

Hey ihr Lieben,

heute sprechen wir über ein Thema, das vielen von uns im Magen liegt und das Mut erfordert: Zivilcourage. Eine Nachricht, die mich dazu erreicht hat, lautet: *„Ich hab neulich gesehen, wie jemand in der S-Bahn belästigt wurde, aber niemand hat etwas gesagt oder getan – ich auch nicht, weil ich Angst hatte, dass es dann auf mich zurückfällt. Fühle mich schlecht deswegen. Und mal ehrlich: Was kann ich als Einzelner schon ausrichten, wenn die anderen wegschauen?“*

Das ist eine ehrliche Frage, die zeigt, wie schwer es sein kann, in solchen Momenten richtig zu handeln. Aber genau darum geht es: Zivilcourage ist der Kitt, der unsere Gesellschaft zusammenhält!

### Der Mut, nicht wegzuschauen

**Zum einen** ist es total verständlich, dass du in so einer Situation Angst hattest. Das ist eine natürliche Reaktion. Niemand will selbst in Gefahr geraten oder zum Ziel von Aggressionen werden. Und ja, es ist frustrierend, wenn man das Gefühl hat, allein zu sein, während alle anderen wegschauen. Dieses Gefühl, machtlos zu sein, kann einen lähmen.

**Zum anderen** ist Zivilcourage ein ganz zentraler Wert in einer lebendigen Demokratie! Demokratie ist mehr als nur wählen gehen; sie lebt davon, dass wir im Alltag füreinander einstehen und die Grundwerte wie Respekt und Menschenwürde verteidigen. Wenn wir alle wegschauen, wenn jemand angegriffen oder benachteiligt wird, dann geben wir denjenigen, die die Regeln unserer Gemeinschaft brechen, grünes Licht. Und das darf nicht passieren! Zivilcourage bedeutet nicht, dass du dich wie ein Superheld in Gefahr begeben musst. Es bedeutet, dass du hinblickst, die Situation einschätzt und überlegst, was du tun kannst, um zu helfen – auch kleine Schritte können Großes bewirken!

### Was kann ich tun, ohne mich selbst zu gefährden?

Es gibt viele Wege, Zivilcourage zu zeigen, ohne dich selbst in Gefahr zu bringen. Hier ein paar Dr. Sommer-Demokratie-Tipps:

**Hole Hilfe!** Wenn du siehst, dass jemand in Not ist, ruf die Polizei (110) oder die S-Bahn-Sicherheit (falls es eine Notfallnummer oder einen Knopf gibt). Das ist der wichtigste erste Schritt!

**Sprich andere an:** Wenn andere Fahrgäste wegschauen, sprich sie direkt an: *„Haben Sie das auch gesehen? Wir sollten helfen!“* Gemeinsam seid ihr stärker und sicherer.

**Mache aufmerksam:** Sprich die Person an, die belästigt wird. *„Brauchen Sie Hilfe?“* oder

„Ist alles in Ordnung?“ Manchmal reicht schon das, um die Situation zu unterbrechen.

**Biete deine Anwesenheit an:** Geh näher heran, um der belästigten Person zu zeigen, dass sie nicht allein ist. Das kann schon eine große Unterstützung sein.

**Dokumentiere:** Wenn es sicher ist, filme oder fotografiere die Situation mit deinem Handy. Das kann später als Beweismittel dienen. (Aber sei vorsichtig, um dich selbst nicht in Gefahr zu bringen!)

Jeder Schritt, den du tust, um jemandem zu helfen, ist Zivilcourage. Du zeigst damit, dass dir unsere Gesellschaft nicht egal ist und dass du für die Werte einstehest, die uns wichtig sind. Du zeigst, dass die Würde des Menschen unantastbar ist – ein weiterer ganz zentraler Satz aus unserem Grundgesetz (Artikel 1).

Zivilcourage ist ansteckend! Wenn du Mut zeigst, gibst du anderen ein gutes Beispiel und stärkst das Gemeinschaftsgefühl. Lasst uns gemeinsam dafür sorgen, dass niemand in unserer S-Bahn, auf der Straße oder sonst wo allein gelassen wird!

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](mailto:tiefgang@sued-kultur.de)

### Related Post



Kann Liebe politisch sein?    Epstein: Wenn die Mächtigen lachen und das Recht w...    Widersprüchliche New Style n

