

## „Stopp!“ – „Halt!“ – „Nein!“

*Im Ernstfall ist mutiges Auftreten gefragt – Volksbank Neckartal bot insgesamt drei kostenlose Zivilcourage-Kurse an*

**Neckargemünd.** (nah) Kann man Zivilcourage lernen? Das würden Günther Bubenitschek vom Verein „Kommunale Kriminalprävention Rhein-Neckar“ und die Erziehungswissenschaftlerin sowie Theaterpädagogin Stefanie Ferdinand bejahen. Insgesamt drei öffentliche und kostenlose Kurse unter dem Motto „Schnell weg – zwischen Panik und Gewissen, Zivilcourage kann man lernen“ boten sie in Zusammenarbeit mit der Volksbank Neckartal in deren Geschäftsgebiet an. Das Ziel war dabei, mit den Teilnehmern ein Verhaltensrepertoire einzuüben, auf das sie im Notfall zurückgreifen können. Mit diesem Angebot wollte das Kreditinstitut der allgemeinen Verunsicherung in der Bevölkerung entgegenreten, die immer wieder thematisiert wird, sagte Sandra Stiller von der Volksbank Neckartal.

Der Ernstfall, in dem mutiges Auftreten gefragt ist, kann in vielfältiger Form eintreten – vor allem auf der Straße, auf öffentlichen Plätzen oder in öffentlichen Verkehrsmitteln. „Der Atem wird schneller und flach, die Stimme versagt, manch einer fühlt sich wie gelähmt“, beschrieb Stefanie Ferdinand,



Stopp! Bei den Kursen lernten die Teilnehmer, wie man sich in kritischen Situationen mit einem Aggressor am besten verhält und reagiert. Foto: Alex

was sich abspielt, wenn man sich mit einer Not- oder Gefahrensituation konfrontiert sieht. „Ruhe bewahren, durchatmen, innehalten und entscheiden, was steht an“, lautete ihre Empfehlung. Keinesfalls sollte man impulsiv handeln. Eher könne angezeigt sein, Abstand zu halten. Das kann einem selbst helfen, aber auch einem potenziellen Aggressor, der sich ansonsten nur noch mehr provoziert sieht.

Das Abstandhalten wurde eingeübt: „Stopp“, „Halt“, „Nein“ – laut, gefestigt und bestimmt riefen sich das die rund 30 Teilnehmer aufgeteilt in Gruppen entgegen. Das stärkte auch das Selbstbewusstsein. Was kann helfen, eine schwierige Lage zu meistern? Letztlich gibt es keine Patentrezepte. „Wenn man sich schon vorher Gedanken gemacht hat, kann man auch etwas machen“, sagte Stefanie Ferdinand. Es kann hilfreich sein, sich im Rollenspiel auf Situationen einzustellen und Handlungsstrategien einzuüben: „Wenn ich mir das vorstellen kann, was ich mache, kann ich es auch.“

„Teilnehmer sagen mir immer wieder: Ich kann nicht laut sein oder meine Stimme ist nicht kräftig genug“, berichtete die Erziehungswissenschaftle-

### TIPPS

#### Sechs Regeln für den Ernstfall

- > **Ich helfe**, ohne mich selbst in Gefahr zu bringen.
- > **Ich fordere** andere aktiv und direkt zur Mithilfe auf.
- > **Ich beobachte** genau und präge mir Tätermerkmale ein.
- > **Ich organisiere** Hilfe unter Notruf 110.
- > **Ich kümmere** mich um Opfer.
- > **Ich stelle** mich als Zeuge zur Verfügung.

rin. In einer Übung konnte das trainiert werden: Ein „Ja“ und gleichzeitig ein „Nein“ brüllten sich jeweils zwei Teilnehmer entgegen und schlugen sich dabei zur Bekräftigung gegenseitig auf die Handflächen. Auch Aufmerksamkeitsübungen gehörten zum Repertoire des Kurses, was für eine genaue Täterbeschreibung nützlich sein kann.

Wenn noch andere Personen in die Situation eingreifen können, ist es wichtig, sie durch Augenkontakt und direktes Ansprechen als Helfer zu gewinnen. „Auch wenn man die Entscheidung trifft, nicht einzugreifen, weil es unter Umständen zu gefährlich ist, kann man immer noch die Notrufnummer wählen“, empfahlen die Kursleiter den Teilnehmern.

## Zivilcourage kann man lernen



Mit einem Zivilcouragetraining will die Kommunale Kriminalprävention Rhein-Neckar Menschen ab 16 Jahren fit für den Ernstfall machen. Dafür kommen am heutigen Mittwoch die Theaterpädagogin Stefanie Ferdinand und Günther Bubenitschek, Erster Kriminalhauptkommissar beim Polizeipräsidium Mannheim, in die Neckargemünder Hauptgeschäftsstelle der Volksbank Neckartal in der Bahnhofstraße 14-16. Von 17.30 bis 20.30 Uhr geht es um Frage wie: Was kann ich in brenzligen Situationen tun? Wie kann ich helfen? Was wird von mir erwartet? Die Antworten werden informativ und in Spielszenen vermittelt. Anmeldung per E-Mail an [sandra.stiller@volksbank-neckartal.de](mailto:sandra.stiller@volksbank-neckartal.de). Fotos: privat