

Einschreiten

# Wie sich Zivilcourage trainieren lässt: Besuch bei einem Workshop in Denzlingen

**BZ-Abo** | Ein Mann wird im Zug von ein paar Typen beschimpft, einer Jugendlichen von Gleichaltrigen der Weg versperrt. Und jetzt? "Tun kann man immer was", sagt Coach Mark Bottke – und zeigt einer zehnten Klasse, wie. ⌚ 5 min



Nicht wegsehen, wenn jemand belästigt wird, kann man lernen – etwa bei einem Zivilcourage-Kurs der Münchner Polizei. Foto: Andreas Gebert (dpa)

Erasmus-Gymnasium, Denzlingen, kurz vor den Sommerferien. In dem Klassenraum sind Stühle und Tische zur Seite geräumt. 20 Jungs und Mädchen zwischen 15 und 16 Jahren stehen sich in zwei Gruppen mit sieben, acht Meter Abstand gegenüber. Die Jugendlichen von der Fensterseite laufen auf ihre Partnerinnen und Partner zu. Sie sollen dabei möglichst bedrohlich wirken. Die anderen haben den Auftrag, die Klassenkameraden aufzuhalten, sobald sie ihnen zu nahe kommen.

Heute hat die Klasse 10c nicht Mathe und Englisch, heute steht ein Workshop zu Zivilcourage und Deeskalation an. Das hat hier am Gymnasium Ende der zehnten Klasse Tradition. Dann kommt Mark Bottke – schwarze Bermudas, Cargo-Weste, dünnrandige Brille – ins Klassenzimmer. Der Dozent und Trainer in Sachen Kommunikation und Konfliktlösung ist Geschäftsführer des Vereins "Sicheres Freiburg", der in der Stadt 2002 vom Koordinationsrat Kommunale Kriminalprävention initiiert wurde. Er ist außerdem Konfliktmanager für die Stadt Singen und gibt seit mehr als 20 Jahren freiberuflich Kurse.

Zu lernen, wie man sich für andere einsetzen kann, ist immer gut. In einer Gesellschaft, in der vermehrt auch Sicherheitskräfte und Kommunalpolitiker angegriffen werden, ist es sogar zunehmend wichtig. Auch wenn das Landesinnenministerium bei der Vorstellung des Sicherheitsberichts zum Jahr 2023 im April betonte, dass Baden-Württemberg ein sicheres Land sei, war doch die Gewalt im öffentlichen Raum im Vergleich zu 2022 um sechs Prozent gestiegen. "Aggressionsdelikte" mit verbaler Gewalt oder leichter Körperverletzung nahmen um neun Prozent auf 29.000 Fälle zu. Die Zahl der Messerangriffe stieg um 13,5 Prozent auf 1295 Fälle.

## **Die Jugendlichen erleben, wie wichtig Blicke und Gesten sind**

Bei der Partnerübung in Denzlingen geht es darum, festzustellen: Wann fühle ich mich unwohl? Und: Welchen Effekt hat die Abwehrhaltung der oder des anderen auf mich? Klar wird auch viel gekichert, aber die Jugendlichen sind mit Ernsthaftigkeit dabei, probieren sich aus. Sie stellen schnell fest, wer sich mehr traut, wer weniger. Wie viel über Blicke, Gesten, Körperlichkeit transportiert wird. Und wie schwierig es sein kann, sich jemandem entgegenzustellen.

"Selbstverteidigung muss man sehr lange üben, damit sie in einer Echtsituation auch funktioniert."

*Mark Bottke*

Zu Beginn des Workshops sollten die Jugendlichen sagen, was sie rund um das Thema Zivilcourage interessiert. Besonders oft wurde Selbstverteidigung genannt. Das passt zu einem Trend, den Bottke beobachtet: "Das Interesse geht in den vergangenen Jahren

von der Deeskalation weg in Richtung Selbstverteidigung. Die Leute haben Schiss, weil die Gewaltbereitschaft steigt." Dass man sich verteidigen wolle, sei zwar verständlich, aber: "Selbstverteidigung muss man sehr lange üben, damit sie in einer Echtsituation auch funktioniert. Das lernt man nicht in einem Workshop." Bottke zeigt den Jugendlichen dennoch ein paar Tricks – und dass sie einem geübten Gegner trotz eigener körperlicher Fitness schnell unterlegen wären.

Ihm kommt es darauf an, dass die Jungen und Mädchen sich selbst einschätzen lernen, dass sie erkennen, was sie triggert, wo ihre Stärken und Schwächen liegen. Ziel ist, dass sie wacher werden, aufeinander und andere schauen und Verantwortung übernehmen. "Diese Dinge zu lernen, sollte in den Schulen Pflicht sein. Das ist die Voraussetzung für Zivilcourage. Zu sehen: Da ist ein Problem, ich übernehme", sagt Bottke.

## **Zivilcourage sollte einen nicht selbst in Gefahr bringen**

Das fange niederschwellig damit an, dass man Hilfe anbiete: "Jemand stürzt mit dem Fahrrad, man bleibt stehen, fragt, ob man was tun kann." Zivilcourage wird es laut Bottke dann, "wenn ich gewisse Restriktionen in Kauf nehme, die auf mein Handeln folgen können, wie selbst beschimpft oder bedroht zu werden". Aber natürlich solle man dabei selbst auf keinen Fall in Gefahr geraten. "Wenn die Gegner körperlich überlegen, oder gar Waffen im Spiel sind, ist es schlauer, die Polizei zu rufen als einzuschreiten."

Auch die Polizei warnt mit ihrer "Aktion Tu was", einer Initiative für mehr Zivilcourage, davor, sich selbst in Gefahr zu bringen. Gleichzeitig will sie Mut machen, nicht wegzusehen oder wegzulaufen – auch nicht bei Hass und Hetze im Netz. Hier kann ein erster Anlaufpunkt die Internetbeschwerdestelle sein.

"Tun kann man immer was."

*Mark Bottke*

Manchmal könne man, so Bottke, versuchen, das Opfer aus der Situation zu befreien. Zum Beispiel, indem man vorgibt, es zu kennen, und es in ein Gespräch verwickelt: "Tun kann man immer was." Das gelte auch für Unfälle: "Wer keine Erste Hilfe leisten

kann, kann zumindest 112 anrufen." Das Vorgehen ist also: Situation erkennen, die Lage und sich selbst einschätzen, entsprechend reagieren.

Ein Mädchen aus der 10c übt das Sich-Abgrenzen und Abwehren nun mit Trainer Bottke. Als er mit entschiedenen Schritten auf die Schülerin zuläuft, lächelt sie und schaut zur Seite. "Welchen Eindruck macht das auf euch?", fragt Bottke. "Sie wirkt unsicher", ruft einer der Schüler. "Ängstlich", meint ein Mädchen. Also von vorn. Diesmal schaut die Jugendliche nicht weg. Und bleibt ernst. "Seht ihr, welchen Unterschied es macht, wenn man selbstbewusst reagiert? Macht euch das bewusst. Die Leute da draußen suchen Opfer, keine Gegner."

### Mehr zum Thema:

- **Verein:** Beim Freiburger Aikido-Verein geht es um gewaltfreie Selbstverteidigung - <https://www.badische-zeitung.de/beim-freiburger-aikido-verein-geht-es-um-gewaltfreie-selbstverteidigung>
- **Talent:** Diese 15-Jährige ist deutsche Meisterin – mit Kampfsport stärkt sie in Müllheim ihr Selbstbewusstsein - <https://www.badische-zeitung.de/diese-15-jaehrige-ist-deutsche-meisterin-mit-kampfsport-staerkt-sie-in-muellheim-ihr-selbstbewusstse>
- **Erklär's mir:** Was ist Zivilcourage? - <https://www.badische-zeitung.de/was-ist-zivilcourage-x1x>

**Schlagworte:** [Mark Bottke](/person/Mark+Bottke) - /person/Mark+Bottke

---

---

## Kommentare

Liebe Leserinnen und Leser,

leider können Artikel, die älter als sechs Monate sind, nicht mehr kommentiert werden. Die Kommentarfunktion dieses Artikels ist geschlossen.

Viele Grüße von Ihrer BZ