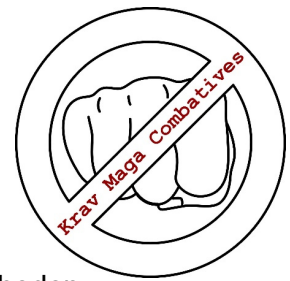


Selbstverteidigung KOMPAKT Deeskalation

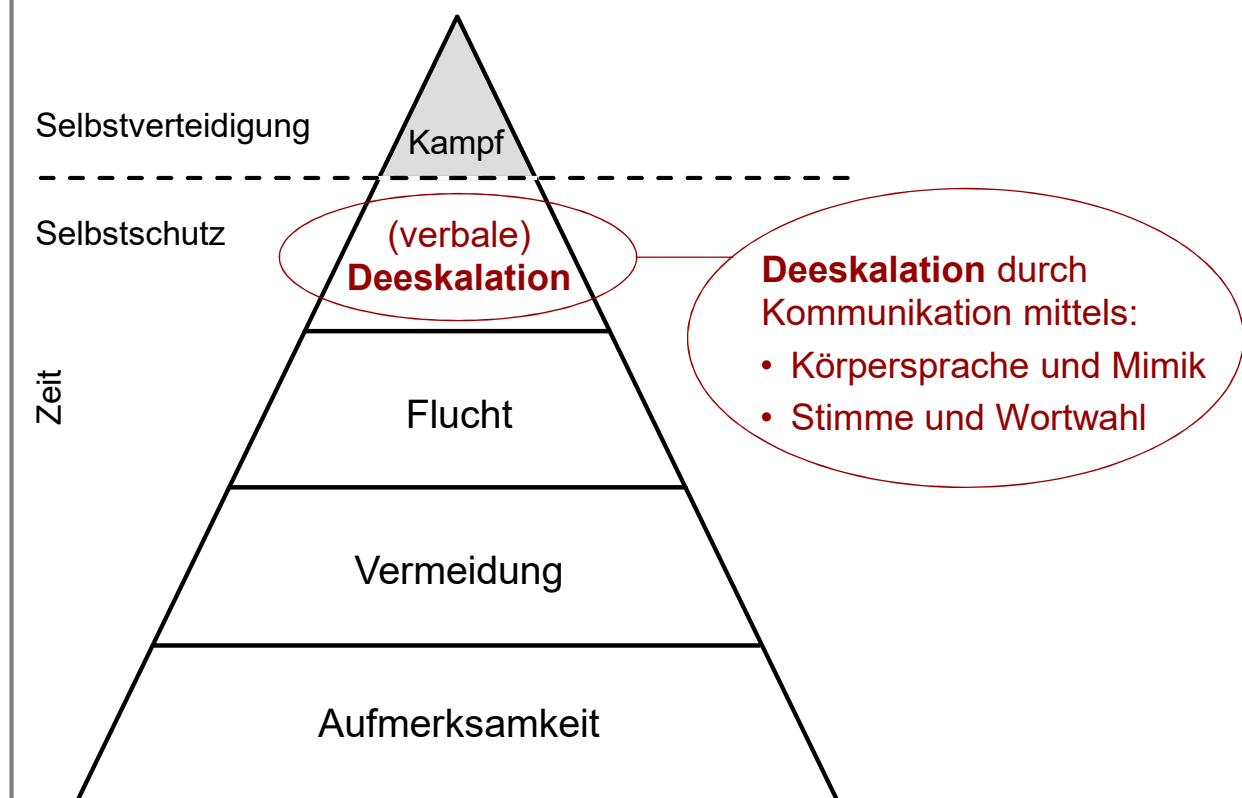


Deeskalation und Selbstverteidigung

Der Begriff "**Deeskalation**" steht ganz allgemein für den Einsatz von Methoden, durch die das Zuspitzen einer angespannten Situation zunächst gestoppt und dann wieder heruntergefahren werden kann. Ziel dabei ist es, aggressive Verhaltensweisen oder aufkommende Konflikte so früh wie möglich zu entschärfen, um letztendlich gewaltbedingte physische oder psychische Verletzungen bei allen Beteiligten zu verhindern.

Dies bedeutet in einer möglichen Selbstverteidigungssituation, dass seitens des Verteidigers gegenüber einem Aggressor (= potenzieller Angreifer) alles, was möglich ist, unternommen wird, um eine körperliche Auseinandersetzung bzw. einen Kampf zu vermeiden. Erst wenn dies nicht funktioniert hat, erfolgt die eigentliche Selbstverteidigung mit körperlichem Einsatz. **Die Deeskalation ist in einer Selbstverteidigungssituation also die allerletzte Stufe, bevor es (wenn die Deeskalation erfolglos ist) dann im nächsten Schritt zu einer physischen Auseinandersetzung kommt.**

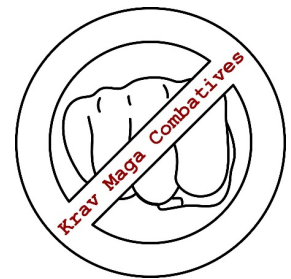
↑ Eskalationspyramide



Deeskalation bedeutet also nicht, Schwäche zu zeigen, sondern im Gegenteil Stärke zu beweisen und zu versuchen, die Kontrolle über eine Situation zu behalten. Wie schon gesagt, ist das Ziel dabei immer, eine körperliche Auseinandersetzung zu vermeiden und unverseht aus der Situation wieder herauszukommen.

Deeskalationsmethoden sind daher wesentliche Elemente im Zusammenhang mit dem Thema Selbstverteidigung. Unabhängig davon kann dieses Wissen aber auch in vielen anderen Lebensbereichen eingesetzt werden und helfen, kritische Situationen wieder zu entspannen.

Selbstverteidigung KOMPAKT Deeskalation

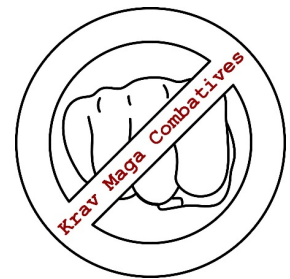


Methoden zur Deeskalation

- **Körpersprache kontrollieren**
 - Offene und entspannte Körperhaltung einnehmen.
 - Hände in Schulterhöhe sichtbar vor dem Körper halten bzw. bewegen (als beruhigende Geste, dient aber auch gleichzeitig als Schutzschild).
 - Ruhigen, neutralen und ggf. sogar freundlichen Blickkontakt herstellen.
 - Hektische Bewegungen vermeiden.
- **Abstand halten**
 - Mindestens eine Armlänge (besser: Fußtrittreichweite) Distanz halten.
 - Nicht in Ecken oder an Wände drängen lassen (sondern um den Aggressor herum bewegen, möglichst in Richtung Fluchtweg).
 - Fluchtwege im Blick behalten.
- **Ruhige und klare Sprache**
 - Bestimmte und ruhige Stimme einsetzen.
 - Den Aggressor zwar respektvoll aber auf gleicher Augenhöhe ansprechen. ①
 - Ich-Botschaften anstelle von Du-Botschaften verwenden. ②
 - Deeskalierende Sätze verwenden (z.B. *"Bitte, ich möchte keinen Streit."*).
 - Keine Anschuldigungen oder Drohungen aussprechen.
- **Aktiv zuhören und auf den Aggressor eingehen**
 - Zuhören und den Aggressor ausreden lassen.
 - Rückmeldung geben und bei Erfordernis nachfragen, anstatt ggf. vorschnell zu interpretieren und falsch zu urteilen. ③
 - Verständnis zeigen (z.B. *"Ich kann sehen, dass Sie verärgert sind."*).
 - Keine Diskussionen oder Rechtfertigungen beginnen.
 - Sich entschuldigen, wenn es hilft, um die Situation zu entspannen.
- **Nicht auf Provokationen eingehen**
 - Beleidigungen und Drohungen ignorieren und eigene Gefühle kontrollieren.
 - Keine provozierende Mimik oder Gestik.
 - Ruhe bewahren und das Gespräch immer wieder auf die Sachebene lenken. ④
- **Klare Grenzen setzen**
 - Eindeutige Stopp-Signale geben (z.B. *"Bleiben Sie stehen!"* oder *"Moment, das ist nicht ok!"*).
 - Dem Aggressor Möglichkeiten anbieten, sich ohne Gesichtsverlust aus der Situation zurückziehen zu können.
- **Vorhandenes Umfeld nutzen**
 - Laut werden und andere Menschen auf die Situation aufmerksam machen (z.B. *"Hilfe, ich werde angegriffen!"* oder *"Hilfe, Polizei!"* oder *"Feuer, es brennt!"*).
 - Andere Menschen direkt persönlich ansprechen und aktiv um Hilfe bitten (z.B. *"Sie mit dem weißen T-Shirt, bitte rufen Sie die Polizei!"*).
 - Nach improvisierten Waffen umschauen und, wenn vorhanden, ergreifen.

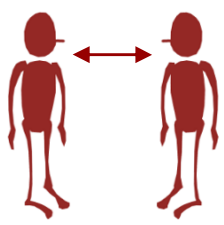
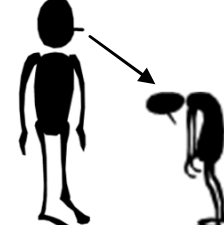
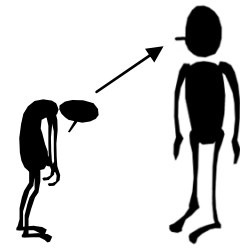
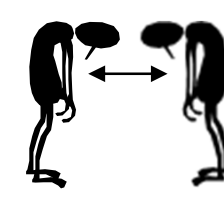
① ② ③ ④ siehe auf nachfolgenden Seiten

Selbstverteidigung KOMPAKT Deeskalation



① Kommunikation auf gleicher Augenhöhe

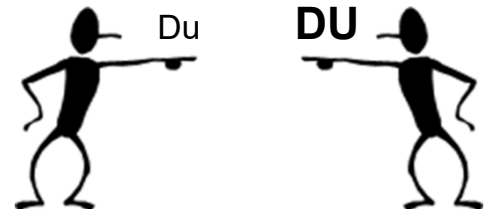
(Eric Berne *)

Ich OK – Du OK • Gleiche gegenseitige Wertschätzung. • Gleiche Gesprächsebene. • Neutrales oder positives Gesprächsklima. Gute Kommunikation 	Ich OK – Du nicht OK • Ich schätze Dich geringer ein, als mich selbst. • Gesprächsebene von oben nach unten. • Angespanntes Klima. Keine gute Kommunikation 
Ich nicht OK – Du OK • Ich schätze Dich höher ein, als mich selbst. • Gesprächsebene von unten nach oben. • Angespanntes Klima. Keine gute Kommunikation 	Ich nicht OK – Du nicht OK • Phase der Resignation. • Gleiche Gesprächsebene. • Negatives Gesprächsklima. Keine gute Kommunikation 

Die vier Grundkombinationen der Ich-Zustände nach * Eric Berne (1910 – 1970): Kanadischer Psychologe

② "Ich"-Botschaft und "Du"-Botschaft

(Thomas Gordon *)



Durch die Verwendung von "Ich-Botschaften" anstelle von "Du-Botschaften" können kritische Situationen in der Kommunikation entschärft oder auch von vornherein direkt vermieden werden.

- **Du-Botschaften** (Du hast ...; Sie sind ...; Weil Du das ...; Durch Sie wurden ...; Wegen Dir ist ...; Nur durch Ihre ...)

... wirken oft negativ auf den Gesprächspartner und haben fast zwangsläufig zur Folge, dass sich der Partner angegriffen fühlt und sich zu verteidigen oder zu rechtfertigen sucht. Auch wenn Kritik sogar berechtigt ist, wird diese oft nicht angenommen, wenn sie in Form von "Du-Botschaften" gesendet wird.

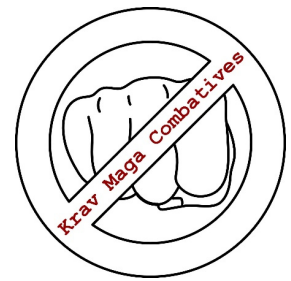
- **Ich-Botschaften** (Wenn ich es richtig verstanden habe, dann ...; Aus meiner Sicht ist ...; Bei mir kommt das so an, als ...; Ich empfinde dabei eher ...; Bei mir wird dadurch ...)

... spiegeln eine gefühlsmäßige Reaktion des Gesprächspartners auf eine Situation wieder und wirken auf den Partner nicht vorwurfsvoll oder verletzend.

Ich-Botschaften werden daher meist positiv vom Partner aufgenommen und fördern eher die Bereitschaft sich zu verändern oder auf den Gesprächspartner einzugehen.

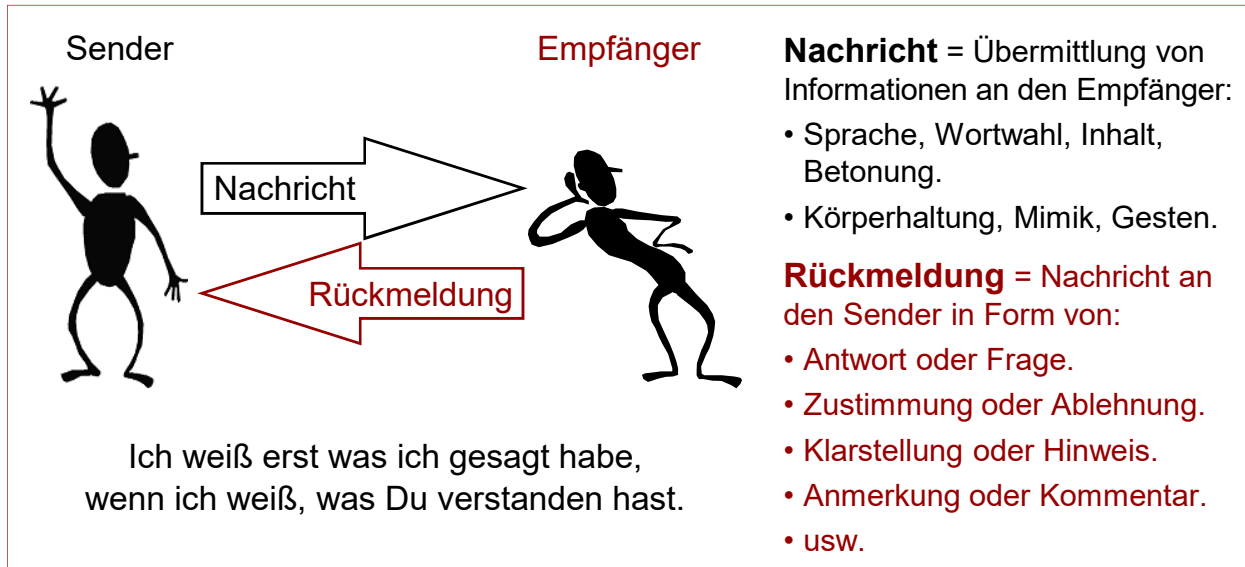
* Thomas Gordon (1918 – 2002): US-Amerikanischer Psychologe und Familientherapeut

Selbstverteidigung KOMPAKT Deeskalation



③ Sender und Empfänger Modell

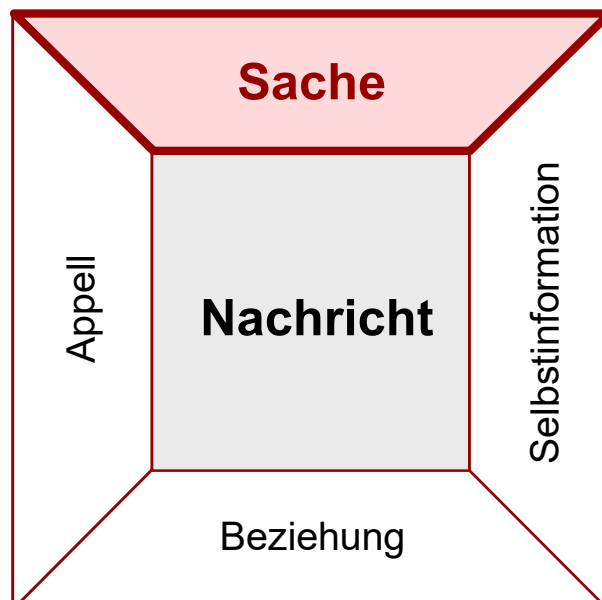
(David Berlo *)



* David Berlo (1929 – 1996): US-Amerikanischer Kommunikationstheoretiker

④ Die vier Ebenen einer Nachricht

("4-Ohren-Modell", Friedemann Schulz von Thun *)



Die **Fokussierung auf die Sachebene** ist eine bewährte Methode, um kritische Gesprächssituationen zu entschärfen.

Jede Nachricht besteht immer aus 4 Ebenen:

- **Sachebene**
Diese Ebene ist die sachliche Information der Nachricht, d.h. der reine Inhalt, ohne jede Wertung oder Emotion.
- **Beziehungsebene**
Diese Ebene beinhaltet die Information, in welcher Beziehung Sender und Empfänger zueinander stehen, d.h. also was der Sender vom Empfänger hält.
- **Appellebene**
Diese Ebene zeigt, was der Sender beim Empfänger erreichen möchte, bzw. wie der Empfänger auf die Nachricht reagieren soll.
- **Selbstinformation**
Mit dieser Ebene gibt der Sender an den Empfänger Informationen über sich selbst preis, egal ob bewusst oder unbewusst.

* Friedemann Schulz von Thun (geb. 1944): Deutscher Kommunikationspsychologe und Professor der Psychiatrie