

Zivilcourage: «Nicht das massivste, sondern das klügste Mittel einsetzen»

Dass Menschen hinschauen und handeln, wenn andere Hilfe benötigen, ist in der gestressten Gesellschaft von heute nicht selbstverständlich. Zivilcourage ist aber lernbar – zum Beispiel in Seminaren.

Mit Matthias Brüstle und Nina Kogler sprach Janine Köpfl

Zivilcourage ist heute im Alltag kaum mehr anzutreffen. Mut ist aber lernbar, wie Ihr Seminar zeigt. Demnach kann jeder mutig sein und sich für andere einsetzen?

Nina Kogler (NK): Das ist so. Uns geht es darum, dass wir im Seminar Situationen aufzeigen, die in jedermanns, jederfraus Alltag passieren, wo es manchmal leicht ist, wegzuschauen. Der Mut hilft, einzugreifen – für sich, für andere. Es geht ganz oft um andere, um Benachteiligte, aber auch um einen selbst.

Was können das für Situationen sein?

Matthias Brüstle (MB): Die Wahrscheinlichkeit, dass man in einen gewaltgeladenen Konflikt kommt, ist verhältnismässig gering, gerade bei uns. Es sind vielmehr Situationen, die wir eigentlich alle kennen. Aus dem privaten Kontext, Arbeitskontext, wo Ungerechtigkeiten passieren, zum Beispiel gegen Frauen oder gegen Ausländer. In Gesprächen, am Stammtisch, wo Vorurteile geschürt werden, wo über eine bestimmte Personengruppe hergezogen wird. Das können Situationen im öffentlichen Raum sein, beispielsweise im Bus, wenn sich Personen nicht so verhalten, wie sie sich zu Hause verhalten würden, wenn sie die Schuhe auf die Polster legen. Man kann zuschauen und nichts sagen, man kann ganz wegschauen oder aber man kann sagen, dass das einem nicht passt. Es geht auch darum, Menschen zu sensibilisieren. Wir versuchen Menschen vor allem zu ermutigen, in einfachen Situationen zu reagieren, damit es dann leichter fällt, auch in schwierigen Situationen achtsam zu sein und allenfalls zu reagieren.

Zivilcourage heisst aber nicht zwangsläufig, dass man sich in Gefahr begibt und den Helden spielt, oder?

MB: Nein, keinesfalls. Es geht nicht darum, das massivste Mittel anzuwenden, sondern das klügste Mittel. Wenn ich im Maximalfall in eine Rauferei komme und nicht der bin, der auch gerne und gut raufen kann, dann muss ich möglicherweise ein anderes Mittel wählen. Sei es nur Hilfe zu holen, beispielsweise die Polizei, aber ich muss es dann halt tun. Dann ist man immerhin ein kleiner Held oder eine kleine Heldin. Das ist sehr viel wert, da man über den eigenen Schatten gesprungen ist.

NK: Im Alltag kommt man eigentlich am ehesten in Situationen, wo man diesen Mut braucht, etwas zu sagen. Mir gefällt das Beispiel gut, dass man an der Kasse steht und der vor dir

wird von der Kassenperson schikaniert. Du überlegst dir, sage ich jetzt was, oder sage ich nichts. Das passiert einem regelmässig. Wenn man sich übt in diesen Dingen, dann kann man es im Extremfall einfacher tun. Das tun wir im Seminar. Wir üben solche Fälle, machen sie bewusst. In diesem Prozess spielen wir das durch, überlegen es durch, tun es selber. Und dann sich üben Stop zu sagen oder zu schauen, was passiert, wenn ich es weiter laufen lasse. Wie fühle ich mich, wenn ich eingreife und Hilfe hole? Was ist für mich am einfachsten zu tun?

Das Problem beginnt schon dort, dass viele Menschen nicht sehen, wenn andere Menschen Hilfe benötigen. Sehen sie es nicht oder wollen sie es nicht sehen?

NK: In der Regel hat man immer eine Wahl. Natürlich sieht man es manchmal wirklich nicht, beispielsweise wenn man in Eile ist. Aber auch dann geht es darum zu wissen, was man tut, wenn man selbst gerade nicht helfen kann.

MB: Eile ist ein gutes Stichwort. Gestresste Menschen sind im Hinblick auf Zivilcourage sehr gehemmt. Das zeigen auch Untersuchungen. Stress behindert zivilcouragiertes Handeln. Wir möchten im Seminar darauf hinweisen, dass die Wiederentdeckung der Langsamkeit ein Mittel ist, zivilcouragiert zu sein und damit kompetenter zu sein.

Nicht-Helfen hängt auch mit der eigenen Angst und Ohnmacht zusammen. Die wenigsten wissen, wie sie in einer Krise oder in Panik reagieren ... Wie lässt sich das trainieren? Wie lernt man sich besser kennen?

NK: Wir bedienen uns einer Methode, die Forumtheater heisst. Es gibt immer eine ungerechte Situation, einer, der die Macht hat und eine benachteiligte Person, die sich in dieser Situation befindet. Es geht darum, diese Situationen herauszufiltern, wo ist der Fehler? Der Zuschauer ist nicht passiv und sieht nur, wie eine Ungerechtigkeit passiert, sondern er kann aktiv eingreifen. Er darf das Theater stoppen und bekommt die Möglichkeit, sich einzubringen. Die Szene kann mehrere Male durchgespielt werden, es gibt mehrere Möglichkeiten, wie man reagieren kann. Man erlebt es am eigenen Körper und man sieht, dass es ganz verschiedene Varianten gibt. Durch das eigene Tun lernt man sich auch selbst kennen. Man hat oft Angst und kann sich etwas nicht vorstellen, aber wenn man dann in der Situation steckt, spürt man, dass die Angst gar nicht so gross ist.

MB: Man erlebt auch, dass die erste Person, die einschreitet, den Impuls gibt und dann sehr schnell andere bereit sind, mitzumachen. Wenn ich das weiss, dann ist die Angst auch gleich kleiner, weil man weiss, da kommt gleich jemand dazu, gleich wird mir jemand den Rücken stärken. Es braucht einfach den Stein, der die Laune ins Rollen bringt.



Jeder kann mutig sein: Psychologe Matthias Brüstle und Montessori-Pädagogin Nina Kogler zeigen in Seminaren auf, dass es viele Möglichkeiten für Zivilcourage gibt. Bild Elma Korac

Das Seminar wird nicht das erste Mal durchgeführt. Wie haben frühere Teilnehmer das Seminar empfunden?

MB: Erstaunlich ist, dass sehr viele Menschen einen Aha-Effekt haben. Sie erkennen, dass Zivilcourage nichts Lautes sein muss, wo man sich mit Gebrüll irgendwo reinstürzt. Das probieren wir natürlich auch, wir probieren auch an unsere eigenen Grenzen zu gehen. Wir testen unsere Stimme und unsere Körpersprache. Aber die generelle Erkenntnis ist, aha, das ist ja gar nicht so wild. Manche kommen zur Erkenntnis, dass sie ohnehin schon ganz schön mutig waren in ihrem Leben. Und das ermutigt auch, so weiterzumachen.

NK: Ein solches Seminar ändert den Menschen natürlich nicht grundlegend. Aber es gibt einen Anstoss, darüber nachzudenken und gegebenenfalls zu handeln. Wenn man sich das erste Mal getraut hat, traut man sich immer öfters.

Das Problem der fehlenden Zivilcourage wird mit einigen Seminaren nicht abschliessend gelöst werden können. Was ist sonst noch zu tun?

NK: Ich denke, dass in den Schulen schon ganz viel in diese Richtung passiert. Kinder und Jugendliche werden motiviert, dass sie ihre Meinung kundtun dürfen. Wenn sie weitermachen, sind sie auf gutem Weg, sich zu trauen.

MB: Der kleinste gemeinsame Nenner ist der Begriff Achtsamkeit, mit welchem ich zum Ausdruck bringe, dass ich Dinge mitbekomme und wahrnehme. Mir steht es zu, mich bemerkbar zu machen, wenn ich etwas als ungerichtet empfinde. Mit dieser Sensibilisierung auf bestimmte Dinge fängt es an. Und hier habe ich jeden Tag die

Gelegenheit. Wenn es nur darum geht zu fragen: Wie geht es dir? Du schaust schon länger nicht gut aus, was ist das Problem? Sich umschauchen, die Hand geben, die Sensoren wieder ausfahren, Anstand zeigen. Dinge, die vor 20 Jahren noch zum Alltag gehörten und eigentlich ganz normal waren.

Wo bräuchte es in Liechtenstein mehr Zivilcourage?

MB: Was ich wahrnehme im Zusammenhang mit psychischer Gesundheit ist, dass es wahrscheinlich ein liechtensteinischer Umstand ist, dass Menschen sich weniger direkt ansprechen und man sehr viel auf Gerüchte und Vermutungen gibt. Das ist meine subjektive Wahrnehmung. Das hat mit der Kleinheit zu tun, mit dem Umstand, dass man verschiedene Hüte auf hat, voneinander abhängig ist. Und darum Direktheit etwas ist, mit dem einige un gute Erfahrungen gemacht haben. Aber ich glaube, mehr Leute haben die unangenehme Erfahrung gemacht, dass sie wissen, dass irgendwie negativ über sie geredet wird. Wenn du etwas von mir wissen willst, dann frage mich doch einfach. Da meine ich, dass es mehr Klarheit, mehr Offenheit braucht. Ich glaube, das wäre ein Lernfeld.

Braucht die Gesellschaft Vorbilder?

MB: Die Jugendlichen sind ja nicht von ungefähr so, wie sie sind. Sie lernen von den Erwachsenen und wenn diese keinen guten Umgang miteinander haben, dann ist es logisch, dass die Jungen auch nicht anständig sind. Vielen passiert im Alltag, dass sie sich nicht kompetent fühlen. Sie fühlen sich nicht kompetent im Umgang mit den neuen Medien, beispielsweise. Sie wissen nicht, wie sie das alles bewältigen sollen. So ähnlich ist es bei Zivilcourage ...

Wer waren früher die Vorbilder?

NK: Der Pfarrer, der Lehrer, der Bürgermeister ... immer Männer.

MB: Tatsächlich gab es ganz wenige Heldinnen. Das ist sehr merkwürdig, zumal Frauen genauso mutig sind wie Männer.

Man muss ja nicht immer die Fäuste sprechen lassen.

NK: Es geht nicht darum, ob ich kämpfen kann, sondern wie kann ich, auch wenn ich mich körperlich nicht so stark fühle, eingreifen.

MB: Jede Person hat ihre eigenen Ressourcen. Die einen können schreien, andere können zuhauen, wieder andere sind Streitschlichter allein schon durch ihre Präsenz.

Seminar Mut ist lernbar

Die beiden Projektmitarbeitenden von Aikidan Matthias Brüstle, Psychologe, Anti-Aggressivitäts-Trainer und Nina Kogler, Theater- und Montessori-Pädagogin bieten an zwei Montagabenden das Seminar «Mut ist lernbar – Zivilcourage im Alltag» an. Angesprochen sind alle engagierten Frauen und Männer, die ihre Zivilcourage entwickeln und stärken wollen (Mindestalter 16 Jahre).

Organisiert wird das Seminar von der Stein Egerta in Zusammenarbeit mit dem Frauennetz Liechtenstein. Daten: 24. September und 1. Oktober jeweils ab 18 Uhr.



Sinatra.

Tribute Band Max Neissendorfer

24.-26. August – Städtli Sargans

www.jazz-sargans.ch

27 Konzerte – alle Bühnen und Zuschauerräume überdacht. Tickets für Freitag und Samstag: Abendkasse vor Ort. Parkplätze vor Ort.

St.Galler
Kantonalbank

Chris & Mike • Fr. Mayer's Hinterhausjazz • Fast Eddy's Blue Band • Raphael Wressnig • Jacky Milliet • Nico Brina • Dai Kimoto & The Swing Kids • Hampa & The Charms • Larry's Blues Band • Midlife Jazzband • Silvan Zingg • Deep River Quartet • Altstadt Ramblers •

Start heute!
Internationales
Dixie- & Jazzfestival
Sargans