

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 84 (2006)
Heft: 1-2

Artikel: Ausser man tut es
Autor: Honegger, Annegret
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-721369>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 12.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Rehabilitation mit imposanter Aussicht



Als wärs ein Stück Alltag: Schauspieler des Forumtheaters «Konfliktüre» spielen Vandalenakte im Park. Wie reagiert man richtig?

Ausser man tut es

Mit Szenen von Gewalt, Vandalismus oder Diskriminierung im öffentlichen Raum sind wir fast täglich konfrontiert. Doch die richtige Reaktion fällt einem meist erst hinterher ein. In Bern wird geübt, wie man es besser machen kann.

VON ANNEGRET HONEGGER

Wer im Alltag Zeugin oder Zeuge von Vandalismus, körperlicher oder verbaler Gewalt wird, ist rasch überfordert. Meist treffen uns solche Szenen unvorbereitet, und es bleibt wenig Zeit zum Nachdenken. Man spürt: Was da passiert, ist nicht in Ordnung. Ich könnte, ich sollte etwas tun. Aber was? Eingreifen? Etwas sagen? Die Polizei rufen? Meist bringt man diese innere Stimme zum Schweigen und geht mit schlechtem Gewissen einfach weiter.

Doch richtig reagieren lässt sich lernen. «Helfen kann jede und jeder», sagt Leena Schmitter. Die Fachfrau für Gewaltprävention ist Mitarbeiterin von NCBI (National Coalition Building Institute) Schweiz und hat in der Stadt Bern die Rundgänge «StattGewalt» geleitet. Dort lernten die Teilnehmenden am Beispiel von gespielten Szenen, wie sie durch gezieltes und überlegtes Eingreifen etwas verändern können, ohne sich dabei selbst zu gefährden. Weil die typischen Szenen von Schauspielern gestellt werden, lassen sie sich beliebig zurück-

drehen, wiederholen und abändern. So können die Teilnehmenden üben, was verschiedene Interventionen auslösen und wie sie sich dabei fühlen.

Leena Schmitters Einstellung ist klar: «Im Zweifelsfall lieber einmal zu viel und lieber zu früh eingreifen.» Aber Rezepte, die immer und überall gelten, gebe es nicht. Je nach Sachlage vermag eine unterschiedliche Verhaltensweise die Lage zu beruhigen.

Wichtig ist, eine heikle Situation vor dem Eingreifen kurz zu analysieren: Wie heiss ist sie? Wie sicher ist sie für mich?



BILDER: HEINER H. SCHMITT

Schlägerei zu Übungszwecken: Die «Konfliktüre»-Leute geben Gelegenheit, einen möglichen Ernstfall erst in Ruhe durchzuspielen.

Wie reagieren die Beteiligten auf mich bezüglich etwa meines Alters, meines Geschlechts, meines Aussehens?

Auch die persönliche Tagesform spielt eine Rolle: Nicht immer traut man sich gleich viel zu, fühlt sich körperlich gleich wohl. Ebenso gilt es, die eigene Angst zu bewerten. Ängste können wichtige Warnung und sinnvoller Selbstschutz sein. Aber sie können auch lähmen. «Es kommt auf die Mischung an: Hören Sie auf Ihre Angst, aber lassen Sie sich davon nicht in Ihren Möglichkeiten hemmen.»

«Oftmals», so die Fachfrau, «genügt schon ein kleines Zeichen von aussen, um eine Situation zu verändern.» Etwa stehen zu bleiben und hinzuschauen. «Eingreifen ist nicht einfach», betont Leena Schmitter. «Aber wenn niemand etwas tut, ändert sich nie etwas.»

Die drei Situationen des Rundgangs:

1. Situation: Die Schlägerei ist in vollem Gang. Ein jüngerer Mann ist auf einem

Vorplatz in eine Auseinandersetzung mit dem Hausabwart verwickelt. Er wirft ihm vor, seine Freundin begafft zu haben. Auf laute Worte folgen bald Taten, die Brille des Abwärts fliegt weg. Der Jüngere stösst den Älteren zu Boden, tritt auf den Wehrlosen ein. Die Freundin schaut zu, raucht eine Zigarette und feuert ihren Freund an.

Das sagen die Fachleute: Wenn Sie auf eine heikle Situation treffen, versuchen Sie kurz abzuschätzen, wie «heiss» diese ist. Bestimmen Sie mittels eines gedachten «Eskalationsthermometers», ob es sich hier um einen Konflikt im Anfangsstadium handelt oder ob der Siedepunkt schon bald erreicht ist.

Trifft man auf einen Konflikt, der sich erst auf der verbalen Ebene abspielt, das Thermometer also etwa auf dreissig bis vierzig Grad steht, empfiehlt sich folgendes Verhalten: Mobilisieren Sie Ihre Begleitung oder eine Passantin, sich mit ihnen zusammen der Szene zu nähern. Bleiben Sie ruhig. Ein freundlicher, aber

bestimmter Ton entspannt die Situation. Stellen Sie eine offene Frage, beispielsweise: «Kann ich helfen?» «Was ist passiert?» Hören Sie beiden Seiten aufmerksam zu. Versuchen Sie, ein Gespräch in Gang zu bringen. Bleiben Sie in der Nähe stehen und beobachten Sie die Szene weiter, wenn die Beteiligten Sie nicht mehr beachten.

Ist eine Schlägerei bereits in vollem Gang, hat also den Siedepunkt schon fast erreicht, ist es hingegen zu gefährlich, direkt einzugreifen. Hier reagieren Sie am besten, indem Sie Hilfe holen. Rufen Sie die Polizei (Nummer 117) und beschreiben Sie möglichst genau, wo wer was macht. Bleiben Sie in der Nähe, um zu helfen, falls die Angreifenden das Weite suchen.

2. Situation: Die Musik ist laut und weit herum zu hören. Drei junge Leute hängen auf einer Parkbank im Stadtpark. Bierdosen kreisen. Einer ritzt mit dem Messer in die Bank. Ein anderer löst

den Abfallkübel aus der Halterung und verteilt den Inhalt auf dem Weg. Ein herumstehendes Velo wird umgeworfen und fliegt schliesslich in hohem Bogen in die Büsche.

Das sagen die Fachleute: Hier handelt es sich nicht um einen eskalierenden Konflikt. Es geht um Unruhestiftung und Sachbeschädigung. Die jungen Leute bewegen sich mit ihren Handlungen im Grenzbereich zur Illegalität. Einen guten Zeitpunkt zum Eingreifen zu finden ist in einem solchen Fall nicht einfach, da keine Entwicklung stattfindet. Ausserdem ist es schwierig abzuschätzen, wie aggressiv die jungen Leute auf eine Intervention reagieren – besonders wenn noch Alkohol oder andere Rauschmittel im Spiel sind.

Eine Intervention macht nur dann Sinn, wenn man sich einen Moment Zeit nehmen kann. Diesen Entscheid müssen Sie bewusst fällen. Eine schnell hingeworfene Bemerkung im Vorbeigehen ist kontraproduktiv. Probieren Sie, sich in die Lage der Jugendlichen zu versetzen und die Gründe zu verstehen, die vielleicht hinter ihrem Verhalten stehen. Ihre Motivation sollte Interesse, nicht Mitleid sein.

Versuchen Sie, mit den beteiligten Personen in ein Gespräch zu kommen, sie aber keinesfalls zu erziehen oder zu belehren. Hören Sie zu, auch wenn Sie nicht mit ihnen einverstanden sind. Bleiben Sie dabei ruhig und höflich. Wichtig: Siezen Sie die Personen, auch wenn sie deutlich jünger sind als Sie. Die Polizei zu rufen, baut die Abwehr eher auf als ab – kann aber trotzdem eine gute Lösung sein, etwa wenn man nachts allein unterwegs ist.



Expertin Leena Schmitter: «Lieber einmal zu viel und zu früh eingreifen.»

3. Situation: Abends im Bus. Zwei deutlich angeheiterte Herren finden sichtlich Gefallen an einer hübschen jungen Mitfahrerin. Sie versuchen, mit ihr ins Gespräch zu kommen. Bald fallen anzügliche Sprüche. Es kommt zu Berührungen...

Das sagen die Fachleute: Aufgrund seines Geschlechtes, seines Alters oder seiner Hautfarbe verbal und körperlich angegriffen zu werden, kann sehr nahe gehen. Die Opfer fühlen sich oft sprachlos und ohnmächtig, allein. Gerade dann ist es wichtig, von Aussenstehenden Hilfe zu bekommen.

Fragen Sie die belästigte Person, ob sie sich neben Sie setzen möchte oder ob der Sitz neben ihr noch frei ist. Versuchen Sie, die belästigende Person freundlich und bestimmt in ein Gespräch zu verwickeln. Fragen Sie die Umstehenden, ob sie die Belästigungen mitverfolgt haben. Sagen Sie laut und deutlich zum Belästiger: «Sie mit dem roten Pullover, hören Sie auf damit.»

Bieten Sie der belästigten Person an, mit ihr auszusteigen oder ihr ein Taxi zu rufen. Achten Sie weiterhin auf die belästigende Person – vielleicht versucht sie bald, mit jemand anderem «ins Gespräch zu kommen». Verständigen Sie den Chauffeur, der Hilfe holen kann. In Bern wird das Personal für solche Einsätze ausgebildet.

Allgemeine Verhaltensregeln als Zeuge oder Opfer von Gewalt:

- Provozieren, beleidigen, bedrohen oder berühren Sie die Angreifenden nicht. Wahren Sie in jedem Fall einen Sicherheitsabstand.
- Bleiben Sie möglichst ruhig, sprechen Sie mit fester Stimme, bewegen Sie sich langsam und blicken Sie bestimmt.
- Sprechen Sie die Angreifenden an; stellen Sie ihnen eine offene Frage. In einer Gruppe: Konzentrieren Sie sich auf die Anführerfigur. Siezen Sie die Personen immer, auch wenn sie jung sind.
- Machen Sie Zeuginnen und Zeugen auf die Situation aufmerksam und holen Sie Verbündete. Sprechen Sie andere Personen direkt an: «Sie mit dem blauen Schal, helfen Sie mir.»
- Informieren Sie nach einem Vorfall immer die Polizei und zeigen Sie die Täterin oder den Täter an. ■

AKTIONEN GEGEN DIE GEWALT

Seit Mitte 2005 läuft in Bern die von der Stadt finanzierte Kampagne «Berner Erklärung». Sie macht auf Probleme wie Vandalismus, Diskriminierung oder Gewalt im öffentlichen Raum aufmerksam; etwa mit dem Rundgang «StattGewalt», der vom Jugendamt der Stadt Bern zusammen mit NCBI Schweiz und dem Forumtheater «Konfliktüre» entwickelt wurde. NCBI (National Coalition Building Institute, übersetzt ungefähr «Brückenbauer-Institut») setzt sich auf der ganzen Welt mit Kursen und Beratungen für den Abbau von Vorurteilen, Rassismus und Diskriminierung sowie für Gewaltprävention und konstruktive Konfliktlösung ein.

Stadt Bern und «Berner Erklärung»:

www.bern.ch/stadtverwaltung/bss/jga/bernererklaerung/

Eventuelle weitere Rundgänge sind gegenwärtig noch in Abklärung.

NCBI (National Coalition Building Institute) Schweiz:

http://www.ncbi.ch/sektionbern_stattgewalt.html

Hier können die Merkblätter «Zeuge oder Zeugin von Gewalt im öffentlichen Raum» und «Wie reagieren Sie am besten, wenn Sie bedroht werden?» als PDF heruntergeladen werden. NCBI bietet auch massgeschneiderte Rundgänge (nicht für Einzelpersonen!). Kontakt: NCBI Bern, Neuengasse 8, 3011 Bern, Telefon 031 311 55 09.

Das Forumtheater «Konfliktüre» spielt Alltagskonflikte und öffnet so auf spielerische Weise neue «Konflikt-Türen», die Lösungen aufzeigen. www.konfliktuere.ch