

# Zivilcourage trainieren!

Theorie und Praxis

herausgegeben von

Kai J. Jonas, Margarete Boos  
und Veronika Brandstätter

HOGREFE



GÖTTINGEN · BERN · WIEN  
TORONTO · SEATTLE · OXFORD · PRAG

# Inhaltsverzeichnis

I	Zivilcourage trainieren! <i>Kai J. Jonas, Margarete Boos &amp; Veronika Brandstätter .....</i>	7
II	Zum Begriff Zivilcourage <i>Gertrud Nunner-Winkler .....</i>	21
III	Vorurteile, Diskriminierung und Rechtsextremismus – Phänomene, Ursachen und Hintergründe <i>Andreas Zick &amp; Beate Küpper .....</i>	33
IV	Mobbing und Whistleblowing in Organisationen <i>Dieter Zapf .....</i>	59
V	Bullying/Mobbing in der Schule: Ein Überblick über neuere Erkenntnisse zu Formen, Ursachen, Konsequenzen und Interventionen bei sozialer Aggression <i>Beate Schuster .....</i>	83
<i>Trainingsdokumentationen:</i>		
VI	„aufgeschaut“ Ein Projekt zur Förderung von Selbstbehauptung und Zivilcourage in der Grundschule <i>Anne Frey-Gaska, Dieter Frey, Andreas Kastenmüller, Peter Fischer, Robert Spies &amp; Angelika Manzenrieder .....</i>	107

VII	„zammgrauft“ Ein Training von Anti-Gewalt bis Zivilcourage für Kinder und Jugendliche <i>Dieter Frey, Martin Winkler, Peter Fischer, Norbert Bruckmeier, Patrizia Glöckner, Walter König, Dieter Mutz &amp; Robert Spies</i> .....	137
VIII	„Göttinger Zivilcourage-Impulstraining“ <i>Margarete Boos, Kai J. Jonas, Sabine Backes, Nadine Büttner, Johannes Ehrenthal, Malte Schütt &amp; Anke Prasse</i> .....	205
IX	„Kleine Schritte statt Heldentaten“ Ein Training zur Förderung von Zivilcourage gegen Fremdenfeindlichkeit <i>Veronika Brandstätter</i> .....	263
	Autorinnen und Autoren des Bandes .....	323
	Anhang	
	Links zum Thema Zivilcourage .....	329
	Anhang mit Materialien zum „Göttinger Zivilcourage-Impulstraining“ (Kapitel VIII) .....	337
	Anhang mit Materialien zu „Kleine Schritte statt Heldentaten“ (Kapitel IX) .....	355

# I Zivilcourage trainieren!

*Kai J. Jonas, Margarete Boos & Veronika Brandstätter*

1	Warum ein Buch mit einer Dokumentation verschiedener Zivilcourage-Trainings?	9
2	Was ist Zivilcourage?	11
3	Was sind die Bedingungen und Grenzen von Zivilcourage?	12
4	Ist Zivilcourage trainierbar?	13
5	Aufbau des Buches	14
6	Beschreibung der Trainings	15
7	Auswahl der Trainings	15
8	Wer nimmt an Zivilcourage-Trainings teil?	16
9	Dank der Herausgeber	18
10	Literatur	19

## II Zum Begriff Zivilcourage

*Gertrud Nunner-Winkler*

1	Zivilcourage besitzt einen staatsbürgerlich-menschenrechtlichen Bezug	23
2	Courage – Mut als Tugend	23
3	Die Bedeutung von Zivil	25
4	Zur moralischen Fundierung von Zivilgesellschaften	27
5	Zivilcourage	29
6	Literatur	31

### **III Vorurteile, Diskriminierung und Rechts- extremismus – Phänomene, Ursachen und Hintergründe**

*Andreas Zick & Beate Küpper*

1	Die vielen Gesichter der Feindseligkeit im Spiegel von Befragungen	35
2	Erscheinungsformen der Abwertung und Ausgrenzung: Vorurteile, Diskriminierungen und Rechtsextremismus – wissenschaftlich betrachtet	40
3	Ursachen der Abwertung und Ausgrenzung	44
4	Erklärungsansätze für Vorurteile und Fremdenfeindlichkeit	45
5	Spezifische Ursachen rechtsextremer Orientierungen	49
6	Resümee oder Was tun?	52
7	Literatur	54

# **IV Mobbing und Whistleblowing in Organisationen**

*Dieter Zapf*

1	Zur Definition und Abgrenzung von Mobbing	61
2	Zur Prävalenz von Mobbing	64
3	Ursachen von Mobbing	67
4	Individuelle Handlungsmöglichkeiten bei Mobbing	70
5	Mobbing und Whistleblowing	73
6	Mobbing, Whistleblowing und Zivilcourage	75
7	Literatur	77

## **V Bullying/Mobbing in der Schule:**

### **Ein Überblick über neuere Erkenntnisse zu Formen, Ursachen, Konsequenzen und Interventionen bei sozialer Aggression**

*Beate Schuster*

1	Einleitung	85
2	Definition und Operationalisierung von Bullying/Mobbing durch Peers	86
3	Auftretenshäufigkeit von Bullying	88
4	Deskriptive Aspekte von Bullying: Unterschiedliche Formen, Geschlechts- und Alterseffekte	88
5	Merkmale der Opfer	90
6	Täter und Täterinnen	95
7	Die Mitschüler und Mitschülerinnen	97
8	Die Situation/die Umgebung	97
9	Konsequenzen von Bullying	98
10	Interventionen	98
11	Literatur	102



# VI „aufschau“

## Ein Projekt zur Förderung von Selbstbehauptung und Zivilcourage in der Grundschule

*Anne Frey-Gaska, Dieter Frey, Andreas Kastenmüller, Peter Fischer,  
Robert Spies & Angelika Manzenrieder*

1	Kurzbeschreibung des Projektes „aufschau“	109
2	Methode	110
3	Konzeption als Multiplikatorentraining	110
4	Theoretische Fundierung der Hauptziele von „aufschau“	111
5	Die Themenbereiche, Leitsätze und Ziele von „aufschau“	113
5.1	Themenbereich 1: Selbstbehauptung – „Ich achte auf mich“	113
5.2	Themenbereich 2: Gemeinschaft – „Ich achte auf die anderen“	114
5.3	Themenbereich 3: Gewalt – „Konflikte kann ich lösen“	114
5.4	Themenbereich 4: Sexueller Missbrauch – „Mein Körper gehört mir“	114
5.5	Themenbereich 5: Zivilcourage – „Ich kann Gewalt verhindern“	115
6	Evaluationsstudien zum „aufschau“-Programm	117
6.1	Untersuchungsgruppe Grundschullehrer	117
6.2	Untersuchungsgruppe Schüler	119
7	Diskussion über die Zielgruppe des Programms	119
8	Vermittlung demokratischer und humanistischer Werte in der Grundschule	120
9	Praxisteil: Einige Beispielübungen aus dem „aufschau“-Programm	121
9.1	Spiel aus dem Themenbereich 1: Selbstbehauptung „Ich achte auf mich“	122
9.2	Spiel aus dem Themenbereich 1: Selbstbehauptung „Ich achte auf mich“	125

# VII „zammgrauft“

## Ein Training von Anti-Gewalt bis Zivilcourage für Kinder und Jugendliche

*Dieter Frey, Martin Winkler, Peter Fischer, Norbert Bruckmeier, Patrizia Glöckner, Walter König, Dieter Mutz & Robert Spies*

1	Hintergrund und Kurzbeschreibung des „zammgrauft“-Trainings	139
2	Ziele des „zammgrauft“-Trainings	141
3	Hinweise zur Vorbereitung des „zammgrauft“-Trainings	142
4	Hinweise zur Durchführung des „zammgrauft“-Trainings	145
5	Aufbau und Ablauf des Anti-Gewalt- und Zivilcouragetrainings „zammgrauft“	149
6	Inhalt und Ablauf – 1. Tag	152
	Vorstellung	152
	1. Zur eigenen Meinung stehen	152
	2. Knoten	153
	3. Auf Stühle stellen	154
	4. Gewaltskala „Tumult erwünscht“	156
	5. Gewaltskala – ohne Tumult (Alternative zu 4.)	159
	6. Kleinkreise	159
	7. Mauer-/Türsteherspiel	161
	8. Ja-Sagen	162
	9. Stopp-/Nein-Sagen	163
	10. Abziehen im Bus	164
	Kurze Abschlussreflexion/Blitzlicht	166
7	Inhalt und Ablauf – 2. Tag	166
	Reflexion	166
	11. Tornado	167
	12. Eisscholle	167
	13. Pendel	168
	14. Rückwärts fallen lassen	169

# VIII „Göttinger Zivilcourage-Impulstraining“

*Margarete Boos, Kai J. Jonas, Sabine Backes, Nadine Büttner,  
Johannes Ehrental, Malte Schütt & Anke Prasse*

1	Entstehung und Ziele des Trainings	207
2	Adressaten des Trainings: Die potenziellen ZuschauerInnen von Gewalt und Bedrohung	208
3	Theoretische Grundlagen des Trainings	209
4	Inhalte des Göttinger Zivilcourage-Impulstrainings	213
5	Elemente des Trainings	219
5.1	Investigative Befragung	219
1.	„Kreuzverhör“	220
2.	Situationsanalyse	224
3.	Prinzipien des Verhaltens in Bedrohungssituationen	225
5.2	Rollenspiele	227
5.3	Erspüren von Bedrohung	233
5.4	Stimmübung	237
5.5	Verbale Verteidigung	242
5.6	Körperliche Verteidigung	246
5.7	Notrufübung	251
5.8	Abschlussdiskussion/Feedback	254
6	Durchführung des Trainings	256
7	Wirkungen des Trainings – Evaluationsergebnisse	258
8	Literatur	260

# IX „Kleine Schritte statt Heldentaten“

## Ein Training zur Förderung von Zivilcourage gegen Fremdenfeindlichkeit

*Veronika Brandstätter*

1	Einführung in das Kapitel	265
2	Theoretische Grundlagen des Zivilcourage-Trainings gegen Fremdenfeindlichkeit	266
3	Überblick über die Module und den Ablauf des Trainings	274
3.1	Zielgruppe des Trainings	275
3.2	Trainer	275
3.3	Dauer	275
3.4	Räumlichkeiten	275
3.5	Materialien	276
3.6	Abfolge der Trainingsmodule mit exemplarischem Regieplan	276
4	Anleitungen für die einzelnen Trainingsmodule	281
Modul 1	Begrüßung, gegenseitige Vorstellung und Einführung in die Inhalte des Trainings	281
Modul 2	Was bedeutet Zivilcourage? Was bedeutet Zivilcourage nicht?	282
Modul 3	Aspekte von Zivilcourage	283
Modul 4	Eigene Erfahrungen mit Zivilcourage	285
Modul 5	Was interpretiere ich als Fremdenfeindlichkeit?	286
Modul 6	Bei welchen fremdenfeindlichen Situationen greife ich ein, bei welchen nicht?	287
Modul 7	Wann helfen Menschen in Notsituationen (nicht)?	288
Modul 8	„Ich stehe zu meiner Meinung!“	290
Modul 9	Wie reagiere ich auf fremdenfeindliche Parolen?	291
Modul 10	Was sind die Bedingungen und Begleiterscheinungen von Fremdenfeindlichkeit und Antisemitismus?	293
Modul 11	Was sind sinnvolle Gegenstrategien gegen Parolen?	294
Modul 12	Wann handeln Menschen erfolgreich?	296
Modul 13	Ich reagiere angemessen auf fremdenfeindliche Parolen!	297