

Zivilcourage beginnt im Alltag – beeindruckende Workshops und Vorträge am Gymnasium Walsrode

Walsrode. Wie kann ich eingreifen, wenn jemand beleidigt, belästigt oder bedroht wird? Wie helfe ich anderen, ohne mich selbst in Gefahr zu bringen? Welche Verantwortung trage ich im öffentlichen Raum und in sozialen Netzwerken? Und was bedeuten Menschenwürde und Demokratie für das tägliche Miteinander? Mit diesen und vielen weiteren Fragen beschäftigten sich am 18. Juni 2026 Schülerinnen und Schüler der Jahrgänge 8, 9 und 11 des Gymnasiums Walsrode bei einem besonderen Projekttag mit Jens Mollenhauer, dem ehemaligen Leiter der Jugendschutzeinheit der Hamburger Polizei.

Die vom Bundesprogramm „Demokratie leben!“ unterstützte Veranstaltung „Handeln statt wegschauen“ wurde von den Lehrkräften Gregor Adler und Rob Homm initiiert und organisiert. Auch der Eltern-Förderverein des Gymnasiums Walsrode leistete einen wichtigen Beitrag zur Umsetzung des Projekttag. Der Projekttag fand im Rahmen des Vorprogramms zum Eine-Welt-Fest in Benefeld statt, das am 28. Juni 2026 unter dem Motto „Würde“ gefeiert wird. Damit griff die Veranstaltung eine Frage auf, die sowohl für das Fest als auch für das schulische Zusammenleben von zentraler Bedeutung ist: Wie kann die Würde jedes einzelnen Menschen im Alltag geachtet und geschützt werden?

Im Verlauf von drei Doppelstunden vermittelte der erfahrene Präventions- und Sicherheitsexperte den verschiedenen Lerngruppen eindrucksvoll, wie Zivilcourage, Respekt und demokratische Werte konkret gelebt werden können. Dabei ging es nicht allein um spektakuläre Gefahrensituationen. Mollenhauer verdeutlichte vielmehr, dass Zivilcourage bereits im Kleinen beginnt – etwa dann, wenn Menschen beleidigt, ausgegrenzt, belästigt oder diskriminiert werden. Hinschauen, Verantwortung übernehmen und für andere einstehen lautete deshalb seine zentrale Botschaft.

Eine wesentliche Grundlage der Veranstaltungen bildete Artikel 1 Absatz 1 des Grundgesetzes: „Die Würde des Menschen ist unantastbar.“ Aus diesem Grundverständnis heraus wurde gemeinsam betrachtet, wann couragiertes Handeln notwendig ist und welche Möglichkeiten auch Jugendliche haben, um Betroffene zu unterstützen. Dabei machte Mollenhauer deutlich, dass Zivilcourage keineswegs leichtsinnigen Heldenmut bedeutet. Niemand müsse und solle sich selbst in Gefahr bringen. Entscheidend seien vielmehr Aufmerksamkeit, eine realistische Einschätzung der Situation sowie ein besonnenes und gemeinschaftliches Vorgehen.

Konkrete Handlungsregeln boten den Schülerinnen und Schüler dabei Orientierung: Eine bedrohliche Situation sollte zunächst aufmerksam wahrgenommen und eingeschätzt werden. Betroffene dürfen nicht allein gelassen werden, während umstehende Personen gezielt zur Mithilfe aufgefordert werden können. Bei akuter Gefahr gilt es, die Polizei zu verständigen, Beobachtungen und Tätermerkmale einzuprägen und später als Zeugin oder Zeuge zur Verfügung zu stehen. Ebenso wichtig ist es, sich nach einem Vorfall um die betroffene Person zu kümmern. Auf diese Weise wurde deutlich, dass jede und jeder im Rahmen der eigenen Möglichkeiten etwas tun kann.

In seinen Ausführungen griff Mollenhauer aktuelle Themen wie Gewaltprävention, Ausgrenzung, Hassrede, Cybermobbing und sexualisierte Grenzüberschreitungen auf. Zahlreiche Beispiele aus seiner langjährigen Berufspraxis verliehen den Inhalten besondere Anschaulichkeit. Die Schülerinnen und Schüler erhielten dadurch nicht nur theoretische Informationen, sondern wurden mit Situationen konfrontiert, die ihnen aus ihrem eigenen Alltag oder aus den sozialen Medien bekannt sein können.

Besonders beeindruckten die Jugendlichen und Lehrkräfte Mollenhauers authentische Art und seine außergewöhnliche Lebensgeschichte. Sein Weg vom ehemaligen Gangmitglied über die langjährige Tätigkeit als Polizeibeamter bis hin zum Buchautor und Experten für Gewaltprävention verlieh seinen Botschaften eine besondere Glaubwürdigkeit. Fast vier Jahrzehnte arbeitete er bei der Polizei, zuletzt als Leiter der Jugendschutzeinheit der Hamburger Polizei. Heute engagiert sich Mollenhauer ehrenamtlich im Sprecherrat des Bundesnetzwerks Zivilcourage. Das Netzwerk vereint Vereine, Institutionen, Stiftungen und Einzelpersonen, die sich für eine couragierte und demokratische Gesellschaft starkmachen. Für sein langjähriges gesellschaftliches Engagement wurde er mit dem Bundesverdienstkreuz ausgezeichnet.

Auch sein Buch „Herzgewalt“ spielte bei den Veranstaltungen eine wichtige Rolle. Darin richtet Mollenhauer den Blick auf die persönlichen Geschichten hinter Jugendgewalt und macht deutlich, dass gewalttätiges Verhalten häufig mit Verletzungen, Vernachlässigung und fehlenden Vorbildern verbunden ist. Seine Erfahrungen zeigen zugleich, wie wichtig es ist, junge Menschen nicht vorschnell aufzugeben, sondern ihnen mit Klarheit, Aufmerksamkeit und Unterstützung zu begegnen.

Die Veranstaltungen wurden inhaltlich und methodisch an die jeweiligen Jahrgänge angepasst. Für den achten Jahrgang fand ein handlungsorientierter Workshop statt. Im Mittelpunkt standen Mollenhauers Lebensgeschichte sowie seine Erfahrungen aus der Arbeit mit Jugendlichen. Mithilfe von Filmen und Rollenspielen setzten sich die Schülerinnen und Schüler mit unterschiedlichen Konflikt- und Gefahrensituationen auseinander. Sie nahmen verschiedene Perspektiven ein, diskutierten mögliche Reaktionen und erprobten, wie Betroffene angesprochen oder andere Personen konkret zur Hilfe aufgefordert werden können. Die abwechslungsreiche Gestaltung sorgte für eine hohe Aufmerksamkeit und aktive Beteiligung.

Zwei Klassen des neunten Jahrgangs beschäftigten sich mit Gewalt im öffentlichen Raum, Catcalling und dem sogenannten Bystander-Effekt. Ein besonderes Beispiel war das Busexperiment, das anschaulich zeigte, weshalb Menschen in kritischen Situationen trotz ihrer Anwesenheit nicht immer eingreifen. Je mehr Personen eine Situation beobachteten, desto größer kann die Neigung sein, die Verantwortung an andere abzugeben. Die Jugendlichen erkannten, wie wichtig es deshalb ist, nicht darauf zu warten, dass „schon irgendjemand“ handeln werde. Aufgrund der Größe der Gruppe besaß die Veranstaltung Workshop-Charakter und verband Mollenhauers persönliche Erzählungen mit Filmen, Gesprächen und Rollenspielelementen.

Für zwei Klassen des elften Jahrgangs fand ein Vortrag statt, der sich insbesondere mit Catcalling, sexualisierten Grenzüberschreitungen und körperlichen Übergriffen von Männern gegenüber Frauen beschäftigte. Anhand ausgewählter Filme und konkreter Hinweise wurde verdeutlicht, wie schnell vermeintliche Bemerkungen oder Verhaltensweisen zu entwürdigenden und bedrohlichen Erfahrungen für die Betroffenen werden können. Zugleich erhielten die Jugendlichen praktische Anregungen dazu, wie

Außenstehende solche Situationen erkennen, Betroffene unterstützen und verantwortungsvoll reagieren können.

Die Veranstaltungen stießen bei den Schülerinnen und Schüler auf großes Interesse und wurden auch vom Kollegium sehr positiv aufgenommen. Mollenhauers persönliche Erzählungen, die lebensnahen Beispiele und die eindrucksvollen Filme sorgten für eine intensive Auseinandersetzung mit den behandelten Themen. Viele Fragen und Situationen wurden auch nach dem Ende der Workshops und des Vortrags weiterdiskutiert und lieferten reichlich Gesprächsstoff in den Klassen und im Kollegium.

Der Projekttag bildete zugleich eine inhaltliche Vorbereitung auf das Eine-Welt-Fest am 28. Juni 2026 in Benefeld. Rund 15 Schülerinnen und Schüler der Jahrgänge 9 und 11 werden das Gymnasium Walsrode dort aktiv vertreten. Sie gestalten Mitmachaktionen, betreuen die Tombola, den Bobbycar-Parcours und das Kinderschminken. Darüber hinaus möchten sie mit den Besucherinnen und Besuchern über Demokratie, Menschenrechte, Menschenwürde und gesellschaftlichen Zusammenhalt ins Gespräch kommen.

„Demokratie lässt sich nicht nur im Unterricht vermitteln – sie muss erlebt und gestaltet werden“, fasst Mitorganisator Rob Homm die Idee des Projekts zusammen. Der Projekttag mit Jens Mollenhauer zeigte eindrucksvoll, dass junge Menschen bereit sind, Verantwortung zu übernehmen, aufmerksam hinzusehen und für ein respektvolles Miteinander einzutreten.

Die durchweg positive Resonanz der Schülerinnen und Schüler und Lehrkräfte machte deutlich: Die Veranstaltungen haben nachhaltige Eindrücke hinterlassen. Diese positive Erfahrung soll nun genutzt werden, um das Thema Zivilcourage am Gymnasium Walsrode langfristig stärker zu verankern. Perspektivisch ist angedacht, einen solchen Projekttag regelmäßig zu etablieren und damit Schülerinnen und Schüler wiederkehrend für respektvolles Miteinander, Menschenwürde und verantwortungsvolles Handeln zu sensibilisieren. Darüber hinaus wird geprüft, ob das Format auch als Fortbildungsangebot für Lehrkräfte weitergedacht werden kann, um Handlungssicherheit im Umgang mit Grenzüberschreitungen, Gewaltprävention und demokratischer Bildung im Schulalltag zu stärken. Zugleich verstärkte der Projekttag die Vorfreude auf das Eine-Welt-Fest, bei dem die Gedanken der Veranstaltung weitergetragen werden sollen. Denn Zivilcourage beginnt nicht erst mit einer außergewöhnlichen Heldentat – sie beginnt im Alltag, mit einem offenen Blick, einem klaren Wort und der Entscheidung, andere Menschen nicht allein zu lassen.