

# S.I.C.H.E.R. Ratgeber

## Zivilcourage

Tipps und Empfehlungen wie man mit etwas Zivilcourage helfen kann ohne selbst in Gefahr zu geraten

### Die wichtigsten Tipps für zivilcouragierte

#### 1. Beobachten & Einschätzen

Wenn Du in eine brenzlige Situation kommst, renn nicht kopflos drauflos. Versuche die Situation einzuschätzen!

#### 2. Wähle Deine Strategie

Überlege, bevor Du handelst! Wer könnte helfen? Gibt es einen Fluchtweg? Kann ich das oder rufe ich die Polizei?

#### 3. Sei immer aufmerksam

Versuche aufmerksam zu sein, schau Dir die Menschen in Deiner Umgebung an und übernehme Verantwortung.

#### 4. Setze Deine Stimme und Körpersprache ein

Deine aufrechte, offene wie ruhige Körperhaltung strahlen Sicherheit aus. Halte Blickkontakt und zeige Präsenz, atme tief und ruhig. Beobachte die Sprache des Gegenübers und spreche mit ruhiger und klarer Stimme, so bekommst Du mehr Aufmerksamkeit,

#### 5. Sei immer höflich und respektvoll

Sehr wichtig bei aggressiven Verhalten: Sei bestimmt, aber höflich, bleib auf Distanz und sieze den Täter. Vermeide Körperkontakt um ihn nicht noch mehr zu reizen. Nur so kannst Du die Situation deeskalieren.

#### 6. Schütze dich immer selbst

Oberstes Gebot ist der Selbstschutz, denn verletzt kannst Du nicht mehr helfen. Gehe kein Risiko ein rufe bei Überforderung der Situation die Polizei.

#### 7. Alarmiere

Täter meiden generell Licht, Lärm und Leute. In gefährlichen Situationen mache also Lärm und schreie, was das Zeug hält.

#### 8. Um Mithilfe bei Passanten bitten

Es gilt immer, Passanten nach Möglichkeit um Hilfe bitten, Personen mit klaren Worten ansprechen und auffordern: „Sie mit der roten Jacke, bitte helfen Sie mir!“

Wenn viele Personen anwesend sind, kommt es zum „Zuschauerphänomen“, jeder denkt die anderen können helfen „weshalb ich“, deshalb die persönlich, direkt Ansprache einer Person.

*Adrian Hetzke*

