

## Die zehn Grundregeln der Deeskalation

Wenige Situationen eskalieren völlig unvermittelt. Häufig gibt es bereits in der Entstehung erste Anzeichen von Unmut, Angespanntheit und Gereiztheit, die die Möglichkeit bieten, frühzeitig zu intervenieren. Leider werden jedoch erste Anzeichen drohender Eskalation nicht schnell genug wahr- oder ernstgenommen.

*Nimm achtsam  
wahr und reagiere  
so früh wie möglich!*

Doch eigentlich lässt sich bei angespannt oder aggressiv wirkenden oder agierenden Personen oftmals frühzeitig ein geladener Energiezustand wahrnehmen. Der Betroffene wird angetrieben durch negative Gefühle wie Wut, Ärger, Schmerz, Hilflosigkeit, Angst, Frustration o.Ä.

### Achten Sie auf folgende Anzeichen:

- Der Betroffene ist umtriebig, nervös oder hektisch.
- Er wird schnell laut oder steigert die Tonhöhe.
- Er atmet schnell, zittert und/oder schwitzt.
- Er schaut ängstlich oder bedrohlich, verzerrt sein Gesicht und/oder gestikuliert wild.
- Er gibt auf Fragen widerwillig Antworten.
- Er verlangt oder verweigert irgendetwas.
- Er provoziert, tritt gegen Gegenstände oder schlägt auf den Tisch.

Neben den in der Folge beschriebenen Regeln sind in den meisten Fällen die frühzeitige (Nach-)Alarmierung der Polizei und/oder der Rückzug aus der Situation zielführende Früh-Interventionen.

Nähe und Distanz spielen in der Interaktion und Kommunikation von Menschen eine wichtige Rolle, die in angespannten Situationen umso bedeutsamer

*Halte Abstand!*



- Bei diesen jungen Männern braucht es nicht viel und „das Fass kommt zum Überlaufen“.

wird. Menschen, die gerade angespannt sind, benötigen in der Regel mehr Körper- und Aktionsraum. Sie fühlen sich häufig bedrängt, wenn man ihnen zu nahe kommt und missverstehen eine zu große Nähe möglicherweise als Angriff. Daher gilt es, entsprechend Abstand zu halten und sich für eine vorsichtige Annäherung gegebenenfalls die Erlaubnis zu holen. Ein schnelles unvermitteltes Annähern sollte nach Möglichkeit vermieden werden.

Die eigene Sicherheit und die Sicherheit weiterer Betroffener gehen grundsätzlich vor. Daher ist es wichtig, für sich eine Idee zu haben, was wir uns selbst in der Situation zutrauen, wieviel Ruhe und Gelassenheit oder aber Aufregung wir verspüren und ob wir selbst mit der Situation zurechtkommen oder weitere Unterstützung brauchen. Wir sollten uns jederzeit unserer körperlichen und kommunikativen Grenzen bewusst sein. Rückzug kann manchmal die bessere Alternative sein.

*Die eigene Sicherheit geht vor! Kenne deine Grenzen!*