STREIT/FÖRDERER

Liebe Interessentinnen und Interessenten, liebe Kolleginnen und Kollegen,

Mut zeigen – im Alltag, in der Diskussion, in der Gesellschaft. *Darum geht es in dieser Ausgabe* unseres Newsletters.

Wir laden Sie ein zum nächsten STREIT/GEIST Stammtisch, stellen ein Format „Fragen an..." Harald Damskis vom Verein „Zivilcourage für ALLE" vor und widmen uns im Streitforum des Monats dem Begriff des Malers – und der Frage, was es heute bedeutet, Haltung zu zeigen.

Zum Schluss lenken wir den Blick auf eine Reflexionsfrage, die dazu anstößt, das Thema persönlich weiterzudenken. Wir braucht es Mut, um einzugreifen, sich einzumischen oder für andere einzusetzen?

Weitere Hinweise auf Aktuelles von uns finden Sie auch immer auf unserem Instagram Account Streitförderer und unserem LinkedIn Account.

Herzliche Grüße
Bela Bergfelder, Christian Boeser, Judith Fischer, Lisa Fraser, Ronja Freier, Trinity Lechner, Florian Wenzel & Helena Winter

Machen Sie mit!

Einladung zum nächsten STREIT/GEIST-Stammtisch

Mittwoch, 3. Dezember 2025, 19:00-21:00 Uhr

Diesen Monat laden wir Sie zu einem besonderen Online-Workshop ein: Unter dem Titel **„Streiten, auch wenn's kracht"** gestalten wir in Zusammenarbeit mit dem Gewaltfreiheitszentrum Eichenau einen Abend rund um die Frage, wie wir auch in herausfordernden oder aufgeladenen Situationen handlungsfähig bleiben. Der Workshop beginnt um 19:00 Uhr und endet um 21:00 Uhr.

Im Mittelpunkt steht die praktische Auseinandersetzung: Wie gelingt es, gelassen zu bleiben, wenn Gespräche innerhalb unseres engsten Familienkreises kippen? Was brauchen wir, um in solchen Konflikten klar und zugleich zugewandt zu kommunizieren? Welche Strategien helfen uns dabei – auch am weiteren zuständigen zu finden?

Wir freuen uns auf einen gemeinsamen Abend mit Impulsen, Austausch und alltagsnahen Übungen. Den Zugangslink finden Sie hier (Meeting-ID: 646 5609 3980; Passcode: SMu@=;) und auf unserer Website.

Fünf Fragen an Harald Damskis

Über Mut, Haltung und Zivilcourage im Alltag

Harald Damskis ist langjähriger Trainer für Zivilcourage bei der Münchner Initiative Zivilcourage für ALLE e.V. und Mitglied im Sprecherrat des Bundesnetzwerks Zivilcourage. Außerdem engagiert er sich in der bayernweiten Steuerungsgruppe unseres Projekts STREIT/FÖRDERER. Im Interview spricht er über Mut als gesellschaftliche Kompetenz, die im Alltag begleitet – und darüber, was es braucht, um in entscheidenden Momenten Haltung zu zeigen.

1. Was bedeutet für Sie persönlich Zivilcourage im Alltag?

Zivilcourage im Alltag bedeutet vor allem, aufmerksam zu sein und nicht wegzuschauen, wenn Unrecht geschieht. Gefragt sind Haltung und die Bereitschaft, die eigene Komfortzone zu verlassen. Aber um gleich mit Mißverständnissen aus dem Weg zu räumen: Es geht nicht um Heldentaten. In unseren Zivilcourage-Trainings vermitteln wir Wissen und praktische Strategien für kleine, aber wirkungsvolle Schritte, mit denen sich Kritische Situationen sicher bewältigen lassen. Die gruppendynamischen Prozesse, die in solchen Momenten wirken, sind gut erforscht. Die Sozialpsychologie liefert zahlreiche Erkenntnisse und Verhaltensregeln, die zeigen: Man kann helfen, ohne sich selbst in Gefahr zu bringen.

2. Zivilcourage heißt ja oft: „Hingehen, wenn andere wegschauen." Wie wichtig ist dabei die Fähigkeit, Konflikte auszuhalten?

Konfliktaushaltung ist eine zentrale Voraussetzung für zivilcourageiertes Handeln. Wer Zivilcourage zeigt, begibt sich per Definition in eine Konfliktsituation – mitunter sogar in eine, die persönlich bedrohlich sein kann. In meinen Zivilcourage-Trainings betone ich daher, wie wichtig es ist, sich nicht allein von Instinkten oder spontanen Emotionen leiten zu lassen. Entscheidend ist, den richtigen Moment zu finden – genau dann legt schließlich der entschlossene Unterschied zwischen menschlichem und tierischem Verhalten. In aktuen Gefahrensituationen gilt daher ein klarer Grundsatz: Besonnen bleiben, sich um das Opfer kümmern und dem Täter möglichst wenig Aufmerksamkeit schenken.

3. Zivilcourage klingt nach etwas sehr Positivem – STREIT/FÖRDERER klingt eintmal negativ. Wie passt das für Sie zusammen?

Zivilcourage und Streit stehen in einem spannenden Verhältnis zueinander. Einerseits setzt zivilcourageiertes Handeln voraus, dass es überhaupt einen Konflikt gibt – eine Situation, in der man sich mutig einmischt und die eigene Bequemlichkeit überwindet, um für etwas als gerecht empfundenes Partei zu ergreifen. Ohne Streit, so könnte man sagen, wäre Zivilcourage ihres Daseinsberechtigung. Andererseits widerspricht das Medien von Streit dem eigentlichen Kern zivilcourageiierten Handelns. Dem Zivilcourage gründet auf persönlichen Wertüberzeugungen und den Prinzipien unserer demokratischen Grundordnung. Wird einem Menschen Unrecht getan, sollte daraus der Impuls erwachsen, ihm beizustehen. Würden wir dies verneinen, setzten sich ein Enkel stets die Stärkeren durch – und nicht das Recht.

4. Wie sehen Sie die Schnittstellen zwischen Zivilcourage zeigen und Streit konstruktiv austragen?

Zivilcourage zeigen und konstruktiv streiten lassen sich gut miteinander vereinbaren. Wer Zivilcourage geht, Verantwortung zu übernehmen. Im Streit bedeutet das, dem Gegenüber aufmerksam zuzuhören, seine Perspektive nachzuvollziehen und gemeinsam nach einem Weg zu suchen, der für alle Beteiligten tragbar ist. Auch in Situationen, die Zivilcourage erfordern, steht Verantwortungsübernahme im Mittelpunkt. Profiteure wie die Verantwortungsfreien, die insbesondere in größeren Gruppen dazu führt, dass niemand eingreift, wollen dem entgehen. Deshalb ermutigen wir dazu, den ersten Schritt zu tun – zur Klärung der Situation und zur konkreten Hilfeleistung.

5. Gab es einen Moment in Ihrer Arbeit, der Ihnen besonders gezeigt hat: Zivilcourage und Streitkultur gehören zusammen?

In unseren Zivilcourage-Trainings wühlen wir uns regelmäßig dem Umgang mit Stammtischparolen und diskriminierenden Äußerungen. Dieses Thema bereitet potentiell die Frage nach einer lebendigen Streitkultur. In Rollenspielen haben die Teilnehmenden die Gelegenheit, ihr eigenes Verhaltensrepertoire zu erkunden und ihre Handlungskompetenz gezielt zu erweitern. Dabei wird auch deutlich, dass es Grenzen gibt. Bei Freundinnen und Freunden lässt sich mit guten Argumenten vielleicht eine Einsetzungsänderung bewirken. Bei loseren Bekanntschaften ist es bereits ein Erfolg, wenn man zum Nachdenken anregt. Und gegenüber Fremden gelingt es oft, durch ein klares Zeichen der Ablehnung oder des Unverständnisses Haltung zu zeigen – dem Schwangen stärkt den Täter. In unseren Trainings bringen wir es auf den Punkt: „Wer nichts tut, macht mit."

Streitthema des Monats: Zwischen Mut und Vorsicht

Zivilcourage als Gratwanderung

Mut ist eine der meistgeforderten Tugenden unserer Zeit – und zugleich eine, über die schnell gestritten wird. In den vergangenen Wochen wurde etwa über Menschen diskutiert, die sich mutig gegen Hass, Ungerechtigkeit oder Gewalt stellen – aber auch über Menschen, bei denen Zivilcourage in nikamte Selbstgefährdung oder moralische Überheblichkeit umzuschlagen droht. Die im öffentlichen Raum, in den sozialen Medien oder im politischen Engagement. Mut und Vorsicht stehen in einem spannungsreichen Verhältnis.

Das Wechselspiel von **Mut** und **Vorsicht** zeigt, dass beide Qualitäten einander brauchen. Mut ohne Vorsicht wird leicht zu **Tollkühnheit** – zu impulsivem oder unreflektiertem Handeln, das mehr schadet als hilft. Vorsicht ohne Mut hingegen kann in **Feigheit** umschlagen – in Schweigen, Wegsehen oder der Angst, Position zu beziehen. Erst die Balance beider Pole ermöglicht echte Zivilcourage: beherztes Handeln mit Augenmaß.

Diese Spannung lässt sich auch im gesellschaftlichen Diskurs beobachten. Wenn Menschen laut werden gegen Ungerechtigkeit, erfahren sie oft Bewunderung – manchmal aber auch Ablehnung, wenn ihre Handlungen als übertrieben oder bevormundend gelten. Gleichzeitig zeigt sich, wie gefährlich es ist, wenn aus übertriebener Vorsicht niemand mehr aufsteht. Demokratie braucht beides: die Entschlossenheit, Verantwortung zu übernehmen, und die Bescheidenheit, Grenzen zu erkennen.

Reflexionsübung: Mutig handeln – aber mit Bedacht

Wie viel Vorsicht braucht der Mut?

Mut zu zeigen bedeutet oft, schnell zu reagieren – für jemanden einzustehen, der angegriffen wird, oder in einer Gruppe die Stimme zu erheben, wenn Ungerechtigkeit geschieht. Doch ebenso wichtig wie das Handeln selbst ist die Frage, wie wir handeln. Zwischen vorschnelle Tollkühnheit und lähmender Feigheit liegt ein Raum, in dem Zivilcourage wachsen kann: überlegte, verantwortungsbewusste Entschlossenheit. Diese Reflexionsübung hilft dass ein, über das eigene Verständnis von Mut nachzudenken – und darüber, wie wir in Alltagssituationen eine Balance zwischen beherzten Eingreifen und umsichtigem Handeln finden können.

1. In welchen Situationen fällt es Ihnen leicht, mutig zu handeln – und wann eher schwer?

2. Wie kann man in angespannten Momenten einen kühlen Kopf bewahren und trotzdem Haltung zeigen?

3. Welche Rolle spielt Vorsicht in Ihrem Verständnis von Zivilcourage?

4. Gibt es Menschen, die Ihnen an Beispiel für Mut mit Augenmaß sind – und warum?

Besonnen mutig sein!

'interpunkt' onen
EIN VERBUND REGIONALER BILDUNGSWERKE
NETZWERK ZIVILCOURAGE BILDUNG BAYERN

Kontakt Homepage

Christian Boeser
Am Hackelanger 6
81241 München

Newsletter abbestellen