

Deeskalieren

Was erhöht die Spannung und damit Aggression und Angst?

Dem Streit die Spitze nehmen, dazwischen gehen, die Streithähne auseinander bringen - ist das gemeint mit deeskalieren? Oder meint es nicht eher: das Feuer löschen, bevor es brennt, gemeinsam eine Zigarette rauchen gehen, sobald jemand sich anspannt, mit den Jugendlichen ein Fußballspiel zu organisieren, bevor sie sich die Köpfe einschlagen.

Das ist ohnehin Ihr Job? Vielleicht fühlt er sich noch ein wenig sinnvoller an, wenn Sie gelesen haben, weshalb das auch für die Traumaverarbeitung wichtig ist.

Wie wir in *was passiert* gesehen haben, ist die erhöhte *Spannung* Vorbedingung einer *Notfallreaktion*. Auch im Wiedererleben nicht verarbeiteter Erlebnisse sind extreme Spannungszustände zu erwarten und ganz normal. Oft ist es nach überwältigenden Erlebnissen sogar so, dass die Grundspannung im Alltag deutlich erhöht ist, es also nicht mehr viel braucht, bis jemand ausrastet.

Wenn das so ist, dann ist die Vorbeugung das Wesentliche, also den Alltag so zu organisieren, dass möglichst wenig Stress entsteht und überschießende Spannung immer wieder abgebaut werden kann. Leichter gesagt als getan, denn der Alltag von geflohenen Menschen in der Warteschleife ist voll von Langeweile, nervigen Bürokratieritualen und rassistischen Anfeindungen. Um so wichtiger ist es, dass Sie und Ihre KollegInnen versuchen, in den Teil des Alltags, auf den Sie Einfluss haben, spannungslösende Elemente einzubauen. Was das sein kann? Spiele, Geschichten erzählen oder vorlesen, Spaziergänge, körperliche Tätigkeiten, Musik, singen, tanzen, Witze erzählen, Tee trinken, rauchen, tief durchatmen, seufzen, Sport, etc.. Natürlich gehört es auch dazu, den Geflüchteten und Ihren KollegInnen zu erzählen, warum das wichtig ist.

Wenn die Vorbeugung mal nicht greift und die Spannung von Einzelnen oder ganzen Gruppen auf einmal hoch und höher geht, dann geht es um **Deeskalation** im engeren Sinne. Erstaunlich oft hilft dann ablenken, also im Hier und Jetzt einen starken anderen Reiz für die Aufmerksamkeit zu schaffen. Da kann es gut sein, jemandem eine Zigarette anzubieten. Nachzufragen, wo denn der leckere Tee abgeblieben ist - das sei Ihnen gerade eingefallen - oder welche Fußballmannschaft der Mensch gegenüber favorisiert. Das klingt banal, ist aber oft das beste, wenn alte Spannung wieder hoch kocht. Es holt die Aufmerksamkeit ins Hier und Jetzt und raus aus jenem Zustand. Je eher, desto besser!

Was Sie noch beachten können:

- Kommen Sie angespannten Menschen nicht zu nahe, wenn Sie nicht wissen, ob jemand Übergriffe erlebt hat (gehen Sie einfach davon aus, dass das passiert ist. Wenn Sie näher kommen müssen, dann beruhigen Sie auf verbaler Ebene.). Sie könnten sonst als Angreifer erlebt werden, den es zurück zu schlagen gilt.
- Achten Sie darauf, Ihre eigene Spannung gut zu regulieren. Spannung in Ihnen erhöht die Spannung Ihres Gegenüber. Atmen Sie also erst mal selbst tief durch bevor Sie sich zum Beispiel Streitenden zuwenden.
- Bleiben Sie wertschätzend, gerade auch wenn Sie beschimpft werden. Grenzen Sie sich ab, aber gehen Sie davon aus: Sie sind nicht gemeint! (denn der Schimpfende ist in der eigenen Hilflosigkeit stecken geblieben oder in einem alten Muster)

Was noch hilft:

- (Aus-)Atmen!
- Bewegung
- Reden über das, was im Hier und Jetzt zu sehen und zu hören ist
- Musterunterbrechungen jeder Art: Fenster auf, aufstehen, Musik anmachen, gemeinsam Saft/Wasser/Kaffee holen gehen..
- Alltagsbezogene Fragen stellen, wie z.B. nach Schule, Wetter, Straßensituation, einem tagespolitischen Ereignis, Vorhaben...

All das hilft natürlich den Betroffenen auch aus der Hochspannung, wenn Sie gerade nicht dabei sind. Was man außerdem noch selber tun kann um wieder ins Hier und Jetzt zu kommen:

- Musik an: Lieblingslied oder Video auf dem Handy
- scharfe/beißende Gerüche (Essig, Ammoniak, Kampfer, Meerrettich...)
- scharfe/saure/bittere Geschmacksvarianten (Pfeffer, Chili, Senf, ...)
- Brausepulver
- kalt/heiß/harte taktile Erfahrungen (Igelball, Schießgummi, kaltes Wasser, kleiner Stein mit harter Kante, Eis, Bürstenmassage...)
- hilfreiche Sätze (aufgeschrieben, aufgehängt, eingesteckt)
- Atemübungen
- Bewegung: Trampeln, Joggen, mit dem Hund rausgehen, tanzen, Sonnengruss...

Ausprobieren ist wichtig, denn nicht alles hilft bei Jedem/Jeder. Und wenn etwas hilft, dann bleiben Sie dabei!