Zivilcourage und Prävention: „Schnell weg“ – zwischen Panik und Gewissen

SiMA e.V. fördert einen Kurs für Senioren im Mehrgenerationenhaus Neckarstadt-West – ein Projekt von Studentinnen der Hochschule Mannheim (Soziale Arbeit)

Am Dienstag, den 19.01.2016 um 14.00 Uhr war es so weit. Im Mehrgenerationenhaus Neckarstadt-West, boten Studentinnen der Hochschule Mannheim im Zuge einer Projektarbeit eine Fortbildungsveranstaltung für Seniorinnen und Senioren zum Thema **„Zivilcourage und Prävention“** an. Die Veranstaltung wurde in Kooperation der Polizei Mannheim und Herrn Coqui vom Paritätischen Wohlfahrtsverband (örtliche Seniorenberatungsstelle) durchgeführt. Herr Reiner Greulich vom Polizeipräsidium Mannheim, Referat Prävention, wurde bei seinen Ausführungen tatkräftig von der Theaterpädagogin, Frau Stefanie Ferdinand, unterstützt. In Rahmen einer kurzen Vorstellungs- und Kennenlernrunde konnten sich 14 Seniorinnen und Senioren zu ihren Erwartungen und Wünschen an die Schulung vorab äußern. Zum Aufwärmen gab es gleich zu Beginn eine **Übung für die Konzentration, zum „Stopp-Sagen!“ und Blickkontakt suchen**.

Danach folgten Tipps, die auch als „Hausaufgabe“ zu verstehen waren, wie z.B. **Mentales Training als Vorsichtsmaßnahme**. D.h. sich schon in Gedanken mit Fragen beschäftigen, wie „Wie verhalte ich mich, wenn etwas passiert?“, „Wen könnte ich ansprechen, wenn ich mich unsicher fühle?“ und „Wie verhalte ich mich als Zeuge richtig?“.

Eine weitere Übung, um sich selbst nicht in Gefahr zu bringen, war die **Halt-Stopp-Übung**. Jeder Mensch hat sein eigenes „Distanzgefühl“, eine Entfernung ab der er sich unsicher fühlt und es unangenehm wird, wenn eine fremde Person näher herantritt. Im Rahmen dieser Übung wurde verdeutlicht, dass man durch eine laute und deutliche Stimme einen Fremden von sich fernhalten kann. Auch mit Armbewegungen und mit einem festen Schritt nach vorne kann man signalisieren, dass die fremde Person nicht weiter herantreten soll.

In der **Übung „OEG“** wurde schließlich eine Situation in der Straßenbahn nachgespielt, in der eine Person von einem Fremden belästigt wird. Im Zuge der Spielszenen gaben sich „Schauspieler“ und Zuschauer zu den gezeigten Vorkommnissen Rückmeldung zu individuell richtigen Verhaltensweisen und Eindrücken.

Zum Schluss der von den Teilnehmer/innen als gelungen bewerteten Veranstaltung wurden nochmal die zentralen **„Sechs Regeln für mehr Sicherheit im Alltag**“, die im Laufe des Nachmittags, anhand von Übungen und Vorträgen erläutert wurden.

1. **Ich helfe, ohne mich selbst in Gefahr zu bringen.**
2. **Ich fordere andere aktiv und direkt zur Mithilfe auf.**
3. **Ich beobachte genau, präge mir Tätermerkmale ein.**
4. **Ich organisiere Hilfe unter dem Notruf 110.**
5. **Ich kümmere mich um die Opfer.**
6. **Ich stelle mich als Zeuge zur Verfügung.**