

## Bloß nicht die Heldin spielen

Ich heiße Nora und arbeite als Verwaltungsangestellte im städtischen Bürgerbüro. Letzte Woche kam mittags ein betrunkenener Typ direkt an meinem Schreibtisch und fing sofort an, mich anzuschreien. Wo sein Führungszeugnis bliebe, ohne das könne er sich nicht bewerben und bekäme keinen Job. Ich sei dann daran schuld, wenn er noch weiter arbeitslos bliebe.



Illustration: Michael Hüter

Er trat ganz dicht an meinen Tisch heran, beugte sich zu mir und hob die Hand. Ich roch seine Alkoholfahne, eklig! In einem Anti-Aggressions-Seminar haben wir gelernt, in einer solchen Situation auf unseren Eigenschutz zu achten. Die Seminarleiterin betonte, wir sollten den Täter auf keinen Fall provozieren, also nicht „duzen“, ihn nicht beleidigen oder bedrohen. Außerdem wäre es besser, so viel Abstand wie möglich zu halten und zu stehen anstatt zu sitzen.

Also stand ich auf und trat erst mal zwei Schritte zurück, wobei ich ihn immer genau im Blick behielt und ihm nicht den Rücken zukehrte. Wegen meines Schreibtischs und eines seitlichen Regals konnte er mir nicht so einfach folgen. Ich schaute mich nach einem Fluchtweg um. Meine Kollegen waren alle in der Mittagspause und so versuchte ich, ruhig zu bleiben und meine Angst nicht zu zeigen.

„Nur nicht die Heldin spielen“, hatte die Seminarleiterin uns mit auf den Weg gegeben. „Wenn die Situation weiter eskaliert, versuchen Sie sich in Sicherheit zu bringen. Wenn das nicht möglich ist, lösen Sie den Alarm aus. Schreien Sie notfalls laut und machen Sie andere auf sich aufmerksam.“ Glücklicherweise kamen in diesem Moment zwei meiner Kollegen aus der Mittagspause. Als der Mann sie kommen sah, drehte er sich um und lief davon.

Mannomann, das hätte auch schiefgehen können. Ich bin wirklich froh, dass ich dieses Anti-Aggressions-Seminar besucht habe und nicht völlig unvorbereitet war.

### Arbeitsaufträge

**Gruppen 1: Lesen Sie den Text und unterstreichen Sie die Aussagen, die zu der Überschrift „So achten Sie auf Ihren Eigenschutz“ passen.**

**Gruppen 2: Lesen Sie den Text und unterstreichen Sie die Aussagen, die zu der Überschrift „Was sollten Sie tun, wenn die Situation weiter eskaliert?“ passen.**