info@reachoutberlin.de](mailto:info@reachoutberlin.de)

Web: [www.reachoutberlin.de](http://www.reachoutberlin.de)

Eine Initiative von:

Licht-Blicke – Netzwerk für Demokratie Lichtenberg

[www.licht-blicke.org](http://www.licht-blicke.org)

[moskito] – Netzwerkstelle gegen

Rechtsextremismus, für Demokratie und

Vielfalt Pankow

[www.pfefferwerk.de/moskito](http://www.pfefferwerk.de/moskito)

Polis\* – Bezirkliche Koordinierungsstelle

für Demokratieentwicklung am Ort der Vielfalt

Marzahn-Hellersdorf

[www.mbt-ostkreuz.de](http://www.mbt-ostkreuz.de)

Zentrum für Demokratie Treptow-Köpenick (ZfD)

[www.zentrum-für-demokratie.de](http://www.zentrum-für-demokratie.de)



Unterstützt durch:

Mobile Beratung gegen Rechtsextremismus Berlin (MBR)

[www.mbr-berlin.de](http://www.mbr-berlin.de)

Reach Out – Opferberatung und Bildung gegen Rechtsextremismus, Rassismus und Antisemitismus  
[www.reachoutberlin.de](http://www.reachoutberlin.de)

# Was können **Sie** tun?

# 10 Punkte für **Zivil** courage.

Immer wieder werden Menschen in aller Öffentlichkeit beleidigt, bedroht und angegriffen. Sie werden Opfer, weil ihre Haut nicht weiß ist, weil sie anders denken und leben als die meisten. Jede/r von uns kann helfen, indem wir unsere eigene Angst überwinden und einschreiten, wenn andere in Gefahr sind. Die folgenden zehn Punkte sagen wie es geht:

## 1. Bleiben Sie ruhig!

Konzentrieren Sie sich darauf, das zu tun, was Sie sich vorgenommen haben. Lassen Sie sich nicht ablenken von Gefühlen wie Angst oder Ärger.

## 2. Handeln Sie sofort!

Reagieren Sie immer und sofort, warten Sie nicht, dass ein anderer hilft. Je länger Sie zögern, desto schwieriger wird es einzugreifen.

## 3. Holen Sie Hilfe!

In der S+U-Bahn: Rufen Sie die Polizei mit Ihrem Handy an (110) oder ziehen Sie die Notbremse im Bahnhof. Im Bus: Alarmieren Sie den Busfahrer. Auf der Straße: Schreien Sie laut, am besten »Feuer!!!«, darauf reagiert jede/r.

## 4. Verunsichern Sie den Täter!

Schreien Sie laut und schrill. Das geht auch, wenn die Stimme versagt.

## 5. Halten Sie zum Opfer!

Nehmen Sie Blickkontakt zum Opfer auf. Das vermindert seine Angst. Sprechen Sie das Opfer direkt an: »Ich helfe Ihnen«.

## 6. Erzeugen Sie Aufmerksamkeit!

Sprechen Sie andere Zuschauer/innen persönlich an. Ziehen Sie die Zuschauer/innen in die Verantwortung: »Sie in der gelben Jacke, können Sie bitte den Busfahrer rufen«. Sprechen Sie laut. Die Stimme gibt Selbstvertrauen und ermutigt andere zum Einschreiten.

## 7. Wenden Sie keine Gewalt an!

Spielen Sie nicht den Helden und begeben Sie sich nicht unnötig in Gefahr. Setzen Sie keine Waffen ein (diese führen häufig zur Eskalation). Fassen Sie den Täter oder die Täterin niemals an, es kann dann schnell zu Aggressionen kommen. Lassen Sie sich nicht provozieren.

## 8. Provozieren Sie den Täter nicht!

Duzen Sie den Täter oder die Täterin nicht, damit andere nicht denken, dass Sie einander kennen. Starren Sie dem Angreifer oder der Angreiferin nicht direkt in die Augen, das könnte ihn oder sie noch aggressiver machen. Kritisieren Sie das Verhalten der Angreifer, aber nicht ihre Person.

## 9. Rufen Sie die Polizei!

Beobachten Sie genau und merken Sie sich Gesichter, Kleidung und Fluchtwege der Täter/innen. Erstellen Sie Anzeige und melden Sie sich als Zeuge oder Zeugin.

## 10. Seien Sie vorbereitet!

Denken Sie sich eine Situation aus, in der ein Mensch belästigt, bedroht oder angegriffen wird. Überlegen Sie, was Sie in einer solchen Situation fühlen würden. Überlegen Sie, was genau Sie in einer solchen Situation tun würden.

# Zivilcourage geht uns alle an!