

„Trauen wir uns noch raus? Von Angstauslösern und Gefahrenorten zu Mutmachern und Schutzräumen“

SUSANNE DIEGELER UND SABINE HEUTLING

OPFERBERATUNG / ZEUGENBETREUUNG / PSYCHOSOZIALE PROZESSBEGLEITUNG

SOZIALER DIENST DER JUSTIZ MAGDEBURG / DESSAU-ROßLAU

Gefährliche Orte

- dunkle, schlecht einsehbare Straße
- Wartebereiche öffentliche Verkehrsmittel
- Arbeitsplatz
- abgelegene, einsame Orte
- Sporthallen / Vereinsräume
- öffentlicher Verkehrsmittel
- eigene Wohnung
- Disco / Partyzelt

Sichere Orte

- dunkle, schlecht einsehbare Straße
- Wartebereiche öffentliche Verkehrsmittel
- Arbeitsplatz
- abgelegene, einsame Orte
- Sporthallen / Vereinsräume
- öffentlicher Verkehrsmittel
- eigene Wohnung
- Disco / Partyzelt

Fazit: ein Ort ist nicht per se sicher oder unsicher, sein „Gefahrenpotential“ hängt von konkreten Umständen ab

„Angsträume“

- räumliche Merkmale: uneinsehbar und uneinsichtig
- Zustände: schmutzig, verwahrlost, dunkel, unbelebt
- städtebaulich-architektonische Situation:
 - Nähe zu „männlichen Vergnügungsvierteln“ , Tiefgaragen,
 - Grün-, Parkanlagen, Haltestellen/ Wartebereiche ÖPNV,
 - monofunktionelle Bereiche wie Industriegebiete

Auszug PKS Sachsen-Anhalt 2017

Straftaten (-gruppe)	Opfer (gesamt)	Geschlecht		Beziehung zum Tatverdächtigen				
		männlich	weiblich	Verwandtschaft	Bekanntschaft	Landsmann	flüchtige Vorbeziehung	keine Vorbeziehung
Straftaten gegen die sex. Selbstbestimmung	1.494	262	1.232	248	445	89	567	137
Prozent	100	17,5	82,5	16,5	30	6	40	9
Rohheitsdelikte und Straftaten gegen die persönliche Freiheit	26.860	16.188	10.672	5.725	6.435	1.730	9.677	3.299
Prozent	100	60	40	21	24	6,5	36	12,5
Straftaten Insgesamt	29.936	17.756	12.173	6.011	6.906	1.893	11.639	3.487
Prozent	100	59	41	20	23	6,5	39	11,5
Gewaltkriminalität	6.307	4.472	1.835	764	1.499	318	2.639	1.091
Prozent	100	71	29	12	24	5	42	17
Straßenkriminalität	3.311	2.504	806	136	718	109	1.666	682
Prozent	100	75	25	4	22	3	50,5	20,5

Warum haben wir Angst?

„**Angst** - seit dem 8. Jahrhundert von indogermanisch *anghu „beengend“ über althochdeutsch „angust“ entwickelt und verwandt mit dem lateinischen „angustus“ bzw. angustia“ für „Enge, Beengung, Bedrängnis“

Angst ist ein Grundgefühl, das sich in als bedrohlich empfundenen Situationen als Besorgnis und unlustbetonte Erregung äußert. Auslöser können dabei erwartete Bedrohungen, etwa der körperlichen Unversehrtheit, der Selbstachtung oder des Selbstbildes sein.“

Evolutionsgeschichtlich hat die Angst eine wichtige Funktion als ein die Sinne schärfender und Körperkraft aktivierender Schutz- und Überlebensmechanismus, der in tatsächlichen oder auch nur vermeintlichen Gefahrensituationen ein angemessenes Verhalten (Fight-or-Flight) einleitet.

(Wikipedia)

Wovor haben wir Angst?

Jeder Mensch hat ganz persönliche Ängste

- dass einem wichtigen Menschen etwas zustößt,
- persönliche Ängste (Flugangst, Höhenangst, Platzangst),
- vor Verlust der Selbstbestimmung, sozialer Kontrolle
- alleinerziehend, arbeitslos, altersarm oder ein schlechtes Vorbild für die Kinder zu sein,
- vor Naturkatastrophen, vor Tieren, vor Schmerzen, vor Krankheiten, vor dem Tod
- vor den Folgen von Kriegen und politische Krisen,
- vor Extremismus, Terrorismus, Rassismus,
- vor Gewalt / Straftaten

Wilhelm von Humboldt hat im Jahre 1792 folgenden Satz geprägt:

***"Die Sicherheit ist nachgerade die Voraussetzung
für die Freiheit.***

***Ohne Sicherheit ist alle Freiheit nicht,
weil sie ein Leben in Angst bedeuten
würde.,,***

Wie kann ich der Angst begegnen?

1. Prävention

Persönlich

- Selbststärkung / Selbstbehauptungskurs / Selbstverteidigung (Wendo, „Mutig werden mit Till Tiger“ ...)
- Achtsamkeit und Stressbewältigung
- Zivilcourage zeigen
- Vereinbarungen von Codewörtern (z.B. Disco, Kneipe „Ist Lisa da?“) und Verhaltensstrategien
- Verhaltensmuster ändern und schwierige Situationen üben
- Ansprechpartner*in (Freunde / Familie / Lehrer*in / Arzt / Ärztin...) suchen

Politisch / Gesellschaftlich

- Aufklärung und Information zur Kriminalitätsvorbeugung
(altersspezifisch, geschlechtsspezifisch, sozio-ökonomisch ...)
- Transparenz von Maßnahmen
- umfassende Projektförderung
(z.B. Fifty-Fifty-Taxi Sachsen-Anhalt, Kampagnen für Zivilcourage, Kindergarten- und Schulprojekte, Aktionstage unterstützen ...)
- Ehrenamt stärken und einbeziehen / Bürgerbeteiligung fördern
- Konfliktbewältigungs- und / oder Anti – Gewaltseminare unterstützen
- in Städtebau und -planung einbeziehen (Vermeidungsverhalten entgegenwirken)
- Beschäftigungsprogramme entwickeln
- Verantwortung der Medien einfordern (seriöse Vermittlung der Wirklichkeit, Vermittlung des Rechtsbewusstseins, Ratgeberfunktion zu präventiven Maßnahmen und Berichterstattung zu erfolgreicher Präventionsarbeit (vgl. van Elsbergen,2005))
- Förderung des Vertrauens in soziale Einrichtungen und staatliche Institutionen
- Evaluierung von Maßnahmen
- schnellere und bessere Erfassung von Kriminalität

2. Handlungsstrategien

ANTI-OPFER-SIGNALE zum Schutz der eigenen Person

- selbstsicheres Auftreten
- bestimmter Tonfall, energische Ansprache
- fester, sicherer, entschlossener Gang
- Hände aus den Taschen nehmen
- auf Körperhaltung achten (gerade, aufrecht)
- entschlossener, offener Blick
- NEIN-Sagen-Können ohne Schuldgefühle
- belebte Plätze suchen, auf sich aufmerksam machen
- eigenen Gefühlen unbedingt trauen

→ AGIEREN statt REAGIEREN

Deeskalationsmöglichkeiten



Vorbereiten!

Ruhe bewahren! Aktiv werden!

-
- genau sagen was ich will, was der andere tun soll
 - ICH-Botschaften verwenden, kurze, klare Sätze benutzen
 - beim „Sie“ bleiben
 - keine Gemeinsamkeiten, Geheimnisse schaffen
 - Beziehung herstellen, nicht anonym bleiben
 - keine Beleidigungen/ Bedrohungen; schafft Aggressionen → aber: Verhalten öffentlich machen
 - Grenzen, auch körperliche klar benennen
 - Körperliche Distanz wahren / wiederherstellen
 - STOPP-Signale setzen → Hände offen, nach oben
 - Hilfe holen (konkrete Ansprache: wer soll was tun)
 - den Angreifer verblüffen, Überraschungseffekt nutzen

Zivilcouragiertes Verhalten in Gewaltsituationen

Helpen, ohne sich selber in Gefahr zu bringen

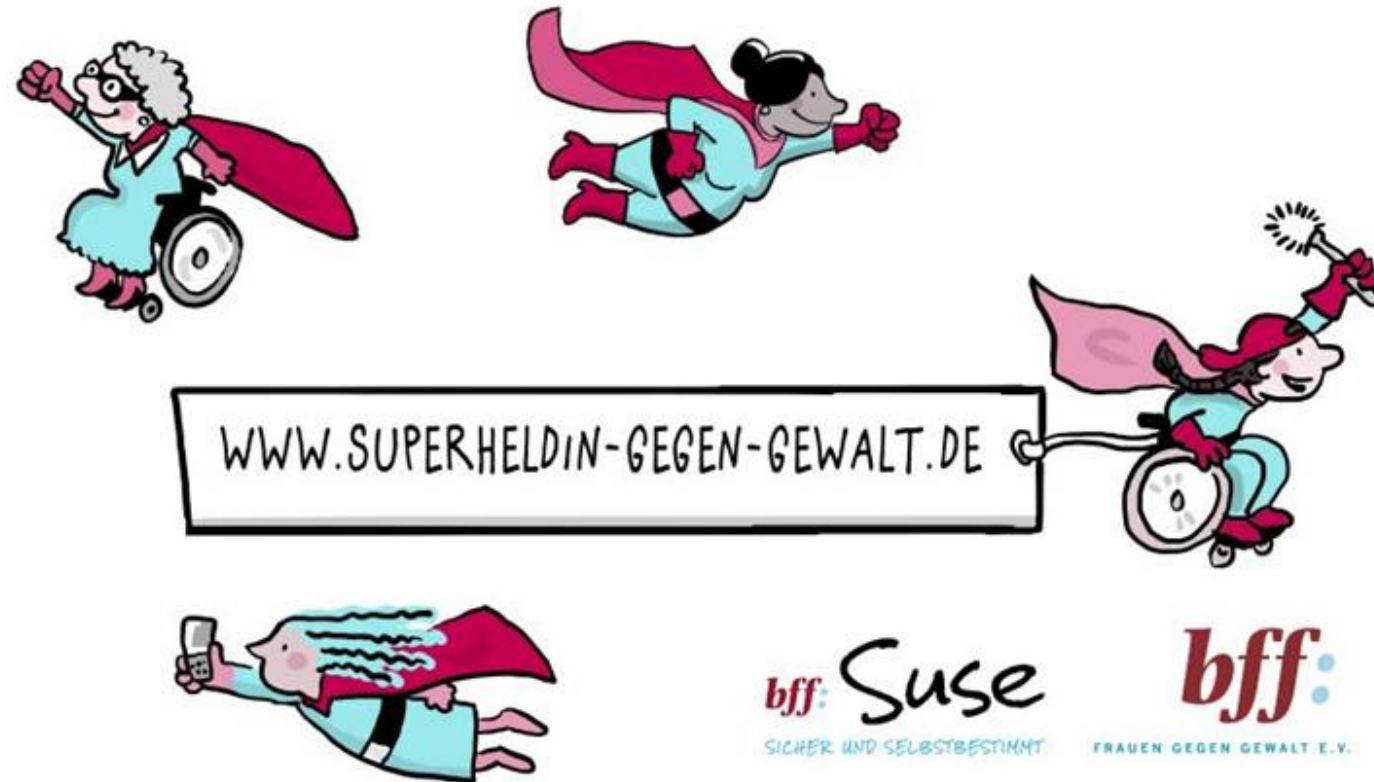
- keine Abwehrwaffen, -geräte nutzen
- Polizei rufen
- andere Zeugen ansprechen, zur Mithilfe auffordern
- Täter ansprechen, Blickkontakt halten
- Wiedererkennungsmerkmale benennen
- aber: auf keinen Fall anfassen
- genaues Beobachten der Täter
- evtl. Foto machen
- Reden mit dem Opfer
- sich als Zeuge / Zeugin zur Verfügung stellen
- Situationen im Vorfeld mental durchspielen

3. Intervention

- medizinische Versorgung (ggf. Nutzung der Möglichkeit die Verletzungen untersuchen und dokumentieren zu lassen z.B. durch die Rechtsmedizin – Opferambulanz an der Uniklinik Halle und MD)
- Bewältigung der Straftatfolgen unterstützen (materiell, sozial, körperlich, psychisch)
- Wiederherstellung von Sicherheit / Schutzmaßnahmen / Schutzeinrichtungen (Frauen- und Männerhäuser)
- Notrufe / Notfallseelsorge / Beratung / Therapie vorhalten
- Fotos und Dokumentationen anfertigen / Beweise sichern und aufbewahren
- rechtliche Beratung und Unterstützung einholen
- ggf. Anzeige erstatten

„Superheldin gegen Gewalt“

<https://youtu.be/sX5gD7l4eG8>



Die Superheldin würde sagen:

Frauen werdet mutiger

Männer werdet achtsamer

Vielen Dank für`s Kommen, Zuhören und Weitersagen!

Literatur und Medien zum Thema

„Zivilcourage lernen“ BpB

„Nur Mut-Zivilcourage lernen“ Jugend * Bildung

Zivilcourage zum Downloaden, Materialien für den Schulunterricht vom br

Kriterien für Zivilcourage – Schulische Gewaltprävention

Lehrmaterialien der DGUV

[Folie 1: Zivilcourage - was ist das?](#) Folie für die Schülerinnen und Schüler, Format: PDF Dateigröße: 513 KB

[Folie 2: Zivilcourage - wichtig, aber schwierig!](#) Folie für die Schülerinnen und Schüler, Format: PDF Dateigröße: 345 KB

[Schülertext 1: Beispiele für Zivilcourage](#) Infotext für die Schülerinnen und Schüler, Format: PDF Dateigröße: 260 KB

[Schülertext 2: Anforderungen an Zivilcourage](#) Infotext für die Schülerinnen und Schüler, Format: PDF Dateigröße: 232 KB

[Arbeitsblatt 1: Wie verhalte ich mich richtig?](#) Arbeitsblatt für die Schülerinnen und Schüler, Format: PDF Dateigröße: 159 KB

[Arbeitsblatt 2: Wie verhalten Sie sich, wenn ...?](#) Arbeitsblatt für die Schülerinnen und Schüler, Format: PDF Dateigröße: 182 KB

[Arbeitsblatt 3: Helden](#) Arbeitsblatt für die Schülerinnen und Schüler, Format: PDF Dateigröße: 221 KB

[Zivilcourage](#) Alle Unterrichtsmaterialien, Format: ZIP Dateigröße: 2093 KB

Mediensammlung

[Zivilcourage lernen](#) Analysen - Modelle - Arbeitshilfen; Hrsg.: Gerd Meyer/IUlrich Dovermann/Siegfried Frech/Günther Gugel; Materialien der Bundeszentrale für politische Bildung, Bonn 2004; kostenloser Download

[Zivilcourage](#) Aufrechter Gang im Alltag; Hrsg.: Gerd Meyer/Siegfried Ferch; Wochenschau Verlag, Schwalbach/Taunus 2012

[weggeschaut, ignoriert, gekniffen](#) Website der Polizeilichen Kriminalprävention der Länder und des Bundes mit dem kostenlosem Medienpaket "Weggeschaut ist mitgemacht"

[Würzburger Bündnis für Zivilcourage](#) Gegen Diskriminierung und persönliche Angriffe im Alltag, Website mit Tipps zum richtigen Verhalten in Bedrohungssituationen

[Couragiert](#) Magazin für demokratisches Handeln und Zivilcourage

[Zivilcourage - nur ein Wort?](#) kostenlose Unterrichtsmaterialien von DIE ZEIT für die Schule, Oktober 2009 zum kostenlosen Download

[Nur Mut - Zivilcourage lernen](#) kostenlose Unterrichtsmaterialien zum richtigen Verhalten in mit Konflikt- und Gefahrensituationen

[Dominik Brunner Stiftung](#)

Hintergrundinformationen für die Lehrkraft

Mit sozialem Mut für Humanität eintreten; Einsatz und Risikopotential

Gesetzliche Vorgaben; Versicherungsschutz

Non-helping-bystander-Effekt; Die kompletten Hintergrundinformationen zum Herunterladen:

[Umgang mit Gewalt \(Hintergrundinformationen\)](#)

Literatur und Medien zum Thema

- van Elsbergen,G.: Chancen und Risiken kommunaler Kriminalprävention - Eine qualitativ-empirische Analyse. VS Verlag für Sozialwissenschaften, Wiesbaden 2005
- Schweer,M.K.W.: Kriminalität und Kriminalitätsfurcht im Alltag der Stadt Cloppenburg – wissenschaftliche Expertise im Auftrag des Präventiosrates e.V. der Stadt Cloppenburg.
Waxmann Verlag GmbH, Münster 1999
- Hestermann,T. (Hrsg.): Von Lichtgestalten und Dunkelmännern – Wie die Medien über Gewalt berichten. Springer VS, Wiesbaden 2012
- Kury,H.; Dörmann,U.; Richter,H.; Würger,M.: Opfererfahrung und Meinungen zur Inneren Sicherheit in Deutschland – Ein empirischer Vergleich von Viktimisierung, Anzeigeverhalten und Sicherheitseinschätzung in Ost und West vor der Vereinigung. BKA Wiesbaden 1996