

„Vor Angst erstarrt“

Zivilcourage sei erlernbar, sagt die Psychologin Veronika Brandstätter.

Brandstätter, 49, ist Professorin für Motivationspsychologie an der Universität Zürich. Sie erforscht, was Menschen zu Alltagshelden macht, und entwickelte das Zürcher Zivilcourage-Training.

SPIEGEL: Frau Brandstätter, mal angenommen, Sie hören auf dem Weg zur Arbeit hinter einer fremden Wohnungstür das Geräusch von Schlägen und Schreie einer Frau. Was machen Sie?

Brandstätter: Ich würde spontan an der Tür läuten, um dem Opfer deutlich zu machen: Hier ist jemand, der das gehört hat. Man kann ruhig nachfragen, ob es Schwierigkeiten gibt, ob man Hilfe holen soll, vielleicht die Polizei.

SPIEGEL: Das klingt vernünftig. Aber warum handelt nicht jeder so beherzt?

Brandstätter: In so einer Situation kämpfen in Ihnen zwei Werte gegeneinander an: einerseits Ihre Überzeugung, dass Sie jemandem zu Hilfe kommen wollen. Andererseits der Wert, dass Sie die Privatsphäre anderer Menschen zu respektieren haben. Dazu kommt die Ungewissheit: Mache ich möglicherweise für das Opfer alles viel schlimmer, wenn ich klinge? Mache ich mich vielleicht lächerlich, wenn da drin nur eine lustige Rauferei stattfindet? Also sagen Sie sich vielleicht: Das wird schon nicht so schlimm sein. Und gehen weiter.

SPIEGEL: Was bringt einen dazu, doch den Klingelknopf zu drücken?

Brandstätter: Zivilcourage ist auch eine Frage der Wertorientierung: Wie verbindlich sind für Sie demokratisch-humane Grundwerte: Toleranz, Hilfsbereitschaft, Solidarität mit Schwächeren? Sind Sie sensibel dafür, wenn moralisch-normative Standards verletzt sind? Daran erkenne ich schon mal, ob jemand zum Alltagshelden taugt.

SPIEGEL: Haben Helfer in der Not sonst noch etwas gemeinsam?

Brandstätter: Sie eint die Bereitschaft, soziale Verantwortung zu übernehmen; die Fähigkeit zur Empathie, also das Gespür für die Not einer fremden Person; ein gesundes Selbstvertrauen.

SPIEGEL: Retter selbst sagen oft, sie könnten nicht erklären, was in ihrem Kopf vorging, als sie über die Leitplanke sprangen und halfen. Eingreifen oder nicht, ist das überhaupt eine Willensentscheidung?

Brandstätter: Wenn Sie auf der Landstraße ein Auto sehen, das auf dem Dach liegt, oder wenn jemand vor Ihnen ins Wasser fällt, eher nicht. Das ist reflexhaftes, impulsives Handeln. Solche Automatismen kommen am ehesten bei Personen vor, die in ähnlichen Situationen schon mal so reagiert haben oder die wenig Angst empfinden. Aber wenn Sie an die Hausflurszene



MARC LUTZEL / FEBS.EDU

Wissenschaftlerin Brandstätter
„Ein Notruf ist das Minimum“

denken, da wägen Sie schon ab, ob Sie eingreifen.

SPIEGEL: Was unterscheidet Hilfeleistung von Zivilcourage?

Brandstätter: Wenn Sie ein Kind retten, das auf einem See ins Eis eingebrochen ist, handeln Sie mutig, weil Sie Ihr Leben in Gefahr bringen. Aber es gibt keinen Gegner. Wenn es um Zivilcourage geht, schon. Da setzen Sie sich für jemanden ein, den Dritte bedrohen. Sie zeigen Mut, indem Sie Ihre eigenen Überzeugungen und Werte vertreten, auf die Gefahr hin, selbst sozial geächtet oder verletzt zu werden. So wie die Bürger, die in meiner Nachbarschaft einem Griechen das Leben retteten, der von Rechtsextremen angegriffen wurde. Das war für mich die Initialzündung, mich mit Zivilcourage zu beschäftigen.

SPIEGEL: Viele möchten auch gern ein mutiger Alltagsheld sein. Aber wenn sie in eine kritische Situation kommen, schaffen sie es nicht.

Brandstätter: Es geht ja nicht immer gleich um die große Heldentat. Zivilcourage kann auch im Kleinen notwendig sein: häusliche Gewalt in der Nachbarschaft, rassistische Bemerkungen im Freundeskreis, ein Mobbing-Fall am Arbeitsplatz. Schon Kinder können ein hohes Maß an Sensibilität für ungerechtes, diskriminierendes Verhalten haben.

SPIEGEL: Und selbst Zivilcourage zeigen?

Brandstätter: Ja, klar. In der vierten Grundschulklasse meines Sohns hat ein Lehrer einmal den Aufsatz eines Jungen vorgelesen und sich abschätzig darüber geäußert. Er hat den Jungen vor allen bloßgestellt. Ein Schulkamerad ist zu dem Lehrer gegangen und hat ihm gesagt, dass er das nicht in Ordnung fand. Diesen Mut fand ich bemerkenswert, und mein Sohn auch. Man kann schon Kindern beibringen, dass es ein wichtiges Zeichen ist, seine Stimme zu erheben, zu zeigen, dass man anderer Meinung ist als die schweigende Mehrheit.

SPIEGEL: Nach Ihrer Erfahrung: Wo fällt Zivilcourage am schwersten?

Brandstätter: Im Arbeitsleben. Dort hat der Druck extrem zugenommen. Sich dort einzusetzen, seine Überzeugungen und Werte zu vertreten, wenn zum Beispiel ein Kollege gemobbt wird, ist keine spontane Entscheidung. Man hat lange Zeit, sich vorzustellen, welche Konsequenzen es haben könnte. Man könnte den Unmut des Vorgesetzten auf sich ziehen, im schlimmsten Fall vielleicht sogar selbst den Arbeitsplatz verlieren.

SPIEGEL: Kann man mutig sein lernen?

Brandstätter: Man kann sein Selbstvertrauen stärken. Wissen hilft. Was müsste ich tun, wenn ich in diese oder jene kritische Lage komme? Was kann ich machen, wenn ich einen Mobbing-Fall mitbekomme oder einen Überfall auf einen Obdachlosen? Und was sollte ich auf keinen Fall tun? Dieses Wissen vermitteln wir in unserem Training und üben im Rollenspiel, es umzusetzen.

SPIEGEL: Zum Beispiel?

Brandstätter: Nehmen Sie die Situation in Bus oder Bahn, ein klassischer Furchtraum. Es ist eine hohe Eskalationsstufe, wenn Sie mitkriegen, wie im Bus einem

Jugendlichen die Jacke abgezogen wird oder wie jemand Opfer eines sexuellen Übergriffs wird. In der Realität erstarren die meisten Menschen dann regelrecht vor Angst. Es ist interessant zu sehen, wie unsicher manche Personen selbst in diesem Rollenspiel sind. Sie unternehmen nichts und sagen: Ich bin eine Frau, noch dazu eher zierlich, soll doch der Mann da vorn helfen. Oder: Die Frau im roten Mantel ist viel näher dran als ich, die wird schon was unternehmen.

SPIEGEL: Ist die Angst, sich lächerlich zu machen oder selbst etwas abzukriegen, nicht verständlich?

Brandstätter: Klar. Ich exponiere mich ja schon, wenn ich nur meine Stimme erhebe, und alle schauen auf mich. Das ist für manche Menschen schon zu viel. Dazu kommt die Angst, mich ungeschickt zu verhalten, eine Situation falsch einzuschätzen. Aber, und das propagieren wir in unseren Trainings, es ist eine Grundsatzentscheidung: Wenn nicht ich, wer dann? Man kann das lernen. Es gibt Routinen, gedankliche Prüfschritte, die man einüben kann. Je öfter man eine Gefahrenlage im Kopf durchgespielt hat, desto leichter fällt es einem im Ernstfall, sich richtig zu verhalten.

SPIEGEL: Angenommen, man wird Zeuge, wie in der U-Bahn drei Skinheads einen dunkelhäutigen Mann anpöbeln. Wie mischt man sich richtig ein?

Brandstätter: Regel Nummer eins: Sich nie selbst in Gefahr bringen. Gehen Sie nicht allein hin, suchen Sie Verbündete. Sagen Sie: „Da vorn braucht jemand unsere Hilfe, kommen Sie bitte mit!“ Sprechen Sie den Täter nicht an. Konzentrieren Sie sich auf das Opfer. Sie können dem Mann Ihre Hand reichen und sagen: „Kommen Sie mit mir.“ Laufen Sie nicht weg, um Hilfe zu holen, sonst geben Sie dem Opfer das Gefühl, Sie lassen es allein. Bitten Sie jemand anders, Hilfe zu holen, sprechen Sie Zeugen direkt an: „Sie mit der braunen Jacke, rufen Sie die Polizei, hier wird jemand zusammengeschlagen!“ Und, ganz wichtig: Nie den Täter anfassen. Damit würden Sie selbst eine Grenze überschreiten, und dann wird es gefährlich.

SPIEGEL: Und wenn man große Angst hat?

Brandstätter: Man darf sich auf das eigene Bauchgefühl verlassen. Wenn ich eine Wahnsinnsangst habe, da braut sich was zusammen, ich bin der Situation nicht gewachsen, dann muss ich nicht hingehen. Aber ich kann dafür sorgen, dass Hilfe kommt. Mit dem Handy einen Notruf absetzen kann jeder. Das ist das Minimum.

INTERVIEW: BEATE LAKOTTA

novese stöhnte: „Ich sterbe, ich sterbe.“ Wieder: Lichter an, Fenster auf, der Angreifer verschwand. Aber als immer noch keiner aus seiner Wohnung ging, um nachzuschauen, zu helfen, kam der Mörder noch einmal zurück und brachte Genovese zum Schweigen.

Später stellte sich heraus, dass 38 Menschen ihre Schreie gehört hatten. Einer sagte einem Zeitungsreporter hinterher: „Ich wollte nicht hineingezogen werden.“

Auch in Deutschland steht das unter Strafe, Paragraph 323c Strafgesetzbuch, bekannt als „Unterlassene Hilfeleistung“: „Wer bei Unglücksfällen oder gemeiner Gefahr oder Not“ nichts tut, obwohl ihm das zuzumuten wäre, muss mit bis zu einem Jahr Gefängnis rechnen.

Doch nichts macht Menschen schneller zu Feiglingen als eine Menge von Menschen um sie herum. Einige werden dann feige aus Scham: Wer eingreift, zieht die Blicke auf sich, bei vielen Menschen viele Blicke. Umso größer die Blamage, wenn sich herausstellt, dass man die Sache viel zu dramatisch eingeschätzt oder aber seine Fähigkeiten als Helfer dramatisch überschätzt hat. Also abwarten, nichts riskieren, im Zweifel lieber die eigene Souveränität retten als das Leben des anderen.

Noch häufiger aber lähmt eine Menschenmenge, weil jeder darin untertauchen kann. Warum ich, wenn es doch noch so viele andere gibt? Nach dem Mord an Genovese schickten zwei US-Psychologen Versuchspersonen in einen kleinen Raum. Sie sollten über ein Mikro mit Probanden in den Nachbarzimmern sprechen, über Probleme des Studentenlebens. Eine lockere Plauderei. Mal waren es angeblich Gespräche zu zweit, mal Konferenzschaltungen mit mehreren Teil-

nehmern. Tatsächlich kamen aber alle Stimmen vom Tonband, und plötzlich stammelte eine: „Ich ... äh ... um ... ich glaube, ich ... ich brauche ... äh ... jemanden äh ...“, und schließlich: „K... könnte jemand ... äh ... äh ... mir ... eh ... helfen? Ich ... sterbe.“

Das Ergebnis: 85 Prozent der Getesteten, die dachten, sie sprächen allein mit dem Sterbenden, stürzten aus dem Zimmer, um zu helfen – im Schnitt schon nach 52 Sekunden. Bei denen, die meinten, sie seien zu sechst in der Leitung, verließen dagegen nur 31 Prozent ihren Raum. Und bis dahin waren schon mehr als zwei Minuten verlorengegangen.

„In Gruppensituationen sinkt das Verantwortungsgefühl drastisch, da jeder die Verantwortung gern auf den nächsten abschiebt“, sagt der Heidelberger Wirtschaftspsychologe Frank Musolesi. Eben- das hat Musolesi auch in eigenen Tests erlebt.

Vor zweieinhalb Jahren setzten sich einige seiner Studenten abwechselnd auf eine Treppe des Heidelberger Hauptbahnhofs. Sie waren ordentlich gekleidet, sie rochen nicht, sie brüllten nicht herum, sie krümmten sich einfach nur, als hätten sie starke Schmerzen. Doch von den 7000 Passanten, die an ihnen vorbeikamen, boten nur 94 ihre Hilfe an. Das Gleiche in der Heidelberger Fußgängerzone: Großstadt, Menschenmenge, Gleichgültigkeit. Ein Heer von Vorbeigehern, Vorbeiguckern, die sich damit beruhigten, dass sich schon andere kümmern werden, mit besseren Nerven, stärkeren Armen, mehr Zeit.

Oder weil andere angeblich eher zuständig sind: Im April 2011 schlug ein Gymnasiast in der Berliner U-Bahn-Station Friedrichstraße einem Mann, der auf



U-Bahn-Schläger in Hamburg 2009: Ein Heer von Vorbeigehern und Vorbeiguckern