



**#humanity**  
act digital. be human. get social.



# Zivilcourage mit Virtual Reality üben

## Allgemeines

Ziel von [#humanity](#) ist es die beiden Themen Digitalisierung und Wertevermittlung miteinander zu verbinden und somit das eine vom anderen profitieren zu lassen. Das Video bietet Zuseher\_innen die Chance eine Situation zu erleben, zu reflektieren und gemeinsam etwaige Handlungsoptionen zu besprechen und diskutieren. Ob in der Schulklasse oder einer Jugendgruppe, mit der VR Experience wird eine intensive Möglichkeit geboten, um das Thema Zivilcourage weiter zu vertiefen und Jugendlichen Zivilcourage zu lernen.

#humanity Cardboard Virtual Reality Brillen können in den Landesverbänden des Jugendrotkreuzes ausgeborgt werden.

## Was ist überhaupt Zivilcourage?

Der Verein [ZARA](#) – Zivilcourage und Anti-Rassismus-Arbeit definiert dies wie folgt:

Zivilcourage ist der Mut, in unangenehmen Situationen in der Öffentlichkeit einzugreifen. Eingreifen kann, je nach eigenen Grenzen und Fähigkeiten und nach dem Wunsch der Betroffenen, bedeuten, dass man hinschaut, den Betroffenen Unterstützung anbietet, Vorfälle dokumentiert oder Unterstützung bzw. Hilfe holt. Auch in der online Welt ist zivilcouragiertes Handeln gefragt, um Hass im Netz in Grenzen zu halten, Räume nicht stillschweigend aufzugeben und wiederum Betroffenen den Rücken zu stärken.

## Wie kann man Zivilcourage üben?

Basierend auf den eigenen Erfahrungen der Gruppe geht es darum, den persönlichen Handlungsspielraum zu erweitern, eigene Grenzen auszuloten und körperliche wie verbale Selbstbehauptung zu trainieren. Man braucht ganz sicher keinen schwarzen Gürtel in Karate, um wirkungsvoll eingreifen zu können! Zivilcourage kann man lernen und je öfter man übt, desto besser!

Je öfter eine Person sich in einer Situation befunden hat, in der sie aktives Einschreiten einüben konnte und je häufiger sie dies kompetent bewältigt hat, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass Selbstvertrauen, Handlungsentschlossenheit und vor allem Handlungsroutine zunehmen. (Kai Jonas und Veronika Brandstätter, Sozialwissenschaftler\_innen)

Dabei werden in der Forschung fünf zentrale Faktoren für zivilcouragiertes Verhalten benannt:

1. **Erkennen und Kennen:** Bewusstes Wahrnehmen ist hier der Schlüssel!
2. **Können:** Fähigkeiten und Fertigkeiten besitzen, um einzugreifen.
3. **Wollen:** Bewusste Entscheidung etwas zu tun und dafür auch alle Konsequenzen abschätzen
4. **Sollen:** Wann ist für mich eine Grenze überschritten und ich muss eingreifen.
5. **Dürfen:** Erkennen, dass ich etwas sagen kann und selbstbewusst genug bin, dass zu tun.



**#humanity**  
act digital. be human. get social.



## Wie Zivilcourage mit Virtual Reality trainiert werden kann

Das Video zeigt 3-mal hintereinander eine Situation, in der 3 Jugendliche aufeinandertreffen. Zuerst ist alles ganz harmlos, dann spitzt sich die Situation zu. Nach dem Motto „Alles nur ein Spaß, oder?“ sollen die Jugendlichen Zivilcourage hautnah erleben und dadurch die Möglichkeit haben, einfach Zivilcourage zu trainieren. Die Reflexionsfragen finden sich auch als Arbeitsblatt „Reflexionsfragen“ im Download auf [www.humanity.at](http://www.humanity.at)

**1.Runde:** Alle Jugendliche schauen das Video das erste Mal an, pausieren danach das Video und legen die VR-Brillen mit Smartphones ab, um in der Großgruppe folgende Fragen zu reflektieren:

- Was hast du gesehen? Was ist passiert?
- Wie hast du dich als Zuschauer\_in gefühlt?
- Wie verhält sich Max?
- Wie verhalten sich David und Luca?

**2.Runde:** Alle Jugendlichen schauen das Video weiter an. Sie werden beim zweiten Mal aufgefordert „Beobachte die Reaktionen der Personen in deinem Umkreis“. Danach sollen sie das Video wieder pausieren und in die analoge Reflexion zurückgehen:

- Was passiert im Umkreis der drei Jugendlichen?
- Wie hast du dich dieses Mal als Zuschauer\_in gefühlt?
- Wie verhalten sich andere Mitmenschen im Umfeld? Und warum, was glaubst du?

**3.Runde:** Alle Jugendlichen schauen das Video wieder weiter. Diesmal sollen sie das Video pausieren, in dem Moment, wo sie eingreifen würden. Darüber sollte in der Großgruppe wieder gemeinsam reflektiert werden:

- Wann hast du pausiert und warum (nicht)? Welche Situation war ausschlaggebend (oder auch nicht)?
- Wie würdest du hier eingreifen? (Oder warum würdest du nicht eingreifen?)
- Wie fühlst du dich, wenn du daran denkst, hier einzugreifen?
- Hast du eine ähnliche Situation schon einmal erlebt? Wie hast du dich da verhalten?



### Wer?

Wir empfehlen das Video für Jugendliche ab 12 Jahren.

### Wo?

Das Video ist unter <https://youtu.be/KMuuUR-nscg> zu finden oder du scannst den QR Code



SCAN ME

### Wie lange?

Je nach den Rahmenbedingungen kann die VR Experience natürlich angepasst eingesetzt werden. Wir empfehlen eine Einheit von 50-60 Minuten dafür einzuplanen. Es kann auch angedacht werden dies als Hausübung mitzugeben oder aber die Reflexionsfragen in Kleingruppen zu bearbeiten.

### Welches Material benötige ich?

Alle Jugendliche brauchen ein Smartphone, das sie in die Cardboard Virtual Reality Brillen stecken können. Dank LIDL kannst du Cardboard Brillen im Jugendrotkreuz deines Bundeslands ausborgen. Außerdem empfehlen das Video in der Youtube App abzuspielen und für den Ton Bluetooth-Kopfhörer. Die Jugendlichen müssen dann nur den Youtube-Link öffnen und auf das Symbol „Brille“ klicken.



Falls keine Virtual Reality Brillen vorhanden sind, kann das Video auch in einer 360 Grad Variante auf YouTube angeschaut werden – die Perspektive kann dann mittels Mausclick (am PC) oder mit den Fingern (in der Youtube-App) verändert werden.