



# Sag NEIN!

Zivilcourage ist wichtig! –  
Wie man sich und andere schützen kann

Ein Projekt des

50 Jahre

**GenerationenTreff**

Ulm/Neu-Ulm e.V.



**Liebe Schülerinnen und Schüler,  
liebe Eltern, Begleitpersonen,  
Lehrerinnen und Lehrer!**

Dem GenerationenTreff Ulm/Neu-Ulm e.V. mit Unterstützung der Städte Ulm und Neu-Ulm sowie den Polizeistationen der Doppelstadt ist die „Stärkung der Zivilcourage“ ein gemeinsames wichtiges Anliegen. Dazu haben sie auch den Preis für Zivilcourage ins Leben gerufen, der nun jährlich verliehen wird.

Wir vom GenerationenTreff fühlen uns hier unserem Satzungsziel verpflichtet „Solidarität mit anderen Generationen“ zu praktizieren.

Doch braucht es dafür nicht blinden Aktionismus, sondern in Grenzsituationen wie Gewalt, Bedrohung, Mobbing oder Hass ein Handeln nach Regeln der Zivilcourage. Diese muss wichtiger Teil unserer gelebten Demokratie sein, zu der jede und jeder von uns persönlich beitragen kann.

Dafür wollen wir in der Doppelstadt an verschiedenen Schulen unser Projekt zur Stärkung der Zivilcourage gerade bei der und für die junge Generation durchführen.

Mit dieser Broschüre »Sage nein!« wollen wir dieses wichtige Thema unserer Zeit erneut und nachhaltig in die Bevölkerung tragen. Sie soll ein Ratgeber sein.

Dankbar bin ich dafür besonders Stefan Loeffler, der dies zu seiner persönlichen Herzensangelegenheit gemacht hat und gemeinsam mit Oliver Bönisch, Leiter der Ulmer Schule für Selbstverteidigung und Zivilcourage (s.d.f.t.), für die Realisierung dieser Broschüre steht. Für die Umsetzung des Schulkonzepts danke ich an dieser Stelle auch gerne den Künstlerinnen und Künstlern des BBK, unseren guten Nachbarn im Ochsenhäuser Hof.

Die Broschüre kann dank Spenden und Zuschüssen an verschiedenen öffentlichen Stellen kostenfrei ausgelegt werden und dient auch als Anschauungsmaterial für den Unterricht an Schulen.

Wir sind als GenerationenTreff stolz darauf, Herausgeber diese Broschüre »Sag nein!« sein zu dürfen, auch in der Hoffnung, unsere Stadtgesellschaft damit etwas besser machen zu können.

Herzliche Grüße

Ihr Dieter Lehmann, Vorsitzender

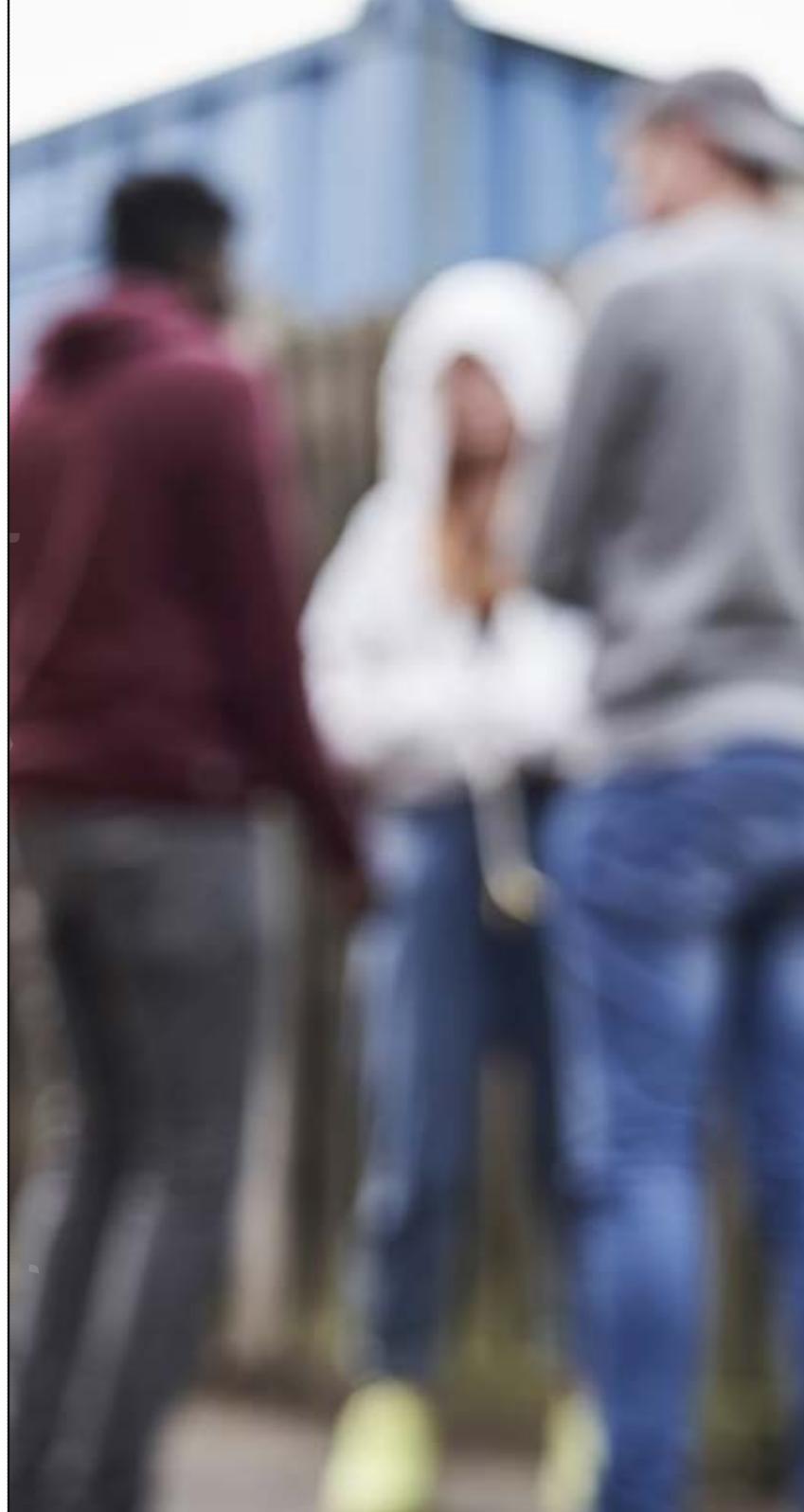
## DER FALL LEHMANN

# DAS TRAURIGE ENDE EINES SPIELS

Es war ein einziger Faustschlag, der das Leben von Dieter Lehmann veränderte. Ein Angriff, den er beinahe mit dem Leben bezahlt hätte. Dabei wollte der Vorsitzende des Generationentreffs Ulm/Neu-Ulm e.V. nur schlichten, als ein alkoholisiertes junger Mann ihn und sein Enkelkind beim Basketballspiel mit anderen Jugendlichen in der Ulmer Weststadt anpöbelte. Beim Versuch zu beschwichtigen, wurde der Rentner von dem aggressiven Mann so fest geschlagen, dass er bewusstlos zu Boden ging und sich auch durch den Sturz schwere Kopfverletzungen zuzog.

Doch nicht nur Dieter Lehmann bewies Mut, auch Tobias Gaida zeigte an dem Tag Zivilcourage. Der 34-Jährige kam auf dem Weg zum Fitnessstudio zufällig am Ort des Geschehens vorbei, erfasste die Notsituation in wenigen Augenblicken und handelte sofort – und vor allem korrekt. Der Vertriebsleiter eines Ulmer Unternehmens verständigte umgehend die Polizei, brachte den verletzten Senior in eine stabile Seitenlage und überwältigte den Angreifer, der an paranoider Schizophrenie leidet. Dieser wurde später vom Ulmer Landgericht wegen gefährlicher Körperverletzung verurteilt und muss nun lebenslang in die Psychiatrie.

Ein Angriff, den er beinahe mit dem Leben bezahlt hätte. Dabei wollte der Vorsitzende des Generationentreffs Ulm/Neu-Ulm e.V. nur schlichten.



# TIPPS ZUM SELBSTSCHUTZ

## Gedanken gegen Gewalt

Pöbeleien und Schlägereien, Überfälle, Vergewaltigungen und immer wieder auch tödliche Messerangriffe. Die Schlagzeilen des Tages sind oftmals ein Graus. Doch es gibt auch gute Nachrichten. Sehr viele Menschen lehnen Gewalt ab und üben sich darin, sich und andere verteidigen zu können. Doch auch Ungeübte können das Risiko, Opfer von Gewalt zu werden, deutlich senken. Das kann gelingen, wenn man die nachfolgenden Tipps beherzigt.



## Höre auf Dein Bauchgefühl

Irgendetwas ist hier seltsam. Man sieht noch nichts, doch man spürt es. Hier lauert eine Gefahr. In diesem Fall sollte man auf sein Bauchgefühl hören. Viele haben das verlernt. Auf diesen sechsten Sinn sollte man hören, der uns auf ungewöhnliche Situationen aufmerksam macht. Dies kann ein Blick oder die Körpersprache eines anderen sein. Das kann zum Beispiel auch ein Mann sein, der ein verängstigt aussehendes Kind bei sich hat. Oftmals wird es uns erst viel später bewusst, welche Anzeichen genau unsere Aufmerksamkeit erregt haben. Deshalb ist es ratsam, mit offenen Augen durch das Leben zu gehen und offensichtliche Gefahrensituationen zu meiden.

---

Oftmals wird es uns oft viel später bewusst, welche Anzeichen genau unsere Aufmerksamkeit erregt haben.

---



## Gefahr von hinten

Ob Messer, Faust oder Schlagstock – man kann es nicht klar benennen, welche Angriffe am häufigsten sind. Wenn es sich um Raubdelikte handelt, werden die Opfer sehr häufig von hinten angegriffen, geschubst oder umgestoßen. Auch Pöbeleien oder Schlägereien beginnen damit, dass jemand weggestoßen und damit aus dem Gleichgewicht gebracht wird. Oft wird auch an die Kleidung gefasst, um den Bewegungsradius des Opfers einzuengen.

## TIPPS ZUM SELBSTSCHUTZ

## Achte auf Abstand

Klar, es lauern nicht an jeder Ecke Gefahren. Doch um sicher zu gehen, sollte man sich schon überlegen, ob man unbedingt durch einen dunklen Park gehen sollte. Auch das Tragen von Kopfhörern macht uns nachlässig, denn man sollte alles vermeiden, was uns die Wahrnehmung nimmt, die Umgebung quasi „ausblendet“. Manchmal kann es schon entscheidend sein, ob man in einem geringen Abstand an einem unbekanntem, dunklen Hauseingang vorbeigeht oder ob man nicht doch lieber einen Bogen macht oder die Straßenseite wechselt. Die Erfahrung zeigt, dass Übergriffe oftmals an einsamen Plätzen stattfinden, selten an belebten Stellen. Und: Überfälle in der Öffentlichkeit werden meistens von Gruppen verübt, nicht von Einzeltätern.

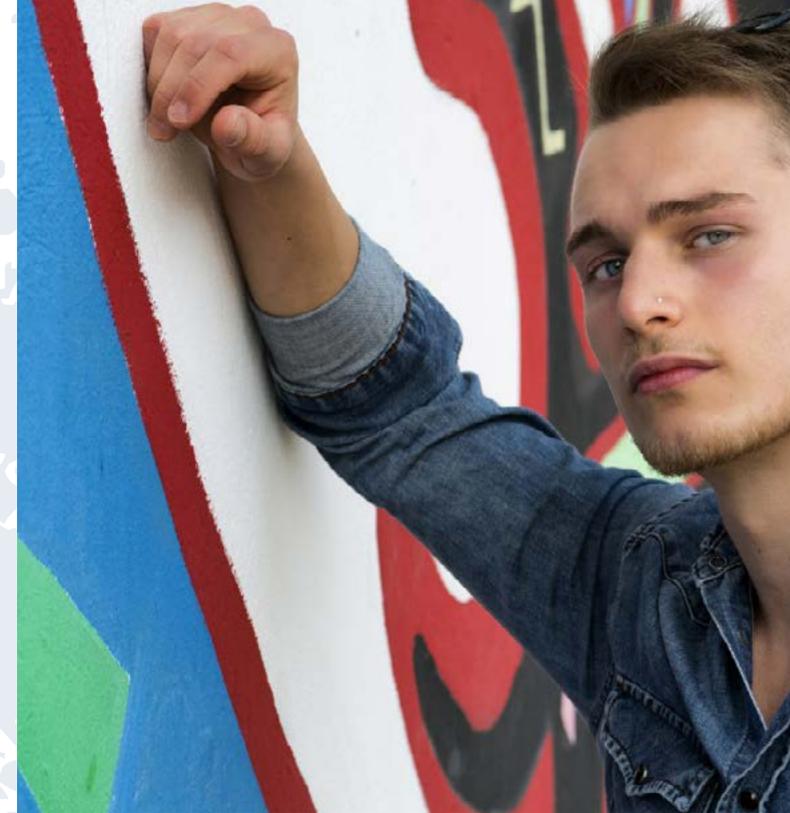


Manchmal kann es schon entscheidend sein, ob man in einem geringen Abstand an einem unbekanntem, dunklen Hauseingang vorbeigeht oder ob man nicht doch lieber einen Bogen macht oder die Straßenseite wechselt.

## Schärfe Deine Sinne

Man muss es leider sagen: Die Hemmung, jemand in einer körperlichen Auseinandersetzung schwer zu verletzen, nimmt seit Jahren ab. Der Respekt sinkt. Darüber muss man sich bewusst sein. Wer weiß, dass man ohne jegliche Mitschuld in eine gefährliche Lage geraten kann, verändert seine Wahrnehmung. Sie führt dazu, dass man diese Situationen meidet, angesichts einer Gruppe lautstarker Jugendlicher einen anderen Weg einschlägt, besser die Richtung wechselt. Man muss sich auch bewusst sein, dass man plötzlich auf sich alleine gestellt ist, keine Hilfe von außen kommt.

## TIPPS ZUM SELBSTSCHUTZ



Wer offen, aufrecht und nicht gebückt steht, macht seinem Gegenüber deutlich: Ich habe keine Angst.

## Zeige Dich nicht als Opfer

Deeskalation ist wichtig. Dazu bedarf es oftmals Fingerspitzengefühl. Man sollte einen potentiellen Angreifer nicht durch Worte oder Körpersprache reizen und dadurch die Situation weiter verschärfen. Man muss jedoch auch vermeiden, zu viel Angst zu zeigen, sondern sollte mit einer aufrechten, bestimmten Haltung auftreten und ein klares Stopp-Zeichen setzen. Wer offen, aufrecht und nicht gebückt steht, macht seinem Gegenüber deutlich: Ich habe keine Angst. Doch sollte man Augenkontakt vermeiden. Man darf sich nicht klein machen und sich nicht als Opfer präsentieren. Denn das signalisiert einem Angreifer, der ein feines Gespür für Schwäche hat, dass er leichtes Spiel hat. Die Stimme muss ruhig, klar und bestimmt sein. Kommt es zu einer Auseinandersetzung, kann man mit einer lauten Stimme Aufmerksamkeit erregen und den Angreifer sogar ablenken.



## Konkrete Ansprachen

Die Angst vor einer Verletzung hemmt viele von uns, einzugreifen, wenn ein Mitmensch in Gefahr ist. Ebenso ist der vielleicht drohende Ärger vor Gericht oder eine spätere Rache Grund genug, nicht aktiv zu werden. Oft ist es auch Gleichgültigkeit. Was geht mich das denn an? Doch Vorsicht! Man wäre schlecht beraten, wenn man sich in Gefahr begibt, wenn man die Situation nicht richtig einschätzen kann.

Man muss wissen, was man kann. Und man hat die moralische Verpflichtung nicht wegzusehen. Es ist vollkommen in Ordnung, wenn man sich als Einzelner nicht traut einzugreifen und sollte deshalb versuchen, Passanten gezielt und konkret anzusprechen. Zum Beispiel: Hey, Sie da mit der gelben Jacke, können Sie mir helfen? Vielleicht bekommt man sogar eine Gruppe zusammen. Viele Täter scheuen die Aufmerksamkeit durch Passanten.

## 110 - Zögern gibt es nicht!

Es ist ein Segen der modernen Gesellschaft. Fast jeder von uns hat ein Smartphone in der Tasche stecken. Erkennt man eine gefährliche Situation, sollte man es sofort griffbereit haben und die Polizei verständigen. Denn so hilft man mit, Verbrechen aufzuklären, Täter zu fassen. Man erreicht die 110 zu jeder Tages- und Nachtzeit. Die gebührenfreie Notfallnummer gilt für Festnetzanschlüsse genauso wie für Mobiltelefone. Eine Vorwahl muss man nicht wählen.

Da in einem Notfall oftmals jede Minute zählt, ist es entscheidend, dass man die Ruhe bewahrt und klare Angaben macht, bzw. die Fragen der Leitstellen-Mitarbeiter beantwortet:

- Was hat sich ereignet
- Wo ist es passiert
- Wann war es
- Wer ruft an
- Wie ist es passiert.

Da in einem Notfall oftmals jede Minute zählt, ist es entscheidend, dass man die Ruhe bewahrt und klare Angaben macht, bzw. die Fragen der Leitstellen-Mitarbeiter beantwortet.



## Notwehr und Nothilfe

Eines ist sicher. Wer auf der Straße angegriffen wird, darf sich verteidigen. Dies ist im Strafgesetzbuch (StGB) unter dem § 32 „Notwehr“ festgeschrieben:

- (1) Wer eine Tat begeht, die durch Notwehr geboten ist, handelt nicht rechtswidrig.
- (2) Notwehr ist die Verteidigung, die erforderlich ist, um einen gegenwärtigen rechtswidrigen Angriff von sich oder einem anderen abzuwenden.

Der Angriff ist gegenwärtig, wenn er unmittelbar bevorsteht, gerade stattfindet oder noch andauert. Geschützt werden grundsätzlich alle individuellen Rechtsgüter. Dies bedeutet, dass nicht nur die körperliche Unversehrtheit im Rahmen einer Körperverletzung oder das Eigentum geschützt wird, sondern auch die Ehre oder das Recht am eigenen Bild. Damit kann grundsätzlich auch Notwehr gegen Beleidigungen oder unerwünschte Bildaufnahmen ausgeübt werden.

**Urteile niemals über Menschen, die in einer Situation sind, in der du noch nie warst!**



## IMPRESSUM

Herausgeber: GenerationenTreff Ulm/Neu-Ulm e.V.

Verantwortlich für den Inhalt: Der Vorstand

Redaktion: Stefan Loeffler, Oliver Bönisch

Fotos: Shotshop.com

Gestaltung: sabine buck mediengestaltung

Druck: Druckerei Grau, Erbach

Auflage: 2.000 Stück

Ulm/Neu-Ulm, im Januar 2024

Das Projekt wird gefördert von der Partnerschaft für Demokratie in Ulm:

Gefördert vom

im Rahmen des Bundesprogramms



Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend

Demokratie **leben!**

