

## WOZUM ES GEHT

Überall wo Menschen zusammen leben, arbeiten und agieren, können Situationen entstehen, die mit Ausgrenzung, Diskriminierung oder Gewalt einhergehen. Jede und jeder hat wahrscheinlich schon solche Momente erlebt, in denen er oder sie Opfer wurde oder als Zuschauer\*in gerne eingegriffen hätte – aber nicht wusste, wie!

Viele schauen weg, wenn es zu gewalttätigen oder diskriminierenden Übergriffen kommt.

Sich äußern, sich einmischen, eingreifen – das bedeutet Einsatz für ein friedliches, respektvolles und demokratisches Miteinander und erfordert Zivilcourage. Es geht um überlegtes und beherztes Handeln, ohne den Helden oder die Heldin zu spielen, wenn eine Situation es gebietet.

Das Training ermutigt Menschen, Zivilcourage zu zeigen. Es vermittelt hilfreiche Informationen und bietet Raum und Gelegenheit zur Reflexion, zum Entwickeln eigener Handlungsstrategien und zum Üben.

Das Zivilcourage-Netzwerk Rheinland-Pfalz will durch Trainings nachhaltig Zivilcouragekompetenz vor Ort vermitteln und mehr Öffentlichkeit für Zivilcourage herstellen.

## ZIELE

- ✗ Schärfen der Sensibilität für die Notwendigkeit zivilcouragierten Verhaltens im Alltag
- ✗ Aufzeigen und Einüben konkreter Handlungsoptionen und die Erweiterung des jeweils eigenen Verhaltensrepertoires für Zivilcourage
- ✗ Ermutigung zu zivilcouragiertem Verhalten und aktivem Eintreten für Demokratie, Menschenrechte und Menschenwürde – dafür, sich für höhere Werte zu positionieren

## ZIELGRUPPEN

- ✗ Erwachsene, besonders als Erziehende mit Vorbildfunktion, als Multiplikator\*innen sowie Senior\*innen
- ✗ Lehrer\*innen (IFB-Nummer kann beantragt werden) im Rahmen themenbezogener Unterrichtsgestaltung und zur Förderung von Demokratieverständnis und Sozialkompetenz sowie zur Gewaltprävention
- ✗ Jugendliche ab 15 Jahren in Schulklassen oder Jugendgruppen
- ✗ Teams und Gruppen im beruflichen Kontext, in Ausbildung, Studium oder Weiterbildung
- ✗ Kinder im Grundschulalter auf Anfrage
- ✗ Einzelpersonen auf Anfrage bzw. für frei ausgeschriebene Trainings

## GRUNDLAGE

des Trainings bildet das Göttinger Zivilcourage-Impuls-Training (GZIT), das auf Basis sozialpsychologischer Erkenntnisse entwickelt wurde.

Diskriminierung ist Alltagsrealität und fängt nicht erst mit dem Angriff auf Leib und Leben an. In unseren Trainings werden deshalb keine Kampf- oder Selbstverteidigungstechniken trainiert, sondern Verhaltensweisen erlernt und Persönlichkeitseigenschaften gefördert, die geeignet sind, (Alltags-)Gewalt und Diskriminierung zu verhindern oder zu stoppen.

Es geht um die Erweiterung der persönlichen Handlungskompetenz unter Beachtung eigener Grenzen und eigener Unversehrtheit. Mut und innere Ruhe werden als neue Stärke erlebt, die an die Stelle von Gefühlen der Hilflosigkeit und Ohnmacht tritt.

## METHODEN

Das Training setzt auf gedanklicher Ebene, beim Verhalten und bei der Selbsterfahrung an. Anhand von Beispielen und Alltagserfahrungen der Teilnehmer\*innen wird Zivilcourage behandelt und in Rollenspielen eingeübt. Das Training bedient sich dabei einer Bandbreite an pädagogischen Methoden und Moderationselementen, die an der jeweiligen Zielgruppe ausgerichtet sind.

