

## Formen der Aggression

Im Zusammenleben mit einem psychisch erkrankten Menschen gibt es für beide Seiten immer wieder Momente der Frustration und des Ärgers. Ängste, Autonomie- und Selbstwertverluste, Existenzsorgen und mitunter auch Schmerzen belasten die Betroffenen – aber auch die ihnen nahestehenden Menschen. Gleichzeitig sind psychisch erkrankte Menschen verletzlich, hilflos und sensibel äußeren Reizen gegenüber. Manchmal lässt sich eine schwierige Situation nicht auflösen und ein Klima der Aggression macht sich breit. Das kann sehr unterschiedlich aussehen: Vielleicht ist das Verhalten sehr schnell eindeutig als Aggression erkennbar, vielleicht aber äußert sich die Aggression versteckter und ist für den Angehörigen auf den ersten Blick kaum als solche wahrzunehmen: Das Spektrum reicht von direkten Angriffen auf die körperliche Unversehrtheit des Gegenübers, über das „Austoben“ an Gegenständen, (Türe schlagen, mit Gegenständen werfen ...) bis hin zu verbaler Aggression wie Beschimpfungen, Provokationen, Vorwürfe und Sticheleien.

Aggressive Verhaltensformen können sich also in ganz unterschiedlicher Form zeigen. Lassen sich Aggressionen nicht rechtzeitig kanalisieren, drohen Gewaltausbrüche. Dabei können alle Beteiligten sowohl Täter als auch Opfer sein.



## Praxis

Viele Angehörige erleben es: Eingeschränkte Kommunikationsmöglichkeiten (durch akute Krankheitsschübe oder den Einfluss von Medikamenten), hohe Erwartungen, Unsicherheit auf beiden Seiten und nicht zuletzt Überforderung erzeugen Frustrationen, die zu Aggressionen führen können. Oder die Betroffenen verstehen nicht den Sinn und die Notwendigkeit von Maßnahmen und erleben diese als Gewalt. Wo immer auch im Einzelnen die Gründe liegen mögen, in jedem Fall hilft ein gutes Deeskalationsmanagement, Eskalationen zu vermeiden.



## familien selbsthilfe psychiatrie

**Bundesverband der Angehörigen  
psychisch erkrankter Menschen e.V.**

Familien-Selbsthilfe Psychiatrie (BApK e.V.)  
Bundesverband der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen  
Oppelner Straße 130  
53119 Bonn

Telefon 0228 710024-00  
Fax 0228 710024-29  
Mail [bapk@psychiatrie.de](mailto:bapk@psychiatrie.de)  
Web [www.bapk.de](http://www.bapk.de)

Gefördert durch

**DAK**  
Gesundheit  
*Ein Leben lang.*



# Deeskalation in Theorie und Praxis

Begleitinformation zum Seminar

## Das Wichtigste zuerst

Psychisch erkrankte Menschen neigen nicht häufiger zu Gewalt als der Rest der Bevölkerung.

Trotzdem können Aggressionen und Auseinandersetzungen auch im Zusammenleben mit einem psychischen erkrankten Familienmitglied zu einem Thema werden ... über das niemand gerne spricht.

Scham und Angst sind aber schlechte Ratgeber. Denn nur, wenn ein Problem offen angesprochen wird, lassen sich auch Wege zu seiner Lösung finden.

## Theorie

**Ärger und Wut** gehören – genau wie Angst, Freude oder Traurigkeit – zu den elementaren menschlichen Gefühlen. Sie sind eng mit persönlichen Erlebnissen verbunden. Jeder Mensch geht anders mit ihnen um, je nachdem, ob er Dinge mit sich selber ausmacht oder mit anderen Menschen darüber spricht, ob er rational und bedacht handelt oder eher seine Gefühle ausagiert.

Für uns alle aber gilt: Werden wir unseren Ärger oder unsere Wut nicht in der einen oder anderen Art und Weise los, wird sie immer größer, bis sie sich am Ende nicht mehr beherrschen lassen und in **Aggression** münden.

**Aggression** ist immer eine gegen einen Menschen oder eine Sache gerichtete Aktion. Sie will absichtlich Schaden zufügen, Angst schüren und Grenzen verletzen. Damit ist sie kein Gefühl, sondern eine Handlung – oder auch eine bewusste, kränkende oder schädigende Unterlassung.

Im Unterschied zur Aggression spricht man von **Gewalt**, wenn das ausgesprochene oder unausgesprochene Bedürfnis einer Person dauerhaft missachtet wird. Das ist immer dann der Fall, wenn ein Mensch mit dem, was ihm zugefügt wird, nicht einverstanden ist.

Jede Aggression ist immer auch Gewalt, aber nicht jede Form der Gewalt entspringt der Aggression. Die meisten Angehörigen psychisch erkrankter Menschen werden schon in Situationen geraten sein, in denen sie gegen den Willen des Erkrankten handeln mussten – ein Verhalten, das vielleicht von dem Betroffenen als Gewaltakt erlebt wurde, obwohl es nicht aus dem Impuls der Aggression, sondern aus dem Wunsch zu helfen entstanden ist.

### Deeskalationsstufe I: Gewalt und Aggression frühzeitig begegnen

Häufig entstehen Gewalt und Aggression aus einem Gefühl der Ohnmacht. Deshalb wäre die erste Frage: Lassen sich wiederkehrende Situationen und Umstände bestimmen, in denen der Betroffene sich regelmäßig aggressiv zeigt? Wie können sie verändert und „entschärft werden“ Und welche Maßnahmen können im Vorfeld eingeleitet werden, um die Situation – sollte sie nicht vermeidbar sein – für den Betroffenen akzeptabler zu machen?



### Deeskalationsstufe II: Das aggressive Verhalten verstehen

Aggressive Verhaltensweisen eines Menschen haben immer einen Auslöser und einen Beweggrund. Die meisten Angehörigen erkennen nicht nur die problematischen Situationen, sondern verstehen auch, warum sich der Betroffene über die Maßen aufregt. Manchmal sind es wichtige Bedürfnisse, die nicht erfüllt werden können oder die Verweigerung einer notwendigen therapeutischen Maßnahme von Seiten des psychisch erkrankten Menschen, die zum Auslöser für massive Konflikte werden können. Angst vor Kontroll- und Autonomieverlust, Existenzängste oder schwarze Gedanken und Phantasien stecken häufig ebenfalls oft hinter einem Verhalten, das sich in Aggression äußert. In jedem Fall ist es hilfreich, als Angehöriger zunächst mit Verständnis zu reagieren. Schon allein das Gefühl, ernstgenommen zu werden kann sehr deeskalierend wirken.

### Deeskalationsstufe II: Aggressivem Verhalten wirkungsvoll begegnen

Aggressives Verhalten löst bei dem Gegenüber Gefühle der Angst, Empörung oder Kränkung aus. Es fällt schwer, sich emotional davon abzugrenzen. Trotzdem ist es wichtig, Ruhe zu bewahren. Hilfreich ist ein bereits im Vorfeld gefasster Plan, denn häufig laufen Konflikte nach einem bestimmten Muster ab, das es zu erkennen und zu durchbrechen gilt. Die im Anschluss beschriebenen **Grundregeln der Deeskalation** können Ihnen dabei helfen. Sollte es trotz allem zu einer für Sie bedrohlichen Situation kommen, verlassen Sie die Wohnung und rufen Sie Hilfe.



## Das können Sie tun

### Achten Sie auf Warnsignale!

Gewaltsituationen entstehen nicht plötzlich. Doch werden die ersten Anzeichen leicht übersehen. Es ist aber wichtig, zu einem möglichst frühen Zeitpunkt zu reagieren und die Situation zu entschärfen. Je später Ihre Reaktion, desto geringer sind die Chancen auf Deeskalation.

### Denken Sie an Ihre Sicherheit!

Entscheiden Sie möglichst objektiv, ob Sie die Situation ohne fremde Hilfe bewältigen können. Suchen Sie bereits im Vorfeld nach Unterstützung und zögern sie nicht, diese auch in Anspruch zu nehmen. Achten Sie unbedingt darauf, Sicherheitsmaßnahmen und Verhaltensregeln zu beachten!

### Atmen nicht vergessen!

Je ruhiger Sie selber bleiben, desto größer ist die Chance auf positive Einflussnahme. Wenn Sie merken, dass Sie unter Stress geraten, kann es helfen, sich bewusst auf die eigene Atmung zu konzentrieren.

### Miteinander reden. Unter vier Augen.

Sollten mehrere Personen anwesend sein, bitten sie diese am besten, den Raum zu verlassen – aber (unsichtbar) in der Nähe zu bleiben. Die Kontaktaufnahme mit dem erregten Betroffenen sollte immer von der Person erfolgen, die die größte Akzeptanz genießt und am wenigsten selbst emotional betroffen ist.

### Achten Sie auf Ihre Körpersprache!

Es ist wichtig, jedes Gefühl der Bedrohung zu vermeiden. Der Patient darf sich durch ihre Körperhaltung weder herausgefordert noch bedroht fühlen. Dominantes oder provokatives Verhalten muss unbedingt vermieden werden. Auch auf Ihren Gesichtsausdruck und Ihre Stimme sollten Sie achten. Ihr Gegenüber ist erregt und wird vermutlich auf jedes Ihrer nonverbalen Signale äußerst sensibel reagieren.

### Bleiben Sie aufmerksam!

Psychisch erkrankte Menschen regieren in Stresssituationen meistens sehr sensibel und manchmal auch unkontrollierbar. Bleiben Sie deshalb in ständigem Kontakt. Wenigstens aus dem Augenwinkel sollten Sie seine Bewegungen noch wahrnehmen können, damit Sie sich im Notfall vor einem Angriff schützen können.

### Stellen Sie Augenkontakt her!

Achten Sie darauf, immer wieder kurzen Augenkontakt herzustellen. Allerdings darf dies auf keinen Fall aufdringlich oder provozierend wirken. Agieren Sie behutsam.

### Bleiben Sie auf Distanz!

Respektieren Sie den Wohlfühlbereich des Betroffenen und vermeiden Sie zu große körperliche Nähe. Auch wenn es sich um wohlwollende Berührungen handelt.

### Lassen Sie sich nicht provozieren!

Ignorieren Sie Beschimpfungen und abwertende Bemerkungen so gut sie können. Richten Sie stattdessen Ihre Konzentration auf Ihre Ziele und die Deeskalation der Situation.

### Vermeiden Sie Vorwürfe!

Es ist wenig hilfreich, einem aufgewühlten Menschen zu raten, er solle sich beruhigen. Diese Erfahrung hat gewiss jeder schon einmal selber erfahren. Signalisieren Sie stattdessen Ihre Sorge und Ihren Wunsch zu helfen.



### Bleiben Sie respektvoll!

Ihr Gegenüber befindet sich vermutlich in großer innerer Not und läuft Gefahr, die Kontrolle zu verlieren. Trotzdem bemüht er sich um Beherrschung. Erkennen Sie dies an.

### Überfordern Sie sich nicht!

In einer angespannten Situation kann niemand fehlerlos reagieren. Deshalb ist es wichtig, sich die Vorgehensweise immer wieder ins Gedächtnis zu rufen. Am besten sprechen Sie offen über ihre Situation, ihre Ängste und Unsicherheit. Auch wenn es schwer fällt.