



Gewaltprävention

Wir vermitteln Menschen persönliche Sicherheit

Gewaltprävention – Seminarzusammenfassung

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung	3
2. Wahrnehmung, Aufmerksamkeit und Gefahrenradar	3
2.1 Wahrnehmung.....	3
2.2 Aufmerksamkeit.....	4
2.3 Gefahrenradar	4
3. Typische Eskalationsphasen (nach Glynis M. Breakwell).....	5
3.1 Auslösephase	5
3.2 Eskalationsphase	6
3.3 Krise	6
3.4 Erholungsphase.....	6
3.5 Depression nach der Krise	6
4. Grenzverletzungen ansprechen – auch wenn es schwierig ist	7
4.1 Warum frühes Handeln wichtig ist, um Eskalationen zu verhindern.....	7
4.1.1 Warum es manchmal noch schlimmer wirkt – und trotzdem wichtig bleibt.....	7
4.1.2 Grundprinzipien für respektvolles Ansprechen	7
4.1.3 Marshall B. Rosenberg (Gewaltfreie Kommunikation – GFK)	7
4.1.4 Thomas Gordon (Ich-Botschaften)	7
4.1.5 Warum früh ansprechen besser ist.....	7
5. Präventive Aspekte für potenzielle Gewaltsituationen	8
5.1 Gut vorbereitet ist halb gewonnen – Mentale Pyramide	8
6. 3D – Strategie – Unser Konzept während einer schwierigen Situation	9
6.1 Dialog.....	9
6.2 Deeskalation.....	10
6.3 Distanz	10
6.3.1 Soziale Zone:.....	10
6.3.2 Persönliche Zone:.....	10
6.3.3 Die intime Zone:.....	10
6.3.4 Distanz am Arbeitsplatz	11
7. Verhalten nach dem Ereignis	11
8. Drohungen	11

1. Einleitung

In unserer heutigen Gesellschaft sind wir zunehmend mit aggressiven Verhaltensweisen und gewaltbereiten Situationen konfrontiert (z.B. schwierige Kundengespräche, laute Unzufriedenheit am Schalter, verbale Auseinandersetzungen im öffentlichen Raum etc.). Diese Entwicklungen lösen nicht nur Ängste und Unsicherheiten aus, sondern stellen uns auch vor die Herausforderung, zu verstehen, wie wir auf solche Bedrohungen reagieren können. Wie können wir Gefährdungspotenziale rechtzeitig erkennen und entschlossen handeln, um uns selbst und andere zu schützen?

Gewalt entsteht selten spontan oder ohne Vorwarnung. Vielmehr folgt sie einem erkennbaren Prozess, der in verschiedenen Phasen verläuft. Diese Phasen sind nicht immer linear, aber sie können erkannt und, wenn frühzeitig interveniert wird, oft gestoppt werden. Wenn wir den Verlauf der Eskalation verstehen, können wir die nötigen Schritte unternehmen, um Gewalt zu verhindern oder zumindest zu deeskalieren, bevor sie ihren Höhepunkt erreicht.

Diese Zusammenfassung ist keine Handlungsanleitung, sondern eine Zusammenfassung des Tagesseminars zur Gewaltprävention. Es soll als den Teilnehmenden des Gewaltpräventionsseminars als Nachschlagewerk dienen.

2. Wahrnehmung, Aufmerksamkeit und Gefahrenradar

2.1 Wahrnehmung

Wahrnehmung bezieht sich auf den Prozess, bei dem wir Informationen aus der Umwelt aufnehmen und interpretieren¹, um ein Bewusstsein für die Welt um uns herum zu schaffen. Dieser Prozess beinhaltet die Verarbeitung von sensorischen Informationen über das visuelle, auditive, taktile, olfaktorische und gustatorische Reizen sowie die Interpretation dieser Informationen durch das Gehirn². Die Wahrnehmung ist also ein passiver Prozess, der von der Anwesenheit von Informationen abhängt. Und der auch dann stattfindet, wenn wir nicht bewusst darauf achten (unbewusst).

¹ Interpretation (lateinisch *interpretatio* „Auslegung, Übersetzung, Erklärung“) <https://de.wikipedia.org/wiki/Interpretation>, aufgerufen am 07.01.2026

² Sportpsychologie, Hänsel/Baumgärtner/Kornmann/Ennigkeit, S. 27, Springer, 2016

2.2 Aufmerksamkeit

Aufmerksamkeit hingegen bezieht sich auf den Prozess, bei dem wir uns bewusst auf eine bestimmte Information oder einen bestimmten Reiz konzentrieren und andere Informationen ausblenden (Selektivität). Dies ermöglicht es uns, unsere begrenzte kognitive Kapazität effektiver zu nutzen. Dieser Prozess beinhaltet die Auswahl von Informationen, die in unser Bewusstsein gelangen, und die Unterdrückung von Informationen, die als weniger relevant oder störend betrachtet werden. Die Aufmerksamkeit ist also ein aktiver Prozess, der von der Absicht und dem Willen abhängt, sich auf bestimmte Informationen zu konzentrieren³.

2.3 Gefahrenradar

Jeder Mensch verfügt über ein inneres „Gefahrenradar“. Damit ist die Fähigkeit gemeint, Veränderungen in der Umgebung, im Verhalten anderer oder in der eigenen Gefühlslage wahrzunehmen und einzuordnen. Dieses Gefahrenradar arbeitet oft unbewusst und meldet sich durch körperliche oder emotionale Signale wie Unruhe, Anspannung oder ein ungutes Gefühl.

Wahrnehmung und Aufmerksamkeit spielen dabei eine zentrale Rolle. Wer aufmerksam ist, nimmt nicht nur Worte wahr, sondern auch Tonfall, Pausen, Stimmungsschwankungen und Widersprüche. Wird die Aufmerksamkeit eingeschränkt – etwa durch Stress, Routine oder Ablenkung – arbeitet das Gefahrenradar weniger zuverlässig, Warnsignale werden übersehen oder zu spät erkannt.

Ein geschärftes Gefahrenradar bedeutet nicht, ständig misstrauisch zu sein. Es heisst, **präsent zu bleiben**, Veränderungen ernst zu nehmen und der eigenen Wahrnehmung zu vertrauen. Früh wahrgenommene Signale ermöglichen rechtzeitiges Handeln und tragen wesentlich zur persönlichen Sicherheit bei.

³ Sportpsychologie, Hänsel/Baumgärtner/Kornmann/Ennigkeit, S. 34, Springer, 2016

3. Typische Eskalationsphasen (nach Glynis M. Breakwell⁴)

Konflikte durchlaufen häufig verschiedene Phasen, die bestimmte Verhaltensweisen und Emotionen widerspiegeln. Das Modell von Glynis M. Breakwell beschreibt diese Eskalationsphasen, die von der Wahrnehmung einer Bedrohung bis zu den emotionalen Auswirkungen nach einem gewalttätigen Vorfall reichen. Das frühzeitige Erkennen dieser Phasen ist entscheidend, um die Eskalation zu verstehen und situationsadäquat darauf zu reagieren.

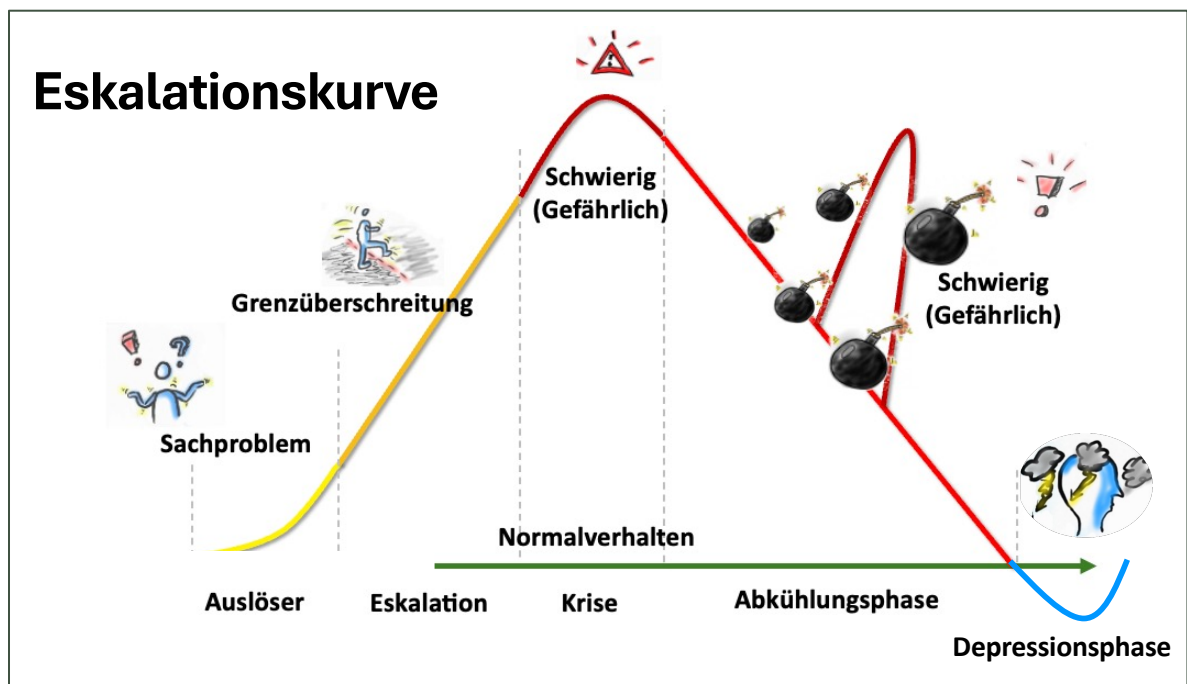


Abbildung 1, Eskalationskurve – Die typischen Angriffsphasen, nach Glynis M. Breakwell,

3.1 Auslösephase

Die Auslösephase ist der Punkt, an dem eine Person beginnt, sich von ihrem gewohnten, normalen Verhalten zu entfernen. Diese Veränderungen sind oft subtil und können sich sowohl im verbalen als auch nonverbalen Verhalten zeigen.

Beispiele dafür sind die Weigerung sich zu setzen, die Unfähigkeit zu warten, bis das Gegenüber seinen Satz beendet hat, die Beantwortung einer Frage, bevor sie zu Ende formuliert wurde, die Vermeidung von Augenkontakt usw.

⁴ Typische Angriffsphasen, Glynis M. Breakwell, 1998

3.2 Eskalationsphase

Diese Phase führt direkt zu gewaltsamem Verhalten. Die Handlungen der gewaltbereiten Person weichen immer mehr von ihrem normalen Grundverhalten ab.

Intervenierte niemand, wird die Abweichung immer offensichtlicher und eine gewaltfreie Konfliktlösung wird immer schwieriger.

In dieser Phase geht die gewaltbereite Person zum Beispiel unruhig hin und her, Sprechgeschwindigkeit und Volumen erhöhen sich stetig, und Fragen werden vollständig ignoriert.

Die Person neigt dazu, sich übermässig auf ein einzelnes Thema zu fixieren (Problemverlagerung). Daher ist es wichtig, in der Eskalationsphase so früh wie möglich zu intervenieren.

3.3 Krise

Während die gewaltbereite Person mehr und mehr körperlich, gefühlsmässig und psychisch erregt wird, verringert sich ihre Kontrolle über aggressive Impulse. Eigentliches gewalttätiges Verhalten wird immer wahrscheinlicher.

Häufig sind in der Krisenphase beispielsweise das Treten gegen Möbel oder das Umwerfen von Stühlen, das Stossen oder Schlagen (Sachgewalt). In dieser Phase ist die Anwendung einer Strategie, die davon ausgeht, dass sich die Person beruhigt oder rational reagieren kann, ungeeignet. Jeder Versuch, verbal zu argumentieren, kann die Erregung des Täters noch erhöhen.

3.4 Erholungsphase

Nach dem Gewaltakt kehrt die Person in der Regel mehr und mehr zu ihrem normalen Grundverhalten zurück. Der hohe Grad an geistiger und körperlicher Erregung kann über eine Zeitspanne von bis zu 2 Stunden nach dem eigentlichen Zwischenfall bestehen bleiben.

Handelt das Gegenüber in dieser Phase unüberlegt, kann dies zu einer Wiederholung des gewaltsamen Übergriffs durch den Aggressor führen. Es scheint tatsächlich der Fall zu sein, dass der Aggressor in der Erholungsphase besonders empfindlich auf die Auslösefaktoren reagiert.

3.5 Depression nach der Krise

In der Regel treten geistige und körperliche Erschöpfung auf. Die Person bricht nach dem Übergriff in Tränen aus, empfindet Reue, Schuld, Scham, ist verstört oder verzweifelt. Die Krise ist vorüber.

4. Grenzverletzungen ansprechen – auch wenn es schwierig ist

4.1 Warum frühes Handeln wichtig ist, um Eskalationen zu verhindern

Der folgende Abschnitt zeigt, wie Grenzüberschreitungen frühzeitig und respektvoll angesprochen werden können. Auf Grundlage evidenzbasierter Modelle (u. a. Rogers, Rosenberg, Gordon, Glasl) wird verdeutlicht, dass klare und empathische Kommunikation entscheidend ist, um Eskalationen zu verhindern und vor allem weiteren Gewaltausbrüchen vorzubeugen.

4.1.1 Warum es manchmal noch schlimmer wirkt – und trotzdem wichtig bleibt

Es stimmt: Wenn wir jemanden auf eine Grenzverletzung ansprechen, kann diese Person erst einmal gereizt oder aggressiver reagieren.

Aber: Wenn wir *gar nichts* sagen, kann das Verhalten schlimmer werden – und wir verlieren die Chance, früh zu klären, was akzeptabel ist.

4.1.2 Grundprinzipien für respektvolles Ansprechen

Carl Rogers (Personenzentrierte Kommunikation)

- **Echtheit:** Klar und ehrlich sagen, was man wahrnimmt und fühlt.
- **Empathie:** Versuchen zu verstehen, warum der andere so reagiert.
- **Wertschätzung:** Den Menschen respektieren – auch wenn das Verhalten nicht ok ist.

4.1.3 Marshall B. Rosenberg (Gewaltfreie Kommunikation – GFK)

1. **Beobachtung:** „Ich habe gehört/gesehen...“ (ohne Vorwurf)
2. **Gefühl:** „Ich fühle mich...“
3. **Bedürfnis:** „Mir ist wichtig, dass...“
4. **Bitte:** „Ich möchte dich bitten, dass...“

4.1.4 Thomas Gordon (Ich-Botschaften)

- In „Ich-Form“ sprechen, nicht in „Du hast...“-Vorwürfen.
- Aktiv zuhören, um zu verstehen, was beim Gegenüber passiert.

Frühzeitiges Ansprechen von Grenzverletzungen ist im Gordon-Modell essenziell. Wenn Bedürfnisse und Grenzen nicht rechtzeitig benannt werden, können sich Ärger und Frustration aufstauen – was zu Vorwürfen oder Eskalation führt.

4.1.5 Warum früh ansprechen besser ist

Friedrich Glasl (Konflikt-Eskalationsmodell)

- Konflikte haben **9 Eskalationsstufen** – in den ersten 3 (Win-Win-Phase) ist noch gute Klärung möglich.
- Wird nichts gesagt, steigt die Gefahr, dass der Konflikt tiefer rutscht und kaum mehr lösbar ist.

Fazit:

Ja – ein Grenzgespräch kann die Stimmung kurz verschlechtern. Aber früh, klar und respektvoll anzusprechen, schützt langfristig alle Beteiligten und verhindert, dass sich kleine Grenzverletzungen zu grossen Konflikten auswachsen.

5. Präventive Aspekte für potenzielle Gewaltsituationen

5.1 Gut vorbereitet ist halb gewonnen – Mentale Pyramide⁵

Einer der häufigsten Fehler besteht darin, sich planlos in eine Situation hineinzubegeben und von den Ereignissen überrascht zu werden. Die mentale Vorbereitung auf ein Ereignis ist ein wichtiges Prinzip in der Gewaltprävention. Folgende Schritte helfen, sich mental vorzubereiten:

- Wer ist mein Gesprächspartner (sofern bekannt)?
- Haben wir schon Informationen?
- Nachfragen bei Kollegen, Erfahrungen
- Ziel, Strategie und Taktik mit Kollegen durchsprechen (mentales Judo)
- Eventualplanung („Was mache ich, wenn?“)
- Woher bekomme ich Hilfe?
- Wo kann ich mich in Sicherheit bringen?
- Aktenstudium
- Was kann ich, was darf ich, was muss ich?
- Rechtslage abklären

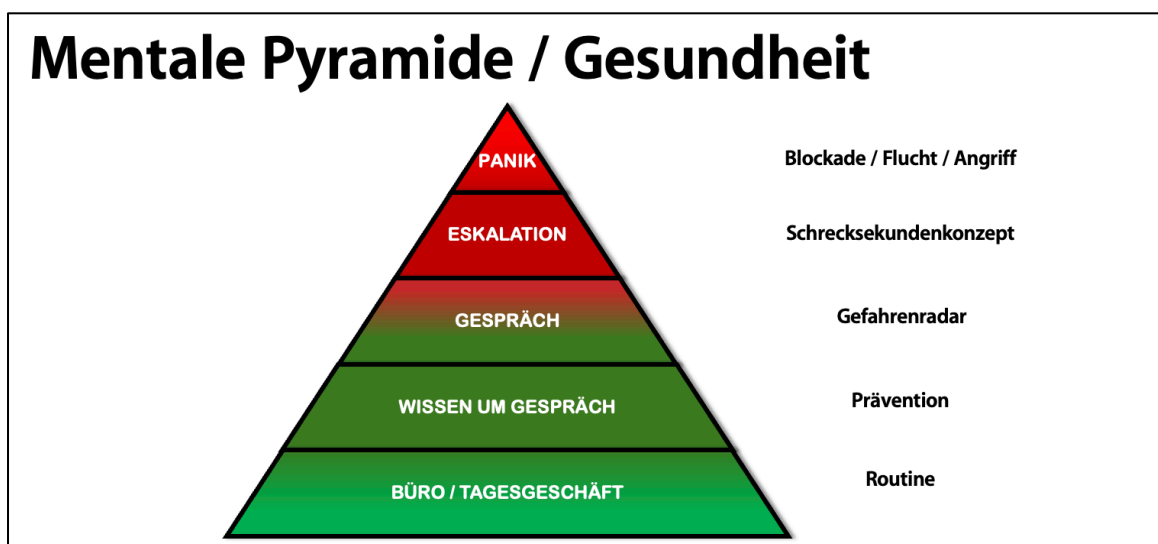


Abbildung 2, Mentale Pyramide, Persönliche Sicherheit, Verlag SPI, Neuchatel 2015

⁵ Persönliche Sicherheit, Verlag SPI, Neuchatel 2015, abgeändert durch SeCoach GmbH

6. 3D – Strategie⁶ – Unser Konzept während einer schwierigen Situation

Die 3D-Strategie beruht auf aktivem und bewusstem Handeln. Bereits das gezielte Eingreifen in einer kritischen Situation erhöht die Wahrscheinlichkeit, diese ohne Schaden zu bewältigen. Wird nicht passiv reagiert, sondern geplant und kontrolliert gehandelt, kann der erwartete Eskalationsverlauf unterbrochen werden. Durch dieses Vorgehen verändert sich die Dynamik des Geschehens: Die betroffene Person übernimmt situativ die Führung, anstatt in einer passiven Rolle zu verbleiben. Dieser Rollenwechsel wirkt für das Gegenüber unerwartet, führt zu Orientierungslosigkeit und reduziert die Wahrscheinlichkeit weiterer Eskalation.

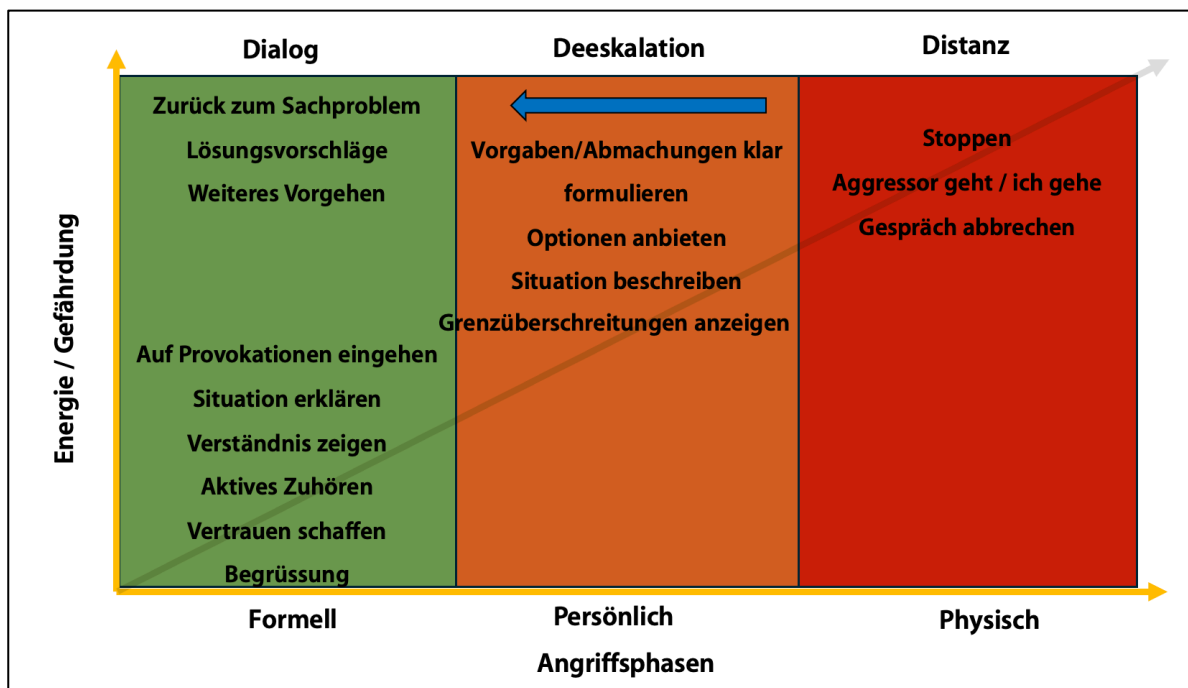


Abbildung 3, 3D – Strategie, Moos, W. (2022). Die Einsatz-Kompetenz Strategie

6.1 Dialog

Am Anfang der 3D – Strategie steht der Dialog. Solange sich das Gegenüber respektvoll verhält, bleibt das Gespräch auf der Sachebene. Kommt es jedoch zu Grenzüberschreitungen, wird aktiv reagiert. Was im privaten Umfeld nicht akzeptabel ist, gilt auch im beruflichen Kontext. Ziel ist es stets, das Gespräch – wenn möglich – wieder auf das Sachthema zurückzuführen. Ein bewährtes Kommunikationsprinzip in diesem Zusammenhang ist das **TIT-FOR-TAT-Prinzip**. Es beruht auf gegenseitigem Respekt: Ich begegne meinem Gegenüber respektvoll, fordere diesen Respekt jedoch auch konsequent für mich ein. Grenzüberschreitungen werden wahrgenommen und **sofort mit einer klaren, angemessenen Rückmeldung beantwortet** – verbal oder nonverbal.

⁶ Quelle: Moos, W. (2022). Die Einsatz-Kompetenz Strategie: Eine Verhaltensanweisung für Polizeikräfte im Einsatz

6.2 Deeskalation

Wird unser Gegenüber mit verbalen oder nonverbalen Äusserungen persönlich oder ist sein Verhalten nicht mehr akzeptabel, gehen wir unverzüglich zur nächsten Stufe über. Eine gewaltbereite Person erkennt am unsicheren Verhalten des Gegenübers, dass sie ein potenzielles Opfer vor sich hat. Umgekehrt schliesst sie aus einem selbstbewussten Verhalten des Gegenübers: ‚Es ist besser für mich, wenn ich friedlich bleibe‘.

Für potenzielle Opfer eines Verbrechens ist das aktive Handeln entscheidend, vor allem das unerwartete Handeln & Verhalten.

Ein potenzieller Konflikt kann häufig schon durch selbstbewusstes (nicht provokatives!) Auftreten und professionelles Verhalten vermieden werden. Dieses sachorientierte Verhalten lenkt und beeinflusst die Interaktion, denn es vermittelt einer gewaltbereiten Person eine klare Botschaft.

6.3 Distanz

Zur nonverbalen Kompetenz (Körpersprache) gehört die Fähigkeit, Distanz- und Raumzonen⁷ zu kennen, interpretieren zu können sowie diese gezielt einzusetzen. Welchen Abstand wir zu einem Gesprächspartner einnehmen, ist ein wesentlicher Bestandteil unserer Körpersprache. Unbewusst drücken wir damit aus wie wir zu unserem Gegenüber allgemein oder in einer konkreten Situation stehen.

6.3.1 Soziale Zone:

Mehr als 1.20 m - Der klassische Abstand zu Fremden

6.3.2 Persönliche Zone:

Ca. 0.6 m bis 1,20 m - Sie ist guten Freunden oder Kollegen vorbehalten. Es ist zugleich die Zone, in die jemand beim Händeschütteln eindringt. Deshalb sollten sich Fremde dieser Zone nur langsam nähern, wenn sie nicht gleich Ablehnung hervorrufen wollen.

6.3.3 Die intime Zone:

Ca. 60 cm - Diese Zone ist eindeutig nur engsten Freunden, der Familie oder Partnern vorbehalten.

Sobald sich mein Gegenüber innerhalb einer Eskalation annähert wird es gefährlich. Unverzüglich distanzieren ich mich noch mehr und stehe für meine Distanz ein.

⁷ Polizeipsychologie Verlag SPI, Neuchatel 2019

6.3.4 Distanz am Arbeitsplatz

Solche Situationen, in welchen die Intimzone verletzt wird, bedeuten Stress. Es empfiehlt sich, auch seinen Arbeitsplatz unter diesem Gesichtspunkt kritisch zu beleuchten.

Zimmer und Arbeitsplätze sollten so eingerichtet sein, dass jedes Möbelstück den bestmöglichen Platz erhält. Idealerweise kann das Zimmer selber eingerichtet werden. Damit besteht die Chance, sich mit einer möglichen gefährlichen Situation in diesem Raum auseinanderzusetzen. Auch im Alltag sollten wir uns immer wieder die folgenden Fragen stellen:

- Wo setze ich mich hin, so dass ich in einer gefährlichen Situation das Büro bzw. den Raum verlassen kann?
- Sind Gegenstände, die als Waffe eingesetzt werden können, in Reichweite meines Gegenübers?
- Wo habe ich Aktionsradius und wo habe ich Fluchtmöglichkeiten?

7. Verhalten nach dem Ereignis

Aussergewöhnliche Ereignisse rufen bei vielen Menschen starke Reaktionen und Gefühle hervor. Es handelt sich dabei um normale Auswirkungen eines aussergewöhnlichen Ereignisses. Die persönliche, individuelle Stressbewältigung in Form von Gesprächen, Entspannung oder Bewegung ist deshalb sehr wichtig. Nach dem Ereignis ist es wichtig, Gefühle zuzulassen und zu akzeptieren. Der Austausch mit anderen (Kollegen, Freunde, Partner usw.) ist ein nächster Schritt. Es ist wichtig, dass man früher oder später zur Ruhe kommt.

8. Drohungen

Drohungen entstehen häufig aus Überforderung, Frustration oder dem Gefühl, keine Kontrolle mehr zu haben. Sie dienen oft dem Versuch, Einfluss auszuüben oder eine Situation zu erzwingen. Dabei gilt: Drohungen werden nicht zwingend aus tatsächlicher Macht heraus ausgesprochen, sondern entfalten ihre Wirkung vor allem über die Verunsicherung, die sie beim Gegenüber auslösen. Die Reaktion des Gegenübers hat Einfluss darauf, wie stark eine Drohung wirkt. Eine ruhige, klare und sachliche Haltung kann dazu beitragen, die Eskalationsdynamik zu bremsen. **Sie bietet jedoch keine Garantie für Sicherheit.** Auch bei professionellem Verhalten bleibt eine Drohung ein ernstzunehmendes Warnsignal.

„Prävention bedeutet, den ersten Schritt zu tun, bevor Gewalt den zweiten macht.“

Leitgedanke von SeCoach GmbH