



Handout Deeskalation & Eigensicherung

Intense-Training Akademie

André Dörnemann

Lübeck, Mai 2019

Es gibt drei relevante Ansatzbereiche, um Konfliktsituationen mit Gewaltrisiko zu managen:

1. *Das eigene Selbst deeskalieren*
2. *Das Gegenüber deeskalieren*
3. *Physischer Schutz im Notfall*

1 Das eigene Selbst

Die Auswirkungen von Stress-/Risikowahrnehmung, die je nach Stresslevel mehr oder weniger ausgeprägt auftreten:

- Anstieg der Pulsfrequenz
- Anstieg des Blutdrucks
- Anstieg der Atemfrequenz
- Anstieg der Muskelspannung, dadurch
- Anstieg der Stimmhöhe
- Entspannung der Harnblase

Sowie mittelbare Auswirkungen:

- Tunnelblick
- Auditiver Ausschluss
- Schmerzhemmung
- Hemmung des Neocortex
- Haltung, insb. Wirbelsäule und Schultern

Nervensystem: Der Mensch verfügt über ein autonomes und ein somatisches Nervensystem.

Die Stressreaktionen werden über das autonome Nervensystem geregelt. Über das autonome Nervensystem haben wir, wie der Name schon sagt keinen direkten Einfluss; Beispielsweise können wir unseren Puls nicht direkt sofort regulieren, anhalten usw. Das somatische Nervensystem dagegen ist direkt beeinflussbar; es sind unsere Muskeln. Wir benutzen es, wenn wir zum Beispiel den linken Arm heben.

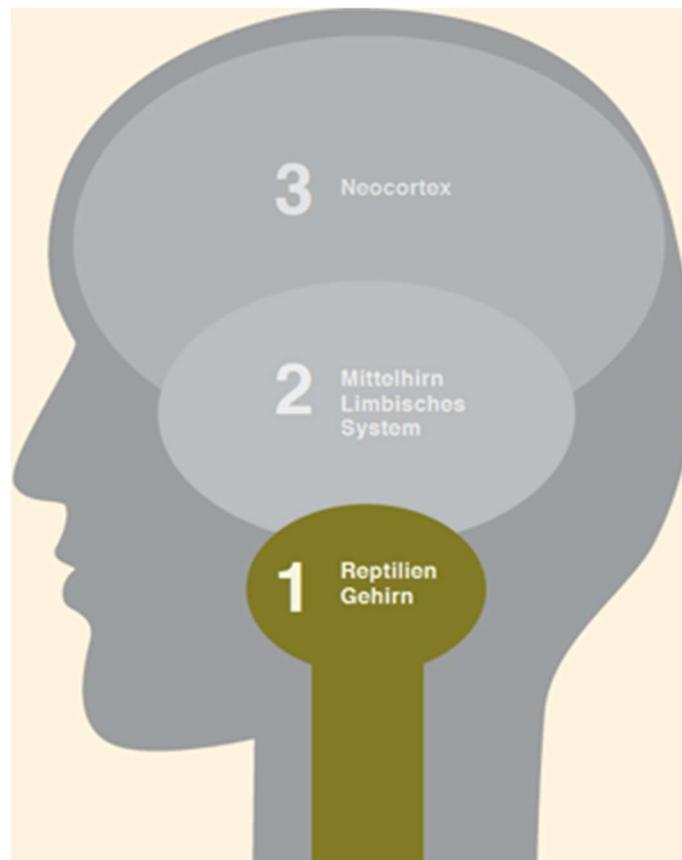
Diese Stress- bzw. Gefahren-Reaktionen werden vom Sympathikus des autonomen Nervensystems hervorgerufen und unter anderem über Stresshormone wie Adrenalin und Cortisol mitgesteuert. Sinn und Zweck ist die Bereitstellung von Energie in den Bereichen des Körpers, die in einer Gefahrensituation die Chancen für das Überleben evolutionär erhöht haben.

Eine mittelbare Auswirkung ist, dass das Gehirn die komplexen Bereiche, die in einer Gefahrensituation weniger gebraucht wurden, weniger mit Energie versorgt werden und in den Hintergrund treten. Das ist zum Beispiel Zugriff auf komplexere im Langzeitgedächtnis abgespeicherte Informationen. Kommunikation. Logisches Denken. Alle Vorgänge, die in evolutionär

neueren, komplexeren Bereichen des Gehirns hauptsächlich verortet sind, sind dadurch gehemmt. Dieses Phänomen kann man zum Beispiel bei einem Blackout in Prüfungen beobachten. Es ist auch dafür verantwortlich, wenn einem geistreiche Antworten in einem schwierigen Gespräch erst HINTERHER einfallen.

Ein bekanntes Model für die Betrachtung von Stress in diesem Zusammenhang ist das der drei (manchmal vier) Gehirne:

- Reptiliengehirn / Hirnstamm
- Primitives Säugerhirn / Affenhirn / Limbisches System
- Höheres- / Menschliches Gehirn / Neocortex



Reptiliengehirn

Das sogenannte erste Gehirn, der Hirnstamm ist der unterste, einfachste und älteste Teil. Es wird das Reptiliengehirn genannt. Es umfasst im Wesentlichen die Strukturen des Rückenmarks, des unteren Bereiches des Stammhirns, der Pons und den innersten Teil des Kleinhirns. Hier ist der Sitz der Kommandozentralen, die das Überleben sichern. Es kontrolliert das instinktive Verhalten, welches ohne Einbeziehen von Gefühlen oder Verstand abläuft (Wachheit, Schlaf, Atmung, Liquor Fluss, ...). Es reguliert Körpertemperatur, sowie instinktive, automatische Bewegungen (z.B. Klammerreflex).

Säugerhirn

Das zweite, höher liegende Gehirn wird primitives Säugerhirn, zuweilen auch „Monkey Brain“ oder Limbisches System genannt. (Bestehend aus Thalamus, Hypothalamus, Hypophyse, Hippocampus, Amygdala, Gyri cinguli, ...)



Hier befinden sich die Schaltzentralen zwischen den Sinnesorganen, dem endokrinen System und dem restlichen Gehirn. Es verknüpft Cortex und Hirnstamm und umgekehrt. Das limbische System ist an Instinktverhalten, Emotionen und Impulsen, wie Sexualtrieb, Zorn, Vergnügen, Bedürfnisse, Aggressionen und Überlebensdrang beteiligt. Außerdem verfeinert und korrigiert es in Zusammenarbeit mit dem erweiterten Kleinhirn die Bewegungsabläufe. Hier entsteht die Verknüpfung von Erinnerungen und Emotionen, welche die Interaktion mit der sozialen Welt ermöglichen. Ab hier findet sogenanntes „Lernen“ statt.

Neocortex / „Human Brain“

Hier entwickeln sich die höchsten Hirnfunktionen des Menschen einschließlich seines Verstandes. Hier liegt der Ort des abstrakten Denkens, der Planung, der Assoziationen und der überlegten Sprache. Hier findet auch die Feinabstimmung der Funktionen aus den unteren Gehirnbereichen statt. Für logisches Denken, Problemlösung, Verständnis usw. wird dieser Bereich gebraucht. Disziplin und Selbstbeherrschung sind ebenfalls als Fähigkeiten im Neocortex verortet.

Wenn Stress bzw. Gefahr wahrgenommen wird, kann es passieren, dass ab einem bestimmten Stresslevel die komplexeren Funktionen des Neocortex gehemmt werden, weil sie evolutionär in akuten Gefahrensituationen nicht gebraucht werden. Und alles, was nicht gebraucht wird, wird in akuten Gefahrensituationen runtergefahren, um mehr Energie für Kampf oder Flucht bereitzustellen.

Die Funktion verlagert sich vom Human Brain zum Monkey Brain und wir werden z.B. weniger zugänglich für Argumente oder rationale Überlegungen, können weniger gut spezifisch erinnern und weniger effektiv kommunizieren, ebenso wie weniger gut strategisch handeln.

Im Extremfall geht es eine Stufe weiter und wir landen im Modus des Reptilienhirn, wo alles sich auf Kampf, Flucht oder Totstellen einrichtet

- *Fight*
- *Flight*
- *Freeze*

Welche dieser drei Impulse überwiegt, ist stark Situations- und Typabhängig (Neigung, Prägung, Vorerfahrung).

In unserer modernen, komplexen Welt, mit der Möglichkeit über Sprache miteinander zu kommunizieren (Neocortex) kann dieser Mechanismus hinderlich für uns sein. Erstes Ziel der Deeskalation muss also sein, dass wir selber dafür sorgen, in unseren Neocortex zu kommen oder dort zu bleiben.

Dafür können wir folgende Ansatzpunkte nutzen:

Bewertung / Reframing

Eingangs wurde bereits mehrfach erwähnt: „...wenn Stress oder eine Gefahr *wahrgenommen* wird“, denn ein entscheidender Faktor ist, wie unser Unterbewusstsein eine Situation bewertet. Als Beispiel können wir wieder die Prüfungsangst/Prüfungsblackout ansehen: hier ist ganz objektiv klar, dass keine wirkliche Bedrohung für unsere körperliche Integrität vorliegt, dennoch bewertet das Gehirn die Situation als kritisch. Grund dafür können Verknüpfungen aufgrund von Erfahrungen in der Vergangenheit, in der Persönlichkeitsstruktur und vieles andere sein. Jedenfalls kommt es auf die Wahrnehmung an. Was unser Hirn als bedrohlich wahrnimmt, wird es auch mit den dafür vorgesehenen Reaktionen behandeln: weg vom Neocortex hin zu den ursprünglicheren



Hirnregionen; Kampf, Flucht oder Totstellen anstelle von Langzeitgedächtnis, Logisches Denken und Hineinversetzen.

Dieser Mechanismus lässt sich aber auch zum eigenen Vorteil nutzen! Wenn es gelingt, ein Reframing, eine für uns hilfreichere Bewertung der Situation zu finden, können wir das Gehirn in einen leistungsfähigen Neocortex nutzenden Modus versetzen. Das passiert immer dann, wenn eine Situation vom Unterbewusstsein als interessante Herausforderung interpretiert wird. (Im besten Fall der Status des Flow nach Csikszentmihályi, wenn Anforderung, Können und Interesse zusammenkommen). Aber auch schon eine Betrachtung einer schwierigen Situation als Trainingsgelegenheit kann helfen, eine Situation bedeutend besser zu meistern. Welche Bewertungen in das eigene Umfeld und zur eigenen Persönlichkeit passen, muss man für sich herausfinden und die Fähigkeit, Situationen nach eigenem Wunsch zu bewerten üben! Mögliche Neubewertungen können sein:

Training

- ich kann zeigen, was ich kann
- ich kann eine lange gärende Sache mal angehen
- ich mache mir bewusst, dass nicht allzuviel schlimmes passieren kann
- ich mache mir bewusst, dass ich selbst den schlechtesten Ausgang der Sache überstehe

usw.

Routine / Habituation

(Positive) Erfahrung in der schwierigen Situation hilft, in einem geistig leistungsfähigen Modus im Neocortex zu bleiben – je mehr ich bestimmte schwierige Situationen zum Beispiel gewohnt bin, desto weniger tangieren sie mich. So weit so trivial. Der Mechanismus wird immer dann genutzt, wenn etwas simuliert wird. Polizei, Militär, Piloten, Ärzte, Sanitäter usw. trainieren, unter simuliertem Stress leistungsfähig zu bleiben. Dabei wird das Stresslevel langsam erhöht. Die Komfortzone soll erweitert werden; dafür ist es nötig, sich *herauszufordern*, aber nicht völlig zu *überfordern*. Wer nicht zahlreiche Rollenspiele machen möchte um seine Deeskalationsfähigkeiten zu trainieren, kann aber dieses Wissen nutzen, *um Situationen neu zu bewerten (Reframing)*.

Haltung

Der innere Zustand (Wahrnehmung der Situation, hier z.B. wahrgenommener Stress / Gefahr) beeinflusst das Nervensystem, welches z.B. die Haltung mitreguliert (Muskelspannung): Die Schultern sind hochgezogen und angespannt, die Wirbelsäule zieht eher nach vorne zusammen, die Halswirbelsäule ist eher etwas nach vorne gebeugt. Das ist mit ein Grund, warum Stress und Rückenschmerzen häufig korrelieren.

Die Kopplung funktioniert aber auch umgekehrt! Durch meine Haltung kann ich über mein Nervensystem dem Gehirn signalisieren: alles in Ordnung! Schultern nach hinten unten, Wirbelsäule Aufrecht, Kopf gerade senden dem Unterbewusstsein das Signal: es ist keine Gefahr in Sicht, die wir nicht bewältigen könnten. Unter Umständen kann das schon reichen, um den inneren Status zu verbessern.

Stimme

Bei Stress steigt die Muskelspannung. Die Stimme wird von Muskeln im Kehlkopf erzeugt, die Strukturen wie Stimmlippen u.a. in mehr oder weniger Spannung versetzen. Ähnlich wie die Spannung der Seiten einer Gitarre können wir sagen: je mehr Spannung, desto höher der Ton. Das ist mit ein Grund, weshalb wir bei Stress häufig eine höhere Stimmlage haben. Bewusst die Stimme



abzusenken kann über das autonome Nervensystem dem Gehirn signalisieren: es ist keine Gefahr in Sicht, die wir nicht bewältigen könnten.

Plan B / Die Rettungsweste

Stell Dir vor, Du willst Stand Up Paddling lernen. Wenn Du weißt, dass das Wasser unter Dir sehr tief ist, Du weit weg vom Ufer bist und Du kein bisschen Schwimmen kannst; wie entspannt wärest Du? Wie gut wäre Deine Balance? Würdest Du ruhig auf dem Brett Dein Gleichgewicht verlagern? Oder bekommst Du Angst, bist angespannt und verlierst dadurch schneller das Gleichgewicht?

Obwohl es noch wichtiger ist, nicht ins Wasser zu fallen, wenn man nicht schwimmen kann – landet man schneller im Wasser! Wenn Du aber gut schwimmen kannst, wirst Du viel entspannter auf dem Brett stehen und dadurch ein besseres Gleichgewicht haben – und weniger wahrscheinlich überhaupt in das Wasser fallen. Das ist die Kraft des Plan B. Deshalb ist es für die Deeskalation sehr hilfreich, die Fähigkeiten zu haben, auch Gewaltausbrüche abwehren zu können – körperlich. Das ist die eine Hälfte, die gemeint ist mit „kämpfen lernen, um nicht kämpfen zu müssen“. (Die andere Hälfte ist, was es mit dem Gegenüber macht, wenn die eigene Ausstrahlung sich durch das Selbstvertrauen, im Notfall kämpfen zu können, verändert.)

Kognitive Skills

Eine Möglichkeit, in Richtung Neokortex zu kommen sind kognitive Aufgaben, zu denen man sich zwingt. Das kann innerlich Rückwärtszählen oder berechnen der Fibonacci Folge oder ähnliches sein. Wichtig ist hier: es sollte eine konkrete, einfache kognitive Aufgabe sein. Mit dem Start des Lösens dieser Aufgabe wird der Neocortex wieder aktiviert.

Atem

Der Atem ist als letztes aufgeführt, denn diese Technik ist Dir am längsten verfügbar. Wenn Du schon intensiv erregt bist, egal ob aus Angst oder Wut oder beiden Emotionen, ist es zu spät, um die Situation zu reframe. Das geht nur frühzeitig. Auch wird alleine eine Veränderung Deiner Haltung dann nicht mehr reichen. Aber die effektivste Methode der Regulierung, um ganz akut eine erste Verbesserung zu erreichen, ist der Einsatz von Atemtechnik.

Wenn eine Technik in so unterschiedlichen Bereichen wie Militär und Yoga essentiell ist, kann man schon aufhorchen. Tatsächlich wird gerade von spezialisierten Kräften oder Sondereinheiten der Polizei, aber auch in anderen Bereichen wo High-Risk / High-Performance Anforderungen bestehen sogenanntes *Tactical-Breathing* genutzt.

Bevor das taktische Atmen im Detail erklärt wird, müssen wir etablieren, warum es funktioniert und weshalb es in dieser Form gemacht wird.

Atmen ist eine der grundlegendsten Funktionen des autonomen Nervensystems. Es funktioniert automatisch angepasst an den momentanen Sauerstoffbedarf des Körpers. Wird Stress wahrgenommen, brauchen Muskeln z.B. bei Flucht oder Kampf mehr Sauerstoff – bei Stress steigt also die Atmefrequenz (ebenso wie Blutdruck, Puls, Schweißbildung usw.; siehe oben).

Entgegengesetzt zu Blutdruck und Puls wird der Atem jedoch nicht nur vom autonomen Nervensystem gesteuert. Den Atem können wir mit dem somatischen Nervensystem ganz bewusst steuern. Das ist unser größter Hebel, um dem Gehirn aufzuzwingen: „fahr die Stressreaktionen runter. Die Gefahr ist handhabbar. Gib mir Zugriff auf meinen Neocortex.“

Dabei ist es jedoch nicht einfach damit getan, sich vorzunehmen: „atme ruhig“. Das ist eine abstrakte Anweisung („ruhig“ ist kein fest abgegrenzter und definierter Wert). Noch Abstrakter wäre nur



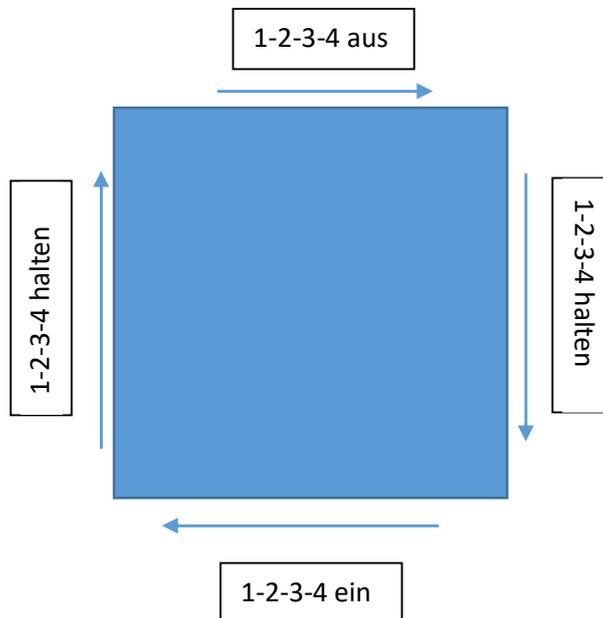
„beruhig Dich mal“. Jeder weiß, dass man das weder sich noch einem anderen Menschen zu sagen braucht, wenn die Situation ganz kurz vorm explodieren ist. Außerdem ist es eine Anweisung, bei deren Umsetzen man versagen kann: das erhöht Stress sogar.

Es ist also nötig, vom Abstrakten zum konkreten zu kommen. Und es muss so umsetzbar sein, dass man nicht das Gefühl haben kann, dabei zu versagen.

Dafür gibt es das Tactical Breathing. Es ist in zwei Formen möglich. Als Box und als Dreieck.

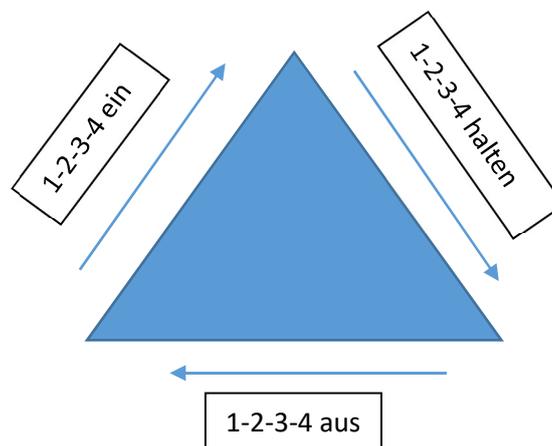
Box:

Bis vier zählen und dabei einatmen. Bis vier zählen und dabei halten. Bis vier zählen und dabei ausatmen. Bis vier zählen und dabei halten. Wieder von vorne.



Triangle / Dreieck:

Bis vier zählen und dabei einatmen. Bis vier zählen und dabei halten. Bis vier zählen und dabei ausatmen. Wieder von vorne. (Es wird also nach dem Ausatmen nicht gehalten, was erst mal einfacher fällt).





Bis vier zählen ist extrem konkret und definiert. Kein bisschen abstrakt. Außerdem ist es sehr unwahrscheinlich, beim Zählen bis vier zu versagen. Wenn man einmal angefangen hat mit dem Tactical Breathing, hat man gute Chancen, von den Effekten zu profitieren.



2 Das Gegenüber

Für die Optionen und Möglichkeiten der Deeskalation muss die Situation eingeschätzt werden. Welches Maß an Gefahr besteht objektiv und welche Motivation steckt hinter den Handlungen meines Gegenübers.

Dazu eine kurze Übersicht zur Gewalttheorie:

Wir teilen Gewalt in zwei Bereiche ein:

Asoziale Gewalt und soziale Gewalt

Asoziale Gewalt	Soziale Gewalt
-i.d.R. geplante Gewalt	-i.d.R. ungeplante Gewalt
-Es geht um eine Ressource.	-Es geht um Emotionen.
- Die Ressource ist entweder mein Besitz oder meine Persönlichkeit.	-Es geht um das Gefühl, Recht zu haben; im Recht beschnitten zu sein, Kränkung, Wut usw.
- Wenn es um Besitz geht, reden wir also z.B. von Raubüberfällen	
- Wenn die Persönlichkeit die Ressource ist, geht es um z.B. sexualisierte Gewalt.	
-Täter starten i.d.R. im Neocortex	-Täter starten Gewalt i.d.R. im Monkey Brain oder Lizzard Brain
Deeskalation ist hier vor allem:	Deeskalation ist hier vor allem:
-Bei reiner Ressourcenbeschaffung: - Nachgeben und Herausgeben!	-Keine Rechtfertigungsansätze geben!
-Bei Persönlichkeitsgefährdenden Zielen:	- Kein Entschuldigen!
- Stärke-Signale setzen	- Kein Beschuldigen!
- Aufmerksamkeit	- Kein Leugnen!
- nicht als Opfer, sondern als Risiko erscheinen	- Kein Verneinen!
- klare Grenzen	- Kein Statusspiel = keine Anweisungen
- Eskalationsbereitschaft!	-Täter in den Neocortex zurück bringen - Da Anweisungen nicht probat und Techniken der Eigenberuhigung nicht angewiesen werden können, bleiben: - Offene Fragen. - „Was kann ich tun, um die Situation zu verbessern?“

Die offenen Fragen sollen keinen Rechtfertigungsansatz bieten. Das Wort „Du/Sie“ ist nicht enthalten. Denn „Was willst Du?“ „Wie kann ich Dir es recht machen“ usw. können mit viel Willen als Rechtfertigung herhalten – da sie in Frage stellen, dass der Grund, über den die Person Aggressiv wurde

-nicht offensichtlich und damit evtl.

-nicht gerechtfertigt ist.

Damit wird implizit die Gefühlslage der aggressiven Person in Frage gestellt. Das kann bereits der Rechtfertigungsgrund sein, mit dem ein Gewaltausbruch beginnt.

Mit der offenen Frage ohne Ansätze für Rechtfertigungsgründe kann das Gegenüber zum Nachdenken gebracht werden – eine Tätigkeit, die im Neocortex stattfindet! Wenn das Gegenüber



tatsächlich anfängt, nachzudenken, was die Situation an konkreter Handlung verbessern würde, ist der erste Schritt, um nicht im ‚Monkey Brain‘ festzusitzen und daraus zu handeln getan.

Dann gilt es, weiter auf eine Sachebene zu kommen und Klärungsorientiert zu kommunizieren.

Ein möglicher Ansatz hier kann die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg liefern; aber auch andere Ansätze sind möglich. Ohne hier das Thema zu sprengen kann in Kurzform gesagt werden, dass es gilt, respektvoll, selbstbewusst und klar zu kommunizieren.

3 Eigensicherung

Schutztechniken lassen sich nicht aus Texten lernen, aber einige Grundprinzipien können rekapituliert werden:

Gesprächshaltung

Schützen aber nicht Provozieren: Ein Bein leicht nach hinten versetzt, erhobene Hände. Gestikulieren, am Kinn kratzen, Hände zusammenlegen können alles Methoden sein, um die Hände unauffällig hoch zu halten. Gleichzeitig ist wichtig, dass Du Dir selber nicht komisch vorkommst oder Dich dabei ungenau fühlst. Zum einen strahlst Du das nach außen aus, zum anderen sinkt dadurch die Wahrscheinlichkeit, eine gute Haltung rechtzeitig (beim kleinsten Anzeichen von Unwohlsein gegenüber einer Person) einzunehmen.



Auch sprechende Hände können eine gute Methode sein. Wenn Du vermeiden willst, Dein Gegenüber zu provozieren, kann eine Maßnahme sein, dass Du Deinem Gegenüber eher die Handrücken zudrehst.

Universelle Schutzhaltung



Analog einer Emryonalhaltung wird der empfindlichste Bereich des Körpers mit der höchsten Angriffswahrscheinlichkeit (unterer Kopfbereich sowie Halsbereich) mit den Armen eng umschlungen und eingepackt. Gleichzeitig kann mit der Ellenbogenspitze ein Rammstoß erfolgen. Primäres Ziel ist regelmäßig zunächst, die Flucht zu ermöglichen!