

# 10 Ratschläge zum Verhalten in Bedrohungssituationen

## 1. Vorbereiten!

Bereite Dich auf mögliche Bedrohungssituationen seelisch vor. Spiele Situationen für Dich allein und im Gespräch mit anderen durch. Werde Dir grundsätzlich darüber klar, zu welchem persönlichen Risiko Du bereit bist. Es ist besser, sofort die Polizei zu alarmieren und Hilfe herbeizuholen, als sich nicht für oder gegen das Eingreifen entscheiden zu können und gar nichts zu tun.

## 2. Ruhig bleiben!

Panik und Hektik vermeiden und möglichst keine hastigen Bewegungen machen, die reflexartige Reaktionen herausfordern können. Wenn ich "in mir ruhe", bin ich kreativer in meinen Handlungen und wirke auch auf andere Beteiligte entspannend.

## 3. Aktiv werden!

Wichtig ist, sich von der Angst nicht lähmen zu lassen. Eine Kleinigkeit zu tun ist besser, als über große Heldentaten nachzudenken. Wenn Du Zeuge oder Zeugin von Gewalt bist: Zeige, daß Du bereit bist, gemäß Deinen Möglichkeiten einzugreifen. Ein einziger Schritt, ein kurzes Ansprechen, jede Aktion verändert die Situation und kann andere dazu anregen, ihrerseits einzugreifen.

## 4. Gehe aus der Dir zugewiesenen Opferrolle!

Wenn Du angegriffen wirst: Flehe nicht und verhalte Dich nicht unterwürfig. Sei Dir über Deine Prioritäten im Klaren und zeige deutlich, was Du willst. Ergreife die Initiative, um die Situation in Deinem Sinne zu prägen. "Schreibe Dein eigenes Drehbuch!"

## 5. Halte den Kontakt zum Gegner/Angreifer!

Stelle Blickkontakt her und versuche, Kommunikation herzustellen bzw. aufrechtzuerhalten.

## 6. Reden und Zuhören!

Teile das Offensichtlich mit, sprich ruhig, laut und deutlich. Höre zu, was Dein Gegner bzw. der Angreifer sagt. Aus seinen Antworten kannst Du Deine nächsten Schritte ableiten.

## 7. Nicht drohen oder beleidigen!

Mache keine geringschätzigen Äußerungen über den Angreifer. Versuche nicht, ihn einzuschüchtern, ihm zu drohen oder Angst zu machen. Kritisiere sein Verhalten, aber werte ihn nicht persönlich ab.

## 8. Hole Dir Hilfe!

Sprich nicht eine anonyme Masse an, sondern einzelne Personen. Dies gilt sowohl für Opfer als auch für Zuschauerinnen und Zuschauer, die eingreifen wollen. Viele sind bereit zu helfen, wenn jemand anders den ersten Schritt macht oder sie persönlich angesprochen werden.

## 9. Tue das Unerwartete!

Falle aus der Rolle, sei kreativ und nutze den Überraschungseffekt zu Deinem Vorteil aus.

## 10. Vermeide möglichst den Körperkontakt!

Wenn Du jemandem zu Hilfe kommst, vermeide es möglichst, den Angreifer anzufassen, es sei denn, Ihr seid zahlenmäßig in der Überzahl, so daß Ihr jemanden beruhigend festhalten könnt. Körperkontakt ist in der Regel eine Grenzüberschreitung, die zu weiterer Aggression führt. Wenn möglich, nimm lieber direkten Kontakt zum Opfer auf.

## Aktives gewaltfreies Verhalten ist erlernbar.

Indem wir uns unsere Ängste und Handlungsgrenzen bewusst machen, erfahren wir gleichzeitig auch mehr über den Bereich, der zwischen diesen Grenzen liegt. Oft unterschätzen wir die Vielfalt unserer Möglichkeiten. In Rollenspielen und konkreten Übungen zum Umgang mit direkter Gewalt können wir neue Antworten auf Konfliktsituationen entdecken. Verhaltenstrainings bieten uns die Chance, bisher ungewohntes Verhalten auszuprobieren, zu verändern und einzuüben.