

Bericht zum Seminar

Deeskalation



von und mit

Paula Marinovic

Dipl. Sozialpädagogin und systemische Therapeutin

Tagungsort: Haus der Kirche in Bad Herrenalb
Datum: 17. Oktober bis 19. Oktober 2014
Bericht von: Adalbert Gillmann

Deeskalation (Kurzbeschreibung des Seminars)

Immer wieder treten in Familien oder Gruppen Konflikte, Krisen und Situationen auf, die bewältigt werden müssen. Fehlt es an Bereitschaft oder sind die persönlichen und sozialen Ressourcen begrenzt, können solche krisenhaften Situationen eskalieren. Eskalation bedeutet eine Steigerung und Verschärfung des Konfliktes, sowie eine Intensivierung der Beziehungsentwicklung zwischen einzelnen Menschen oder innerhalb von Gruppen. Deeskalation, als Entschärfung, sollte, wenn möglich bereits Konflikte zumindest jedoch sich die aufschaukelnden Prozesse verhindern.

Im Seminar haben wir uns mit den verschiedenen Stufen, von der Verhinderung der Entstehung von Aggression bis hin zu kommunikativen Deeskalationstechniken beschäftigt. Die Sensibilisierung für aggressionsauslösende Reize, sowie Reflektion der eigenen Wahrnehmungs- und Bewertungssysteme unterstützen die Bereitschaft Verhaltensweisen zu verändern. Ziel ist, die eigene Handlungsfähigkeit, die durch Konflikte und Eskalation blockiert war, wieder herzustellen.

Seminarbericht:

Die Landesvereinigung der Elternkreise in Baden-Württemberg hat die Eltern zu diesem Wochenendseminar eingeladen. Dazu trafen sich 19 Elternteile am Freitag, den 17. Oktober 2014, in Bad Herrenalb im Haus der Kirche gegen 17:00 Uhr. Um 18:00 Uhr fand auch gleich das Abendessen statt, wo sich die Eltern schon über dieses Thema, aber auch über ihre „Problemkinder“ unterhielten.

Nach dem Abendessen, gegen 19:00 Uhr, kam man im Stuhlkreis zusammen, wo uns Renate Auer im Namen der Landesvereinigung recht herzlich begrüßte. Sie begrüßte auch die Referentin Paula Marinovic, die uns ebenfalls recht herzlich begrüßte und machte uns mit der Agenda vertraut.

Um ein besseres Bild zu jedem Teilnehmer zu bekommen, stellte sie Fragen wie zum Beispiel:

Wer war noch nie auf einem solchen Seminar – der durfte sich in die erste Ecke stellen. Wer schon einmal oder zweimal auf einem Seminar war durfte sich in die zweite Ecke stellen. Wer dreimal bis fünfmal auf einem solchen Seminar war durfte sich in die dritte Ecke stellen und mehr als fünfmal in die vierte Ecke. Nach diesem Schema wurden noch weitere Fragen gestellt. Wie zum Beispiel:

Wie alt ist das Problemkind?
Ist das Problemkind ein Junge oder ein Mädchen?
Ist das Problemkind Clean oder Akut?
Wie alt ist das Problemkind?
Sind noch Geschwister vorhanden und wie viel?
usw.

Für die Referentin und auch für uns selber war es sehr interessant, weil man daraus viele Erkenntnisse ziehen konnte. So zum Beispiel, dass die Jungs bei weitem mehr gefährdet sind als Mädchen oder auch dass das Einstiegsalter oft im Teenagerbereich liegt.

Anschließend bekamen wir ein Fragenblatt, das spannendes, unerwartetes bzw. „Geheimnisse“ von den Teilnehmern aufdeckt. Jede Teilnehmerin und Teilnehmer sucht sich zu jeder Frage eine neue Person aus der Gruppe, die vorher gebildet wurden. Hinterher wird im Plenum zusammengetragen, was für Erkenntnisse über den Einzelnen gesammelt wurden. So konnte man zu jedem Teilnehmer/in ein gutes Bild machen bzw. besser kennen lernen. Es gab auch viel zu lachen, was der guten Stimmung jedes einzelnen beitrug. Außerdem lockerte dies die Spannung und man fühlte sich unter gleichgesinnten.

Die Fragen im Einzelnen waren:

Als was hat sich „Name der befragten Person“ zumeist an Fasching verkleidet?

Was hat „Name der befragten Person“ gerne als Kind gespielt?

Was war das Lieblingsbuch oder Lieblingsgeschichte von „Name der befragten Person“ in der Kindheit?

Die Schule war für „Name der befragten Person“?

Wo ist „Name der befragten Person“ aufgewachsen?

Was war das erste Urlaubsziel von „Name der befragten Person“?

Tanzt „Name der befragten Person“ gerne?

Kann „Name der befragten Person“ gut kochen und was am besten?

Was hat „Name der befragten Person“ handwerklich gut drauf?

Was kann „Name der befragten Person“ an anderen Leuten am wenigsten leiden?

Wenn „Name der befragten Person“ ein Tier wäre, welches Tier wäre sie/er?

Was war das Lieblingsspielzeug von „Name der befragten Person“?

Danach bekamen wir Zettel ausgeteilt, auf denen wir Antworten zu folgenden Fragen im Bezug auf das Seminar notieren sollten. Die Fragen waren:

Ich wünsche mir von diesem Seminar.....

Ich wünsche mir auf keinen Fall.....

Und es ein Beispiel für eine Eskalation notiert werden.

In kleinen Gruppen wurden dann über die Notizen gesprochen und später auch im gesamten Kreis. Außerdem wurden die Begriffe Eskalation und Deeskalation erklärt.

Was ist Eskalation und Deeskalation?

- Der Begriff Eskalation wird verwendet, um Beziehungsentwicklungen zu charakterisieren, die einen sich steigernden Intensitätsverlauf zeigen. Die Prozesse werden schneller, erregter, kräftiger, raumeinnehmender, fokussierter, etc. Eskalation kann auch der Konfliktlösung dienen. Wenn die Konfliktlösung zwischen den beteiligten Personen nicht mehr kooperativ konstruktiv zu erreichen ist, wird die Konfliktlösung „nach oben“ weitergegeben.
- Deeskalation bedeutet das Verhindern von neuen Konflikten, die durch Regressionen und sich aufschaukelnde Prozesse entstehen, sowie von Teufelskreisen, und ist die schwierigste Aufgabe im Konfliktmanagement.

**„ Das Gleiche lässt uns in Ruhe,
aber der Widerspruch ist es,
der uns produktiv macht“**

Goethe



Die Antworten auf die Fragen wurden an eine Stecktafel angebracht und folgendes wurde bei Ich wünsche mir... notiert:

- mehr Informationen über Drogen und allgemein und Austausch von Erfahrungen.
- etwas Ruhe und Kraft tanken bzw. Auszeit von Zuhause; Erholung.
- Gute Gespräche am Abend, mehr beieinander sitzen.
- im Seminar Kleingruppenarbeit und viele neue Inputs.
- wenn man sich gegenseitig aufschaukelt, wie kommt man wieder runter.
- dass mein Tinnitus sich beruhige!
- dass ich zeitweise mit verschiedenen Ansichten und Meinungen besser umgehen kann
- dass ich lerne, wie ich am besten mit der Eskalation umgehen kann und wie ich Prävention betreiben kann bzw. wie ich im Vorfeld die Eskalation unterbinden kann. Nicht soweit kommen lassen.
- dass ich Wille haben werde, zum mindestens eine halbe Stunde spazieren gehen.
- am Wochenende meine Gefühle zu verstehen.
- viele neue Eindrücke und Hilfsmittel für die Elternkreisarbeit.
- dass ich mal abschalten kann und trotzdem Ratschläge und Infos erhalte für das Verhalten zuhause.
- neue Erfahrungen im Umgang mit anderen.
- innere Balance und neues an mir zu entdecken.
- dass ich nicht mehr schreien muss (Lösungsansätze) und ich möchte gehört werden.
- Tipps wie man Eskalationsspiralen stoppen kann und eine gute Atmosphäre.
- Lösungsansätze zum Thema Deeskalation und Hilfe zum Lösen von Eskalation.
- Rollenspiele um gute und positive Gespräche führen zu können.

Bei der Frage „Ich möchte nicht...“ wurde folgendes notiert:

- Streit.
- Tanzen, Stress und Vortrag hören.
- gestresst werden.
- Stress, kein Ärger haben.
- die Aussage bekommen, dass ich selbst Schuld bin.
- emotionalen Stress.
- zu viele Rollenspiele

Bei den Beispielen einer Eskalation wurde wie folgt aufgeschrieben:

- wie kann ich mit der Situation umgehen, wenn Vater und Sohn sich richtig heftig in die Wolle bekommen und wie soll ich als Ehefrau meinen Mann trösten oder mich verhalten?
- was kann ich tun, damit ich meinem Sohn helfen kann, wenn es bei ihm zuhause mal wieder mit der Mutter Stress gibt? Er hält den Druck nicht aus und wird dann aggressiv.
- wenn mein „Gegenüber“ eine völlig andere Meinung hat als ich und mich unbedingt aber von seiner Meinung überzeugen möchte und mein Standpunkt nicht akzeptiert.
- Tochter sagt OK und läuft zum Fernseher und schält ein. Ich sage nein...
- Wenn in einem Seminar ein Teilnehmer nervt, wie gehe ich und die Gruppe damit um?
- Was mache ich bzw. wie verhalte ich mich als Dritter, wenn zwei sich gerade hochschaukeln und es eskaliert.
- Musik leiser machen, keine Einsicht. Strom raus usw.
- wenn mein Sohn Patrick gelaunt ist und ich stelle ihm Fragen.
- das morgendliche Aufstehen und die tägliche Situation wenn es ums Abendessen geht.
- Neue Mutter im Elternkreis. Eine langjährige Mutter wiederholt immer wieder, dass sich eh nie etwas ändert... Ist mit normalen Mitteln nicht zu stoppen. Die „Neue“ sinkt immer mehr zusammen.

Nun wurde die Frage gestellt, ob Eskalation positiv oder negativ ist. Dabei mussten wir in zwei Gruppen geteilt werden. Alle die denken, dass es positiv ist in die eine Ecke und die die denken, dass es negativ ist in die andere Ecke. In diesen Gruppen wurde dann erarbeitet, was für Eigenschaften das Positive bzw. Negative an einer Eskalation mit sich bringt.

Positiv:

- bringt Bewegung bzw. Veränderung.
- bringt alte Belastungen zu Tage.
- man lässt dabei Druck ab.

Negativ:

- belastet, wird nicht zu Ende gemacht.
- man schaukelt sich gegenseitig hoch.
- oft kommen Dinge, die gar nicht zur Sache gehören.
- wird zuviel (geballt).
- keine Zeit zum richtig darauf einzugehen.
- Grenzen werden nicht respektiert.

Nun mussten wir uns noch an einem Seil (Skala 1-10) aufstellen, wo Null Konflikt-scheu und Zehn Konfliktfreudig bedeutet. Dabei konnte man deutlich sehen wie unterschiedlich die Teilnehmer mit Konflikten umgehen können.

Am Samstag morgen, nach dem tollen Frühstück, bei dem auch bereits viel Erfahrung ausgetauscht wurde, kam man so gegen 9:00 Uhr wieder in einer kurzen Befindlichkeitsrunde zusammen. In der Kreismitte lagen Motivkarten, wo sich jeder eine oder zwei Karten nehmen und dazu berichten durfte, warum einen gerade diese Karte angesprochen hat.

Jetzt stieg man wieder ins Thema ein. Wenn viele Konflikte nicht angegangen werden, gibt es meist eine Eskalation, je nach dem Konfliktverhalten. Da die Menschen je nach seiner Art auf die Konflikte reagieren und jeder eine unterschiedliche Auffassungsgabe hat, kommt es je nachdem zu einer starken oder schwachen Eskalation. Jeder hat sein Verhaltensmuster.

Je nach jedem sein Verhaltensmuster wird dann die Eskalation angegangen.

1. Angriff, Kampf
2. Flucht
3. Sich tot stellen
4. Rahmen Deeskalation besprechen

Konflikte entstehen durch Missverständnisse. Beispiel: „Was gibt es zum Essen?“ Die erste Reaktion ist sehr stark von der augenblicklichen Stimmung abhängig. Es kommt zur Eskalation, weil unterschiedliche Stimmungen im Raum stehen, die ungeklärt sind.

Bei der Flucht verändert sich nichts, kommt aber irgendwann wieder zum Klärungsversuch. Alles bleibt beim Alten. Konflikte fangen mit Meinungsverschiedenheiten an und bilden eine Art Machtkampf.



Thema Geld hat oft Beziehungscharakter! Je nach Beziehungsebene kommt es sehr häufig zur Eskalation, da die Meinungen zu unterschiedlich sind.

| <u>Körperlich</u> | <u>Aussagen</u> |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Sohn Tonlage forsch, trotzig, aggressiv• Mutter freundlich, lieb• Versteifung, zurück gehen• Sprachlosigkeit• Mutter Anspannung, Kind gelassen• Luft weg, Herzerasen• Feuerball im Magen• Gedrillt | <ul style="list-style-type: none">• Du hast mich erzogen• Du hast mich in die Welt gesetzt• Beleidigung: Blödelei, drohen• Angebot gemeinsamer Abend = wechsellüpfen• Wenn, dann (Erken)• Weil du ... Drogen ...• In deinem Zustand ... geh bitte• Mit dir kann ich immer noch machen was ich will• Erpressung vom Kind |
| <u>Emotional</u> | <u>Inhalte</u> |
| <ul style="list-style-type: none">• Schuldzuweisungen• Frust abbauen• Hilfesuche• Klein beigeben• Ausnutzen, eigene Bedürfnisse zu• Emotionslos• Hilflos, Gefühle zurückhalten• Wutsteigerung, Aggression• Gewalt gegen Personen• Ängste• Unsicherheit• Emot. Erpressung, Suiziddrohung | <ul style="list-style-type: none">• Anforderungen, stur• Argumente gehen aus• Schlagfertigkeit fehlt• Abschweifen vom Thema• Ruhig, sachlich, harmlos• Sohn bringt "schmutziges Geld"• Von sich ablenken (du trinkst Alkohol) |

Anschließend wurde in einer Aufstellung (Rollenspiel) die Eskalation eines Paares mit dem Sohn aufgearbeitet. Es war eine sehr emotionale Aufstellung und brachte dem Paar einige Erkenntnisse, die es gilt zu Hause umzusetzen. Was auffallend war, dass das Paar selbst die Ansichten gegeneinander nicht kannten. Durch die Aufstellung bekam er mit, wie sehr die ganze Geschichte seine Partnerin (nicht die Mutter des Sohnes) belastet, insbesondere dann, wenn sie sieht, wie es Ihren Partner zermürbt. Folgende Notizen wurden gemacht.

Corrina 20 studiert auswärts,
Nikolas 21, wohnt bei Mama
Eltern gesch. 9 Jahre
2 wöchentl. Kontakt, jetzt 4 x Jahr
große räuml. Distanz
Cannabis, Halluz.,
Ausbildung Vermessungstechn. 2. Lehrjahr
Stresspunkte: Aufstehen, Unordnung, kommt wann
Info v. Mama er will,
Oma
Hans peter → Simone
Pina → Margo
Nikolas → Bettina
Mama → Michaela
Oma → Regina

Eine zweite Aufstellung von einem anderen Paar wurde noch gemacht um darzustellen, welche Mechanismen mitspielen. Dabei wurde folgendes notiert:

Anmeldung Benny
Besuch fällig
Mama freut sich
Begrüßung → Konsum erkannt
"Kamst du das nicht mal
bleiben lassen, wenn du zu
mir kommst?"
sauer - Enttäuschung
"Was denn, das war heute
Mittag um 12 Uhr,
kann ich doch nicht wissen,
dass das Zeug solange anhält"
"Mama, null Bock auf nichts!" - Rechtfertigung -
große Enttäuschung Fortschritte erzählen u.
Lob abholen -
Sarkasmus
Du kommst mich mal
mit Dir kann man nicht
reden!
Nach Wochen kommst Du
hierher und nichtmal da
kannst Du mit klarer Birne
kommen.

An dieser Aufstellung konnte man ganz toll erkennen, wie es „systematisch“ zu einer Eskalation kommt, die dazu noch ungeklärt bleibt, weil es nicht zu Ende gesprochen wurde. Einige Lösungswege wurden noch besprochen. Manchmal würde es helfen, wenn mal einer über seinen Schatten springt.

Im Anschluss fand das Mittagessen statt, bei dem noch viel über die Aufstellungen diskutiert wurde und Erfahrungen ausgetauscht wurden.

Nach dem Mittagessen kam man wieder zusammen und jeder sollte sich mal Gedanken machen, was man für ein Idol oder Lieblingsgegenstand als Kind bzw. Jugendlicher hatte. Jeder dürfte sein Idol bzw. Gegenstand nennen und seine Einstellung darüber bekannt geben. Ferner sollte mal jeder nachdenken, ob man in den letzten zwei Jahren mal zurück über seine Kindheit bzw. Jugendzeit zurück gedacht hat. Es sind meistens Dinge bzw. Menschen an denen man Sicherheit bzw. Geborgenheit fühlt.

Eine neue Aufstellung wurde gemacht. Über einen Menschen, der im Elternkreis immer sagt, dass das ganze nichts bringt. Insbesondere dann, wenn neue Eltern zum ersten Mal da sind. Es wurde dargestellt, was für Möglichkeiten es gibt, trotzdem sicher durch die Runde kommt ohne dass die „Neulinge“ gleich wieder weg bleiben.

Um zu verdeutlichen, wie eine gute Gruppenarbeit funktioniert, wurde eine Art „Mikadospiele“ gemacht. Dieses wird auf den Boden geworfen und auf Kommando soll jeder versuchen so viele Stäbe als möglich aufzusammeln. Man muss schnell sein, wenn man die meisten Stäbe ergattern möchte. Es gab jetzt einen, der hatte sehr viele Stäbe, welche die hatten gar keine Stäbe und andere hatten nur wenige Stäbe. Was kann man tun, das alle am meisten Stäbe haben. Tauschen, dass alle die gleiche Menge hätte wäre falsch, da man die meisten haben soll. Die einzig richtige Lösung wäre, wenn alle sich zusammen tun und alle, alle Stäbe halten. Sinn des Spiels ist, dass man eigentlich geeicht ist immer alles selbst zu erreichen, was aber meistens nicht klappt. Um vieles zu erreichen, muss man in die Gruppe gehen. Miteinander wird es oft erreicht. Wenn man die Stäbe als Infos, Lösungen usw. betrachtet, wird einem schnell klar, dass man nur gemeinsam die Ziele erreichen kann.

Entlastung
Lebensfreude
Trost
Erfüllung
Ruhe
Neuankunft
Kontakt
Richtung
Erfolg
Impuls
Selbsthilfe

ELTERN HELFEN ELTERN

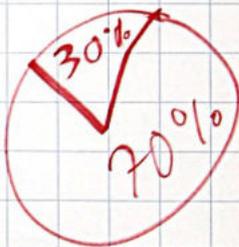


Thema „wecken“ usw. ist immer ein Drama. Beispiel an Patrick:

Patrick Auftraggeber: (217)

- morgens wecken
- um Auto kümmern
- Autowerkstatt
- Busverbindung
- Wäsche
- voller Kühlschrank / Süßigkeiten
- "Unternehmen Drogen"
- Patrick am Steuer erwischt
- Drogenfreiheit
- den Patrick von früher (6-7 Jahre)
- anderer Freundeskreis
- Interesse an einem Familienleben
- Job behalten

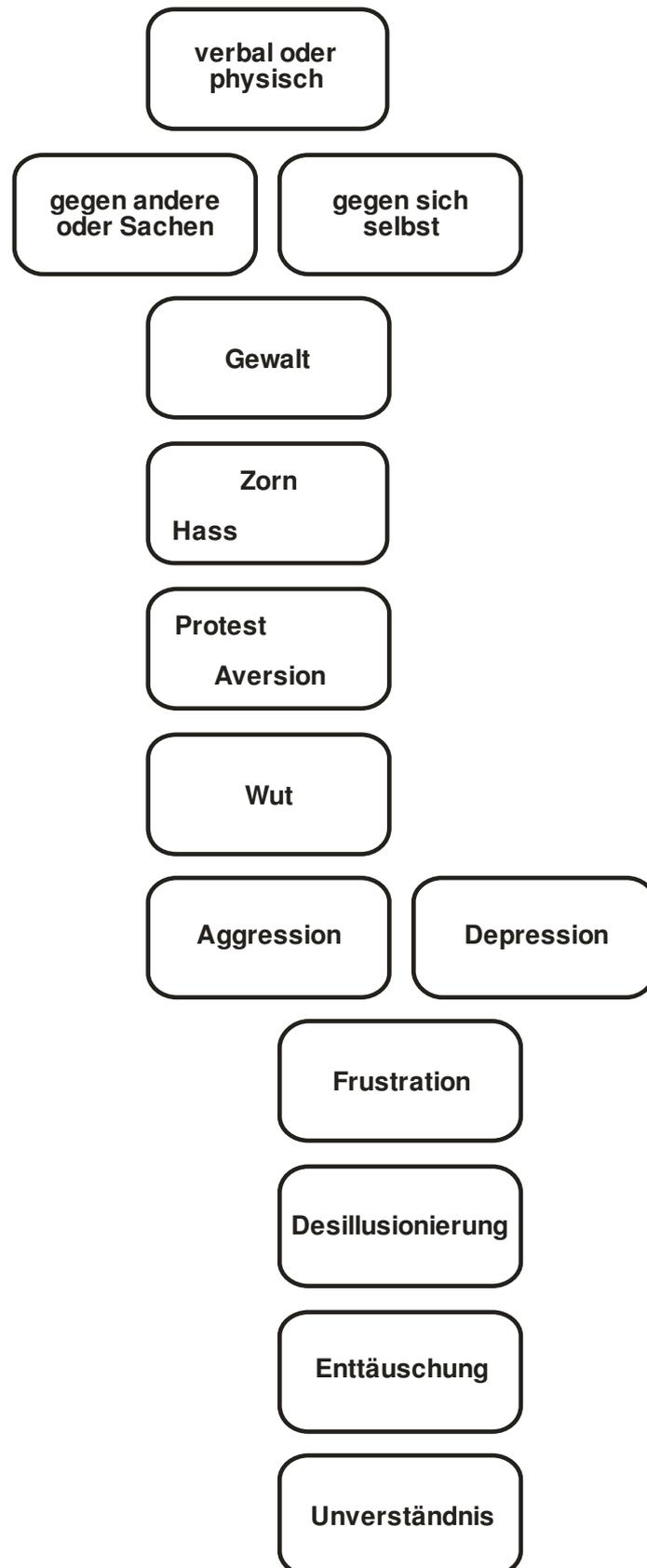
vorher 99 / 1%



- Wertschätzung ist wichtig.
- Bei Kritik keine an die Person richten sondern nur am Verhalten!

Zwischendurch gab es ein Abendessen und wir machten danach bis 21:00 Uhr weiter, da dieses Seminar sehr intensiv und interessant war.

Am Sonntagmorgen, nach dem Frühstück und der Befindlichkeitsrunde wurde dargestellt, wie so eine Eskalation durchläuft.



**Depressive haben viele Menschen
aber eine depressive Stimmung ist noch lange keine Depression!**

Nach dem uns der Eskalationsverlauf ausführlich erklärt wurde, wurden wir wieder in Gruppen eingeteilt. Das Thema in der Gruppe lautete Kriseninterventionen. Jede Gruppe sollte ein Beispiel einer Krise bzw. einer Eskalation erarbeiten und dann in einem Rollenspiel eine oder mehrere Lösungsansätze aufzeigen. Gerade bei diesen Spielen konnte man sehr gut erkennen, dass es Lösungen gibt, eine Krise nicht eskalieren zu lassen, bzw. dass man selbst der Herr der Lage bleiben kann, wenn man sich nicht hochschaukelt lässt bzw. wenn man ruhig bleiben kann. Natürlich erfordert es Übung und es ist nicht leicht. Aber durch die Spiele wurde einiges klar.

Zum Schluss wurden Motivkarten ausgelegt, und jeder durfte sich eine Karte aussuchen. Diese musste in ein Briefquer verpackt und die eigene Adresse darauf geschrieben werden und dann wurden die Briefquere gemischt und jeder durfte wieder ein Quer ziehen. Nun musste man die Karte wieder entnehmen und ein paar nette Worte bzw. Motivation für die betreffende Person reinschreiben. Die Karte musste wieder in das Quer reingeschoben und der Brief verschlossen werden. Dieser Brief wird dann nach ca. sechs Wochen einem zugeschickt.

Anschließend wurde nochmals eine Befindlichkeitsrunde gemacht und jeder konnte noch was zu diesem Seminar sagen. Alle fanden das Seminar super und man konnte sehr viel mitnehmen. Alle bedankten sich bei Frau Marinovic, die das Seminar professionell und kurzweilig abhielt.

Ferner möchten wir uns an dieser Stelle auch bei der Landesvereinigung bedanken, die uns diese Seminare zusammenstellt und anbietet. Gerade diese Seminare sind es die einen wirklich ein Stück weiterbringen und zudem auch für eine kurze Abwechslung im Alltag sorgt. Vielen herzlichen Dank.

Das Seminar wurde noch mit einem gemeinsamen Mittagessen abgeschlossen. Natürlich gab es noch viel zu diskutieren.

Adalbert Gillmann