



## Der Bystander Effect (Teil 1): So wird Ihr Kind bei Unfällen und in Not-situationen handlungsfähig

By Christian Rook

### Eine schreckliche Vorstellung

Stellen Sie sich vor: Ihre Tochter fährt mit dem Fahrrad durch die Stadt. Plötzlich kommt ein Auto ihr zu nah. Sie stürzt, verletzt sich am Knie und kann nicht aufstehen. Sie ist bei Bewusstsein, aber verängstigt. Dutzende Menschen sind in der Nähe. Einige verlangsamen ihr Tempo, andere bleiben stehen, aber niemand hilft. Niemand ruft 112 an. Trotz der Menschenmenge ist sie allein und braucht Hilfe.

Das ist keine düstere Fantasie - sondern ein reales, weit verbreitetes psychologisches Phänomen: der **Bystander-Effekt** (auch: Zuschauer- oder Unbeteiligten-Effekt). Menschen greifen in Notlagen seltener ein, wenn andere dabei sind. Nicht aus Gleichgültigkeit oder Bosheit, sondern weil jeder denkt, jemand anderes wird schon helfen.

### Warum wir in entscheidenden Momenten erstarren

Obwohl Menschen von Natur aus empathisch sind, kann diese Hilfsbereitschaft durch Gruppendynamiken blockiert werden. Wenn viele Menschen Zeugen einer Notlage sind, fühlt sich der Einzelne weniger verantwortlich. Das nennt man **Verantwortungsdiffusion**.

Hinzu kommt der soziale Einfluss: Wir orientieren uns an anderen. Wenn niemand besorgt wirkt, nehmen wir an, dass alles in Ordnung ist. Und dann ist da noch die Angst vor



Fehlern - davor, überzureagieren oder sich lächerlich zu machen.

Studien zeigen sogar, dass in solchen Momenten die Hirnareale für Verantwortung messbar weniger aktiv sind. Wir denken uns buchstäblich aus der Handlung heraus.

Aber - zum Glück - gibt es Methoden, wie wir den Bystander Effekt überwinden können. Dies geschieht durch mutige und direkte Ansprache EINER Person unter den untätigen Schaulustigen. Wie kann man das mit Kindern trainieren? Darum geht es hier.

### Kinder: verletzlich - und überraschend stark

Kinder sind in Notsituationen besonders gefährdet. Sie verfügen oft noch nicht über die Lebenserfahrung oder emotionale Kontrolle von Erwachsenen.

Aber sie bringen auch besondere Stärken mit, die wir vielleicht leicht übersehen.

Kinder haben viele der hemmenden sozialen Muster noch nicht verinnerlicht. Sie sprechen

direkter, schämen sich weniger, wenn sie sich irren, und sagen instinktiv, wenn etwas nicht stimmt. Genau diese Eigenschaften machen sie – mit der richtigen Vorbereitung – zu starken Verbündeten im Ernstfall.

## **Früh die richtigen Grundlagen legen**

Notfallkompetenz beginnt schon im Vorschulalter. Bei Kindern zwischen 4 und 6 Jahren sollte der Fokus auf einfachem Sprachgebrauch und Bewusstseinsbildung liegen. Es braucht keine angsteinflößenden Geschichten. Stattdessen kann man sagen: „Manchmal passiert etwas, und jemand braucht Hilfe. Dann können wir helfen, indem wir einen Erwachsenen holen oder um Hilfe bitten.“

Kinder in diesem Alter sollten auch lernen, wer in verschiedenen Umgebungen helfen kann: Lehrer in der Schule, Mitarbeiter in einem Geschäft, andere Eltern auf dem Spielplatz. Wenn sie wissen, an wen sie sich wenden können, fühlen sie sich sicherer.

## **Wachsende Fähigkeiten im Grundschulalter**

Kinder zwischen 7 und 10 Jahren sind bereit, komplexere Zusammenhänge zu verstehen. Jetzt ist der richtige Moment, um das Konzept des Bystander-Effekts kindgerecht zu erklären. Ein Beispiel: „Kennst du das, wenn nach dem Malen alle darauf warten, dass jemand mit dem Aufräumen beginnt? Jeder denkt, jemand anderes macht's. So ist das auch, wenn jemand Hilfe braucht.“

In diesem Alter profitieren Kinder von klaren, eingeübten Kommunikationsstrategien. Eine hilfreiche Methode ist die sogenannte

### **LOUD-Formel:**

- **Look** – Schau jemanden direkt an
- **Order** – Sag klar, was getan werden soll
- **Use** – Nenne genaue Beschreibungen („Du mit der roten Mütze!“)
- **Demand** – Drücke aus, dass es dringend ist

Diese Struktur gibt Kindern das nötige Selbstvertrauen, im entscheidenden Moment zu handeln.

## **Junge Helfer werden zu Führungspersönlichkeiten**

Im Alter zwischen 11 und 14 Jahren können Kinder beginnen, die psychologischen Hintergründe des Handelns oder Nicht-Handelns besser zu verstehen. Anstatt sich entmutigen zu lassen, motiviert sie dieses Wissen dazu, bewusst anders zu handeln.

In dieser Phase kann man mit ihnen auch Erste Hilfe üben, Situationen auf Sicherheit einschätzen lernen und über Entscheidungsfindung unter Stress sprechen. All das stärkt nicht nur ihre Handlungskompetenz, sondern auch ihren Charakter und ihr Verantwortungsbewusstsein.

## **Emotionale Vorbereitung**

Notfälle sind nicht nur physisch – sie sind auch emotional herausfordernd. Es reicht nicht, zu wissen, was zu tun ist. Man muss in der Lage sein, in der Situation ruhig zu bleiben, um es tatsächlich umzusetzen.

Kinder sollten wissen: Es ist normal, Angst zu empfinden. Mut bedeutet nicht, keine Angst zu haben – sondern zu handeln, obwohl man Angst hat. Wer einfache Techniken wie tiefes Atmen, achtsames Beobachten oder beruhigende Selbstgespräche kennt, kann im Ernstfall ruhiger und klarer reagieren.

Nach einem Vorfall brauchen Kinder auch Raum, über das Erlebte zu sprechen und bestätigt zu bekommen, dass ihr Handeln wichtig war.

## **Technik als Werkzeug - nicht als Ablenkung**

Unsere Kinder wachsen mit Smartphones auf – das bringt Chancen und Risiken. In vielen Fällen zücken Menschen zuerst ihr Handy zum Filmen, anstatt Hilfe zu leisten. Kinder müssen lernen: Erst Hilfe rufen – dann filmen, wenn überhaupt.

Sie sollten auch wissen, dass Technik versagen kann. Akkus können leer sein, Empfang kann fehlen. Kinder müssen vorbereitet sein, selbst dann richtig zu handeln.

## **Aus Wissen Gewohnheit machen**

Ein Gespräch über Notfälle reicht nicht. Kinder profitieren von wiederholten Gesprächen, kleinen Rollenspielen und der Ermutigung, Fragen zu stellen. So wird aus Theorie echte Handlungssicherheit.

Übungen wie das Beschreiben eines Ortes, das Erkennen von Hilfequellen oder das klare Ansprechen von Personen helfen, im Ernstfall automatisch zu reagieren. Über Zeit werden diese Reaktionen zur Gewohnheit.

## **Mehr als Notfallwissen: Eine Weiterziehung**

Im Kern ist Notfalltraining auch Charakterbildung. Wenn wir Kindern beibringen, in schwierigen Momenten aktiv zu werden, fördern wir mehr als Sicherheit – wir stärken Mitgefühl, Eigenverantwortung und Mut.

Diese Eigenschaften zeigen sich auch im Alltag. Kinder, die wissen, wie man in einer Krise hilft, setzen sich häufiger gegen Mobbing ein, helfen Klassenkameraden oder übernehmen Verantwortung in Gruppen.

## **Mut beginnt zu Hause**

Wir verlangen nicht, dass unsere Kinder Helden werden. Aber wir können ihnen zeigen, dass sie *nicht hilflos* sein müssen.

Wenn wir ihnen ruhig und klar vermitteln, wie sie sprechen, handeln und Hilfe holen können, dann säen wir Fähigkeiten, die ein Leben lang tragen.

Wenn das Unvorstellbare geschieht, sollen unsere Kinder wissen, was zu tun ist. Nicht aus Angst – sondern aus Bereitschaft. Sie sollen jemandem in die Augen sehen können und sagen: „Bitte rufen Sie jetzt Hilfe!“ – und darauf vertrauen können, dass jemand reagiert.

Denn Mut bedeutet nicht, keine Angst zu haben. Mut bedeutet, *trotz* der Angst zu handeln.

Vorschau: In Teil 2 werden wir uns dem Arbeitssalltag zuwenden. Welchen Einfluss hat der By-stander Effect dort? Wie kann man ihm entgegenwirken.



Christian Rook

[info@christianrook.com](mailto:info@christianrook.com)

[www.christianrook.com](http://www.christianrook.com)