

Hey ihr Lieben,

heute sprechen wir über ein Thema, das uns alle angeht, wenn es darum geht, unsere Gesellschaft menschlich und sicher zu machen: Zivilcourage und Solidarität. Eine Mail, die mich dazu erreicht hat: *„Ich sehe oft, wie Leute blöd angemacht oder sogar angegriffen werden, und viele gucken einfach weg. Ich traue mich dann oft auch nicht, was zu sagen, weil ich Angst habe, dass es dann mich trifft. Aber ist das nicht falsch? Was kann ich tun, und warum ist das überhaupt so wichtig, dass wir uns einmischen?“*

Das ist eine sehr ehrliche und mutige Frage! Dieses Gefühl der Angst und Unsicherheit kennen viele. Aber du hast es genau richtig erkannt: Wegschauen ist keine Lösung. Im Gegenteil, es ist super wichtig, dass wir uns einmischen und füreinander eintreten!

Zivilcourage - Mehr als nur Heldentum

Zum einen ist die Angst, selbst in eine gefährliche Situation zu geraten, wenn man eingreift, total menschlich und verständlich. Niemand möchte sich unnötig in Gefahr bringen. Und es stimmt: Manchmal ist es besser, Hilfe zu holen, als sich selbst zu gefährden.

Zum anderen ist Zivilcourage aber viel mehr als nur das heldenhafte Eingreifen in einer brenzligen Situation. Zivilcourage bedeutet, dass wir für unsere Werte eintreten und Unrecht nicht einfach hinnehmen – und das fängt oft schon mit kleinen Gesten an!

Denk mal an Artikel 1 unseres Grundgesetzes: *„Die Würde des Menschen ist unantastbar. Sie zu achten und zu schützen ist Verpflichtung aller staatlichen Gewalt.“* Das ist die Grundlage für alles. Aber diese Würde schützen wir nicht nur durch Gesetze, sondern auch dadurch, dass wir sie im Alltag füreinander verteidigen.

Wenn wir sehen, wie jemand schlecht behandelt, beleidigt oder ausgegrenzt wird und wir nichts tun, geben wir dem Täter*innen stillschweigend recht. Wir lassen die betroffene Person allein. Und das ist das Gegenteil von dem, was eine funktionierende Gemeinschaft ausmacht. Solidarität bedeutet, dass wir uns als Teil einer Gemeinschaft verstehen und uns umeinander kümmern. Es ist die Superkraft, die uns als Gesellschaft zusammenhält!

Was kann ich tun? - Keine Angst vor dem ersten Schritt!

Du musst kein*e Superheld*in sein, um zivilcouragiert zu handeln. Es gibt viele Wege, sich einzumischen, ohne sich selbst in große Gefahr zu bringen:

Nicht wegschauen, sondern hinschauen: Allein die Anwesenheit und Aufmerksamkeit anderer kann Täter*innen abschrecken. Zeige der betroffenen Person, dass du sie siehst.

Hilfe holen: Ruf die Polizei (110) oder den Rettungsdienst (112)! Das ist immer der sicherste

Weg. Oder sprich andere Passant*innen direkt an: „*Sie im roten Mantel, bitte helfen Sie mir, die Polizei zu rufen!*“

Ansprechen und Ablenken: Wenn jemand beleidigt wird, kannst du die Situation unterbrechen, indem du zum Beispiel fragst: „*Entschuldigung, wie spät ist es?*“ oder die betroffene Person ansprichst: „*Geht es dir gut? Ich habe gesehen, was passiert ist.*“

Die betroffene Person unterstützen: Biete der Person an, dich nach dem Vorfall mit ihr zu unterhalten, ihr zuzuhören oder sie ein Stück zu begleiten. Manchmal ist schon das Gefühl, nicht allein zu sein, eine riesige Hilfe.

Zeug*in sein: Merke dir Details, die der Polizei helfen könnten (Aussehen, Richtung, in die Täter*in geflohen ist).

Jeder noch so kleine Akt der Zivilcourage und Solidarität ist ein klares Zeichen: „*Hier sind wir, und wir lassen uns nicht auseinanderdividieren!*“ Wenn wir füreinander eintreten, machen wir unsere Gesellschaft sicherer, menschlicher und demokratischer. Denn eine Demokratie lebt nicht nur von Gesetzen, sondern auch von Herzen, die mutig sind.

Bis bald,

euer Dr. Sommer der Demokratie



Ob Aufklärung über populistische Parolen, Hintergrundwissen zu den Grundrechten oder Hilfe bei politischen Fragen: Dr. Sommer der Demokratie ist für dich da! Schreib ihm mit Betreff an „Dr. Sommer der Demokratie“ an tiefgang@sued-kultur.de

