

Mehr Souveränität in bedrohlichen Situationen

Der Intensivkurs von Mark Bottke vermittelt Sicherheit für Mitarbeitende in Beratungs- und Unterstützungsdiensten

Viele Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter im sozialen Bereich waren schon selbst Zeuge physischer und psychischer Übergriffe oder waren persönlich verwickelt. Die gute Nachricht ist: Das Verhalten in gefährliche Situationen lässt sich üben – und somit im besten Fall deeskalieren. Was man tun kann, um sich selbst sicherer zu

fühlen, Techniken in der Hinterhand zu haben und auch in Fällen von Konfrontation gewappnet zu sein, vermittelt Trainer Mark Bottke in seinen Kursen.

Präventionsarbeit und Selbstreflexion steht dabei an erster Stelle. Im Kurs werden deshalb eigene Stärken und Schwächen reflektiert, sowie verschiedene Situationen, die die Teilnehmenden meist selbst einbringen, durchge-

sprochen und später in Rollenspielen simuliert.

Brenzlige Situationen schnell erkennen, besser reagieren

Das Zusammenkommen in Beratungs- und Unterstützungssituationen birgt einige Herausforderungen. Denn häufig empfinden sich die Beratenden unterlegen, da sie ihre persönlichen Problematiken offenlegen müssen und teilweise auf Hilfe angewiesen sind. So eine Situation kann schnell zu einem



Selbstreflexion und der gezielte Einsatz der Körpersprache spielt für ein sicheres Auftreten eine wichtige Rolle.

Gesichtsverlust führen, der dann im schlimmsten Fall zu einem negativen Kompensationsverhalten führt.

Daher liegt ein weiterer Schwerpunkt in der Reflexion und Einübung so genannter Status-Spiele. Dabei spielt der gezielte Einsatz der Körpersprache eine große Rolle, da wir in den meisten Situationen am Stärksten auf die non-verbale Signale unseres Gegenübers achten. So oder so: Für die allermeisten Menschen sind bedrohliche oder gewalttätige Situationen alles andere als Routine. Und häufig wird einem die fehlende Verhaltensstrategie erst dann bewusst, wenn man bereits mittendrin ist.

Im Training lernen, Gefahren zu entschärfen

Im Training lernt man sie kennen: die Verhaltensregeln, Techniken und Tipps, die einen bekömmlichen Umgang miteinander fördern, bedrohliche Situationen entschärfen und Gewalttaten vermeiden können. Dabei spielt beispielsweise die Gewaltfreie Kommunikation (Stichwort „Ich-Botschaft“) eine Rolle, aber auch die Transaktionsanalyse (Stichwort „Suche nach Zuwendung“). Auch das Wissen um

die Unterschiedlichen Arten von Gewalt kann sehr hilfreich sein (zum Beispiel affektive Gewalt oder Dominanzgewalt), da jeweils unterschiedliche Deeskalationsstrategien greifen.

Bei dem Kurs stehen starke Themen auf der Tagesordnung, die ganz direkt in der Praxis helfen und unterstützen sollen. Außerdem wollen auch körperliche Abwehr- und Fluchttechniken für den Ernstfall geübt werden. Und wie weit die eigene Zivilcourage gehen kann und gehen darf, soll außerdem reflektiert werden. Das Selbstverteidigungstraining beschränkt sich auf die Vermittlung weniger, aber effektiver Techniken. Hauptbasis sind hierbei Elemente aus Kung Fu und Krav Maga. Die Anwendung der Selbstverteidigung ist immer darauf ausgerichtet, den Gegner kurz zu stoppen, um selbst aus der Situation herauszukommen. Beim Training soll jeder herausfinden, welche Art der Selbstverteidigung ihm oder ihr persönlich liegt. Diese Gewissheit kann oft schon ausreichen, um Gewalt zu vermeiden, denn ein selbstbewusstes Auftreten ist der beste Schutz.

Es geht in dem Training auch darum, Erfahrungen mit möglichen Gefahrenpotenzialen und aggressiven Momen-

ten zu sammeln. Zu diesem Zweck werden klassische Konfliktsituationen simuliert, sodass die Teilnehmenden eine gute Gelegenheit bekommen, sich ihrer eigenen Rolle als Beteiligter bewusst zu werden. Das Gefühl im Training kennenzulernen, an seine Grenzen zu stoßen und sogar darüber hinaus zu gehen, ist von besonders hohem Wert für die Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Denn so können sie ihre Wahrnehmung schärfen und die eigenen Stärken besser einschätzen. Der daraus resultierende Effekt: Sprache und Körper lassen sich im Konfliktfall deutlich besser einsetzen.

Mark Bottke

Der Autor arbeitet rund 15 Jahren als Trainer und Dozent. Bei einer gemeinsamen Tagung von Diözesan-Caritasverband Freiburg und Diakonie Baden für Mitarbeitende der ambulanten psychiatrischen Dienste Mitte Mai in Straßburg war Mark Bottke mit einem Kompaktkurs einer der Referenten. Weitere Informationen unter www.mbo.trainings.de.