

„Gang durch die Gasse“ als Übung zur Deeskalation

Gefahrenstufe Weiß "Keine Gefahr"
Gefahrenstufe Gelb "Unsichere Situation"
Gefahrenstufe Orange "Bedenkliche Situation"
Gefahrenstufe Rot "Bedrohliche Situation"
Gefahrenstufe Schwarz "Gefährliche Situation"

Zur Vorbereitung auf den Ernstfall dient die Übung „Gang durch die Gasse“. Diese Übung wird von Jörg Knust als Prüfungseinheit des Selbstverteidigungstrainings F.I.S.T. eingesetzt. Der Seminarteilnehmer soll an zwei „gefährlichen“ Personen vorbeigehen, ohne die Situation eskalieren zu lassen. Aufgabe für den Durchlaufenden ist es, so lange wie möglich auf Gewalt zu verzichten.

Für diese Übung benötigt man einen Flur oder Gang, in dem zwei Trainer stehen, die auch „böse“ werden können. Diese beiden Personen sollten keine Angst vor körperlichen Kontakt haben, Spaß an Rollenspielen haben und sich bei dieser Übung von ihren Erfahrungen und Gefühlen leiten lassen. Zeigt der Durchlaufende Angst oder ist er hochnäsig, gibt es „Ärger“.

Die Übung erfolgt in verschiedenen Stufen, die den Gefahrenstufen von dem Selbstverteidigungsexperten Prof. Keith Kernspecht aus dem Buch „BlitzDefence“ entliehen sind.

Gefahrenstufe Weiß

Es besteht keine Gefahr. Der Teilnehmer kann locker an den beiden Personen vorbei gehen.

Gefahrenstufe Gelb

Die Situation ist unsicher und nicht ganz klar. Dem Teilnehmer kommen in der Gasse zwei Personen entgegen, die er nicht einschätzen kann. Sein Gefühl sagt ihm: „Mit denen ist nicht gut Kirschen essen!“ Vielleicht berühren diese Personen den Teilnehmer leicht mit der Schulter oder sprechen irgend etwas in seine Richtung.

Meist hilft hier Ignorieren. Wenn diese beiden Personen Streit suchen, so wollen Sie erst einmal Kontakt zu Ihnen aufnehmen, d.h. Blick-, Sprech- oder Körperkontakt. Kommt kein Kontakt zustande, so haben diese oft kein Interesse mehr und suchen sich jemanden anderes. Wichtig ist, dass die beiden nicht das Gefühl bekommen, dass der Teilnehmer Angst vor ihnen hat oder sich für etwas Besseres hält. Ein Abstoppen, eine verspannte Körperhaltung oder übertriebens Ausweichen weißt auf Angst hin. Zu langes Angucken, sich Aufplustern oder Anrempeln weißt auf Respektlosigkeit hin.

Gefahrenstufe Orange

Die Situation ist bedenklich und wird brenzlig. Die beiden Männer versperren den Weg, haben Kontakt zu dem Teilnehmer aufgenommen und versuchen ihn zu provozieren. Im Ernstfall würde der Teilnehmer häufig die Bierfahne riechen und wird immer weiter bedrängt oder sogar festgehalten.

Zur Deeskalation hilft oft die neutrale Körperhaltung. Der Teilnehmer steht seitlich zum Gegenüber, bleibt ruhig und locker. Die Füße sind parallel, die Knie locker, der Stand ist hüftbreit und die Hüfte im Lot. Der Oberkörper ist gerade, die Arme hängen locker am Körper, die Hände sind offen und

die Handflächen zeigen zum Körper. Der Hals und der Kopf sind gerade und der Teilnehmer hat ein entspanntes Gesicht, es zeigt weder Aggression noch Angst. Der Körpersprachtrainer Holger R. Schlafhost spricht von einer „entschiedenen Neutralität“, die der Teilnehmer sich verinnerlichen und wie ein Programm abrufen können sollte. Diese Neutralität in Geist und Körper führt meist dazu, dass Aggressoren vom Teilnehmer ablassen und weitergehen.

Gefahrenstufe Rot

Die Situation ist bedrohlich. Die beiden Männer werden immer aggressiver und steigern sich in die Eskalation hinein. Eine Schnapsflasche der beiden fällt zu Boden, alle Vorwarzeichen einer Eskalation („Gewaltprädiktoren“) sind wahrzunehmen und das Bauchgefühl schreit förmlich um Hilfe. Jetzt sollte der Teilnehmer schnellstmöglich das Muster der beiden unterbrechen. Einige Sekunden Gewinn können schon ausschlaggebend sein, dass er sich entfernen kann. Hierzu kann er plötzlich mit sich selbst reden, nach dem Bahnhof fragen, eine klare Grenze setzen, einen epileptischen Anfall nachstellen usw. Hier ist der Kreativität keine Grenze gesetzt.

Gefahrenstufe Weiß "Keine Gefahr"	 Körpersprache
Gefahrenstufe Gelb "Unsichere Situation"	 Kommunikation
Gefahrenstufe Orange "Bedenkliche Situation"	 Deeskalation
Gefahrenstufe Rot "Bedrohliche Situation"	 BlitzDefence
Gefahrenstufe Schwarz "Gefährliche Situation"	 WingTsun

Gefahrenstufe Schwarz

Die Situation ist gefährlich. Trotz aller Deeskalationsversuche lassen die beiden nicht vom Teilnehmer ab und wollen ihm an's „Leder“. Jetzt bleiben dem Teilnehmer nicht mehr viele Alternativen: schnell „Hilfe“ schreien, sich verprügeln lassen oder angreifen. Hier können Verteidigungstechniken überlebenswichtig sein.

Diese Übung zeigen im geschützten Rahmen die Möglichkeiten und die Grenzen der Deeskalation. Es bietet gute Möglichkeiten sich auszuprobieren und zu erkennen, welche Lösungsmöglichkeit zur eigenen Person passt. Einige können besser durch bewusste Gestik, andere durch Mimik oder durch Worte deeskalieren. Zur theoretischen Unterstützung gibt es zu jedem Stufenbereich Bücher.



Der Autor Tim Bärsch ist Diplom-Sozialarbeiter und verbindet in seinen Fortbildungen Kampfkunst mit diversen Deeskalationstechniken. In dem Buch „**Kommunikative Deeskalation**“, welches er mit dem Fachkrankenschwester für Psychiatrie Marian Rohde geschrieben hat, werden Techniken und Ideen zur Deeskalation an die Hand gegeben.