

# Arbeitsblatt: Den Bystander-Effekt erkennen und durchbrechen

## 1. Reflexionsübungen – Wo bleibe ich Zuschauer?

Nimm dir zehn Minuten Zeit und beantworte die folgenden Fragen schriftlich. Sei ehrlich zu dir, es geht nicht um richtig oder falsch, sondern um Selbsterkenntnis:

- Wann habe ich zuletzt in einer Situation geschwiegen, obwohl ich innerlich handeln oder etwas sagen wollte?
- Welche Gedanken habe ich in diesem Moment gehabt? (z. B. „Das ist nicht meine Aufgabe“, „Vielleicht überreagiere ich“ ...)
- Was hätte im Nachhinein geholfen, dass ich eingreife oder meine Meinung äußere?
- Welche Gefühle verbinde ich mit dem Nicht-Handeln? Entlastung, Reue, Gleichgültigkeit, Ärger?

## 2. Entscheidungs- und Handlungshilfen – kleine Schritte für mehr Wirkung

Damit du den Bystander-Effekt im Alltag durchbrichst, helfen dir einfache Satzstarter und Prinzipien. Wähle zwei bis drei aus, die dir am meisten zusagen, und probiere sie in den kommenden Tagen bewusst aus:

- Beobachtung statt Urteil: „Mir ist aufgefallen, dass ...“
- Klarheit einfordern: „Können wir kurz klären, wer verantwortlich ist?“
- Raum geben: „Ich glaube, dieser Punkt von dir ist gerade untergegangen – magst du ihn noch mal ausführen?“
- Fakten ordnen: „Lasst uns die Informationen einmal sammeln, bevor wir entscheiden.“
- Hilfe aktivieren: „Wer von uns fühlt sich zuständig, den nächsten Schritt zu übernehmen?“

## 3. Selbsttest – Wie stark betrifft mich der Bystander-Effekt?

Kreuze bei jeder Aussage an, wie oft sie auf dich zutrifft. (Skala: 1 = fast nie, 2 = selten, 3 = manchmal, 4 = oft, 5 = sehr oft)

| Nr. | Aussage   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|-----|---|---|---|---|---|---|
| 1   | In Gruppensituationen warte ich lieber ab, bevor ich meine Meinung sage.                            |   |   |   |   |   |
| 2   | Wenn mehrere Personen anwesend sind, denke ich oft: „Jemand anderes wird schon reagieren.“          |   |   |   |   |   |
| 3   | Ich habe Angst, mich zu blamieren, wenn ich in einer unsicheren Situation den ersten Schritt mache. |   |   |   |   |   |
| 4   | Ich verlasse mich häufig auf Vorgesetzte, Moderatoren oder Autoritäten, anstatt selbst einzutreten. |   |   |   |   |   |
| 5   | Nach einer Situation ärgere ich mich manchmal, dass ich nichts gesagt oder getan habe.              |   |   |   |   |   |

Auswertung:

5–10 Punkte: Du bist selten vom Bystander-Effekt betroffen. Oft übernimmst du von selbst Verantwortung.

11–17 Punkte: Du neigst gelegentlich dazu, Zuschauer zu bleiben. Mit kleinen Interventionen kannst du deine Wirksamkeit deutlich erhöhen.

18–25 Punkte: Der Bystander-Effekt hat großen Einfluss auf dein Verhalten. Schon ein bewusst gewählter Satzstarter kann dir helfen, Muster zu durchbrechen.

■ **Tipp:**

Lege dir nach diesem Arbeitsblatt einen persönlichen Leitsatz zurecht, z. B. „Wenn mich etwas stört, betrifft es mich“ oder „Ein kleiner Beitrag kann den Unterschied machen“. So erinnerst du dich im Alltag daran, aktiv zu werden.