NUMMER 28

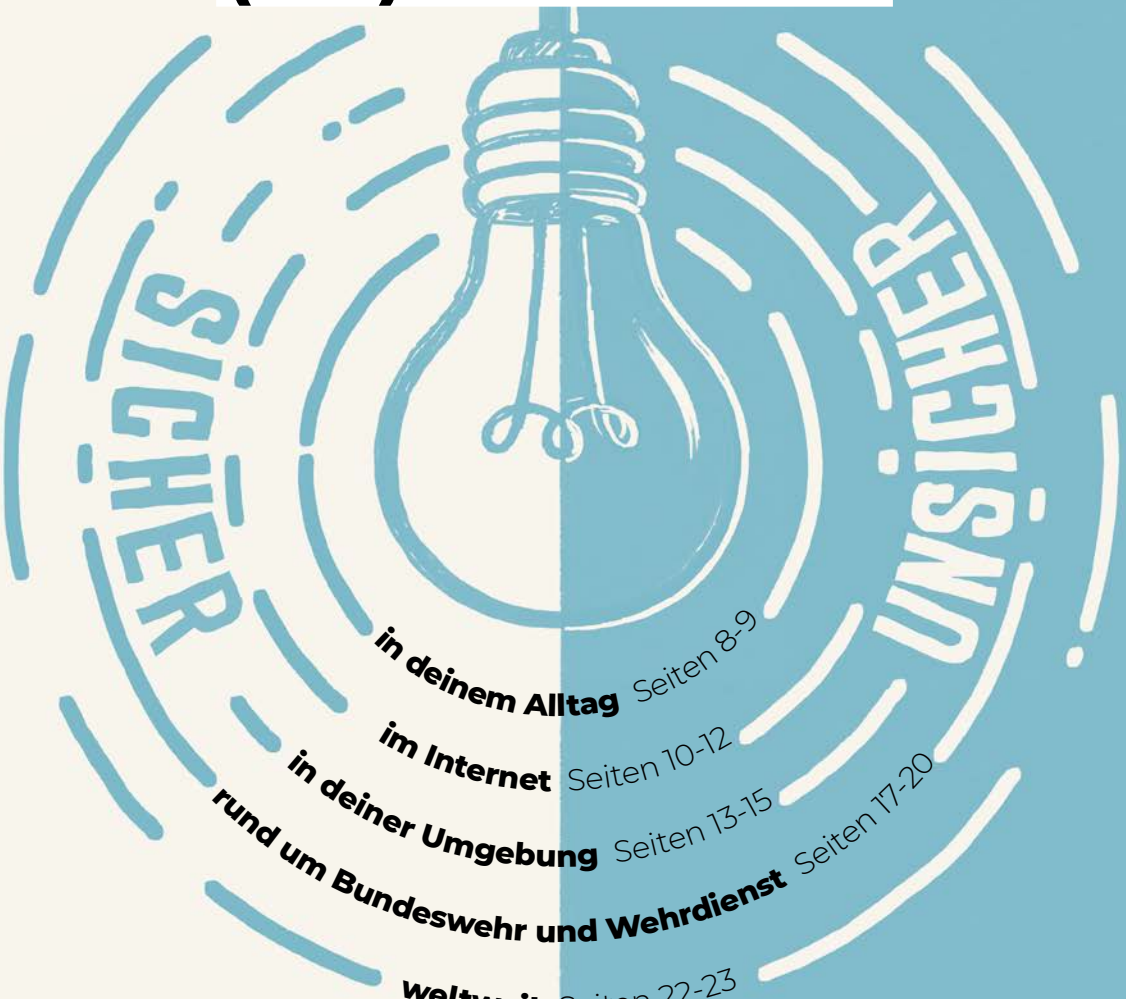
WAS GEHT?



DAS HEFT ÜBER (UN-)SICHERHEIT

KI-GENERIERT

IN DIESEM HEFT GEHT ES UM (UN-)SICHERHEIT …



in deinem Alltag Seiten 8-9
im Internet Seiten 10-12
in deiner Umgebung Seiten 13-15
rund um Bundeswehr und Wehrdienst Seiten 17-20
weltweit Seiten 22-23

… UND WAS DAS MIT DIR ZU TUN HAT.



? Was denkst du über das Titelbild? Fühlen sich die Menschen hier sicher oder unsicher?

Wir verwenden eine geschlechtergerechte Sprache und orientieren uns an den Regeln des Duden. Mit Begriffen wie „Schüler/-innen“ sind Menschen aller Geschlechter gemeint.

WAS BEDEUTET EIGENTLICH SICHERHEIT?

Für jede Person fühlt sich das anders an. Es geht um ganz unterschiedliche Dinge, die dein Leben direkt betreffen. Oft merkt man erst, wie wichtig Sicherheit ist, wenn sie fehlt.





Sicherheit bedeutet für mich, später einen guten Job und ein sicheres Einkommen zu haben, ohne mir Sorgen vor der nächsten Krise machen zu müssen.



Für mich heißt Sicherheit, echte Freunde zu haben, auf die ich mich verlassen kann.

Ein gutes Passwort, Datenschutzeinstellungen auf Insta und Online-Shopping nur auf seriösen Websites – Sicherheit ist mir online total wichtig.





Ich will wissen, was in meinem Burger ist und wo ich mich beim nächsten Lebensmittelskandal beschweren kann!

Ich möchte auch nachts entspannt durch die Stadt gehen können, ohne mir Sorgen zu machen, dass mir etwas passiert.



Was ist Sicherheit für dich?

Weißt du Bescheid?

Welche Antworten sind richtig? Die Auflösung findest du ganz hinten im Heft. Tipp: Manchmal kann auch mehr als eine Antwort richtig sein.

Kreuze die richtigen Antworten in den Kreisen an.

1



Wie viel Prozent der Menschen in Deutschland fühlen sich sicher?

- A circa 35 Prozent ○
- B circa 50 Prozent ○
- C circa 60 Prozent ○

2

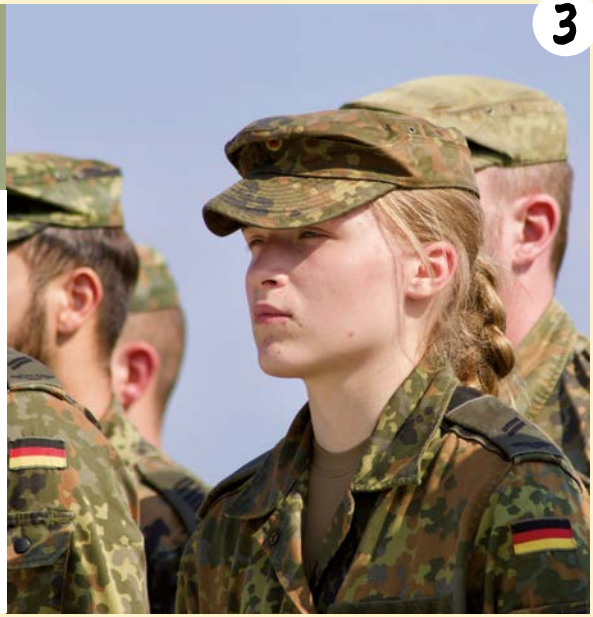
Welches Passwort wird weltweit am häufigsten genutzt?

- A Meinpasswort1 ○
- B 123456 ○
- C Hallohallo ○



3

Was ist Aufgabe der Bundeswehr?



- A bei Naturkatastrophen helfen ○
- B den Bundestag bewachen ○
- C Deutschland vor Angriffen schützen ○

4

Wie sorgt ein Staat für Sicherheit?



- A durch Regeln (Gesetze) und staatliche Einrichtungen, die Menschen schützen ○
- B indem er erst eingreift, wenn etwas passiert ist ○
- C durch möglichst harte Strafen ○

5



Wobei hilft der „Weiße Ring“?

- **A** Er begleitet Jugendliche bei Schulstress und Prüfungsangst. ○
- **B** Er hilft bei allen Fragen rund um Ringlichter für eine bessere Beleuchtung. ○
- **C** Er unterstützt und hilft, wenn man Opfer von Gewalt oder einer Straftat geworden ist. ○

6

Wie oft wurde der Hashtag #mentalhealth bereits genutzt, um auf Probleme mit mentaler Gesundheit, Stress oder Unsicherheiten aufmerksam zu machen?

- **A** etwa 5 Millionen Mal ○
- **B** etwa 66 Millionen Mal ○
- **C** etwa 650 Millionen Mal ○



Die Lösungen findest du ganz hinten im Heft!



Palina Rojinski

erlebte **häusliche Gewalt** in der Partnerschaft und machte dies auf Instagram öffentlich.

Ich habe unter körperlicher und psychischer Gewalt gelitten. Und mir war das peinlich. Ich dachte, mit mir wäre etwas nicht in Ordnung [...]. Meine lieben wahren Freundinnen [...] haben mir in dieser extrem schwierigen und auch gefährlichen Zeit meines Lebens geholfen.

Das Zitat stammt aus diesem Instagram-Post:

Und ein weiterer Bericht hier:

WAS BEDEUTET SICHERHEIT FÜR DICH?

Artikel 2 des Grundgesetzes gibt dir das Recht auf körperliche und seelische Unversehrtheit. Der Staat hat also zur Aufgabe, dich zu schützen und für Sicherheit zu sorgen – auch wenn das nicht immer und überall gelingt.

Für Kinder und Jugendliche gilt das Recht auf gesunde Entwicklung – ein besonderer Schutz, der in der Kinderrechtskonvention der Vereinten Nationen festgehalten ist.



Sicherheit braucht Verbündete. An deiner Schule können Vertrauenslehrkräfte helfen, wenn dir etwas Sorge bereitet.

Wieso ist es wichtig, eigene Unsicherheit zu erkennen und darüber nachzudenken?

Jeder ist mal unsicher, das ist völlig normal. Wer aber erkennt, welche Situationen verunsichern, kann sich Hilfe holen. Unsicherheit entsteht nicht einfach in deinem Kopf, sondern durch die Dinge, die um dich herum passieren: Leistungsdruck, Angst vor Krieg, Geldsorgen oder Ausgrenzung. Das Wissen über solche Zusammenhänge ist ein erster Schritt, damit du selbstbestimmt überlegen kannst: Woher kommen meine Sorgen eigentlich?

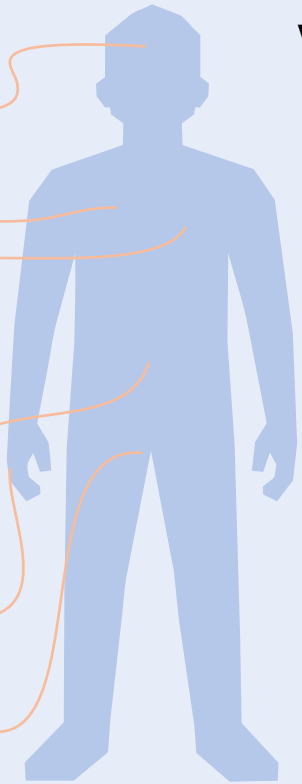
Wie sieht dein „Safe Space" aus? Platz für deine Gedanken findest du auf der Rückseite des Hefts.

Wusstest du ...?

Unser Körper wechselt in gefährlichen oder stressigen Situationen in ein Art **Überlebensmodus**. Unsere Vorfahren mussten bei echter Lebensgefahr, zum Beispiel wenn sie von einem Raubtier verfolgt wurden, schnell reagieren: **Flight (Flucht), Fight (Kampf) oder Freeze (Erstarren)** waren oft die einzigen Auswege.
Der Körper unterstützt im Überlebensmodus mit der Ausschüttung von Stresshormonen und einem schnelleren Herzschlag. Gleichzeitig werden Funktionen wie Verdauung und Konzentration heruntergefahren.
Diese **natürlichen körperlichen Reaktionen** können **belastend** sein. Die Auslöser sind dabei für jeden Menschen unterschiedlich, zum Beispiel Stress in der Schule, belastende Nachrichten oder Konflikte mit Freundinnen, Freunden oder Eltern.



TYPISCHE ANZEICHEN VON STRESS UND UNSICHERHEIT



- ✗ Schwierigkeiten, den Kopf bei der Sache zu halten und sich zu konzentrieren
- ✗ schnellere Atmung
- ✗ rasender Herzschlag
- ✗ Bauchschmerzen oder ein komisches Gefühl im Magen
- ✗ schwitzige Hände
- ✗ das Gefühl, ständig auf die Toilette zu müssen
- ✗ _____

_____

Was löst bei dir Stress und Unsicherheit aus? Wie reagiert dein Körper?

Tipps und Tricks gegen Unsicherheit

WAS KANNST DU TUN?

- ✓ Atme mal tief durch! Das hilft deinem Körper runterzufahren.
- ✓ Versuch, genug zu schlafen und gesund zu essen, um dir Kraft zu geben.
- ✓ Hole dir Unterstützung von Freunden und Familie.
- ✓ Schreibe deine Gedanken auf oder sprich darüber, um deinen Kopf zu sortieren.
- ✓ Schalte mal ab! Wenn dich bestimmte Nachrichten belasten, kann es helfen, zum Beispiel deine Zeit in sozialen Medien zu begrenzen.

Kennst du schon ...?

Krisenchat.de – Hier kannst du anonym mit echten Menschen schreiben, wenn es dir nicht gut geht.

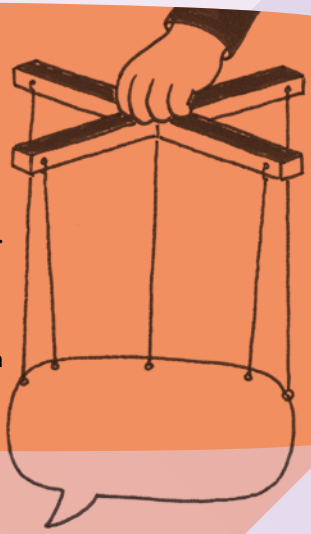
Nummer gegen Kummer – Auf der kostenlosen Nummer **(116 111)** kannst du jederzeit anrufen, wenn du Probleme hast oder dich einsam fühlst.

Queersupport.de – Hier gibt es Hilfe rund um die Themen Coming Out, Diskriminierung oder Beziehungsstress.

ONLINE SICHER?

Ist das Internet ein sicherer Ort? Jein. Schnell den Busfahrplan checken, etwas für die Hausaufgaben recherchieren oder einkaufen? Das Internet ist aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken. Gleichzeitig sorgen falsche Informationen, Hass oder Datenmissbrauch für Unsicherheit und beeinflussen, wie wir die Welt um uns herum sehen und was wir für richtig halten.

FALSCHNACHRICHTEN



Im Internet werden manchmal **Falschnachrichten** verbreitet. Viele nennen sie auch **„Fake News“**. Dieser Begriff ist allerdings umstritten, denn manche Menschen benutzen ihn auch, um echte Nachrichten schlechtzumachen, die ihnen nicht gefallen. Fachleute sprechen auch von **Desinformation**.

Falschnachrichten sind oft absichtlich erfunden oder verändert. Sie sollen Menschen täuschen, bestimmte Gruppen schlecht aussehen lassen oder Zweifel an demokratischen Regeln oder an der Politik wecken. Falschnachrichten können deshalb zu Verunsicherung in der Gesellschaft führen.



CYBERMOBBING UND HATE SPEECH

Wenn einzelne Menschen über längere Zeit im Internet beleidigt, angefeindet oder fertiggemacht werden, nennt man das **Cybermobbing**. Von **Hate Speech** spricht man, wenn Menschen zum Beispiel wegen ihrer Herkunft, ihres Geschlechts oder ihrer Religion angegriffen werden.

Cybermobbing und Hate Speech können dazu führen, dass sich die betroffenen Personen zurückziehen und sich mit ihrer Meinung oder ihrem Engagement zurückhalten.



SCHUTZ UND REGELN

Damit Menschen im Internet besser geschützt sind, beschließen **Politiker/-innen** in Deutschland und der Europäischen Union (EU) Gesetze.

- Im **Strafgesetzbuch (StGB)** stehen Regeln für das Verhalten im Netz. Beleidigungen, Drohungen oder falsche Behauptungen über andere Menschen im Netz können angezeigt werden.
- Die **Datenschutzgrundverordnung (DSGVO)** legt zum Beispiel fest, dass Social-Media-Plattformen nicht einfach Fotos, Chats oder Standortdaten von dir sammeln und weitergeben dürfen.
- Auch **soziale Netzwerke** haben Verantwortung. Sie müssen sich an Gesetze halten und sind dazu verpflichtet, problematische Inhalte zu löschen, wenn diese strafrechtlich relevant sind oder gegen den Jugendschutz verstoßen. Plattformen müssen außerdem **Funktionen** für Nutzende anbieten, um Beleidigungen, Hass oder gefährliche Inhalte einfach **melden** zu können. Wenn sich die Betreibenden von Plattformen nicht daran halten, riskieren sie hohe Geldstrafen.

Damit das Internet ein sicherer Ort für alle bleibt, braucht es mehr als Gesetze. Auch **jede/-r Einzelne** trägt Verantwortung dafür, respektvoll miteinander umzugehen und Regeln einzuhalten.

Was kannst du tun?

klicksafe.de

Nutze starke und jeweils unterschiedliche Passwörter oder verwende einen sicheren Passwortmanager.



Bleib kritisch. Hinterfrage Infos und prüfe Quellen, um Falschinformationen aufzuspüren.

ins-netz-gehen.de

ins-netz-gehen.de

Schütze deine Daten und teile keine privaten Informationen wie Adresse oder Telefonnummer öffentlich.

Melde Beiträge, die Hass und Mobbing enthalten.

HateAid.org

Überlege, bevor du postest und bleib respektvoll.

Rede mit Freundinnen/Freunden, Eltern oder Lehrkräften darüber, wenn du Situationen im Netz erlebst, die dich verunsichern.

Du möchtest mehr wissen oder brauchst Unterstützung? Einfach QR-Codes scannen!



Papaplatte

Der Streamer Kevin Teller, besser bekannt als Pappaplatte, ist ein **KI-Trend auf TikTok** geworden. Andere User und zum Teil auch er selbst erstellen und teilen KI-Videos mit ihm in witzigen oder absurden Situationen. **Er weiß manchmal selbst nicht direkt, ob Content von ihm echt oder KI-generiert ist.**

„Ich dachte selber „Bro, wann habe ich das aufgenommen?“, als ich das gesehen hab, weil’s so akkurat ist, Bro.“

Mit KI wird es immer schwieriger zu erkennen, was echt ist. Dadurch ist es einfacher geworden, Meinungen zu beeinflussen, ohne dass man es vielleicht selbst merkt. Viele fragen sich also: Kann ich dem, was ich online sehe, vertrauen? Dazu kommt: Was für Folgen kann es haben, wenn wenige große Tech-Firmen Kontrolle über KI und große Datenmengen haben?

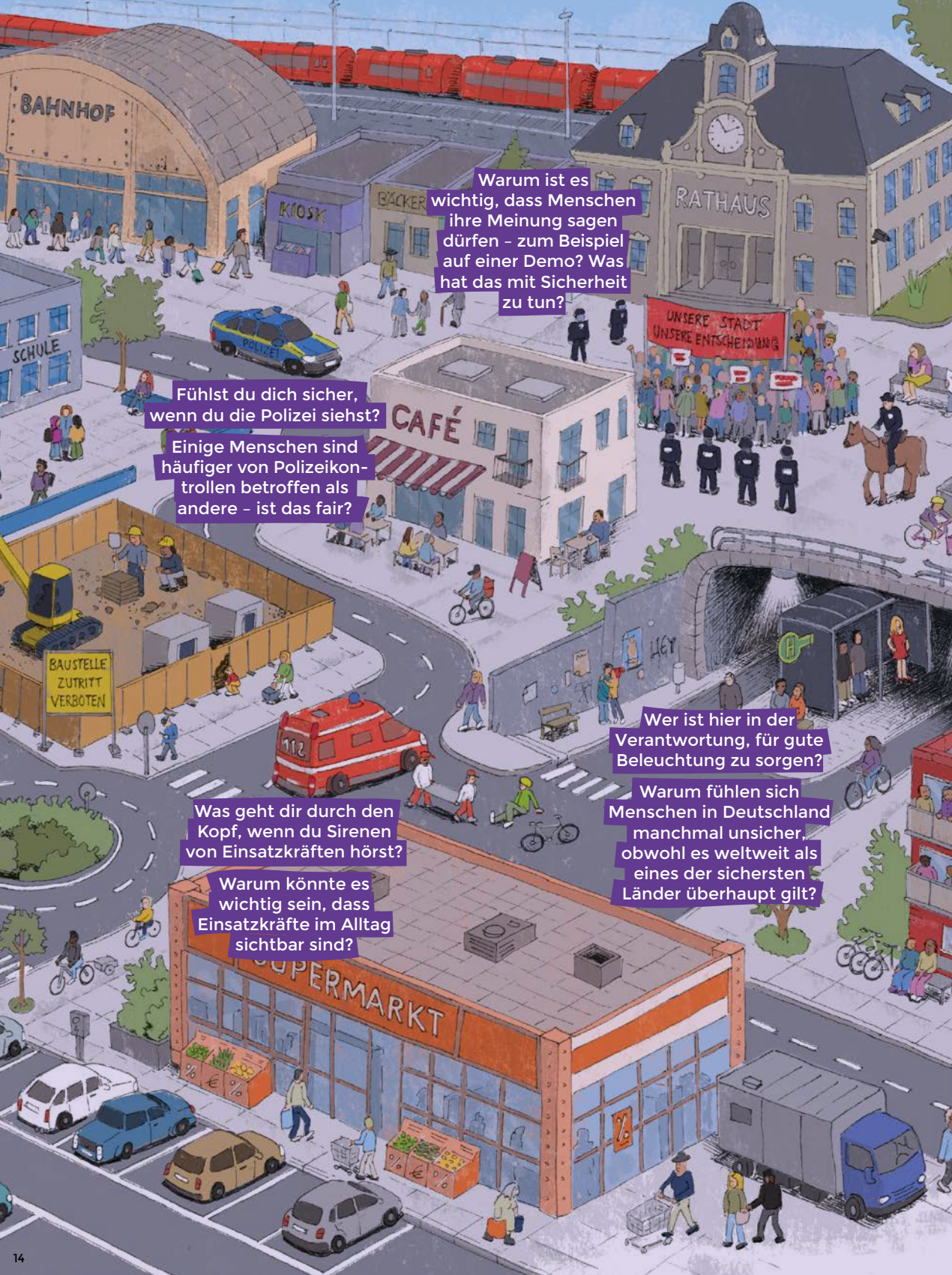
Das Zitat stammt aus diesem Clip:

Weißt du, wie viel KI in deinem Feed steckt? Welche Regeln brauchen wir für ein faires und sicheres Internet?

(UN-)SICHERHEIT VOR DEINER TÜR

Was ist hier los? Sieh genau hin, was an den verschiedenen Orten passiert. Die Fragen helfen dir zu verstehen, welche Rolle Sicherheit dabei spielt – und warum Sicherheit und Unsicherheit für verschiedene Menschen unterschiedliche Bedeutungen haben können.




BAHNHOF
KIOSK
BÄCKER
RATHAUS
SCHULE
POLIZEI
UNSERE STADT UNSERE ENTSCHEIDUNG
CAFÉ
BAUSTELLE ZUTRITT VERBOTEN
112
SUPERMARKT
Warum ist es wichtig, dass Menschen ihre Meinung sagen dürfen – zum Beispiel auf einer Demo? Was hat das mit Sicherheit zu tun?
Fühlst du dich sicher, wenn du die Polizei siehst?
Einige Menschen sind häufiger von Polizeikontrollen betroffen als andere – ist das fair?
Wer ist hier in der Verantwortung, für gute Beleuchtung zu sorgen?
Was geht dir durch den Kopf, wenn du Sirenen von Einsatzkräften hörst?
Warum fühlen sich Menschen in Deutschland manchmal unsicher, obwohl es weltweit als eines der sichersten Länder überhaupt gilt?
Warum könnte es wichtig sein, dass Einsatzkräfte im Alltag sichtbar sind?



Wie können Gerichtsverhandlungen dazu beitragen, dass Menschen sich sicher fühlen?

Wer könnte sich hier sicher fühlen, wer unsicher?

Kennst du ähnliche oder andere Situationen aus deinem Alltag? Hast du dich sicher oder unsicher gefühlt?

Was kannst du tun, wenn du dich unterwegs unsicher fühlst? ②

- gemeinsam mit Freunden unterwegs sein
- Freund, Freundin oder Eltern auf dem Weg anrufen
- Live-Standort teilen
- andere Menschen ansprechen, wenn du Hilfe brauchst
- selbstbewusst auftreten und aufmerksam bleiben

Kennst du schon das **Heimwegtelefon**? Hier kannst du anrufen, wenn du dich unterwegs unwohl fühlst. Du wirst dann am Telefon bis nach Hause begleitet.



Olivia Rodrigo

Die US-amerikanische Sängerin und Schauspielerin über ihr eigenes Sicherheitsgefühl, wenn sie unterwegs ist:

„Aber ich fühle mich sicher. Bin ich sicher? Keine Ahnung."

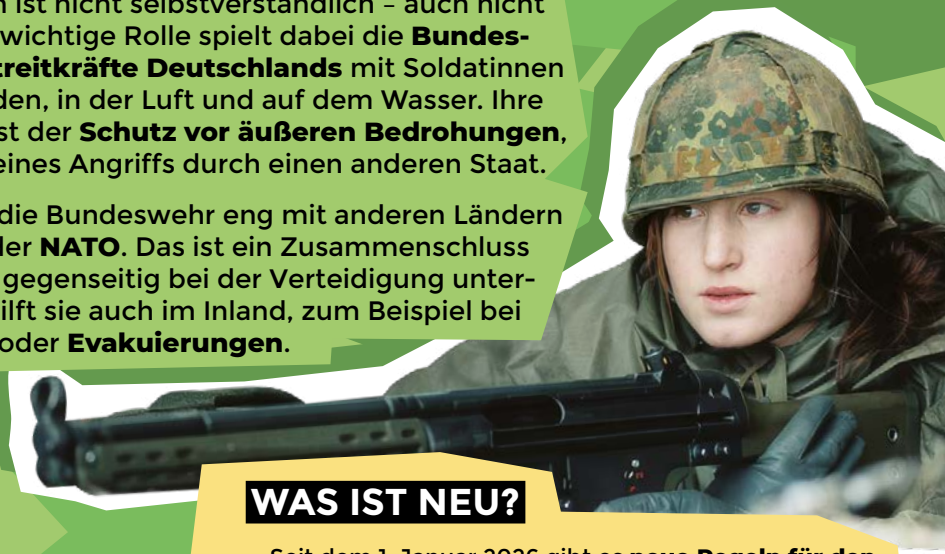
Das Zitat stammt aus diesem Artikel:

Kannst du dich auf dein Sicherheitsgefühl verlassen? Warum (nicht)?

BUNDESWEHR UND NEUER WEHRDIENST: WAS HAT DAS MIT SICHERHEIT ZU TUN?

In Sicherheit zu leben ist nicht selbstverständlich – auch nicht in Deutschland. Eine wichtige Rolle spielt dabei die **Bundeswehr**. Das sind die **Streitkräfte Deutschlands** mit Soldatinnen und Soldaten am Boden, in der Luft und auf dem Wasser. Ihre wichtigste Aufgabe ist der **Schutz vor äußeren Bedrohungen**, zum Beispiel im Fall eines Angriffs durch einen anderen Staat.

Gleichzeitig arbeitet die Bundeswehr eng mit anderen Ländern zusammen, etwa in der **NATO**. Das ist ein Zusammenschluss von Staaten, die sich gegenseitig bei der Verteidigung unterstützen. Außerdem hilft sie auch im Inland, zum Beispiel bei **Naturkatastrophen** oder **Evakuierungen**.



WAS IST NEU?

- Seit dem 1. Januar 2026 gibt es **neue Regeln für den Wehrdienst**.
- Eine allgemeine **Wehrpflicht** gibt es aktuell nicht. Der Dienst bei der Bundeswehr ist **freiwillig**.
- Aber: Wer ab 2008 geboren und männlich ist, muss einen **Fragebogen** ausfüllen und an einer sogenannten **Musterung** teilnehmen (Untersuchung, bei der geprüft wird, ob man körperlich und gesundheitlich grundsätzlich für den Wehrdienst geeignet wäre).
- Frauen können weiterhin freiwillig zur Bundeswehr gehen. Verpflichtet sind sie nicht.



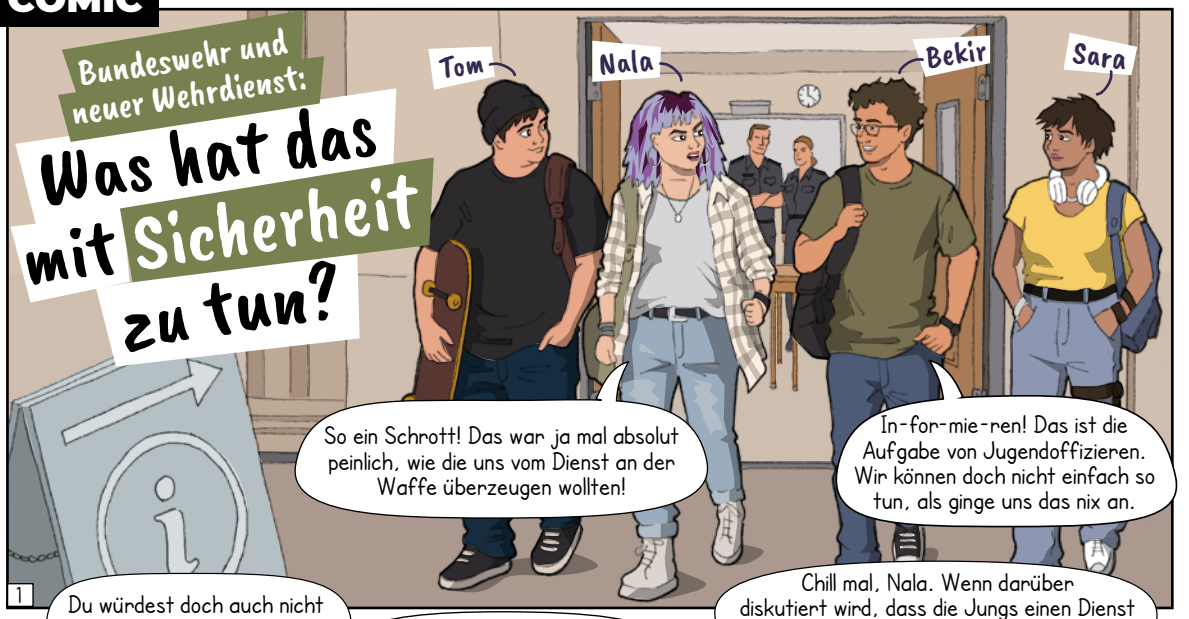
WARUM GIBT ES NEUE REGELN?

Kurz gesagt: Die **Sicherheitslage** in Europa hat sich in den letzten Jahren verschärft, unter anderem durch den Angriffskrieg Russlands in der Ukraine. Gleichzeitig braucht die Bundeswehr **mehr Personal**, um ihre Aufgaben zu erfüllen.

Der neue Wehrdienst soll dabei helfen, mehr junge Menschen zu erreichen, die sich **freiwillig** engagieren.



Bundeswehr und neuer Wehrdienst: Was hat das mit Sicherheit zu tun?

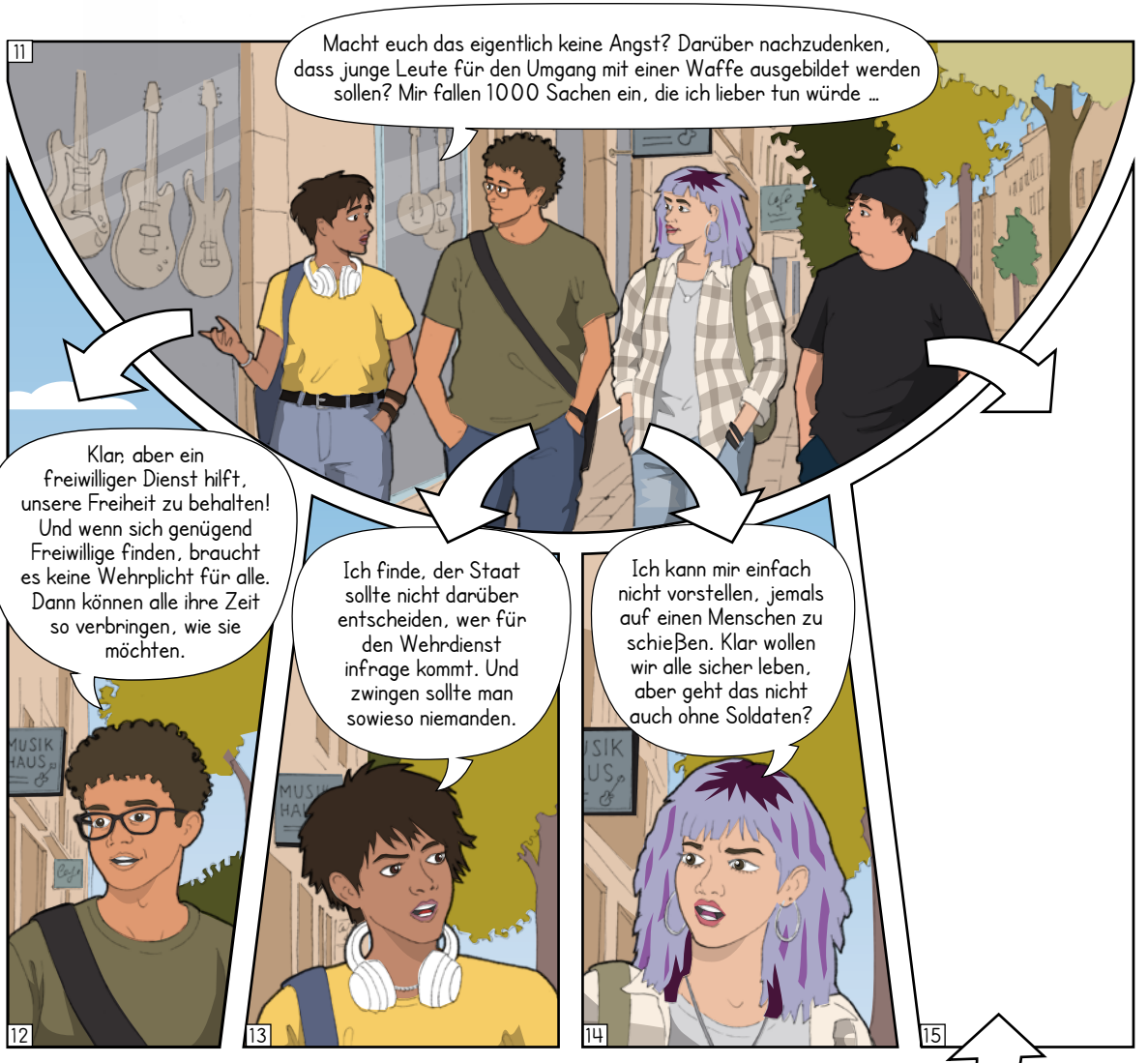









5
Ich würde einen Umweg über die Halfpipe nehmen!
6
Ich sehe es so. Natürlich habe ich Bock, den ganzen Tag hier im Park abzuhängen.
7
Aber selbst am besten Sommertag gibt's spätabends den Moment, an dem ich mir denke…
8
Vielleicht sollte ich mal etwas tun, was allen etwas bringt!
9
10
Ganz im Ernst: als ob uns im Ernstfall eine Armee wirklich etwas nützt. Staaten sollten miteinander sprechen und versuchen, Konflikte zu überbrücken statt sich gegenseitig zu bekämpfen.



Was würdest du antworten? Welche Perspektive hat dich überzeugt? Oder hast du ganz andere Gedanken?

Mehr Infos zu Musterung und Wehrdienst gibt's direkt bei der Bundeswehr.

Antworten auf viele Fragen findest du auch im Angebot des NDR:

Was erleben junge Menschen in der Grundausbildung? Y-Kollektiv-Reporter Frederik Fleig hat Jugendliche begleitet und miterlebt, was sich bei der Bundeswehr verändert hat.

„Du kannst Fußballer und internationaler Star sein, aber vor allem bist du Bürger. Wir sind nicht losgelöst von der Welt. Wir sind nicht losgelöst von dem, was in unserem Land passiert."



Kylian Mbappé

Der französische Nationalspieler über sein Gefühl, dass auch er von gesellschaftlichen und politischen Krisen betroffen ist. ③

Das Zitat ist frei übersetzt und findest du in diesem Artikel:

GLOBALE (UN-)SICHERHEIT

Was Menschen Sicherheit gibt und was sie verunsichert, kann sehr unterschiedlich sein. Die Beispiele auf dieser Seite zeigen Situationen aus verschiedenen Teilen der Welt und machen deutlich, wie unterschiedlich Menschen mit Herausforderungen umgehen.

Unsicherheit kann viele Ursachen haben, zum Beispiel Kriege, Armut, Krankheiten, politische Entscheidungen oder die Folgen des Klimawandels. Oft kommen mehrere Probleme zusammen. Manche Herausforderungen betreffen viele Länder und können nur gemeinsam gelöst werden.

Sicherheit bedeutet nicht nur, vor Gefahren geschützt zu sein. Sie entsteht auch dadurch, wie Menschen, Gemeinschaften und Staaten mit Problemen umgehen. Sicherheit bedeutet also nicht nur, Unsicherheit zu vermeiden, sondern auch, einen guten Umgang damit zu finden.



USA: Cooling Centers

In vielen Regionen der USA treten immer häufiger extreme Hitzewellen auf. Besonders für ältere Menschen, kleine Kinder und Menschen ohne klimatisierte Wohnungen kann die Hitze gefährlich werden.
Viele Städte richten deshalb öffentliche Gebäude als „Cooling Centers“ ein. Dort finden Menschen kostenlos Schutz vor Hitze und können sich abkühlen.

Brasilien: Leben in einer Favela

Viele Menschen in den Favelas von Rio de Janeiro leben unter schwierigen Bedingungen. Oft fehlen sichere Arbeitsplätze oder eine gute Infrastruktur. Auch Kriminalität ist in vielen Favelas ein Problem. Gleichzeitig unterstützen sich Familien, Nachbarinnen und Nachbarn oft gegenseitig im Alltag. Solche sozialen Netzwerke können Menschen helfen, mit schwierigen Lebenssituationen umzugehen.



Deutschland: Mobile medizinische Versorgung

Eine gute medizinische Versorgung trägt für viele Menschen zu einem Gefühl von Sicherheit bei. In einigen ländlichen Regionen Deutschlands ist es schwierig, Ärztinnen und Ärzte zu erreichen. Deshalb müssen neue Wege gefunden werden, um die medizinische Versorgung zu verbessern und für die Zukunft zu sichern: zum Beispiel durch mobile medizinische Angebote.



Ukraine: Schutzräume in Kyjiw

Seit dem russischen Angriffskrieg suchen Menschen in der ukrainischen Hauptstadt Kyjiw immer wieder Schutz in U-Bahn-Stationen. Einige Stationen dienen als Schutzräume. Dort schlafen Menschen, sprechen miteinander oder gehen alltäglichen Beschäftigungen nach.





Kenia: Schulmahlzeiten für Kinder

Über 300 Millionen Kinder weltweit wachsen in extremer Armut auf. Für manche Familien ist es schwierig, ihre Kinder regelmäßig mit Essen zu versorgen. Deshalb bieten Schulen in vielen Ländern kostenlose oder günstige Mahlzeiten an. So kann Schule nicht nur ein Ort zum Lernen sein, sondern auch die Versorgung von Kindern verbessern. (4)

Woran könnte es liegen, dass sich Menschen in verschiedenen Teilen der Welt unterschiedlich sicher fühlen?

Was könnte helfen, damit ein Ort für Menschen sicherer wird?

IMPRESSUM

zur Quiz-Auflösung
hier öffnen

Herausgeberin:
Bundeszentrale für politische Bildung
Bundeskanzlerplatz 2
53113 Bonn
www.bpb.de

Verantwortlich (bpb): Saskia Nauck
Konzept und Text: Jan Hering

Redaktion (bpb): Saskia Nauck
Gestaltung: P.AD. Werbeagentur GmbH
Meinerzhagen
www.p-ad.de
Produktion: MKL Wentker Druck GmbH
Ostbevern
Redaktionsschluss: 12.10.2026
Veröffentlichung: November 2026

Bildnachweise:
Cover: Erstellt mit ChatGPT (OpenAI), S.4: ©shutterstock/Casezy idea; S.4: ©shutterstock/marco martins; S.5: ©shutterstock/Mahmoud; S.5:©shutterstock/Mahdi Photo, S.5: ©shutterstock/MP_Foto; S.6: ©shutterstock/Prostock-studio; S.6: ©shutterstock/New Africa; S.6: ©shutterstock/Tinnakorn jorruang; S.6: Erstellt mit ChatGPT (OpenAI); S.7: ©picture alliance/Amazon Prime Video/ProjectImag/Daniel Hinz; S.11: ©shutterstock/Pornprasit Panada; S.12: ©picture alliance/ABBfoto; S.16: ©picture alliance/NurPhoto/Image Press Agency; S.17: ©Melde Bildagentur\ullstein bild via Getty Images; S.17: ©picture alliance/IPON/Stefan Boness; S.17: ©picture alliance/ZB/Stefan Sauer; S.21: ©picture alliance/NurPhoto/Urbanandsport; S.22: ©Ron Antonelli/NY Daily News Archive via Getty Images; S.22: ©AFP PHOTO/YASUYOSHI CHIBA (Photo by YASUYOSHI CHIBA/AFP via Getty Images; S.23: ©picture alliance/dpa/Swen Pförtner; S.23: ©Raphael Lafargue/ABACAPRESS.COM; S.23: picture alliance/dpa/Eva Krafczyk

---

Quellen:

1. **www.familienportal.nrw/de/10-bis-16-jahre/gesundheit-kind/stress**
www.bbk.bund.de/DE/Warnung-Vorsorge/Vorsorge/Mit-Aengsten-Sorgen-umgehen/mit-aengsten-sorgen-umgehen_node.html#vt-sprg-3
2. **www.polizei-beratung.de/themen-und-tipps/sicher-fuehlen-im-oeffentlichen-raum/stark-unterwegs/**
3. Originalzitat von Kylian Mbappé: „You can be a player, you can be an international star, but above all that, you are a citizen. We are not disconnected from the world. We are not disconnected from what happens in our country."
4. **www.unicef.org/media/176436/file/SOWC-2025-full-report-EN.pdf**
5. **www.zois-berlin.de/publikationen/zois-spotlight/wie-sicher-fuehlen-sich-die-deutschen**

Internetquellen zuletzt abgerufen: 12.10.2026

Alle **WAS GEHT?**-Ausgaben gibt's zum Download oder zur Bestellung auf **bpb.de/was-geht**
Wir freuen uns über **Feedback** unter **umfrage.bpb.de**. Für ein Abo oder weitere Anliegen, schreibt uns eine Mail an **edu@bpb.de**.

Dieses Werk steht unter der Lizenz CC BY-SA 4.0 (**https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/deed.de**).
Weiterverbreitungen sind mit der Lizenzangabe und Texte: Jan Hering, Illustrationen: P.AD. Werbeagentur GmbH, Herausgeberin: Bundeszentrale für politische Bildung/bpb (2026) zu kennzeichnen. Das Recht auf Weitergabe gilt nicht für Inhalte, die auf dieser Seite (Bildnachweise ohne cc-Lizenz) oder an anderer Stelle des Werkes mit © versehen sind. Diese Veröffentlichung stellt keine Meinungsäußerung der Bundeszentrale für politische Bildung/bpb dar. Für die inhaltlichen Aussagen trägt der Autor die Verantwortung. Die bpb und der Autor sind für den Inhalt der aufgeführten Internetseiten nicht verantwortlich. Beachten Sie bitte auch unser weiteres Print- sowie unser Online- und Veranstaltungsangebot. Dort finden Sie weiterführende, ergänzende wie kontroverse Standpunkte zum Thema dieser Ausgabe.

Bestellnummer: 9762

1



Wie viel Prozent der Menschen in Deutschland fühlen sich sicher?

C **circa 60 Prozent**

Eine klare Mehrheit fühlt sich also sicher. Gleichzeitig fühlt sich im Durchschnitt einer von vier Menschen in Deutschland weder sicher noch unsicher, knapp 15 Prozent fühlen sich unsicher. Männer fühlen sich tendenziell sicherer als Frauen, ebenso Menschen mit einem höheren Einkommen. Fest steht aber auch: der Begriff Sicherheit kann für verschiedene Menschen unterschiedliche Bedeutungen haben. Auf **Seite 3** kannst du festhalten, was Sicherheit für dich bedeutet. ⑤

2



Welches Passwort wird weltweit am häufigsten genutzt?

B **123456**

Ein Passwort ist wie ein Schlüssel zu deinen Accounts. Wenn dein Passwort zu einfach ist oder du überall dasselbe nutzt, können sich andere leichter Zugang zu E-Mails, Social Media oder Online-Banking verschaffen. Nutze lieber starke, unterschiedliche Passwörter. So bist du auch besser geschützt, falls irgendwo deine Daten geleakt werden. Helfen kann dir dabei ein Passwort-Manager. Auf den **Seiten 10-11** findest du mehr zum Thema Online-Sicherheit.

3

Was ist Aufgabe der Bundeswehr?



A **bei Naturkatastrophen helfen**

C **Deutschland vor Angriffen schützen**

Die Bundeswehr übernimmt viele wichtige Aufgaben. Deutschland vor Angriffen zu schützen und bei Naturkatastrophen zu helfen gehört auch dazu. Was die Bundeswehr mit Sicherheit zu tun hat und wie der Wehrdienst damit zusammenhängt, kannst du auf den **Seiten 17-20** nachlesen.

4 Wie sorgt ein Staat für Sicherheit?



A durch Regeln (Gesetze) und staatliche Einrichtungen, die Menschen schützen

Der Staat sorgt für Sicherheit, indem er Institutionen organisiert, die Menschen schützen. Dazu gehören zum Beispiel Polizei, Gerichte und Rettungsdienste. Sie helfen im Notfall, greifen bei Gefahren ein oder tragen dazu bei, dass Gefahren erst gar nicht entstehen. Einige Institutionen findest du auf den **Seiten 13-15**. Neben der inneren Sicherheit ist der Staat auch für die äußere Sicherheit verantwortlich. Dazu gehört zum Beispiel der Schutz vor Angriffen oder die Überwachung von Grenzübertritten. Eine einzelne Person kann nur begrenzt für ihre eigene Sicherheit sorgen. Der Staat dagegen trägt Verantwortung dafür, dass sich möglichst alle Menschen im Alltag sicher fühlen können.

5 Wobei hilft der „Weiße Ring“?

C Er unterstützt und hilft, wenn man Opfer von Gewalt oder einer Straftat geworden ist.

Die Organisation „Weißer Ring“ unterstützt Menschen, die Opfer einer Straftat geworden sind. Sie bietet Beratungs- und Gesprächsangebote an und begleitet Betroffene zur Polizei oder vor Gericht. **www.weisser-ring.de**



6



Wie oft wurde der Hashtag #mentalhealth bereits genutzt, um auf Probleme mit mentaler Gesundheit, Stress oder Unsicherheiten aufmerksam zu machen?

C etwa 650 Millionen Mal

Unsicherheiten und psychische Belastungen treffen viele Menschen. Darüber zu sprechen – online oder im echten Leben – ist ein wichtiger Schritt. Auf **Seite 9** findest du Tipps, wo du Hilfe findest, wenn deine Sorgen zu groß werden.

WAS GEHT NOCH?



bpb.de/was-geht

Du möchtest alle neuen WAS GEHT?-Ausgaben automatisch per Post erhalten? Dann schreib uns eine E-Mail an **edu@bpb.de**!



Nummer 27
Das Heft über
Musik
Bestellnummer 9760



Nummer 26
Das Heft über
Arbeit und Beruf
Bestellnummer 9683



Nummer 25
Das Heft über
Flucht und Asyl
Bestellnummer 9681



Nummer 24
Das Heft über
Social Media
Bestellnummer 9679



Nummer 23
Das Heft über
Tiere, Menschen und Umwelt
Bestellnummer 9677



Nummer 22
Das Heft über
Geld und seine Verteilung in Deutschland
Bestellnummer 9670



Nummer 21
Das Heft über
Geschlechter, Liebe und Grenzen
Bestellnummer 9665

Weitere Ausgaben findest du online!

Wie sieht dein Safe Space aus? Hier ist Platz für deine geschriebenen oder gezeichneten Gedanken.

Wusstest du ...

... dass mit „Safe Space“ ursprünglich echte Schutzräume gemeint waren, in denen Menschen, die Diskriminierung erlebt haben, unter sich sein können? Solche Schutzräume gab und gibt es zum Beispiel für queere Menschen und Frauen, die sich hier über ihre Ängste und Erfahrungen austauschen können.

WAS GEHT?

bpb: Bundeszentrale für politische Bildung

Das Heft für dich und deine Themen!
Herausgegeben von der Bundeszentrale für politische Bildung 2026

GIB'S UNS!

Fragen? Meinungen? Kritik?
edu@bpb.de
umfrage.bpb.de