

Markus Parusel-Grotefeld

- Traumapädagoge
- Trainer für soziales Lernen
- Deeskalationstrainer und Lehrtrainer der Gewalt-Akademie-Villigst
- Kampffessspiele®-Anleiter
- Selbstbehauptungstrainer PSPV Minden
- Lehrer an einer Förderschule emotionale und soziale Entwicklung mit den Aufgaben: soziales Lernen, Deeskalation und Trauma-Coaching
- Streitschlichter-Ausbilder an der Förderschule Wittekindshof-Schule



shimauma@parusel.info
Telefon 05731 752560
Dehmer Heide 11
32549 Bad Oeynhausen

Nach Immanuel Kant sucht Ethik Antworten auf die Frage „Was soll ich tun?“.
Als Trainer für soziales Lernen ist es meine Aufgabe, diese Frage auf tausendundeine Weise zu gestalten.

Markus Parusel-Grotefeld

Ich biete folgende Trainingsformen an:

- Seminar zur Traumapädagogik
- Training zur Gewaltprävention und Deeskalation
- Methodentraining zur Gewaltprävention und Deeskalation für Multiplikatoren
- Training zur traumasensiblen Deeskalation und Intervention – herausforderndes Verhalten verstehen und deeskalieren
- eine einjährige berufsbegleitende Ausbildung zum „Deeskalationstrainer Gewalt und Rassismus“
- traumasensibles Gruppentraining
- traumapädagogisches Einzelcoaching
- Sozialkompetenz-Training
- Selbstbehauptungstraining
- Training zur Kommunikation und Kooperation
- Streitschlichtertraining für Schülerinnen und Schüler
- Mobbing-Interventionstraining
- Kampffessspiele® - wertschätzendes Kämpfen für Jungen



GEWALT AKADEMIE VILLIGST

GEWALT AKADEMIE VILLIGST

Die Gewalt-Akademie-Villigst (www.gewaltakademie.de) wurde 2002 gegründet und ist organisatorisch unter dem Dach des Amtes für Jugendarbeit der Evangelischen Kirche von Westfalen angesiedelt. Sie ist ein Zusammenschluss von Trainern aus dem Bereich „Gewaltprävention und Antirassismuserbeit“. Bis heute wurden insgesamt über 1600 Trainerinnen und Trainer, in einer einjährigen berufsbegleitenden Ausbildung, zu Gewalt-Deeskalationstrainern qualifiziert.

Der Hauptsitz der Gewalt-Akademie-Villigst ist das Haus Villigst in Schwerte. Seit ihrer Gründung hat sich die GAV mit ihren Trainings, ihrem hohen Ausbildungsstandart, ihren Publikationen und ihrer Öffentlichkeitsarbeit großes Renommee erworben.

WORKSHOP

DEESKALATION BEI KONFLIKTEN IM SCHULALLTAG

Im Rahmen Des Fachtages:

"Herausforderndes Verhalten bei Kindern und Jugendlichen verstehen und damit umgehen"

GENDER-MAINSTREAMING

Ich wünsche mir eine Rechtschreibreform, die im mühelosen Ausdruck allen Geschlechtern gerecht wird. Zur besseren Lesbarkeit verwende ich die kürzere, männliche Schreibweise.

ERWEITERTES PROTOKOLL ZUM WORKSHOP

ALLES AUF EINEN BLICK:

DONNERSTAG, 21.11.2019

01. FALL NOTIEREN
02. DREIECKE BILDEN
03. DURCH DIE GASSE
04. KONZEPT DES GUTEN GRUNDES
05. DAS DREITEILIGE GEHIRN
06. DIE INTERVENTION BEI WUT
07. ZOMBIE-LAUF
08. ICH GEWINNE
09. AIKIDO-TECHNIK
10. 4-7-8-ÜBUNG
11. PROBLEMBEWUSSTSEIN HERSTELLEN
12. PARADOXE INTERVENTION
13. DREI STÜHLE
14. SCHIMPFWORT-MOTTOTAGE
15. EINE-MINUTE-ÜBUNG
16. KÖRPERSPRACHE IM KONFLIKT
17. STATUS VERHALTEN
18. BUCHEMPFEHLUNG
19. DEESKALATION
20. TECHNIKEN DER RESPEKTVOLLEN KONFRONTATION
21. ÜBUNG: „HANDY-SITUATION“

01. FALL NOTIEREN

Bevor wir beginnen, stellen Sie sich bitte einen Fall als Ausgangspunkt vor, den Sie selbst erlebt haben

- Kurze Notiz
- Verfolgen Sie, welche Handlungsmöglichkeiten Sie durch den Workshop gewinnen
- Sagen Sie am Ende, was Ihnen noch fehlt

02. ÜBUNG „DREIECKE BILDEN“

Ziel: Die Wirksamkeit von systemische Ansätzen erkennen

Anleitung: „Dies ist eine Übung im Schweigen. Du suchst dir im Geheimen zwei Personen aus, mit denen du ein gleichseitiges Dreieck bilden willst. Der Abstand zu den beiden muss gleich lang sein. Das bedeutet, wenn sich eine deiner ausgewählten Personen bewegt, musst du dich auf den veränderten Abstand neu einstellen. Hast du noch Fragen?“

Tipp: Vormachen lassen

Beschreibung: Stehen schließlich alle Teilnehmenden im jeweils gleichen Abstand zu ihren ausgewählten Dreieckspartnern, beruhigt sich das System. Nehme ich anschließend eine Person heraus, kommt das gesamte System erneut in Bewegung. Es entsteht eine Kettenreaktion.

Reflexion: Schon kleine Veränderungen und Umstellungen haben große Auswirkungen auf das gesamte System. Siehe PDF zur Deeskalation.

03. „DURCH DIE GASSE“

Ziele: Training zum Einfühlen in unerwartete Situationen – auf das Bauchgefühl hören; Training zur Wahrnehmung, Intuition und Flexibilität; Training zur Verantwortungsübernahme – achtsam sein, wirksam sein und vorsorgen; die eigenen Handlungsmöglichkeiten erweitern

Beschreibung: Drei bis vier Teilnehmende mit unterschiedlichem Temperament werden ausgewählt und verlassen in Trainerbegleitung den Raum. Die anderen bekommen die Aufgabe: „Bildet eine Gasse. Sie muss so breit sein, dass ich ohne anzuecken hindurchgehen kann. Gleich rufe ich die erste Person herein. Ich bitte sie dann, mir die Flasche dort am Ende der Gasse zu holen. Bleibt dabei bitte entspannt und neutral. Achtet auf ihre Mimik und Haltung, wenn sie durch die Gasse geht.“

Am Ende der Gasse steht eine Flasche. Nun wird die erste Person hereingerufen und bekommt die Aufgabe: „Siehst du die Flasche da hinten? Bring mir mal bitte die Flasche.“

Dabei keinesfalls mit dem Finger auf die Flasche zeigen! Die TN, die die Gasse bilden, bleiben ruhig stehen während der jeweils hereingerufene TN durch die Gasse geht oder außen herum.

Reflexion: In dieser Übung geht es vor allem darum Selbsterfahrungen zu sammeln – Was hat mein Verhalten und mein Handeln mit mir zu tun? Wie bin ich unterwegs? Bin ich im Kontakt zu meinem Gefühl? Warnt mich mein Bauchgefühl? Welche Erfahrungen, die ich gemacht habe, stehen mir im Weg? Habe ich Überblick oder lasse ich mich in den Tunnel hineinziehen?

Laut dem Konstruktivismus, einer philosophischen Richtung des 20. Jahrhunderts, lebe ich als Mensch in meiner eigenen, von mir konstruierten „Wirklichkeit“. Ich gestalte sie, indem ich

Neues mit Bekanntem vergleiche, interpretiere und vernetze. Ich bewerte meine Erfahrungen und gebe ihnen Sinn und Bedeutung. Ich glaube daran. Das alles verknote ich mit Gefühl. Insofern nehme ich die Welt anders wahr, als meine Mitmenschen. Regelmäßig stelle ich nach einem Aneinandervorbeireden fest: „Wir leben in verschiedenen Welten.“ Erst die Gruppe bietet mir im Austausch die Möglichkeit einer Konsens-Realität. Sie ist als „Spiegel“ wirksam und oft eine moralische Instanz.

Paul Watzlawick fasst dies in einem Satz zusammen: „Ich weiß nicht, was ich gesagt habe, bevor ich die Antwort meines Gegenübers gehört habe.“ Positiv ausgedrückt: Ich weiß erst, was ich gesagt habe, wenn ich die Antwort meines Gegenübers gehört habe. Ein Schlüssel zur Welt des anderen. Auf welchem Weg erreiche ich sie? Gleichzeitig, ein Blick in den Spiegel. Lasse ich ihn auf mich wirken oder gehe ich in die Rechtfertigung? Muss ich mich neu ausrichten? Muss ich andere Wege einschlagen?

Wie also kommt das, was ich sage und tue, bei anderen an? Wie kommt das, was andere sagen und tun, bei mir an? Im Austausch darüber arbeite ich an meiner Achtsamkeit. Meine Haltung verändert sich. Im Wechsel der Perspektiven verkleinert sich mein „Blinder Fleck“. Mein Selbstverständnis wächst. Meine Gefühle im Tun und die dahinterstehenden Bedürfnisse nehmen Gestalt an. Ich kann sie unmittelbar fassen und betrachten. Die Reflexion im „Hier und Jetzt“ des Erlebens erzeugt die dafür zuträgliche Nähe – es geht mir zu Herzen. In dieser Hinsicht erlebe ich keine Laborsituation. Das Geschehen vor Ort ist echt, die Gefühle sind authentisch, präsent und wirken. Betroffenheit hat Vorrang.

Bestenfalls komme ich in den Selbstkontakt: Ich lasse Gefühle zu und führe sie mit meinem Denken zusammen. Erfahrung und die persönliche Reflexion mit Selbsteinführung – diese Verbindung führt zu verändertem Verhalten und Handeln.

Reflexion:

- Erwartung – die innere Haltung: Wie begegne ich anderen Menschen?
- Training zur Wahrnehmung Intuition und Flexibilität - die eigenen Handlungsmöglichkeiten erweitern
- Training zum Einfühlen in unerwartete Situationen – mein „Bauchgefühl“ wahrnehmen und ernst nehmen.
- Selbstverantwortung übernehmen – achtsam sein, wirksam sein und vorsorgen
- Tunnelblick erkennen – lasse ich mich hineinziehen?
- Innerlich und äußerlich Abstand nehmen. Überblick verschaffen und andere Wege erproben.

04. „KONZEPT DES GUTEN GRUNDES“

Das „Konzept des guten Grundes“

Das „Konzept des guten Grundes“ ist ein grundlegendes Konzept der Traumapädagogik. Es geht davon aus, dass jedes Verhalten einen guten Grund hat. Auch negatives Verhalten macht Sinn, für den der es zeigt. Es hat dabei geholfen, schlechte Erfahrungen zu bewältigen und schlimmstenfalls sogar zu überleben. Dazu zählen traumatische Erfahrungen von Gewalt, Ablehnung, Ausgrenzung, Beschämung, Überwältigung, Angst, Beziehungsabbrüchen, Missbrauch, Alkoholsucht in der Familie und Vernachlässigung...

Im „Konzept des guten Grundes“ begegne ich meinem Gegenüber mit Verständnis, Einfühlung und Respekt. Dadurch baue ich einen guten Kontakt und Vertrauen auf. Ich erkenne seine Lebensleistung an und helfe ihm, zu realisieren: „Mein Verhalten hat mir geholfen, zu überleben. Jetzt, wo ich sicher bin, schadet es mir, weil es andere verletzt und abstößt.“

Die Traumapädagogik zielt auf die Förderung des Selbstverstehens, der Selbstakzeptanz, der Selbstregulation und der Selbstwirksamkeit zur Alltagsbewältigung und Herstellung von Normalität. Sie unterstützt traumatisierte Kinder und Jugendliche dabei, „Experten für ihr Leben“ zu werden. Als Pädagogik der Selbstbemächtigung verdrängt sie die Macht des Traumas und macht Schritte in sichere Beziehungen möglich.

Konzept des guten Grundes

*Traumatisierte Kinder und Jugendliche haben oft eine Geschichte, die sprachlos macht.
Ihr Verhalten ist - als Hilferuf mit anderen Worten -
aus gutem Grund verletzend und schwer zu ertragen.
Verwachsen mit Angst, halten sie die Welt auf Distanz
und flüchten in die Geborgenheit von Gewalt.
Sie brauchen: Erwachsene, die diese Art Heimweh verstehen.
Solche mit dickem Fell, in dem ihre Krallen Halt finden.
Menschen mit Sicherheit, die mit gutem Grund da sind und bleiben.*

Markus Parusel-Grotefeld 2016

05. DAS DREITEILIGE GEHIRN

Was läuft in meinem Gehirn unter Stress ab? Welche Erklärungen habe ich für mein Handeln in Ausnahmesituationen? In welchem Modus bin ich?

Wir trainieren zukünftiges Verhalten in Konflikt- und Gewaltsituationen, unsere Wahrnehmung, Selbstsicherung, Kommunikation und Wirksamkeit. Welche Verhaltens- und Handlungsoptionen stehen mir dabei zur Verfügung? Kann ich sie in der Situation umsetzen? Wie reagiert mein Körper unter Stress und in Bedrohungslagen?

Das Erklärungsmodell „Das dreiteilige Gehirn“ stellt hier das geeignete Mittel dar, um auf einfache und leicht verständliche Weise Konflikt- und Gewaltdynamiken zu erklären und eigenes und fremdes Verhalten zu verstehen.



DAS PROFESSOREN-GEHIRN

- Logisches Denken
- Probleme lösen
- Fakten-Gedächtnis
- Reflexion: Wie kommt das, was ich sage und tue, bei anderen an? ...

DAS KATZEN-GEHIRN

- Das Säugetier-Gehirn – Limbisches System
- Eingang der Wahrnehmungen mit den Sinnen: Sehen, Hören, Fühlen, Riechen, Schmecken
- Gefühlszentrum
- Alles Erleben wird hier mit Gefühlen bewertet und verbunden
- Scannt ständig die Umgebung: Bin ich sicher?
- Wenn ja: Was ist gerade wichtig?
- Wenn nein: Alarmanlage springt an.

DAS REPTILIEN-GEHIRN

- Das Notfallprogramm bei Gefahr: Flucht oder Kampf
- Adrenalin und Cortisol werden ausgeschüttet - ich werde schneller und stärker
- Stress und Übererregung
- Kontrollverlust – Tunnelblick

06. DIE INTERVENTION BEI WUT – KONTAKT AUFNEHMEN

Beschreibung: Hier geht es darum, in den Kontakt zu kommen und den anderen herunterzuregeln. Was muss ich beachten, wenn mein Gegenüber wütend und aggressiv ist?

Ziel: Training zur Wirksamkeit in der Intervention

Abstand nehmen

- einen Schritt zurück treten und entspannen
- Begleitend Respekt ausdrücken: „Ich sehe, dass du wütend bist. Ich nehme darauf Rücksicht und halte Abstand. Wenn du reden willst, bin ich für dich da.“

Co-Regulation – den Konfliktpartner herunterregeln

- Menschen passen sich den Menschen in ihrer Umgebung an, sowohl Panik als auch Coolness sind ansteckend.
- Beginnende Panik wird durch die Coolness der Bindungsperson heruntergeregelt – die Person verbleibt im steuerbaren grünen Bereich oder kehrt in den sozialen Engagement-Bereich zurück.
- Geht die Bindungsperson in die Gegenübertragung der Übererregung, löst sie damit Flucht- oder Kampfpulse beim Gegenüber aus.
- Affektregulation durch Ruhebewahren - mit meiner Ruhe kann ich andere herunterregeln
- Gelassenheit und Sicherheit ausstrahlen - Aufregung wirkt ansteckend
- Ruhiger und leiser sprechen und mit fester Stimme
- Abstand beruhigt, gibt Sicherheit und drückt Respekt aus
- Blickverhalten beachten - nicht mit den Augen anfassen, nicht unterwürfig wegschauen
- Körpersprache beachten: Stellung seitlich = Deeskalation, Stellung frontal = Konfrontation
- Bsp.: „Ich möchte dich verstehen. Das geht besser, wenn du etwas ruhiger sprichst.“ „Du möchtest, dass ich dir zuhöre...“
- Wenn mein Gegenüber ins Notfallprogramm zu fallen droht, weg von den Gefühlen
- Affekte herunterkochen - entspannt herunterregeln
- Schutz und Sicherheit herstellen
- Stress- und Angstbewältigung hat Priorität
- Beziehung geht vor Erziehung
- Das Gefühl von Wahl und Kontrolle einräumen

07. ZOMBIE-LAUF

Metapher für Deeskalation

Deeskalation ist die Gestaltung von Raum.

Deeskalieren heißt:

- Dem anderen körperlich und verbal Raum geben - ihn nicht in die Enge treiben.
- Mir selbst Raum nehmen, mich körperlich und mental distanzieren - einen Schritt zurück treten, emotional und körperlich entspannen.
- Energie umlenken - Raum und Rederaum bewusst öffnen.
- Beziehung herstellen - den anderen als Konfliktpartner und nicht als Gegner sehen, wertschätzend sein.
- Einfluss nehmen ohne Druck - dem anderen eine Wahl lassen, die ihn vor Gesichtsverlust schützt. Vgl. Rudi Rhode

08. AIKIDO-TECHNIK

1. Wertschätzendes Aufgreifen der Argumente, diese gelten lassen & Verständnis äußern
2. Die eigene Meinung daneben stellen & Überführung zu meiner zentralen Botschaft (z.B. „Die Regel gilt.“)

09. ICH GEWINNE

„Ich gewinne“ veranschaulicht die Vorgänge in einem Streit und zeigt, wie sehr ich diesen durch meine Haltung beeinflussen kann. Wenn ich die verändere, wenn ich keinen Widerstand entgegensetze, kann mein Gegenüber sich nicht daran reiben.

Wem räume ich Macht über mich ein? Welche Verhaltens- und Handlungsmöglichkeiten stehen mir eigentlich zur Verfügung?

Ziele: Training zur konstruktiven Konfliktlösung: Arbeit an der eigenen Haltung als Schlüssel zur Konfliktführung und Wirksamkeit; Verantwortung erkennen und übernehmen; Training der Selbst- und Fremdwahrnehmung

Beschreibung der Übung: „Stellt euch bitte partnerweise voreinander auf. Einer von euch streckt seine Hände so nach vorne aus, dass Ober- und Unterarm ungefähr einen 90° Winkel einnehmen und die Handinnenflächen nach oben zeigen. Der andere legt seine Handinnenflächen darauf. Lasst mich jetzt kurz erklären und wartet bitte auf mein Zeichen. Redet auch bitte ab jetzt nicht mehr.“

Die Person, deren Hände oben liegen, sagt gleich zu seinem Gegenüber: „Ich gewinne“ und drückt dabei die Handflächen kräftig herunter. Alle zusammen auf mein Zeichen.“ Danach werden die Rollen getauscht.

Mögliche Reflexionsfragen:

- Wie hast du auf den Druck deiner Partnerin/deines Partners reagiert?
- Hättest du anders reagieren können?
- Wenn du keinen Widerstand gibst und locker lässt, wer ist dann der Stärkere?
- Was hat dich daran gehindert, anders zu reagieren?
- Fällt dir ein Beispiel ein, bei dem du das schon mal so ähnlich angewendet hast?
- Was nimmst du mit?

Reflexion: Diese Übung ist ein Symbol für einen Streit und zum Streiten gehören zwei. Einer, der sich streiten will und sagt: „Ich gewinne, ich drück dich runter.“ Und einer, der Widerstand leistet und sagt: „Das wollen wir doch mal sehen. Ich halte dagegen.“ Schon ist das Kräftemessen, der Streit da. Auf der Gewalttreppe gehe ich eine Stufe hinauf. Was geschieht aber, wenn ich anders reagiere? Wenn ich meinem Gegenüber keinen Widerstand gebe?

Sobald ich locker lasse, übernehme ich die Führung. Meinem Gegenüber fehlt der Widerstand, an dem er sich reiben kann. Ich habe es in der Hand, ob es einen Konflikt gibt. Ich entscheide, ob ich negative Gefühle hochkommen lasse. Im Nachgeben schaffe ich eine Win-Win Situation und behalte die Führung.

Winston Churchill: „Eine der besten Erfahrungen im Leben ist es, als Zielscheibe zu dienen, ohne getroffen zu werden.“

10.4-7-8 ÜBUNG

Übung zur Stress- und Erregungsregulation

Ziele: Affektregulierung – Training zur Selbstregulation

Anleitung 4-7-8 Übung: „Du atmest kurz ein und zählst dabei bis vier. Dann hältst Du die Luft an und zählst dabei bis sieben. Danach atmest Du langsam aus und zählst dabei bis acht.“

Anleitung 4-8-7 Übung: „Du atmest kurz ein und zählst dabei bis vier. Dann atmest Du langsam aus und zählst dabei bis acht. Danach hältst Du die Luft an und zählst dabei bis sieben..“

Reflexion: Wenn der Mensch in Aufregung gerät, atmet er automatisch schneller und wird dadurch vom Notfallprogramm auf Flucht oder Kampf eingestellt. Das hilft bei Gefahr, nicht aber bei Prüfungen, in denen Denken gefragt ist. Zuviel Sauerstoff führt paradoxerweise zu einer Sauerstoff-Unterversorgung im Gehirn. Erst wenn ich die Luft anhalte oder in eine Tüte atme steigt der Kohlendioxydgehalt im Blut und ich kann wieder entspannen und klar denken. Menschen, die häufig ins Notfallprogramm fallen, können sich diesen Umkehr-Trick zunutze machen und sich selbst beruhigen. Die 4-7-8 Übung ist eine wirksame Übung zur Selbstregulation. Damit sie mir im Notfall zur Verfügung steht, ist es sinnvoll, sie immer wieder zu üben.

„Eine hohe CO₂-Konzentration geht im Allgemeinen mit einer niedrigen O₂-Konzentration einher. In diesem Fall erweitern sich die Gefäße des Gehirns, um eine adäquate Versorgung der Nervenzellen mit Sauerstoff zu gewährleisten.“

Bei der Hyperventilation tritt nun der umgekehrte Fall ein: Die abnorm geringe CO₂-Konzentration führt zu einer Konstriktion der Hirngefäße. Dies führt zu der paradoxen Situation, dass eine vermehrte Atemtätigkeit trotz maximaler Sauerstoffsättigung zu einer Unterversorgung des Gehirns mit Sauerstoff führt.“ Wikipedia

11. PROBLEMBEWUSSTSEIN HERSTELLEN

WER HAT DAS PROBLEM?

- Ich? Der andere? Oder keiner? – Perspektivenwechsel
- Schaffe ich mir selbst Probleme?
- Bsp.: „Paul, der Unterricht hat begonnen und es stört mich, wenn du die Kappe noch trägst. Bitte nimm sie ab.“ Antwort: „Ihr Problem.“
- Und Paul hat Recht, er hat kein Problem. Wie mache ich jetzt mein Problem ohne Probleme zu seinem Problem?

WER DAS PROBLEMBEWUSSTSEIN HAT, HAT AUCH DIE LÖSUNG

- Das Problem zu erkennen ist wichtiger als die Lösung zu erkennen, denn die genaue Darstellung des Problems führt zur Lösung. EINSTEIN
 - Ohne Problembewusstsein keine Bewegung und keine Veränderungsbereitschaft.
 - Aufgabe: Problembewusstsein herstellen, Veränderungssehnsucht erzeugen
- Zum Beispiel mit der Paradoxen Intervention:

12. PARADOXE INTERVENTION

Willst du aus der Falle rollen, musst du aus der Rolle fallen. Luisa Francia
Paradoxe Intervention

- Symptomverschreibung - das Problem provozieren

- Das verbotene Verhalten wird erlaubt.
- Indem ich, als Intervenierender, das störende Verhalten erlaube, nehme ich diesem die Wirkung, den Einfluss und die Macht über mich. Ich habe kein Problem mehr.
- Durch schlechte Erfahrungen in der Vergangenheit entstehen störende Verhaltensmuster, die ich, als Störender, wie unter Zwang zeige. Wird mein störendes Verhalten erlaubt, wird der Zwang, es zeigen zu müssen, um die Freiheit, es zeigen zu dürfen, erweitert. Ich kann jetzt wählen, ob ich es zeige oder darauf verzichte. Damit verfüge ich über die Freiheit zur Wahl und Kontrolle meines Verhaltens.
- Wird das Symptom pur verschrieben, wirkt das schnell zynisch.⁴
- Die Symptomverschreibung muss öffentlich abgesprochen und verhandelt werden. Sie darf nicht bloßstellen.

Symptomverschreibung:

- 1) Problembeschreibung – Welche Handlungen laufen in welchen Situationen wie ab? Worin besteht das Problem? Wer ist davon betroffen?
- 2) Meine gewohnte Reaktion - Wie reagiere ich normalerweise darauf und welche Reaktionen erziele ich damit? Wie könnte ich anders reagieren?
- 3) Möglichkeiten suchen - Wie kann das problematische Verhalten anders, gehäuft, verfremdet und/oder übertrieben durchgeführt werden?
- 4) Einverständnis einholen - Wie kann ich meine Forderung respektvoll so kommunizieren, dass der andere seine Kooperation signalisiert?

13. PARADOXE INTERVENTION: „DREI STÜHLE“

Was mache ich eigentlich, wenn mein Gegenüber mich beleidigt? Zurück beleidigen, zuschlagen? Wie kann ich reagieren, ohne mich ins Unrecht zu setzen?

Anleitung: „Hier stehen drei Stühle neben einander. Ich brauche einen Freiwilligen. Du setzt dich auf den mittleren Stuhl und wirfst eine Beleidigung in den Raum. Wem dazu etwas einfällt, der setzt sich auf einen der beiden freien Stühle. Dein Ziel ist, dem anderen mit deiner Antwort die Lust zu beleidigen zu nehmen. Der Mensch, der beleidigt, gibt Feedback, wie die Antwort auf ihn wirkt. Er darf die Antwort bestimmen, die ihm besser gefällt. Der, der sie gab, besetzt die Mitte und darf seinerseits beleidigen...“

STRATEGIEN GEGEN BELEIDIGUNGEN

» Schlagfertigkeit ist etwas, worauf man erst 24 Stunden später kommt. (Mark Twain) «

1. Den Angreifer ins Leere laufen lassen

Ich schweige und antworte auf den Angriff mit meiner Körpersprache. Ich schaue gelangweilt.

2. Die entwaffnende Gegenfrage

Ich nehme das Wort, das mich verletzt und frage den Angreifer, was dieses Wort für ihn bedeutet. Beispiele: Jemand sagt: „Da hast du einen schönen Blödsinn verzapft!“ – „Was meinst du genau mit „schönen Blödsinn verzapft“?“

„Du Hurensohn.“ – „Was genau verstehst du unter „Hurensohn“?“

3. Nachgeben und Zustimmung

Der Angreifer sucht Widerstand, an dem er sich reiben kann. Ich biete ihm kein Ziel. Du wirst beleidigt mit: „Du bist so dumm, dass es weh tut.“ – Einfach zustimmen: „Das stimmt.“

4. Zustimmung und den Namen des Angreifers erwähnen

Zustimmen und Beziehung herstellen: „Wichser.“ - „Das stimmt, Damian.“

5. Die Umleitung

Ich reagiere nicht auf den Angriff und spreche einfach ein ganz anderes Thema an. „Du bist so hässlich!“ – „Stimmt, kennst Du Dich eigentlich mit Mathe aus? Ich bräuchte jemanden, der mir hilft.“

6. Maßlos übertreiben

„Du bist so hässlich. - „Ja ich habe jetzt einen Job im neuen Frankenstein-Film.“

„Du hast so viele Pickel im Gesicht.“ – „Dann schau dir erst mal meinen Rücken an.“

7. Die Leerlaufbemerkung

„Sag bloß.“ „Hast du noch mehr zu bieten?“ „Aha.“ „Soso.“

8. Das unpassende Sprichwort

Ich antworte mit einem Sprichwort, das nicht zum Angriff passt, oder kombiniere zwei Sprichworte. „Lieber den Spatz in der Hand als im Porzellanladen.“ Möglich ist auch eine unpassende Aussage. „Der Himmel ist blau“.

9. Den Angriff spiegeln

Ich nehme den anderen in die Beleidigung mit hinein.

Beispiel: „Du bist schwul.“ - „Du brauchst dir aber keine Hoffnungen machen.“ - „Dann passen wir ja gut zusammen.“ - „Da fall ich in Deiner Gegenwart ja nicht besonders auf.“ „Dir fehlt doch komplett der Durchblick.“ - „Da sprichst du wohl aus Erfahrung?“ „Wichser.“ – „Wow, du kennst dich ja richtig gut aus.“

10. Die Konfrontation

Ich benenne die Beleidigung klar, konfrontiere den Angreifer damit und fordere eine Entschuldigung.

Vgl. Barbara Berckhan, „Die etwas intelligentere Art, sich gegen dumme Sprüche zur wehren. Selbstverteidigung mit Worten“, Heyne Verlag, München 2001

14. SCHIMPFWORT-MOTTOTAGE¹ - PARADOXE INTERVENTION

- Für jeden Tag der Schulwoche benennt die Lehrkraft ein Motto des Tages“, unter dem die Schimpfwortauswahl der Schüler stehen soll. Bsp.: Werkzeuge, Obst, Gemüse, Dschungeltiere, Science-Fiction, Wetter, Steinzeit etc.
- Wer an diesem Tag jemanden beleidigen möchte, darf dies tun, aber nur im Rahmen dieses Tagesmottos
- „Blöde Tomate“ oder „Tomate“? - Ob Adjektive erlaubt sind, muss die Lehrkraft vorher festlegen.
- Im morgendlichen Stuhlkreis wird das Motto vorgestellt. Die Regeln werden verhandelt und „Schimpfwort-Waffen“ gesammelt.
- Die originellste Beleidigung der Woche wählen lassen und honorieren. So verändere ich den Fokus der Aufmerksamkeit und „heile“ das Problem der seelischen Verletzung durch wüste verbale Übergriffe.
- Die Absurdität der Beleidigung nimmt oft die Spannung aus der Situation.
- Training zur Impulskontrolle: Der Angegriffene muss seine Impulse zügeln und seine Reaktion dem Tagesmotto wohlüberlegt anpassen.
- Wird dennoch gewöhnlich beleidigt, kann ich als Lehrkraft ganz entspannt intervenieren: „Moment, Hurensohn ist kein Gemüse! Versuch es bitte noch einmal.“ Das entschärft die Situation und vermeidet aufreibende Sanktionierungen. Dabei wird die Verletzung der Würde der Zielperson zurückgewiesen und die brenzlige Situation zurück in ein Spiel überführt.

15. EINE-MINUTE-ÜBUNG

Übung zur Aufmerksamkeitslenkung und Impulskontrolle, Übung zum Selbstkontakt

Ziele: Ruhe, Konzentration & Arbeitsfähigkeit herstellen; Stressbewältigung; Selbstregulation; Training zur Affekt- und Impulskontrolle

Anleitung: „Ich lade Dich ein, in der folgenden Übung auf deine Atmung zu achten. Sorge dafür, dass Du bequem sitzt, fühle Deinen Körper auf dem Stuhl und Deine Füße am Boden. Wenn Du magst, kannst Du meinen Worten folgen oder einfach nur ruhig sitzen. Du

entscheidest. Wenn Du meinen Worten folgen möchtest, dann schließe bitte jetzt deine Augen oder richte deinen Blick auf einen entfernten Punkt im Raum und stelle ihn unscharf. Achte gleich, nach meinem Zeichen, eine Minute lang auf deine Atmung, darauf, wie die Luft in deinen Körper strömt und wieder hinausströmt. Dabei kann es passieren, dass deine Aufmerksamkeit weg geht und hin zu Geräuschen, die Du wahrnimmst oder vielleicht auch zu deinem Körper. Nimm das wahr, erlaube es und führe deine Aufmerksamkeit immer wieder zurück zu deiner Atmung. Du kannst mitzählen, wie oft deine Aufmerksamkeit weg geht und Du sie wieder zur Atmung zurückholst. Du kannst das mit deinen Fingern anzeigen. Die Minute beginnt jetzt.

Mögliche Reflexionsfragen:

- Wer möchte berichten, wie es ihm ergangen ist?
- Wie oft ist es dir gelungen, deine Aufmerksamkeit wieder zurückzuholen?
- Es war sehr still im Raum, war das angenehm und konntest du die Stille aushalten?
- Du warst sehr laut, wähle bitte zwei Mitschüler aus, die dir eine Rückmeldung geben, wie das auf sie gewirkt hat.

Unterschiedsreflexion: Wie ging es dir vorher und wie geht es dir jetzt? Was hat sich verändert?

Reflexion: Dies ist eine ganz wichtige und wirksame Übung. Wird sie regelmäßig zu Beginn des Unterrichtes durchgeführt, stellt sich nach kurzer Zeit ein positiver Effekt ein. Die Kinder werden ruhiger und lernen, Stille zu genießen. Sie trainieren ihre Aufmerksamkeit zu fokussieren und trainieren ihre Kontrolle über den Impuls, einer Störung Aufmerksamkeit zu schenken.

Mache ich diese Übung zu einem Ritual, dann fordert die Klasse sie ein, wenn ich einmal nicht daran denke. Wird es in der Klasse laut, kann ich mit ihr Ruhe herstellen.

16. KÖRPERSPRACHE IM KONFLIKT

In dieser Übung geht es um die Körpersprache im Konflikt. Wie verhalten sich Menschen im Konflikt? Was nehme ich wahr? Wie nehme ich deeskalierend Einfluss auf meinen aufgebrachteten Konfliktpartner? Wie übernehme ich die Führung im Konflikt? Diese Übung ist auch eine Übung zur Selbstbehauptung, die ich 1:1 mit Schülern durchführen kann. Die Anleitung ist darum für Schüler geschrieben.

Ziele:

- Training zur Selbst- und Fremdwahrnehmung – Wie kommt das, was ich sage und tue, bei anderen an? Wie kommt das, was andere sagen und tun, bei mir an?
- Grenzverletzungen erkennen
- Grenzen setzen: Training der eigenen Wirksamkeit – Präsenz, Körpersprache und Blickverhalten entwickeln und einsetzen
- Verantwortung übernehmen

Anleitung: „Ich brauche einen Partner. Du sagst nein und ich sage ja. Wir wiederholen das ständig. Ihr Zuschauer beobachtet uns. Achtet darauf wie wir es sagen. Achtet auf unsere Gesichter und auf unsere Körper. Was fällt euch auf? Wie wirken wir? Wie kommt das, was wir sagen und tun, bei dir an?“

Anleitung: „Such dir einen Partner. Verteilt euch im Raum. Einigt euch, wer was sagt und übt es. Ihr wisst jetzt, wie ihr euren Körper und eure Stimme einsetzen könnt. Gebt euch gegenseitig eine wertschätzende Rückmeldung.“

Reflexion: Menschen die Angst haben verkampfen. Sie halten die Situation nicht aus und gehen in den Angriff über.

Lempert:

- „Gewalt ist die Abwehr von Ohnmacht.“
- „Der Täter schlägt seine Angst- und Ohnmachtsgefühle weg.“

KÖRPERSPRACHE IM KONFLIKT:

Stärke zeigen:

- „Menschen, die Angst haben, verkampfen. Sie halten die Situation nicht aus und gehen in den Angriff über. Menschen, die stark sind, sind entspannt.“
- Ein entspanntes Auftreten ist ein Ausdruck von Stärke und wirkt zudem deeskalierend.

Blickverhalten:

- Den anderen kurz anschauen, heißt Beziehung herstellen. Ich habe dich gesehen und respektiere dich als Mensch.
- Ein Blick, länger als zwei Sekunden, ist eine Kampfansage und der schnellste Weg, Ärger zu bekommen. „Bin ich Kino?“ „Was glotzt du so blöde?“
- Blicke sind manchmal auch ein Anfassen auf Distanz.: „Ich fasse dich mit meinen Augen an...“ (Gertrud Kollmar) Das ist sexuelle Belästigung. Der Täter möchte Schamgefühle erzeugen, sein Opfer soll verstummen. Die wirksame Gegenmaßnahme ist, laut Öffentlichkeit herzustellen: „Hören Sie auf, mich mit ihren Blicken zu belästigen.“
- Befinde ich mich im Konflikt, dann wirkt ein ausweichender Blick als Zeichen von Schwäche, Angst und Unterwerfung. Der andere sieht, dass ich hier weg will und einen Fluchtweg suche. Es fehlt die Präsenz. Im Konflikt sollte ich dem anderen in die Augen schauen.

Nimm dich ernst:

- Ein Nein verbunden mit einem Lächeln wirkt wie ein Ja. Die Körpersprache ist stärker als das gesprochene Wort.
- Ein Verlegenheitslächeln oder auch Hab-mich-doch-lieb-Lächeln signalisiert dem anderen, dass ich mich unterwerfe.
- Auslachen ist eine Kampfansage.
- Wenn ich mich ernst nehme, dann nimmt mich mein Gegenüber auch ernst.
- „Nimm dich ernst. Wenn du dich selbst ernst nimmst, dann nehme ich dich ernst.“

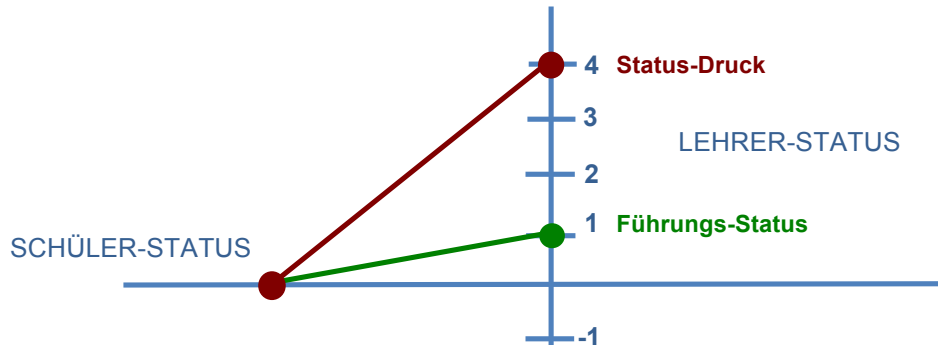
Energie umlenken:

- Deeskalation ist das Umlenken von Energie, körperlich und mental, nach innen und außen.
- Den Raum öffnen - seitlich hinstellen und die Energie abfließen lassen, der Oberkörper zielt nicht auf mein Gegenüber, weil der Raum sonst zu eng wird.
- Ich sehe mein Gegenüber als Konfliktpartner und nicht als Konfliktgegner. Diese Haltung signalisiert Respekt.
- Konzept des guten Grundes: Mein Konfliktpartner hat einen guten Grund für sein Konflikt-Verhalten. Für ihn macht es Sinn, weil es ihm vielleicht geholfen hat, schwierige Situationen zu überstehen. In dieser Haltung begegne ich ihm mit intuitiven Verständnis und Respekt und nehme mich zurück.

Haltung: In der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen muss ich immer wieder bei Regelverstößen und Konflikten intervenieren. Mit einer deeskalierenden, entspannten Bestimmtheit bin ich dabei erfolgreicher. Ich verzichte auf den körpersprachlichen Angriff und begegne meinem Gegenüber mit Respekt und Wertschätzung. Ich gebe ihm Vertrauen und

Sicherheit, trotz Differenzen. Gleichzeitig zeige ich Stärke und Selbstbewusstsein durch meine entspannte Haltung. Mit meiner Stimme wirke ich beruhigend auf den anderen ein.

17. STATUS VERHALTEN



DEESKALATION nach Rudi Rhode

- Eskalationen entstehen oft durch einen unangemessen hohen Führungsstatus in der Intervention bei leichten Regelverstößen. Dieser wird als Aggression gegen die eigene Person gedeutet. Weil ihm Gesichtsverlust und Ohnmacht droht, dränge ich mein Gegenüber in den Widerstand und Gegenangriff. Druck erzeugt hier Gegendruck.
- Durch einen zu hohen Führungsstatus entsteht nach leichten Regelverstößen Statusdruck, der zur Eskalation eines Konfliktes maßgeblich beitragen kann.¹
- Den eigenen Führungsstatus so absenken, dass er knapp über dem Statusanspruch der regelverletzenden Person liegt.
- Die Intervention seitens der Lehrkraft nach Störungen darf nicht größer (lauter und massiver) ausfallen als die Störung selbst. Sonst wird die Lehrperson zur Störungsquelle.²
- Fährt ein Schüler während eines Konflikts seinen Status hoch, indem er lauter und energischer wird, muss ich meinen Führungsstatus so weit anheben, dass ich meine Vorgesetzten-Position auch verkörpere.
- Als Lehrer nehme ich die Vorgesetzten-Rolle ein und bin für den Schutz und die Sicherheit aller verantwortlich. Geht meine Autorität verloren, entstehen ein Machtvakuum, Unsicherheit und der Kampf um die Führung. Damit das nicht geschieht, muss ich meine Führungsposition sichern und durchsetzen.
- Damit ich nicht bedrohlich wirke und Flucht- oder Kampfimpulse auslöse, arbeite ich mit „flachen Hierarchien“¹. Das heißt, mein Führungsstatus sollte nur knapp über dem, der regelverletzenden Person liegen. So lasse ich mir Spielraum für weitere Interventionen. Nach Bedarf kann ich meinen Status auch kurz unter die Augenhöhe senken. (Bsp.: „Erzähl mal, was regt dich so auf?“).
- Führungsstatus drückt sich in der Körpersprache aus, in Gestik und Mimik, dem Nähe- und Distanzverhalten, der Tonlage und in dem, was ich sage.
- In der Deeskalation wird der Führungsstatus knapp über dem Schülerstatus gehalten (freundschaftlich-bestimmte Ansprache). In der Konfrontation wird der Führungsstatus angehoben (energisch-bestimmte Ansprache).
- Die Deeskalation arbeitet immer mit den Mitteln von Beziehung und Nähe (Freundlichkeit), die Konfrontation mit dem Mittel der Distanz (Grenzziehung).

SPIELERISCHER WIDERSTAND

- Der fortgesetzte Widerstand gegen die Regel wird mit zunehmender Dauer als Provokation und Machtkampf gewertet und mit einer sich aufschaukelnden Anhebung des eigenen Führungsstatus (Status-Druck) beantwortet.
- Druck kehrt als Gegendruck zurück.
- Reagiert die Lehrkraft berechenbar-deeskalativ, kann die regelverletzende Person eine einfache Wenn-dann-Rechnung aufmachen und Verantwortung für ihr Handeln übernehmen. „Wenn ich so weiter mache, muss ich mit Konsequenzen rechnen.“

18. BUCHEMPFEHLUNG

- „Stopp - die Regel gilt!“ von Rudi Rhode und Mona-Sabine Meis, Cornelsen Verlag 2014

19. DEESKALATION

Aufgabe und Ziel der Deeskalation ist es,
im Verzicht auf Gewalt Einfluss zu nehmen,
um Gewalt vorzubeugen oder zu beenden,
Aggressionen abzubauen, Verständigung zu erreichen,
Verantwortung zu übertragen und Sicherheit herzustellen.
Deeskalation bereitet so den Weg
für konstruktive Konfliktlösungen, Kooperation,
Frieden und Freiheit.

DIE DEESKALATION IN DER INTERVENTION BEI KONFLIKTEN:

- **Gelassen und freundlich auftreten**
- **Ich-Botschaften senden**
- **Wertschätzend sein, Beziehungsarbeit leisten**
- **Kampf vermeiden** - den anderen als Konfliktpartner und nicht als Gegner sehen, Verhalten und Person trennen
- **Emotional Abstand nehmen** - entspannen: „Ich bin nicht gemeint.“
- **Unparteiisch auftreten** - sachlich, klar und bestimmt die Regeln vertreten
- **Gesichtsverlust vermeiden** – Diskretion, Öffentlichkeit reduzieren, den Ort wechseln - jeder Zuschauer erhöht das Risiko, dass ein Konflikt zu einem Machtkampf wird: „Ich möchte draußen mit Dir reden ...“
- **Auswege aufzeigen** – positive Verhaltensaufforderungen
- **Wahlmöglichkeit geben** - ich lasse die Verantwortung bei der regelverletzenden Person und biete ihr eine Wahlmöglichkeit: „Du entscheidest ...“
- **Zeit zum Besinnen geben und die Konfliktbearbeitung vertagen** - kurz aus dem Konflikt herausgehen: „Ich merke, dass geht gerade nicht. Ich lasse Dir fünf Minuten für eine Entscheidung ...“ „Wir reden später darüber ...“

20. TECHNIKEN DER RESPEKTVOLLEN KONFRONTATION

nach Rudi Rhode & Mona Sabine Meis

- **Hoher Führungsstatus** - energischer Auftritt, Stimme anheben...

- **Kurze und knappe Aufforderungssätze** - frei von Angriffen auf die Person. Das „Ich“ herausnehmen – mit Du-Botschaften den Fokus auf das regelverletzende Handeln lenken. Positive Verhaltensaufforderungen benennen.
- **Konfrontative Körpersprache** - fester und fixierender Blick, gestisch eine klare Grenze markieren, Abstand halten
- **Grenzziehung** - Grenzen müssen eher verkörpert als verbalisiert werden. Viele Worte können Grenzen verwässern.
- **Klar und bestimmt** - Widersetzt du dich meiner Anweisung, ist das ein schwerer Regelverstoß mit unangenehmen Konsequenzen. Aggressivität, Abwertung und Bloßstellung (Ausgeliefertsein) vermeiden
- **Keine Diskussionen** – Kein: „Immer ich...“ „Der hat ja auch...“ „Das ist ungerecht...“ Nicht in die Rechtfertigung gehen – die Regel gilt.
- **Rückkehr zur Deeskalation** – nach erfolgreicher Konfrontation: Status absenken, Beziehung wiederaufnehmen

21. ÜBUNG: „HANDY-SITUATION“

Beschreibung der Übung: Ein Schüler hat gegen die Regel verstoßen und sein Handy genutzt. Die Lehrkraft fordert ihn freundlich-deeskalierend auf, ihr das Handy auszuhändigen. Der Schüler leistet spielerischen Widerstand. Sein Ziel ist es, das Handy zu behalten.

Anleitung: „Tut euch zu dritt zusammen und stellt die Situation nach. Zwei spielen und der Dritte beobachtet. Findet und erprobt der Situation angemessene Lösungen. Wie gestalte ich meinen freundlich deeskalierenden Auftritt? Wann ist der richtige Zeitpunkt, um von der Deeskalation in die Konfrontation zu wechseln? Nutzt dabei das Wissen zur Deeskalation und Konfrontation.“