



th.brändle
Schulung | Beratung | Projektleitung

Amdenerstrasse 28B, 8872 Weesen | 078 684 39 03 | info@thbraendle.ch | www.thbraendle.ch

Zivilcourage ist wichtig, auf eigene Grenzen achten auch

- Achten Sie auf ihr Bauchgefühl! Eingreifen oder nur schon sich bemerkbar zu machen, kann in solchen Situationen Mut benötigen. Wenn Sie aber deutlich Angst spüren, nehmen sie diese ernst und setzen Sie sich nicht blindlings grosser Gefahr aus. Wenn Sie dagegen deutlich spüren, dass Sie auf eine bestimmte Art intervenieren möchten, kann genau dies das richtige Vorgehen sein.
- Zielen Sie mit Ihrer Intervention eher darauf, das Opfer aus der Gefahrenzone zu bringen, als auf den / die Aggressor(en). In der Regel sind solche Interventionen rascher wirksam und bergen weniger Gefahren für Sie und das Opfer. Achten Sie dabei darauf, dass Sie das Opfer mit Ihrer Intervention nicht zu sehr bedrängen und verwirren, seien Sie bestimmt aber freundlich.
- Wenn Sie deutlich Angst spüren und sich deshalb weder bemerkbar machen noch eingreifen wollen, können Sie trotzdem noch wichtige Unterstützung für das Opfer und die Polizei leisten: Sie können die Polizei benachrichtigen. Sie können –allenfalls aus dem Verborgenen- Fotos oder Filme mit Ihrem Handy machen und diese der Polizei übergeben. Sie können den Fluchtweg der Täter beobachten, etc.
- Wenn Sie nicht allein intervenieren wollen, sprechen Sie allfällige Passanten so direkt und konkret wie möglich an. Z.B.: „Sie dort mit der blauen Jacke, kommen Sie bitte mit und unterstützen Sie mich, ich möchte mich aus sicherer Entfernung bemerkbar machen“.
- Wenn Sie eingreifen möchten:
 - Versuchen Sie, im Ton und im Verhalten ruhig zu bleiben
 - Achten Sie auf räumliche Distanz
 - Verhalten Sie sich nicht unterwürfig – übernehmen Sie nicht die Opferrolle
 - Fassen Sie den Aggressor nicht an
 - Wenn Sie den Aggressor ansprechen, tun Sie dies ruhig aber bestimmt
 - Vermeiden Sie es, zu drohen oder zu beleidigen
- Machen Sie, wenn immer möglich, Zeugen auf Ihre Situation aufmerksam
- Wenn Sie Zeuge von Gewalt wurden, melden Sie Ihre Beobachtung der Polizei, entweder unter der Nummer 117

08.2025/tb