

# DAS COURAGE 1X1

## 1. Sei vorbereitet

Stell dir eine Situation vor, in der Menschen diskriminiert und bedroht werden (z.B. eine Schwarze Person oder eine Frau mit Kopftuch wird von 2 Menschen bedrängt und angepöbelt). Überleg dir, was sich die betroffenen Personen wünschen könnten und lass dir durch den Kopf gehen was du tun könntest und wie du vorgehen würdest.

## 2. Bleib ruhig

Konzentriere dich darauf, das zu tun, was du dir vorgenommen hast. Lass dich nicht ablenken von Gefühlen wie Angst und Ärger.

## 3. Handle sofort

Reagiere immer und sofort, warte nicht, dass eine andere Person hilft. Je länger du zögerst, desto schwieriger wird es einzugreifen.

## 4. Hole Hilfe

In der Bahn: Nimm dein Handy und ruf die Polizei oder ziehe die Notbremse (das ist in Gefahrensituationen nicht strafbar).

Im Bus: Alarmiere den Fahrer oder die Fahrerin.

Auf der Straße: Schreie laut – am besten „Feuer!“, darauf reagieren alle.

## 5. Erzeuge Aufmerksamkeit

Sprich andere Zuschauende persönlich an. Zieh diese in die Verantwortung: „Sie in der gelben Jacke, rufen Sie bitte die Busfahrerin!“ Sprich laut! Deine Stimme gibt dir Selbstvertrauen und ermutigt andere zum Einschreiten.

## 6. Halte zur betroffenen Person

Nimm Blickkontakt zur betroffenen Person auf. Das vermindert ihre Angst. Sprich die betroffene Person an: „Ich helfe Ihnen.“

## 7. Verunsichere den Täter oder die Täterin

Schrei laut und schrill. Das geht auch, wenn die Stimme versagt.

## 8. Wende keine Gewalt an

Spielerisch nicht den Helden oder die Heldin und beuge dich nicht in Gefahr. Setze keine Waffen ein, diese führen häufig zur Eskalation. Fass den Täter niemals an, er kann dann schnell aggressiv werden. Lass dich selbst nicht provozieren, bleibe ruhig.

## 9. Provoziere den oder die Täter/in nicht

Duze die Täterin nicht, damit andere nicht denken, du würdest sie kennen. Starre der Täterin nicht direkt in die Augen, das könnte sie noch aggressiver machen. Kritisiere ihr Verhalten, nicht aber ihre Person.

## 10. Ruf die Polizei

Beobachte genau und merke dir Gesicht, Kleidung und Fluchtweg der Täter oder Täterinnen. Erstatte Anzeige und melde dich als Zeuge bzw. Zeugin.