

ÜBERWINDUNG. Ohne Mut geht nichts. Wir brauchen ihn, um Neues zu wagen, oder um uns zu wehren, wenn wir oder andere bedroht werden. Ein Dossier über Courage, Angst, Widerstände und Stärke.

FOTOS Getty Images, APA Picturedesk

WIENERIN DOSSIER

*Trotz  
dem!*



**WIDERSTAND**

Kathrine Switzer lief 1967 als erste Frau den Boston Marathon, obwohl der Renndirektor (links hinter ihr) sie daran hindern wollte. Ihr Freund (rechts) versuchte zu helfen.

# Wo der Mut herkommt

**PERSÖNLICHKEIT.** Die einen trauen sich viel, andere nicht. Worin liegt der Unterschied? ForscherInnen sagen, es komme darauf an, wie aktiv unser Angstzentrum im Gehirn ist. Das wiederum können wir aber austricksen ...

TEXT Brigitte Quint PROTOKOLL Barbara Haas

**W**er ist der mutigste Mensch aller Zeiten? Das wollte das Schweizer Forschungsinstitut *Sotomo* in einer Umfrage wissen. Die Plätze eins und zwei belegten der südafrikanische Freiheitskämpfer Nelson Mandela und Friedensnobelpreisträger Mahatma Gandhi. Die rund 13.000 Befragten nannten zudem einige Extrembergsteiger oder fiktive Personen wie Wilhelm Tell. Nur eine Frau schaffte es in die Top Ten der Mut-Liste: Mutter Teresa.

Zu Unrecht. Mutige Frauen gibt und gab es viele – auch, wenn nicht alle berühmt wurden. Oft ist Mut eine ganz private Angelegenheit. Wie bei Elisabeth: Ein halbes Jahr lang arbeitet sie als Assistentin in einer Werbeagentur; bereits nach Wochen sind ihr die Launen des cholerischen Chefs zuwider. Als er wieder einmal wegen einer Kleinigkeit tobt, fasst sie einen Entschluss: Sie setzt ein Kündigungsschreiben auf, legt es ihm auf den Tisch und geht wortlos nach Hause.

Oder Conny. Sie ist Hebamme. Über *Facebook* erfährt sie, dass *Ärzte ohne Grenzen* Geburtshelferinnen für den Südsudan (laut *Global Peace Index* eines der gefährlichsten Länder der Welt) sucht. Spontan bewirbt sie sich. Acht Monate später reist Conny für ein Jahr in das afrikanische Krisengebiet, um unter schwersten Bedingungen Schwangere zu betreuen.

Martina wiederum lässt sich mit 43 Jahren via Samenbank künstlich befruchten. Jahrelang hatte sie nach einem passenden Mann gesucht, um mit ihm eine Familie zu gründen. Den Richtigen getroffen hat sie nie. Jetzt erfüllt sie sich ihren Kinderwunsch auf die unkonventionelle Art.

Ob ich mich gegen die Staatsgewalt auflehne, an meinen körperlichen Grenzen gehe oder mich dem gesell-

schaftlichen Druck widersetze – Mut hat viele Gesichter. Aber wovon hängt es ab, ob wir uns trauen, unser Schicksal herauszufordern?

**REINE KOPFSACHE?** Nicht alle würden es wie Elisabeth wagen, den ungeliebten Job ohne neue berufliche Perspektive hinzuschmeißen. Und während Conny einen Posten im Südsudan annimmt, fürchten sich andere vor einem Arbeitsplatz in Gürtelnähe. Auch hat nicht jede Singlefrau den Mumm, den Martina aufgebracht hat. Wird man schon mutig geboren oder ist Mut erlernbar? Kann jede/r mutig sein oder braucht es dafür einen gewissen Charakterzug?

Einer, der sich mit den Mutigen auskennt, ist der Wiener Hirnforscher Bernd Hufnagl. Mut definiert er als „Energie, die jemand hat, um sich einer Situation auszusetzen, obwohl die Gefahr einer Niederlage im Raum steht“. Dabei unterscheidet er zwischen der Möglichkeit des körperlichen Scheiterns (Unfall, Tod) und jener des sozialen Scheiterns (Ausschluss aus der Gruppe, beruflicher Misserfolg).

Warum die einen viel von dieser Energie haben und andere weniger, hängt laut Hufnagl davon ab, wie aktiv die Amygdala – das Angstzentrum im Gehirn – bei der jeweiligen Person ist. „Wenn die Amygdala schreit ‚Tu es nicht!‘ und ich diesem Schreien widerstehe und die Handlung trotzdem ausführe, dann nennen wir das Mut“, so Hufnagl.

Das Angstzentrum im Gehirn vergleicht der Forscher mit dem Bremspedal im Auto: „Wenn man es übertreibt mit dem Gasgeben,

dann nimmt die Bremse den Drive raus. Es gibt Menschen, die haben eine so stark ausgeprägte Bremse, dass sie sich nie etwas trauen.“

Grundsätzlich sei die Aktivität der Amygdala (auch Mandelkern genannt) genetisch bedingt. Trotzdem ent-

wicke sich das Angstzentrum im Laufe des Lebens weiter. In welche Richtung, das hänge von den jeweiligen Erfahrungen ab, die ein Mensch macht; vor allem in der Kindheit. „Wer oft scheitert, bekommt immer mehr Angst vor gewissen Situationen. Dann gibt es Menschen, die haben selten Negatives erlebt und sind völlig angstfrei aufgewachsen. Die trauen sich mehr“, sagt Hufnagl. Als Beispiel nennt er Wingsuit-SpringerInnen, die sich in einer Art Fledermausanzug aus dem Flugzeug fallen lassen. Jedes Jahr kommen bei diesem Extremsport Dutzende ums Leben. So habe man in Studien festgestellt, dass SportlerInnen, die den Tod riskieren, weniger Stresshormone als der Durchschnitt produzieren. Hufnagl: „In Wahrheit haben Wingsuit-SpringerInnen einfach weniger Angst als wir.“

**UNTERSCHIEDE.** Die Sehnsucht, über körperliche Grenzen zu gehen, scheinen vor allem Männer zu haben – Stichwort „Toxic Masculinity“. Das bestätigt auch die Entwicklungspsychologin Stefanie Höhl von der Uni Wien: „Schon im Jugendalter zeigen sich Unterschiede beim Risikoverhalten. Buben haben öfter Unfälle, auch aufgrund von sogenannten Mutproben. Mädchen dagegen riskieren eher etwas, wenn es um ihr Sexualverhalten geht, sie rauchen oder trinken Alkohol.“

Frauen sind also anders mutig als Männer. Gibt es eine biologische Erklärung? Oder hängt es davon ab, wie wir sozialisiert wurden? „Tatsächlich treten Angststörungen bei Frauen häufiger auf als bei Männern. Das hat durchaus organische Gründe“, sagt die Uniprofessorin. Pauschal zu behaupten, dass Männer naturgemäß körperlich und Frauen sozial mutiger sind, hält sie aber für falsch. Vielmehr wäre es die soziokulturelle Prägung, die das individuelle Mutverhalten bedinge. Höhl: „Seit geschlechtsspezifische Verhaltensnormen gelockert wurden, werden auch die Unterschiede geringer.“

Rollenklischees hin, übertriebene Männlichkeit her – ausschlaggebend für den Mut bleibt dennoch unsere Amygdala. Die gute Nachricht: Deren Aktivität ist nicht in Stein gemeißelt. „Die eigenen Ängste zu überwinden kann man trainieren – mittels Exposition. In kleinen Schritten konfrontiert man sich mit Situationen, die einem Angst machen“, erklärt die Psychologin. Dadurch setze ein Lernprozess ein. „Man lernt, dass die Angst kontrollierbar ist und einen nicht mehr überwältigt.“ Die Expertin rät zu „Übungsrunden“ im kleinen Kreis. So könne man sich etwa angewöhnen, öfter mal seine Meinung zu sagen. „Letztlich geht es darum, unsere Amygdala einzubremsen. Je mehr Erfolg wir damit haben, desto mutiger werden wir“, weiß auch Hirnforscher Hufnagl.

Damit die Rangliste beim nächsten Ranking der mutigsten Menschen weiblicher wird, sollten sich das vor allem Frauen auf die Fahnen schreiben. Bis es so weit ist, muss Mutter Teresa allein die Stellung halten. Die war es ohnehin gewohnt, gegen Windmühlen zu kämpfen.

## Protokoll

### Mut zum Aufgeben

*Mirna Jukić war die erfolgreichste Schwimmerin, die Österreich je hatte. 2010, auf dem Höhepunkt ihrer Karriere, gab sie den Sport auf – und erst heute erkennt sie, wie mutig das war.*

Schwimmen war immer mein Leben. Mit 15 war ich bei meiner ersten Weltmeisterschaft. Ich habe trainiert, Siege gefeiert, eine olympische Medaille geholt, war dreimal Österreichs Sportlerin des Jahres und habe mir immer gedacht, dass man doch aufhören sollte, wenn es am schönsten ist. Aber die Entscheidung war trotzdem schwer. Als ich im August 2009 meinen letzten Wettkampf schwamm, dauerte es noch mehr als ein Jahr, bis ich wirklich so weit war, das Ende auch öffentlich zu machen. Mir war bewusst, dass ich als Spitzensportlerin einmal aufhören muss, und ich wusste auch, dass etwa Gold bei den nächsten Olympischen Spielen für mich nicht zu erreichen gewesen wäre – so ehrlich war ich mir gegenüber immer. Ich kannte meine Konkurrentinnen und war damals mit 24 Jahren auch schon bei den Älteren. Dass meine Entscheidung sehr viel Mut erforderte, wurde mir aber erst viel später bewusst – erst nachdem ich mit Kolleginnen gesprochen hatte, die durch Verletzungen oder durch

Misserfolge gezwungen worden waren, ihren Sport aufzugeben. Ich habe es getan, als mich alle – also auch die Öffentlichkeit – noch gern hatten; und eigentlich auch, ohne zu wissen, was ich überhaupt anderes machen soll. Heute habe ich ein abgeschlossenes Studium und bin leidenschaftliche Mutter, aber so ganz weiß ich immer noch nicht, was mich in Zukunft ausfüllen wird. Derzeit arbeite ich als Sportcoachin bei *Maschkan & Kux*, was viel Spaß macht, aber das mache ich ja auch nicht, bis ich 60 bin. Was ich aber weiß, ist, dass ich meinen Sport nicht hasse – nicht so wie manche, die zum Rücktritt gezwungen wurden. Der Geruch von Chlorwasser wird für mich immer etwas Gutes, etwas Schönes bedeuten. Was am Aufgeben für mich am schwersten war? Die Angst, mit dem Wettkampf auch meine Freundinnen aufgeben zu müssen. Das hat sich zum Glück nicht bewahrheitet – sie sind noch da. Mut hat für mich seitdem auch immer damit zu tun, wie stark ich in meinem Herzen bin. Der Kompass ist in mir selbst.

## Wie geht Mut, Frau Maurer?

MUTBÜRGERIN. Sie hat sich getraut, dort etwas zu tun, wo sich die meisten damit abfinden, und ist zum Role Model für viele Frauen geworden. Wir haben Sigi Maurer gefragt, woher sie ihren Mut nimmt.

INTERVIEW *Ljubiša Buzić*

**D**rohungen und derbe sexuelle Belästigung im Internet – das ist für viele Frauen leider Alltag. Die Ex-Grünen-Abgeordnete Sigi Maurer wollte das nicht hinnehmen: Als sie vom Facebook-Account eines Wiener Craft-Beer-Shops solche Nachrichten bekam, hatte sie den Mut, etwas dagegen zu unternehmen. Mit ihrem öffentlichen Kampf gegen Sexismus wurde sie zum Vorbild für viele Frauen. Wir treffen sie im Café Viola in der Strozzigasse, nur wenige Hausnummern von besagtem Biershop entfernt, zum Gespräch über Mut und Feigheit.

— **Frau Maurer, gehen Sie heute immer noch an dem Shop vorbei oder wechseln Sie die Straßenseite?**

**Sigi Maurer:** Ich gehe jeden Tag daran vorbei. Und natürlich, ohne die Straßenseite zu wechseln. Das wäre völlig absurd. Warum sollte ich jetzt damit anfangen?

— **Ist Ausweichen für Sie grundsätzlich etwas, was Sie einfach nicht machen?**

(Überlegt.) Also ich bin insgesamt schon eine eher konfrontative Person. Auch im Parlament. Ich war im Rechnungshofausschuss – das sind Jobs, wo man gut kontern muss. Ausweichen ist nicht so meins, das stimmt. Außer natürlich, es sind irgendwelche gefährlichen Situationen. Ich weiche auch manchmal aus, wenn ich weiß, das geht mir jetzt nur auf die Nerven. Also ich renn nicht in jede Gruppe Besoffener rein – das ist sinnlos, da gewinnt man nichts. — **Wie lange haben Sie damals überlegt, ob Sie Ihr Erlebnis auf Facebook teilen sollen?**

Die Nachricht kam um halb vier. Dann habe ich bei der WKÖ angerufen, mit Freundinnen geredet und beschlossen, es zu veröffentlichen. Zwischen den Nachrichten und dem Posting lagen nur ein paar Stunden.

„Ich gehe noch immer täglich an dem Shop vorbei. Warum sollte ich jetzt ausweichen?“

— **Glauben Sie, wenn man länger wartet, kriegt man leichter kalte Füße?**

Da kann ich nur für mich sprechen. Ich habe das gekriegt und mir überlegt: „Was kann ich tun? Rechtliche Möglichkeiten gibt es keine.“ Dann hab ich mir gedacht: „Na sicher nicht!“ – und es online gestellt. Es war keine Affekthandlung, wie das auch oft geschrieben worden ist. Es war eine bewusste Entscheidung. Ich würde sie auch wieder treffen, wenn auch mit dem jetzigen Wissen in einer anderen Form. Also zumindest halb geschwärzt.

— **Wie viel hat Mut eigentlich mit Wut zu tun?**

Ich glaube schon, dass es den Zusammenhang gibt. Wenn man sehr wütend ist, hat man nicht die Gelegenheit, sich an gesellschaftliche Erwartungen anzupassen, die da wären: Man muss lieb und nett sein, brav formulieren und so weiter. Insofern glaube ich schon, dass es für couragiertes Handeln manchmal sehr positiv ist, wenn man wütend ist.

— **Wobei im Gegensatz dazu Wut und Feigheit eine eher schwierige Kombination sind ...**

Da kommt dann Hass raus, würde ich sagen – wenn jemand wütend ist und zu feige, um das direkt anzusprechen oder sich selber einzugestehen, was eigentlich der Grund für die Wut ist.

— **Könnte mehr Mut ein Mittel gegen Hass sein?**

Ja, auf jeden Fall. Wir haben ja derzeit das Phänomen, dass im momentanen rassistischen Gesellschaftsdiskurs an allem die Ausländer schuld sind. Und man sieht in sozialwissenschaftlichen Studien, dass es für viele Leute leichter ist, zu sagen „Die Scheißausländer haben mir meinen Job weggenommen!“, als zu sagen „Ja, mir geht es scheiße, weil ich arbeitslos bin.“ Also insofern wäre für solche Situationen mehr Mut auch hilfreich – im Sinne von: benennen, wie es einem oder einer geht.



### ROCKET WOMAN

Die Russin Valentina Wladimirowna Tereschkowa war nicht nur die erste Frau im All (1963), sondern auch die einzige Frau, die ohne männliche Begleiter flog.

— **Sie haben vor eineinhalb Jahren ein Bild von sich mit erhobenem Stinkefinger gepostet, an Ihre Hassposter gerichtet. Muss man, um mutig zu sein, auch ein Stück weit auf die Konsequenzen pfeifen – quasi der Welt den Stinkefinger zeigen?**

Nein. Mut ist nicht gleichbedeutend mit Verantwortungslosigkeit. Und das finde ich auch gefährlich. Wenn sich Mut darin ausdrückt, dass man nicht über die Konsequenzen nachdenkt, dann ist das eher dumm.

— **Aber eine gewisse Scheiß-drauf-Attitüde muss man schon haben, um sich als Politikerin so darzustellen ...**

Viele sagen, das ist Provokation – für mich ist es eher Konfrontation. Die Message war ja: „Hey Leute, ihr kriegt mich nicht still. Ihr könnt noch 20.000 Mal schreiben, wie schiach ich bin, wie viele Afghanen mich vergewaltigen sollen ...“ Das Ziel ist ja immer, die Frauen zu silencen. Deswegen finde ich, war das eigentlich eine gute Countermeasure, zu sagen: „Hey Leute, was wollt ihr?“

— **Wie haben Sie gelernt, so kämpferisch zu sein? Sind Sie besonders erzogen worden? Oder mussten Sie besonders große Widerstände überwinden?**

Ich würde sagen, keine ungewöhnlichen. Ich bin die älteste von vier Töchtern – die Ältesten müssen immer Dinge durchkämpfen. Ob das als Erklärung reicht, weiß ich nicht. Als ich mit dieser unipolitischen Sache begonnen habe, waren wir zwei Frauen im Senat, von 24 Leuten. Die wollten mir zwar alle in den Mantel helfen, aber zugehört haben sie mir nicht – lange jedenfalls. Da musste man schon sehr hartnäckig sein, um durchzudringen.

— **Wie müsste sich die Gesellschaft entwickeln, damit die Menschen couragierter werden?**

Courage hat viel mit Solidarität zu tun, im Sinne des Einstehens für sich und andere. Wir haben in Österreich ein extrem starkes Obrigkeitsdenken – Kritik gilt als etwas sehr Negatives und wird nicht als Anregung zur Diskussion oder zur Verbesserung verstanden. Und das finde ich problematisch.

— **Da ist oft die Angst vor den Konsequenzen dabei ...**

Ja. Aber was ist die Konsequenz davon, dass man keine Kritik übt? Es ist vielleicht unangenehm. Aber man muss sich schon überlegen: Wie verbessert sich die Situation: Indem ich stillschweigend danebensitze oder indem ich etwas sage?



### NICHT MIT MIR!

Rosa Parks weigerte sich 1955, ihren Platz im Bus einem weißen Fahrgast zu überlassen, und wurde verhaftet. Die Proteste führten zum Ende der sogenannten „Jim-Crow-Gesetze“.

## Zivilcourage kann man lernen!

MUT-ÜBUNG. Man braucht keinen schwarzen Gürtel in Karate, um zugunsten Dritter einzugreifen. Wir waren bei einem Zivilcourage-Workshop von ZARA dabei und lernten, wie Mut und Solidarität gehen.

TEXT Catherine Gottwald

**H**ey, du Fut! Bist du zu blöd oder was?!“ Tatort Straßenbahnlinie 60. Es ist helllicher Tag. Eine junge Frau in Begleitung von zwei jungen Männern Anfang 20 steigt ein. Die Typen reden in einem Mischmasch aus Deutsch und einer Fremdsprache auf sie ein. Ich kann sie kaum verstehen, offensichtlich hat die Frau aber etwas „falsch“ gemacht. Die Männer lachen über sie. Der geringe Körperabstand zwischen den dreien und die bedrohliche Körpersprache der Männer soll mir und allen anderen in der Straßenbahn offenbar zeigen: Wir haben Macht über diese Frau. Ist einer davon ihr Bruder? Zwar wird die Frau nicht angerempelt oder festgehalten, aber ich spüre deutlich, dass sie Angst hat. Was soll ich tun? Ich überlege Hilfe-

optionen. Jetzt könnte ich zu der Frau hingehen und irgendeinen Unsinn wie „Entschuldigung, wie spät ist es?“ sagen, nur, um die Aufmerksamkeit auf mich zu lenken; die Männer direkt anzuschreien traue ich mich jedenfalls nicht. Mein innerer Feigling drückt mich tiefer in meinen Straßenbahnsitz. „Hab eh keine Zeit“, murmele ich in mich hinein, und „an der Situation der Frau kann ich eh nichts nachhaltig ändern“. Zwei Stationen später steigen die drei aus. Ich habe nichts getan – und der Gedanke quält mich bis heute.

**ZEIT FÜR ZIVILCOURAGE!** Ich will nicht mehr feig sein, ich möchte für meine Werte eintreten, ich will Menschen in Notsituationen helfen können – dafür brauche ich Unterstützung; einen „Zivilcourage-Kompass“. Gibt es ein „Richtig“ oder „Falsch“ beim zivilcouragierten Handeln? Wann darf, soll oder muss ich eingreifen, wenn eine Person bedrängt wird? Was kann meine Intervention – etwa im öffentlichen Raum – bewirken, wenn sich nicht einmal Nachbars Katze vor mir fürchtet? Wie kann ich „in der Hitze des Gefechts“ gegen meine eigene Ohnmacht ankämpfen?

Fragen, die mir meine Zivilcourage-Trainerin Karin Bischof von ZARA (*Zivilcourage und Anti-Rassismus-Arbeit*) im Workshop beantworten kann. Sie hört aufmerksam zu, wenn alle TeilnehmerInnen ihre persönlichen Erfahrungen in der Gruppe reflektieren, und löst auf. Es ist befreiend. Ziel des Workshops ist laut ZARA-Training-Geschäftsführerin Bianca Schönberger, „dabei zu helfen, Handlungskompetenzen zu erwerben, das Selbstbewusstsein zu stärken und in schwierigen Situationen mutig einzugreifen“. Zwei Drittel der TeilnehmerInnen sind Frauen. Was uns alle vereint, ist unsere Haltung: Wir wollen kein menschenfeindliches oder gewaltvolles Verhalten in unserem Umfeld tolerieren und den Raum, in dem wir leben, aktiv mitgestalten. ▶





### GEGENWEHR

Eine jüdische Frau versucht alleine, die israelischen Soldaten während der Räumung einer Siedlung im Westjordanland aufzuhalten. Das Foto von Oded Balilty bekam 2007 den Pulitzerpreis.

**ICH BESTIMME, WANN DIE GRENZE ÜBERSCHRITTEN IST ...** Eine der ersten Workshopübungen, „das Gewaltbarometer“, zeigt schon auf, dass die Einschätzung von Gewalt bei den TeilnehmerInnen völlig unterschiedlich ist. Wenn jemand also den moralischen Impuls verspürt, zum Schutz anderer zu handeln, basiert dieser Impuls auf ganz individuellen Erfahrungen, Erlebnissen und Empfindungen. „Richtig“ oder „falsch“ sind hier also keine brauchbaren Kategorien. Hier muss man sich selbst ermächtigen, in die Rolle der mutigen Beschützerin oder des mutigen Beschützers zu schlüpfen und einzugreifen – ein gutes Gefühl. Man muss aber, wenn man sich einmisch – egal, in welchem Kontext –, damit rechnen, für dieses Einschreiten scharf kritisiert zu werden.

Vier wichtige Schritte müssen in einer koordinierten Zivilcourage-Hilfsaktion im Kopf hintereinander ablaufen, meistens innerhalb von Sekunden: wahrnehmen, einschätzen, Verantwortung übernehmen, handeln. In anderen Worten: genau hinschauen, die Situation

**„Schon die kleinste Intervention kann eine Veränderung in der Situation bewirken.“**

realistisch beurteilen, Deeskalationsziele formulieren und blitzschnell brauchbare Deeskalationsstrategien entwickeln und anwenden.

Zivilcouragiertes Handeln bedeutet keinesfalls, sich blindlings in eine direkte körperliche Auseinandersetzung mit AngreiferInnen verwickeln zu lassen. Je nach Zielsetzung kann man Gewaltdynamiken auch durch andere Arten des Eingreifens unterbrechen: Störaktionen wie das Vortäuschen eines epileptischen Anfalls, schrilles Schreien oder der Einsatz einer Trillerpfeife können AngreiferInnen irritieren, ebenso wie provokantes An-

rempeln, durchdringendes In-die-Augen-Schauen oder das Suchen körperlicher Nähe zum Opfer. Hilfe zu rufen, Vorfälle zu melden und zu bezeugen, sich um das Opfer zu kümmern, gilt auch als Zivilcourage. „In konkreten Situationen geht es grundsätzlich darum, mit meiner Haltung zu deeskalieren und der betroffenen Person Unterstützung zu signalisieren. Schon die kleinste Intervention kann eine Veränderung in der Situation bewirken“, erklärt Karin Bischof. Wer wissen

will, wie es sich anfühlt, eine Intervention zu starten, darf es gleich im Rollenspiel-Training ausprobieren. Das macht Riesenspaß und hilft erwiesenermaßen im Ernstfall.

**DAS LÄCHELN ABTRAINIEREN.** Sprache ist keine Barriere, wenn es ums Einschreiten geht. Wir üben also, „Stopp!“ oder „Nein!“ durch nonverbale Kommunikation verständlich zu machen. Die nächste Anweisung von Karin Bischof erstaunt: „Hör auf, zu lächeln!“ Wer einem/r AngreiferIn ein resolutes „Nein!“, „Stopp!“ oder „Hören Sie auf!“ signalisiert, sollte dabei auf keinen Fall wie eine sanft lächelnde Geisha oder eine niedliche Schmunzelmaus rüberkommen. Das senkt die Glaubwürdigkeit.

**GOODBYE, HASENFUSS!** Mein innerer Hasenfuß fürchtet sich – wie viele WorkshopteilnehmerInnen – am meisten vor Auseinandersetzungen im Zusammenhang mit roher Gewalt. „Mutig macht mich, mein ‚selbstbewusstes Ich‘ zu aktivieren“, erklärt Karin Bischof und führt aus: „Dreimal tief durchzuatmen unterstützt die Stimme, Hüftstand und aufrechte Haltung signalisieren Selbstbewusstsein.“ Was immer hilft und am wenigsten Gefahr bringt, ist laut Bianca Schönberger, nicht alleine in gefährliche Situationen reinzugehen und „Hilfesysteme in Anspruch zu nehmen“, also z. B. in öffentlichen Verkehrsmitteln den/die FahrerIn zu aktivieren und von Anfang an andere Personen in ein Rettungsszenario hineinzuholen. „Potenzielle andere Helferinnen und Helfer sollte man direkt ansprechen“, erläutert Schönberger, „etwa mit den Worten ‚Sie da mit dem roten Pullover, sehen Sie das auch?‘, und ihnen direkte Handlungsanweisungen wie ‚Rufen Sie bitte die Polizei!‘ zu erteilen.“

**WAS ICH AUS DEM WORKSHOP MITNEHME ...** Ich fühle mich stark, denn ich bin nicht allein. Manche der im Workshop erworbenen Techniken wie den „verbalen Dreischritt“ – eine sichere Methode, menschenverachtende „Kotzer“ rhetorisch in die Schranken zu weisen – kann ich sofort anwenden, andere muss ich noch trainieren. Wenn man mich also sieht, wie ich laut „Nein!“ schreiend durch den Wald laufe oder probeweise wie ein Sumoring auf mein Gegenüber zuwalze, übe ich nur. In puncto Zivilcourage-Training habe ich noch lange nicht ausgelernt. Mein nächstes Ziel? Der „Digitale Zivilcourage“-Workshop. Denn mit Hass im Netz muss auch Schluss sein!

**NÄCHSTES ZARA-ZIVILCOURAGE-TRAINING:**  
27.4.2019 in der VHS Ottakring, [zara-training.at](http://zara-training.at).  
Beratung bei Rassismus und / oder Hass im Netz:  
[beratung@zara.at](mailto:beratung@zara.at).

# Mein Job wird digitaler? Ich auch.

**Digi-Winner:**  
Die Förderung für Ihre  
digitale Zukunft.



Digitales Wissen wird im Job immer wichtiger. Das stellt ArbeitnehmerInnen vor Herausforderungen. Nutzen Sie die Chance auf die neue Förderung von waff und AK: Mit dem Digi-Winner bis max. 5.000 Euro für Ihre berufliche Weiterbildung im Bereich Digitalisierung. **Jetzt informieren unter [waff.at](http://waff.at).**



**waff**  
Wiener  
ArbeitnehmerInnen  
Förderungsfonds  
EIN FONDUS DER STAAT WIEN