

Zivilcourage: Jeder kann helfen!

Immer mehr Menschen rufen zur Zivilcourage auf, doch die wenigsten wissen, was Zivilcourage eigentlich bedeutet. Zivilcourage ist sozialer Mut im Alltag, der durch das Vertreten von demokratischen und moralischen Werten gezeigt wird und sich durch das Kritisieren, Widerstand leisten oder öffentliche Handeln bemerkbar macht, wenn damit ein Risiko oder Nachteil für den Helfer oder die Helferin besteht. Somit hebt sich Zivilcourage von Begriffen wie Tapferkeit oder Solidarität deutlich ab, da neben dem Aspekt der Hilfeleistung von Zivilcourage, auch ein Nachteil ausgeht. Zivilcourage ist in sämtlichen Bereichen des alltäglichen Lebens gefragt, sei es auf der Arbeit, in der Öffentlichkeit oder im Privaten. Zivilcourage kommt dann zum Einsatz, wenn es zu Notsituationen kommt oder gesellschaftliche Werte bedroht werden. So kann Zivilcourage gezeigt werden, wenn Menschen in Alltagssituationen diskriminiert werden oder auch wenn Regierungen Menschenrechte verletzen. In beiden Fällen tritt man für seine Werte ein und setzt sich dabei dem Risiko aus, selbst in eine gefährliche Situation involviert zu werden oder von der Regierung bestraft zu werden. Viele Menschen erfahren Notlagen am eigenen Leib oder haben Notsituation beobachten können. Diese alltäglichen Notsituationen können dabei in Variation auftreten. So können Notfälle in Form von Sexismus, Rassismus, Diskriminierung oder Gewalt auftreten. Wer sich einmal Gedanken gemacht hat, wie er oder sie in so einer Situation handeln würde, wird zu dem Entschluss kommen, dass das nicht so einfach ist.

Zuallererst ist es wichtig eine Notfallsituation zu erkennen und wahrzunehmen. Was sich auf den ersten Blick sehr leicht anhört, kann sich als eine sehr schwierige Aufgabe entpuppen, denn nicht jede Situation ist eindeutig als Notlage zu identifizieren. In vielen Fällen ist es unklar, ob ein Eingriff gefordert ist. Ist der Mann, der das Kind einsammelt, möglicherweise ein Entführer oder doch nur der Vater, ist der Streit zwischen zwei Menschen ein Überfall oder doch nur ein Streit zwischen Bekannten? Wenn man in der Lage war, die Situation als echte Notlage klassifizieren zu können, kommt es zum nächsten Schritt, nämlich der Übernahme von Verantwortung. Verantwortung ist ein essenzieller Schritt, ohne den Zivilcourage nicht möglich wäre. Wer Zivilcourage leisten möchte, muss sich im Klaren sein, dass Zivilcourage bedeutet, sich für das potenzielle Opfer einzusetzen, egal was komme. Dabei ist es auch wichtig, sich selbst zu fragen, inwiefern man dem Opfer helfen kann, also in welcher Art und Weise der Helfer oder die Helferin Hilfe leisten kann. Viele Faktoren spielen hierbei eine entscheidende Rolle. Welche Art von Hilfe wird von mir erwartet? Welche Art von Hilfe wird in dieser Situation benötigt? Welche Art von Hilfe kann ich selber leisten? Viele Menschen sind mit diesen Aufgaben überfordert und schrecken deshalb zurück. Eine Situation in kürzester Zeit zu evaluieren, Verantwortung zu übernehmen, die eigene Handlungsfähigkeit einschätzen und schließlich zu Gunsten des potenziellen Opfers und zu den eigenen Ungunsten zu handeln, erweist sich in der Praxis als eine schwierige Aufgabe, weshalb Zivilcourage eine seltene Erscheinung ist. Außerdem trifft der Mensch, wenn es zu Notlagen kommt, auf viele Hürden in seinem Entscheidungs- und Handlungsprozess. Eine Hürde könnte beispielsweise in der Erkennung von der Notsituation liegen. Viele Menschen übersehen Notsituationen aufgrund pluralistischer Ignoranz, d.h. viele Menschen erkennen eine Notlage nicht, weil andere Menschen ebenfalls auf die Notlage nicht reagieren oder die Notlage verkennen. Aber auch bei der Übernahme von Verantwortung finden sich Hindernisse. So glauben viele Menschen die Verantwortung abtreten zu können, wenn eine breite Masse von potenziellen Helfern und Helferinnen zur Verfügung steht, da sie denken, dass die eigene Verantwortung mit der Masse an Menschen entfällt oder zumindest nicht mehr so schwer wiegt. Dieses Phänomen nennt sich auch Verantwortungsdiffusion.

Aber auch die Bewertung der eigenen Handlungsfähigkeiten kann sich als eine Blockade zur Zivilcourage herausstellen. Besitzt man die nötige Kompetenz zum Helfen oder hat man die richtige Einstellung oder Überzeugung, Hilfe leisten zu können? Zuletzt können auch Ängste den Nachgang von Zivilcourage behindern. So sind Bewertungsängste, d.h. die Angst, davor in seinem Handeln oder Helfen von anderen Menschen bewertet zu werden oder die Angst vor Rechtfertigung, d.h. die Furcht, sich vor dem vermeidlichen Täter für sein Handeln zu erklären und möglicherweise in eine peinliche Situation zu rutschen, bei der man die Lage falsch einschätzte, schwerwiegende Probleme für das Zeigen von Zivilcourage.

Eben diese Laster der Zivilcourage sorgen dafür, dass nur ein geringer Teil der Bevölkerung aktiv Zivilcourage zeigt. Jedoch gibt es, trotz dieser großen Diskrepanz, eine Handvoll Menschen, die dennoch bereit ist, Zivilcourage zu zeigen. Menschen, die sich über diese Hürden bzw. Ängste hinwegsetzen und trotzdem Hilfe leisten. Aber wer sind diese Menschen, die bereit sind, couragiert zu handeln? Es sind Menschen mit einem starken Gerechtigkeitsinn, mit hohen moralischen Standards, einer geringen Konformität und einer starken Überzeugung, etwas durch ihr Eingreifen bewirken zu können. Doch was können wir tun, um mehr Zivilcourage im Alltag zu zeigen? Dazu liefert uns die Bundespolizei eine Erklärung. Zuerst ist es wichtig, die Situation richtig einzuschätzen. Wengleich Zivilcourage eng mit einem Risiko verbunden ist, ist es falsch anzunehmen, den Helden spielen zu müssen und sich ohne Aussicht auf Erfolg in eine Notlage zu begeben. Stattdessen sollte auf die Notlage aufmerksam gemacht werden, indem man, wenn andere Menschen anwesend sind, diese hinzuzieht und um Hilfe bittet. Dadurch ist man nicht mehr auf sich allein gestellt und kann Mut zum Handeln finden. Ebenso reduziert das Involvieren anderer Personen die Angst vor der Situation und auch das Risiko auf Gefahr. Handelt es sich in der Situation um eine Straftat, so sollte man sich auf mögliche Zeugenaussagen vorbereiten, indem man sich Merkmale des Täters und des Tatvorgangs merkt. In diesem Fall sollte auch der Notruf getätigt werden und dieser über die Umstände informiert werden. Der nächste Schritt besteht darin, sich um das Opfer zu kümmern. Sei es im Extremfall durch Erste Hilfe Maßnahmen oder nur durch das bloße Leisten von emotionalem Beistand. Befolgt man diese Regeln, kann ein kleiner Beitrag geleistet werden.

Wenn man Zivilcourage zeigen will, ist es also wichtig nicht wegzusehen, egal wie unangenehm eine Situation sein mag. Natürlich hat Zivilcourage viel mit der Einstellung des Menschen zu tun. Dennoch kann sich Zivilcourage oder sozialer Mut antrainiert werden. Wer öfter Zivilcourage leistet und auf Missstände und Notsituationen reagiert, dem fällt es leichter, in zukünftigen Situationen aus seiner Komfortzone herauszutreten und Hilfe zu leisten. Wer seinen sozialen Mut und seine Handlungsbereitschaft aktiv trainieren möchte, kann auch spezielle Kurse besuchen, die einen effektiv zeigen, wie in bestimmten Situationen Zivilcourage geleistet werden kann. Wenn mehr Menschen Zivilcourage zeigen würden, könnten mehr Missstände in unserer Gesellschaft aufgedeckt und bekämpft werden, als auch unsere freiheitlich-demokratischen Werte gestärkt werden. Daher sollten wir uns aktiv mit der Zivilcourage auseinandersetzen, um für bestimmte Notlagen im Alltag vorbereitet zu sein und Menschen helfen zu können. Jeder kann Zivilcourage leisten, es kommt nur auf den eigenen Willen zum Helfen an.