

## Ich und die anderen in Bus und Bahn (B)

### Komm mir nicht zu nah

Der Abstand, den wir zu anderen Menschen halten, ist unterschiedlich groß. Er hängt von der jeweiligen Situation, unserer Stimmung und der anderen Person ab. Ist es die Mutter, der Lehrer oder die Freundin?

Durch unser Körperverhalten vermitteln wir anderen Menschen, wie viel Raum wir für uns beanspruchen und wie viel Raum wir anderen lassen. Die unsichtbare Linie um die sogenannte Raumzone einer Person nennen wir auch persönliche Grenze. Diese Grenze bestimmt bzw. empfindet jede Person für sich persönlich – und zwar in jeder Situation wieder neu.

Dennoch sind die persönlichen Grenzen verschiedener Personen in ein und derselben Situation meist ähnlich. Das Beachten dieser Grenze bei anderen Personen bedeutet, die jeweilige Person zu respektieren und verantwortlich miteinander umzugehen.

Das Nichtbeachten der persönlichen Grenze führt zu Verunsicherung und Grenzverletzungen. Es kann bei dem Gegenüber unerwartete Reaktionen wie Ärger, Angst, Betroffenheit oder heftige Gefühlsausbrüche zur Folge haben. Durch absichtliches Nichtbeachten von persönlichen Grenzen werden solche Reaktionen provoziert.

- ◆ Woher wissen wir, wo diese Grenze bei unserem Gegenüber liegt?

### Wann hat es angefangen?

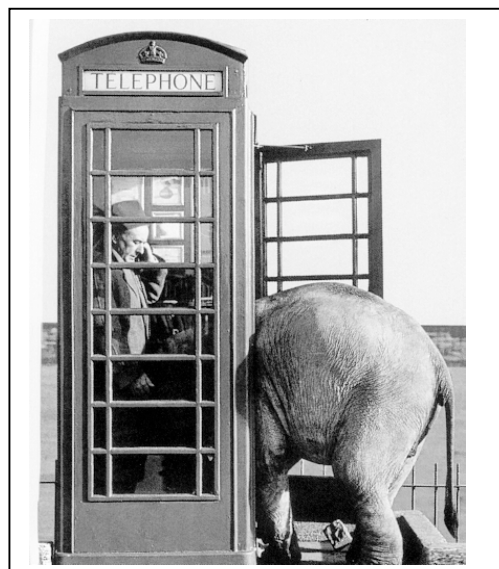
Erinnere dich an einen Konflikt, an dem mehrere Personen beteiligt waren:

- ◆ Wie hat es angefangen? Um was ging es?
- ◆ Wann genau waren die ersten Meinungsverschiedenheiten zu erkennen?
- ◆ Wer war beteiligt? Ist jemand gewalttätig geworden?
- ◆ Haben sich andere eingemischt?
- ◆ Ist der Konflikt gelöst worden? Wenn ja – wie?



Erzählt Euch die Konflikte in der Gruppe und findet

- ◆ a) Gemeinsamkeiten b) Unterschiede im Verlauf heraus.
- ◆ Wie hat es angefangen? (ähnlich oder ganz verschieden?)
- ◆ Warum hat es sich gesteigert? (ähnlich oder ganz anders?)
- ◆ Wie war die Lösung? Oder: Warum gab es keine Lösung?



### Stell dir folgende Situationen vor:

- ◆ Du hast im Bus frühzeitig eine bequeme Ecke zum Stehen ergattert. Ein Mitschüler kommt später und macht sich vor dir breit. Obwohl auch noch woanders Platz ist, steht er so dicht, dass du seinen Rucksack im Gesicht hast. Wie geht es dir? Was für Möglichkeiten hast du, an der Situation etwas zu ändern?
- ◆ Nach der Schule ist ein Bus wegen eines Unfalls ausgefallen. Dein Bus ist daher jetzt überfüllt, denn alle wollen nach Hause. Ihr steht wie die "Würstchen in der Dose". Du kommst zeitweise mit anderen Schüler/innen, die du nicht kennst, in Kontakt. Wie geht es dir? Was für Möglichkeiten hast du, an der Situation etwas zu ändern?
- ◆ Wo liegt der Unterschied zwischen diesen beiden Situationen?
- ◆ Welche Situationen in Bus und Bahn hast du erlebt, in denen du dich unwohl gefühlt hast?



**Wenn die Funken sprühen.....kann es zu einem gefährlichen Feuer kommen\***  
 Vergleiche das Feuer mit einem Konflikt:

Das Feuer	Ein konkretes Beispiel (s. S.B/1)	Der Konflikt allgemein
<b>Der Brennstoff</b> Viele Stoffe können brennen. Manche kann man leicht entzünden. Vorsicht: Feuergefahr!		
<b>Der Zündfunke</b> Große Hitze, Reibung, Spannung oder Berührung mit Feuer kann zur Entzündung des Brennstoffs führen. Mit einem kleinen Funken kann ein Feuer entfacht werden.		
<b>Die ersten Flammen</b> Es brennt. Das Feuer wird sichtbar. Rauch steigt auf. Kleine Flammen züngeln auf.		
<b>Hohe Flammen</b> Das Feuer wird größer. Der Wind bläst in die Flammen, die nun aus heißer Glut aufsteigen. Das Feuer frisst den Brennstoff. Es entwickelt sich eine gefährliche Hitze.		
<b>Das lodernde Feuer</b> Das Feuer lodert hell zum Himmel. Es will sich ausbreiten. Glut und Flammen wirken zerstörerisch. Was dem wütenden Feuer zu nahe kommt, wird verbrannt.		

\* Quelle: „Stundenentwürfe zur sozialen Unterweisung“, Jochen Korte, Beltz-Verlag

**Was man tun kann, damit es nicht zu einem Feuer kommt\***

- ◆ Feuergefährliche Stoffe mit Vorsicht behandeln. Es am besten erst gar nicht zu einem Feuer kommen lassen.
- ◆ Wenn man den ersten Funken entdeckt, gleich löschen. Auf dieser Stufe ist es leicht, ein Feuer zu löschen.
- ◆ Sofort handeln. Die ersten Flammen lassen sich immer löschen. Mit Wassereimer oder Feuerlöscher: Schnelles Eingreifen führt zum Erfolg.
- ◆ Hohe Flammen erfordern hohen Einsatz. Das Löschen ist zumeist nur mit Hilfe anderer möglich. Aber mit vereinten Kräften kann man es schaffen.
- ◆ Lodernde Flammen sind gefährlich: Jetzt muss die Feuerwehr eingreifen. Sie muss auch dafür sorgen, dass das Feuer nicht zu einer verheerenden Feuersbrunst wird.

**„Ichzen“ ist besser als Duzen**

Wer fühlt sich nicht gereizt bei der Anrede oder gar der Beschimpfung: „Du machst immer..“, „du bist immer...“, „du hast schon wieder....“. Diese Anreden, die immer mit du beginnen, führen zu Trotzreaktionen und Gegenangriffen.

Ein Gespräch zwischen Geschwistern:

Anne: Du musst beim Einsteigen in den Bus aber auch immer drängeln, egal ob du vorne oder hinten stehst.

Lukas: Na und, dafür trödelst du solange herum bis der Bus fast weg ist. Und einen Sitzplatz hast du auch nie.

Anne: Das ist meine Sache, aber du bist mit schuldig wenn da mal jemand unter den Bus rutscht und überfahren wird.

Lukas: Du willst ja nur Stunk machen und mir für irgendwas die Schuld geben.

Anne: Du bist so bescheuert – genau wie deine Freunde - und merkst gar nicht, dass das Einsteigen länger dauert, weil ihr so drängelt.

- ◆ Fasse kurz zusammen: Was ist die inhaltliche Aussage von Anne?
- ◆ Formuliere das Gespräch um: Verwende in jedem Satz die Ich – Aussage. Vielleicht verändern sich auch ganze Sätze oder fallen weg.

Grundsätzlich gilt für die Ich-Aussage:

**Sage deutlich und klar, um was es geht** (Ich habe beobachtet., ich sehe....)

**Sage es persönlich, aber nicht feindlich.**

**Sage, was dein momentanes Gefühl ist.** (Es ärgert mich.....).

**Sage, welche Änderungen du wünschst, was du möchtest.** (Ich möchte.....)

- ◆ Wo liegt der Unterschied zwischen der Du - und der neuen Ich - Fassung? Wie wirkt die Aussage von Anne jetzt auf Lukas?
- ◆ Kennt ihr typische Beispiele für Ich-Aussagen? Formuliert ein weiteres Beispiel um.

**Ich will mich einfach nur wohlfühlen !!! - Dumme Bemerkung oder sexuelle Belästigung?**

Sexuelle Belästigung ist alltäglich und wird oft nicht ernst genug genommen. Sexuelle Belästigung ist ein herabwürdigendes, verletzendes Verhalten, dass als Anmache oft verharmlost wird. Es äußert sich z.B. in zufällig erscheinenden Berührungen, in Blicken oder in Anzüglichkeiten. Wer dagegen etwas sagt oder tut, wird nicht selten als hysterisch hingestellt. Dumme Bemerkungen, abwertende Witze oder plumpe Annäherungsversuche erscheinen oft schon normal. Zudem ist es schwierig zu wissen, wo die sexuelle Belästigung anfängt – ist diese Berührung aus Versehen oder mit Absicht zustande gekommen? Will mir da jemand tatsächlich helfen (z.B. um meinen Koffer hochzustellen) oder tritt er mir absichtlich zu nahe, um mich in Verlegenheit zu bringen? Wo hört der Spaß auf? Wo fängt die alltägliche Gewalt an?

Sexuelle Übergriffe gegen Mädchen kommen sehr viel häufiger vor, als allgemein angenommen wird. Viele mögen nicht darüber sprechen. Aber auch Jungen sind betroffen. Es kommt tagsüber genauso vor wie abends oder nachts, im privaten Raum genauso wie im öffentlichen Raum und auch die Anwesenheit vieler Leute schützt nicht.

**Grundsätzlich gilt:**

- ◆ **Verlasse dich auf deine Wahrnehmung.** Was für dich eine Grenzverletzung ist, kannst nur du entscheiden. Wenn du dich in der Nähe eines anderen Menschen (durch eine Berührung, durch angestarrt werden, durch Worte oder direkte Fragen) plötzlich unwohl fühlst, gibt es einen Grund dafür.
- ◆ **Ignoriere dein Unwohlsein nicht. Werde frühzeitig aktiv** - sage z.B.: „Das stört mich – gehen Sie einen Schritt zurück!“
- ◆ **Sprich andere direkt an:** „Sie in der gelben Jacke - bitte helfen Sie mir - der Typ bedrängt mich“ oder gehe weg und verlasse die Situation (hier musst du dich allerdings vergewissern, dass der Belästiger nicht folgt und sich damit die Situation weiter steigert).

## Respektvoller Umgang und verantwortliches Handeln

### Deine Rechte .....

- ⇒ Du hast das Recht, deine eigenen Grenzen zu bestimmen.
- ⇒ Du hast das Recht, Grenzen zu setzen und Nein zu sagen - ohne dich schuldig zu fühlen.
- ⇒ Du hast das Recht, eigene Meinungen und Gefühle zu haben und diese zu äußern.
- ⇒ Du hast das Recht, angehört und ernstgenommen zu werden.
- ⇒ Du hast das Recht, mit Respekt behandelt zu werden und dir Missachtung und Respektlosigkeit zu verbitten.
- ⇒ Du hast das Recht, dich gegen gefühlsmäßige und körperliche Verletzungen zu schützen.
- ⇒ Du hast das Recht, aus Situationen zu verschwinden, die dir ein mulmiges Gefühl verursachen (bereits bei den ersten Anzeichen).
- ⇒ Du hast das Recht, um Hilfe zu bitten, wenn du sie brauchst.
- ⇒ Du hast das Recht, Fehler zu machen.
- ⇒ Du hast das Recht, Dinge weiterzuerzählen, wenn sie schädlich sind für dich und andere.

.....sind gleichzeitig die Rechte anderer Personen.

Das gegenseitige Respektieren (Achten und Zulassen dieser Rechte) und eine gegenseitige Unterstützung führen zu verantwortlichem Handeln.

- ◆ Was für Beispiele für besonders verantwortliches Handeln kennst du /hast du beobachtet?
- ◆ Erwähne eine Situation in Bus oder Bahn, in der du Unterstützung erfahren hast? Wie war das für dich? (von Mitschüler/innen, von Busfahrer/in oder Servicepersonal, von anderen Fahrgästen)
- ◆ Erwähne eine Situation, in der du jemand anderen unterstützt hast. Was hast du getan?

## Hinschauen – Wahrnehmen – Handeln: Zivilcourage

Es passiert täglich: Ein anderer Mensch wird belästigt, schikaniert, bedroht, verletzt.  
Es hat jemand mitbekommen: Und nun, **was tun?**

### In der Situation:

- Tut euch zusammen.
- Verständigt euch untereinander und handelt gemeinsam.
- Zeigt den Tätern: Hier habt ihr kein leichtes Spiel.
- Zeigt den Tätern: Wir machen öffentlich, was passiert!
- Ist die Situation unklar - Fragen hilft und stört den/die Täter.
- Was geht hier vor? Was tun Sie da?
- Meist sind auch andere Menschen in der Nähe.
- Sprich einzelne Personen direkt an.
- Mach sie auf die Situation aufmerksam.
- Gib eine klare Handlungsanweisung.

Beispiel: Der Junge da vorn wird bedroht. Du mit der blauen Jacke, geh bitte nach vorn, den Busfahrer informieren. Du mit dem Handy in der Hand, rufe die Polizei (110) an. Und du... und du...kommt mit ein Stück näher ran und schaut genau hin, was da passiert.



### Nachher:

- Tut euch zusammen, denn wegsehen und dulden hilft nur den Tätern. Sie werden es wieder tun.
- Macht öffentlich, was passiert ist– auch wenn es bereits vorbei ist, auch wenn es „nur“ um eine Belästigung geht.
- Informiere Lehrer/innen, Eltern, Busfahrer/innen, Verkehrsunternehmen, Sicherheitsdienste oder/und die Polizei über Vorfälle und Übergriffe, die du selbst erlebt oder gesehen hast und berate dich mit ihnen gemeinsam.