



Titel der Übung	Für jemanden einstehen
Beschreibung	<p>Ein „Upstander“ ist eine Person, die sich für eine Person oder eine Sache einsetzt, insbesondere jemand, der sich für eine Person einsetzt, die angegriffen oder schikaniert wird.</p> <p>Wie kann man den Übergang vom „Bystander“ zum „Upstander“ schaffen?</p> <p>Bitten Sie um Beispiele für mögliche Situationen (z.B. ein Unfall, eine Person wird krank, eine Person wirft Papier/Plastik auf die Straße, eine Frau wird im Bus belästigt, eine Schlägerei auf der Straße, sexuelle Bemerkungen am Arbeitsplatz, Mobbing am Arbeitsplatz usw.).</p> <p>Wenn in solchen Situationen viele Menschen in der Nähe sind, handelt oft niemand. Das nennt man den Bystander-Effekt. Er kann aber umgangen werden, indem jemand den ersten Schritt macht... dann beginnt die Gruppe, zusammenzuarbeiten. Diese Person, die den ersten Schritt macht, ist ein „Upstander“.</p> <p>Erläutern Sie den Bystander-Effekt (Gruppe = Streuung der Verantwortung, Unsicherheit und Gruppenkohäsion).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Arbeiten Sie in Gruppen und Lassen Sie die Teilnehmer*innen sich ein Szenario ausdenken oder lassen Sie die Teilnehmer*innen von Situationen berichten, in denen sie Hilfe brauchten oder sich wünschten, dass jemand für sie eingegriffen hätte.</li> <li>• Überlegen Sie in den Gruppen, wie Sie reagieren und was Sie sagen könnten, wenn Sie in eine solche Situation eingreifen würden.</li> <li>• Fertigen Sie eine kleine Skizze über die Situation und die Reaktion als Unbeteiligter an.</li> <li>• Lassen Sie die Teilnehmer*innen die Skizze vorspielen.</li> <li>• Denken Sie mit der ganzen Gruppe über den Sketch nach: Gibt es andere Dinge, die Sie tun könnten, oder Möglichkeiten, wie Sie in der Situation reagieren oder handeln könnten?</li> </ul>
Ziele	Mit der Übung lernen die Teilnehmer*innen etwas über soziale Verantwortung und Möglichkeiten des Handelns.
Kompetenzen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Durchsetzungsvermögen</li> <li>• Konfliktfähigkeit</li> <li>• Einfühlungsvermögen</li> <li>• Verantwortungsbewusstsein</li> <li>• Mut</li> </ul>
Warum ist diese Übung geeignet, um	Die Übung fördert die soziale Verantwortung und die Möglichkeiten zum Handeln bei den Teilnehmer*innen.



Bürgerbeteiligung und Integration zu fördern?	
Art der Übung	Persönliche Entwicklung
Links zu Webseiten	<a href="https://www.facinghistory.org/upstander">https://www.facinghistory.org/upstander</a>
Teilnehmendenanzahl (min. / max.)	Kleine Gruppen
Dauer der Übung	1 Stunde +
Dauer der Vorbereitung (Zeit, welches Material wird benötigt)	Es wird kein Material benötigt
Evaluationsmethode (wenn anwendbar)	Bewertung des Szenarios
Variante	Sie können bei der Übung auch auf bekannte „Upstander“ aus der Geschichte arbeiten (Rosa Parks, Greta Thunberg usw.), oder mit Bewegungen (Black Lives Matter, #metoo, Climate Action usw.) und/oder Whistleblowern.