

# Gewalt und Deeskalation am Arbeitsplatz



Kurt Chopard-  
Lambrigger

Schauspieler-Trainer

Christoph Rohr

Anti-Gewalt und  
Deeskalations-Trainer

Mail: [christoph.rohr@t-online.de](mailto:christoph.rohr@t-online.de)

Mobil: 0170 - 4114245

**Deeskalationstraining  
als Methode des  
Betrieblichen-Gesundheits-  
Managements**

# Gewalt

Ist ein erlerntes Verhalten

Ist darauf ausgerichtet, die individuellen Grenzen einer Person zu überschreiten

Ist nicht nur eine Grenzverletzung, sondern zielt darauf, andere zu schädigen

Psychische Gewalt kann in Form von verbaler Gewalt, Deprivation und emotionaler Vernachlässigung auftreten

Ist eine destruktive Form mit Aggression umzugehen

# Aggression

(lat.: aggredi > herangehen, angreifen)

Ist eine dem Menschen innewohnende Disposition und Energie

Ist ein Gefühl, eine Energie oder ein Impuls

Kann als Verhaltensweise drohen, zurückdrängen, verletzen, schädigen und töten beinhalten

Auftreten z.B. bei der Durchsetzung eigener Interessen, die mit den Interessen anderer im Konflikt stehen

# Deeskalation

---

**Deeskalation ist darauf ausgerichtet, Aggression und Gewalt, wo sie auch immer auftaucht, zu verstehen, zu deuten, zu verändern und zu vermeiden.**

# Deeskalation I

Wortursprung: l'escalier (franz.: Treppe)

Eskalation: eine aggressive Situation steigt Stufe für Stufe nach oben

Deeskalation: eine aggressive Situation wird Stufe für Stufe nach unten geführt

Deeskalation meint die Verhinderung oder Unterbrechung direkter Gewaltausübung

Deeskalation soll destruktive Prozesse unterbrechen, um konstruktive Klärungen zu ermöglichen

# Deeskalation II

Es gibt keine allgemeingültige Deeskalationsstrategie

Interventionsmöglichkeiten müssen sich an den Stärken und Grenzen des Einzelnen orientieren

Deeskalationstätigkeiten, die die Angst des Gesichtsverlustes der Konfliktparteien berücksichtigen (win-win), haben die höchsten Erfolgschancen

**Nicht alle Gewaltsituationen lassen sich deeskalieren!!**

# Dreischritt der Deeskalation

Eine sinnvolle Deeskalation muss eine bestimmte Reihenfolge von drei Schritten beinhalten

## 1. Sehen

Wahrnehmung einer Konfliktsituation

Erkennen der Beteiligten

Sehen des Konflikthaltens

## 2. Urteilen

Bewertung der Situation und des Konfliktes

Wie wirkt der Konflikt auf mich

Hab ich eine Chance, alleine zu deeskalieren

## 3. Handeln

Welche Maßnahmen müssen getroffen werden?

Wer trifft diese Maßnahmen?

Aktion

## Wichtig:

Wenn diese Reihenfolge (erst Sehen, dann Urteilen und dann erst Handeln) durcheinander gerät oder ein Schritt fehlt, kann der Versuch einer Deeskalation unfair und auch ineffektiv werden. Oder aber es endet in (blinden) Aktionismus

# Zehn Stufen zur Deeskalation von Gewalt

- 1) Beobachten sie die Konfliktparteien
- 2) Nutzen Sie den Dreischritt der Deeskalation: Sehen – Urteilen – Handeln
- 3) Entscheiden Sie sich für einen Konfliktpartner, der für Ihre Deeskalation den größten Erfolg verspricht
- 4) Steigen Sie mit Ihrer Spannung nur eine Stufe unter den Konfliktparteien ein
- 5) Gehen Sie entsprechend mit Ihrer Körpersprache und Stimme „laut“ in den Konflikt
- 6) Erzwingen Sie den Blickkontakt mit einem Konfliktpartner, halten Sie diesen unbedingt und ziehen Sie seine Aufmerksamkeit auf sich
- 7) Drehen Sie den Konfliktpartner aus dem Sichtfeld des Gegners (Sie halten weiterhin Blickkontakt, haben 100% Aufmerksamkeit bei ihm)
- 8) „Schimpfen“ Sie mit „Ihrem“ Konfliktpartner und begleiten Sie ihn aus der Situation
- 9) Fahren sie jetzt die Spannung/Erregung Stufe für Stufe langsam runter
- 10) Versuchen Sie erst jetzt, die Situation zu klären

# Alexander - Technik

Methode im Deeskalations – und Anti-Gewalt-  
Training

Stärkung des Selbstvertrauens

Schafft die Voraussetzung für selbstständiges  
Handeln

# **Alexander – Technik**

(Frederick Matthias Alexander, 1869- 1955)

Alexander – Technik als Methode im Deeskalationstraining übt und stärkt die eigene körperliche Haltung und Bewegungsabläufe unter besonderen eskalierenden Bedingungen

# Alexander-Technik lehrt:

## 1) Bewegungsabläufe

- Schritte
- Schrittfolgen

## 2) Körperhaltung

- Aufrichten
- körperliche Mitte/Schwerpunkt finden
- Stehen
- Standfestigkeit

## 3) Reaktionstraining

- Ball werfen und fangen als Dialog
- Vertrauensübungen
- Gleichschaltung von Bewegung

# Alexander-Technik lehrt:

## 4) Raumorientierung

- Raumachsen ausloten

(Oben, Unten, Wände, Ausgänge, Fenster, Hindernisse, Begegnungen, Lichteinfall, Schallcharakteristik)

- Distanzen

(Bewahrung von Distanzen zur Eigensicherung, Herstellung von Distanz, Distanz zur Verständigung aufbauen)

## 5) Aufnahmefähigkeit

- zuhören

- Sprache

- Spannungsachse aufbauen

- Blickkontakte

- Wach sein/Aufmerksam sein

# Alexander-Technik

## Solo – Übungen:

- Geh-formen
- Fußstellungen
- Antritt
- Haltetritt
- Diagonal/Spirale/Vor/  
Rückwärts/Blind – gehen,  
mit und ohne Partner

## Gruppenübungen:

- Bedrohung standhalten
- Interaktion
  - > Rücken-Rücken,
  - > Ausbruch, >Abstand,
  - > ausweichen,> Rückzug,
  - > Kapitulation
- Vertrauensübung



***Danke für Ihre  
Aufmerksamkeit***

***und***

***bleiben Sie gesund!***