DEESKALATION

KLEINE ANSÄTZE, STRATEGIEN + TIPPS, AUCH FÜR KINDER

Wir Kampfsportler möchten uns nicht mit unkontrollierten Wutausbrüchen blamieren, keine anderen Menschen beleidigen oder sie als erste ohne Grund körperlich angreifen!!!

Wir möchten selber auch ein gutes Vorbild sein!!!

Denn wenn wir uns schlecht benehmen wird man uns auch schlecht behandeln!!!
Wenn wir andere beleidigen, beschimpfen, uns daneben benehmen, ärgern, schlagen, treten, mobben, usw. werden die allermeisten wütend oder sogar aggressiv auf uns reagieren.
Dann ist eine echte Eskalation nur sehr schwer noch zu vermeiden.

Also wir selber können durch unser Benehmen und Auftreten schon sehr viel dazu beitragen so dass wir gewalttätige Situationen vermeiden oder entschärfen.

Wir wollen diesen Ärger oder Schlägerrein nicht provozieren!!!

Wir geben mit unseren Jiu Jitsu Techniken wirklich nicht an, sondern benutzen Jiu Jitsu nur in der Notwehr zur Selbstverteidigung oder um jemandem in einer Notsituation zu helfen.

Jetzt gibt es aber auch Menschen die selber nicht ganz so rücksichtsvoll mit uns umgehen…also uns einfach beleidigen, mobben, ärgern, schubsen, anschreien oder sogar damit drohen uns körperlich anzugreifen.

Dafür haben wir hier ein paar kleine Ansätze, Strategien und Tipps die euch helfen können eine Eskalation zu vermeiden, eure Grenzen deutlich zu machen, die Situation zu entspannen – also Deeskalation.

Manches hört sich einfach an … ist es aber nicht!!!
Deshalb muss auch so etwas geübt werden.

Also in solchen Stresssituationen:

- Flucht um dem Ärger aus dem Weg zu gehen ist der 1. Teil in der Selbstverteidigung…Flucht ist richtig und wichtig…wenn möglich.

…Wenn das nicht klappt oder nicht angebracht ist, dann…

- Ruhe bewahren
- Atmen
- Auch mal was überhören
- Selbstbewusstsein zeigen
- Stopp Grenzen ziehen… LAUT u. DEUTLICH sagen was ich nicht will…

  - ✓ LASSEN SIE DAS…!!! HÖREN SIE AUF…!!!
  - ✓ …mich zu beleidigen! (Das machen wir auch nicht!)
  - ✓ …mich zu schubsen! (Das machen wir auch nicht!)
  - ✓ …mich zu provozieren! (Das machen wir auch nicht!)
  - ✓ …mich anzufassen! (Das machen wir auch nicht!)
  - ✓ …mich anzuschreien! (Das machen wir auch nicht!)
  - ✓ …nehmen Sie ihre Hände von meinen Sachen!

Diese oder ähnliche Regeln kennt ihr doch vielleicht auch schon von der Grundschule oder euren Eltern.

Um dabei auch wirklich so gut es eben geht selber die Ruhe zu bewahren…
könnt ihr im Kopf ein paar beruhigenden Gedanken abspielen… (Das hilft oft☺)

- ✓ ***„Gut dass ICH grad nicht so bin !“*** (z.B. wie der aggressive Typ/Troll da vor mir)

- ✓ ***„Füttere den Troll nicht!“ …****also bitte…*
  …“nicht provozieren lassen“
  …“nicht mit provozieren u. es schlimmer machen“
  …“behalte dich unter Kontrolle – RUHIG BLEIBEN“

- ✓ ***„Erst atmen, schlucken und dann sprechen!“***
  …verschafft mir etwas Zeit um meine Gedanken / Sätze zu sortieren

- ✓ ***„Cool bleiben - sonst sehe ich aus wie der Troll hier vor mir!“***

- ✓ ***„Diese Macht über mich gebe ich ihm nicht!“***
  …“nur damit ich dann selber schlecht dastehe. ***NEIN****“*

Um euch selbst etwas Zeit in den „Verhandlungen mit schwierigen Typen“ zu verschaffen und ihr dann eine geeignete Lösung oder Reaktion entwickeln könnt, helfen manchmal sogenannte Brückensätze / Brückenfragen. Also erst …

- die Brücke (schafft Luft/Zeit)
- zuhören und trotzdem achtsam sein (es könnte eskalieren – Eigensicherung!)
- dabei meine eigene weitere Vorgehensweise planen und Ruhe bewahren
- dann zurück zum Thema / zur Deeskalation.

Beispiele für Brückensätze / Brückenfragen:

- *„Was genau meinen Sie damit?“*
- *Was würden Sie an meiner Stelle tun?“*
- *Was schlagen Sie vor?“*
- *Ich merke dass Sie sich sehr aufregen, wie stellen Sie sich eine Lösung jetzt vor?*
- *„Es ist schade wenn wir jetzt unsachlich werden!“*
- *„Interessant was Sie da sagen-wie kommen Sie darauf?“*
- *Ich versuche Sie zu verstehen – doch beruhigen Sie sich doch etwas.“*
- *„Lassen Sie uns schauen dass wir in der Sache gemeinsam eine Lösung finden.“*
- *„Mir fehlen einfach noch weitere Informationen um Ihren Standpunkt zu verstehen.“*
- *„ Sie kommen mir zu nahe, halten Sie Abstand!“*
- *„Ihre Beleidigungen helfen nicht weiter in dieser Situation!“*
- *„Ich möchte keine Beleidigungen hören – das führt zu nichts!“*

- ✓ Lasst euch nicht provozieren! Rechtfertigt euch auch nicht!
- ✓ Wenn ihr verbal angegriffen werdet, nehmt euch ein paar Sekunden Zeit(Brücke) um den „Schockzustand“ zu überwinden.
- ✓ Atmet ruhig ein und aus.
- ✓ Aufrechte Körperhaltung.
- ✓ Haltet Abstand! Achtet auf eure Eigensicherung! Wenn nötig verändert eure eigene Position oder sprecht den Abstand deutlich an!
- ✓ Nach einer Frage oder Aufforderung von euch wartet schweigend die Antwort oder Reaktion des Gegenübers ab – das ist auch sehr effektiv.
- ✓ Setzt deutlich eure Grenzen – „STOP!“…
- ✓ Hört trotzdem aufmerksam zu, verurteilt denjenigen nicht „nur“ weil er jetzt gerade so ist. Versucht es erstmal so anzunehmen.
- ✓ Stellt offene Fragen – „WER? / WAS? / WIE? / …“ das schafft Zeit / Luft und ihr bekommt weitere Informationen.
- ✓ Fragt nach seinen Wünschen, Lösungsvorschlägen, Kompromissen, … UND DANN nennt auch eure eigenen!
- ✓ Sprecht deutlich in Ich – Botschaften! Sprecht Klartext!

Akzeptiert eine Person erst einmal so wie sie ist.
Akzeptanz bedeutet nicht, einer schwierigen Person alles zu erlauben, euch zu manipulieren und dass sie sich alle Freiheiten / Frechheiten euch gegenüber herausnehmen kann.
Es heißt nur dass ihr der Person das Recht auf Existenz genauso uneingeschränkt zugesteht wie euch selbst.
Eine schwierige Person ist die Summe seiner Erfahrungen, Erziehung, Gefühle,… er kann sich grad wohl nicht anders verhalten oder reagieren.

Für Eure Reaktionen müsst ihr auch selber die Verantwortung übernehmen!
Eure „schlechten“ Reaktionen könnt ihr nicht dem schwierigen Typen als „unvermeidbar“ in die Schuhe schieben – es sind eure Reaktionen!
Ihr seid nicht für den Reiz verantwortlich den ihr bekommt aber eben doch für eure Reaktion darauf!
Versucht Verständnis für schwierige Typen / Problemmacher zu zeigen statt Ärger, Ablehnung, Verachtung oder Groll.
Es gibt keinen Menschen, der nicht irgendwann irgendwem irgendwie gegenüber selbst mal ein schwieriger Typ oder Problemmacher war!
Versucht nicht die Weltsicht anderer / schwieriger Typen zu ändern oder sie zu „erziehen“ – begnügt euch damit ein Verhalten bei ihnen zu erreichen das für euch akzeptabler ist.
Lasst euch nicht manipulieren und in das schwierige Spiel mancher Menschen hineinziehen.

Zeigt aber auch nicht nur Mitgefühl und Verständnis sondern besteht auch auf euren Bedürfnissen – ihr habt das Recht eure Grenzen zu benennen und diese auch zu verteidigen!

Das sind nur kleine Gedanken-Beispiele die euch helfen können selber ruhig zu bleiben. Sie sind nicht dazu da den anderen in Gedanken als Troll zu beleidigen sondern sollen euch daran erinnern, dass ihr euch nicht selbst wie ein Troll benehmt und dadurch innerlich vielleicht auch ein bisschen lächelt…damit sich nicht am Ende zwei Trolle die Köpfe einschlagen.
Gebt ihm diese Macht nicht…werdet nicht selber zum Troll ☺

Und wenn ihr doch merkt, dass euch die Stress-Situation selber schon aggressiv macht, dafür gibt es auch noch einen kleinen Trick / Tipp…☺
Probiert es mal: Unter Stress…

„Einfach ein paarmal hinten die eigenen Pobacken zusammen kneifen / anspannen!“

Das lenkt kurz ab und baut auch die eigene Anspannung kurz vor der Explosion ab.
Klingt lustig … aber es wirkt wirklich. ☺
Und keine Sorge das sieht keiner und kriegt auch keiner wirklich mit, es bleibt euer Geheimnis warum ihr so ruhig bleiben könnt…solange ihr eine Hose anhabt ☺

!!! GANZ WICHTIG !!!

Manchmal hilft das alles nix und unser Gegenüber will einfach die Eskalation…

Da heißt es zum Schluss trotz der Strategien und Tipps während des Streites / Gespräches IMMER auf die eigene Sicherheit und Distanz zu achten. Also auch jederzeit bereit zur Flucht oder Selbstverteidigung zu sein!!!

TIPP:

- Bei Fragen zum Thema, sprecht es doch auch gerne mal bei euren Eltern an – oder fragt uns einfach beim nächsten Training – wir helfen euch gerne weiter.

- Wenn ihr ein oder zwei richtig gute Freunde habt bittet sie doch euch mal zu stressen, zu provozieren, zu beleidigen, leicht zu schubsen, zu bedrängen usw. … natürlich nur um zu trainieren wie ihr so eine Situation deeskalieren könnt.
  Beginnt vorher mal mit 10x Liegestützen, 10x Kniebeugen und 20x Hampelmann. Jetzt seid ihr schon etwas außer Atem. Dann folgt der „Stress eurer Freunde“ der euch eskalieren soll.
  Nur um zu erfahren was macht es mit euch wie sind eure Reaktionen darauf – auch die körperlichen(z.B. Wut, schneller Atem, abgehacktes sprechen, weiche Knie, roter Kopf, Hände zittern, Tunnelblick, …). So lernt ihr etwas Wichtiges über euch und könnt versuchen das ein oder andere anzuwenden. Vielleicht gebt ihr dann euren Freunden auch mal die Chance dazu.

- Wir werden es auch bei unserem gemeinsamen Training immer mal wieder als Stresstraining im geschützten Rahmen mit einbauen…einmal in der Form der Deeskalation …und auch als körperliche Auseinandersetzung unter Stress gegen einen oder mehrere Angreifer.

  Dies soll euch ein bisschen Vorbereitung und Selbstsicherheit geben um evtl. angemessen, ruhig, überlegt und mit Übersicht in solch schwierigen Situationen handlungsfähig zu bleiben.

Liebe Grüße
Eurer SV Concordia Ossenberg Team
Jiu Jitsu United Self Defense Arts. Taktik x Praxis