

## KURZWahl GESUNDHEIT - TELEFONISCHE FORTBILDUNG FÜR FACHKRÄFTE DER ARBEITSFÖRDERUNG

**Handout zur Veranstaltung am 06.08.2025**

**Thema: Gewaltprävention**

**Referent: Andre Woest, Gewaltberater und Gestalttherapeut**



### **Wofür Gewalt:**

Gewaltdefinition der WHO:

„Gewalt ist der tatsächliche oder angedrohte absichtliche Gebrauch von physischer oder psychologischer Kraft oder Macht, die gegen die eigene oder eine andere Person, gegen eine Gruppe oder Gemeinschaft gerichtet ist und die tatsächlich oder mit hoher Wahrscheinlichkeit zu Verletzungen, Tod, psychischen Schäden, Fehlentwicklung oder Deprivation führt.“  
Vor der Gewalttat erlebt der Täter ein Gefühl der Machtlosigkeit. Er ist der Situation buchstäblich ohnmächtig ausgeliefert. Dieses Gefühl ist für ihn kaum aushaltbar und er versucht es loszuwerden, um sich wieder als handelnde Person zu erleben. Er schlägt, bedroht und setzt unter Druck.

Ein Beispiel: Leider geraten Eltern mit ihren Kindern immer wieder auch in Situationen von Streit und Ärger. Manchmal endet dieser Streit in einer Sackgasse. Vielleicht denken Eltern in einem solchen Moment: „Noch ein Wort, und ich gebe dem Kind eine Ohrfeige!“ In diesen Momenten fühlen sie sich keineswegs mächtig, vielmehr sind sie mit ihrem Latein am Ende, wissen nicht mehr weiter. Von Macht keine Spur!

### **Kontakt:**

Echter Kontakt ist das Ziel jeder menschlichen Begegnung. Nur im gegenseitigen Wahrnehmen – sei es durch Blickkontakt, Zuhören oder ehrlichen Austausch – können Verständnis, Veränderung und Deeskalation stattfinden. Kontakt bedeutet, den anderen als Menschen mit einer eigenen Sichtweise anzuerkennen. Transformation und Gewaltfreiheit sind nur möglich, wenn dieser authentische Kontakt gelingt.

### **Vier-Ohren-Modell:**

Wir nutzen in der Regel die Sprache, um miteinander in Kontakt zu treten. Hierfür hat Schulz von Thun ein fantastisches Modell entwickelt. Sie werden es kennen: das Vier-Ohren-Modell.

Ich verzichte darauf, das Modell in Gänze zu erklären. Wen es interessiert, kann hier <https://www.weltladen.de/fuer-weltladen/wiki/155> eine leicht verständliche Erklärung finden.

Um mit einem Menschen in Kontakt zu kommen, sind zwei der vier Seiten von besonderer Bedeutung: der Beziehungshinweis – er steht für „was ich von dir halte und wie ich zu dir stehe“ – und die Selbstkundgabe „was ich von mir mitteile“. Da Kontakt immer nur gegenseitig funktioniert, muss man seinem Gegenüber ein Kontaktangebot unterbreiten. Das funktioniert am besten mit Aussagen über sich selbst bzw. Aussagen, die die momentane Beziehung beschreiben.

„Ich sehe, Sie sind aufgebracht.“

### **Körperspannung:**

In der Beratungsarbeit ist es hilfreich, das Gegenüber einschätzen zu können, um potenzielle Gefährdungen früh zu erkennen. Ein zentrales Beobachtungskriterium ist die Körperspannung, die in drei Ebenen unterteilt wird: **Unterspannung** (wirkt schlapp), **optimaler Spannungsbereich** (Klient ist ansprechbar und arbeitsfähig) und **Überspannung** (angespannt, unruhig, potenziell eskalationsgefährdet). In der Überspannung kann schon ein unbedachtes Wort zu einer Eskalation führen. Deshalb ist es wichtig, die eigene Wahrnehmung klar, ruhig und ohne Bewertung mitzuteilen (z. B. „Sie wirken angespannt.“). Solche Ich-Botschaften wirken meist deeskalierend. Absolute Begriffe wie „immer“ oder „nie“ sollten dabei vermieden werden.

### **Wahrnehmung:**

In Konfliktsituationen ist es entscheidend, bei der eigenen Wahrnehmung zu bleiben, anstatt zu bewerten. Menschen möchten verstanden und als fühlende Wesen wahrgenommen werden. Deeskalierend wirkt es, das Verhalten des Gegenübers klar und knapp zu benennen (z. B. „Sie schreien mich an“), gegebenenfalls mehrfach und mit fester Stimme. Sobald dies beim Gegenüber ankommt, kann auch das eigene Gefühl benannt werden. Ziel ist es, den Klienten zu seinen echten Gefühlen zu führen und diese anzuerkennen – ein wichtiger Schritt zur Deeskalation.

**Ein Beispiel:** Ein Lesebeispiel für das Wahrnehmungsmodell soll es noch veranschaulichen: Ein Kind hat soeben einer erwachsenen Person einen teuren Gegenstand, der ihr gehörte, kaputt gemacht. Das ist das Phänomen. Aus diesem Phänomen erwächst diesem Kind das Gefühl der Scham, weil es jemanden unabsichtlich geschädigt hat. Das Gefühl ist originär, weil es direkt mit dem Phänomen verbunden ist. Dieses Gefühl will das Kind nicht haben. Es zieht sich in sein Zimmer zurück und studiert am Sachverhalt herum. Es dreht und wendet das Phänomen (die Tatsache), in der Hoffnung, eine Erklärung zu finden, für die es das Gefühl der Scham nicht zu haben braucht. Bewertungen und Interpretationen passieren blitzschnell und gehen oft Hand in Hand. So finden Interpretationen des Sachverhaltes statt und dienen auch hier gerne mit absoluten Zuschreibungen an andere zur Eskalation. Das Kind denkt sich vorwegnehmende Dinge wie, dass die Person ihm sowieso IMMER schon böse zu ihm war und dass sie sowieso eigentlich selbst schuld an dem Unglück sei. Es steigert sich ins Allgemeine: Die ganze Situation hätte ihm nicht passieren sollen. So kommt es zum Zorn auf die ganze Welt. Es folgt eine Abwertung des Gegenübers und der ganzen Welt und weil, es darin ja auch einen Platz hat, indirekt auch seiner selbst. So bekommt das Kind einen ausgewachsenen Wutanfall. Es schreit, flucht, schlägt gegen die

Wand und macht seine Lieblingsspielsachen kaputt. Es fängt an die erwachsene Person/die ganze Welt zu beschimpfen und Drohungen auszustoßen. Die Abwertungsspirale hat zu drehen angefangen: das Kind lebt sein derivatives Gefühl aus (Wut). Es kann nicht mehr aufhören. Der Haken an derivaten Gefühlen ist, dass sie eine Sackgasse sind. Sie sind jederzeit steigerbar, bieten jedoch keinen Ausweg. Das Kind ist in seinem Zimmer und im derivaten Gefühl gefangen. Zudem ist Kontakt über ein derivatives Gefühl nicht möglich.

Interpretationen haben nur ein Ziel: Das originäre Gefühl, das oft durch Bewertungen schlimmer gemacht wird, soll weg und durch ein besser verträgliches Gefühl ersetzt werden. Dieses ist dann derivat und zeichnet sich dadurch aus, dass es selbergemacht ist. Der Ausweg bietet sich, indem zurück zum Phänomen gegangen wird und das dazugehörige originäre Gefühl besprochen wird. Ohne die dazugehörigen Bewertungen und Interpretationen erscheint es auf einmal erlebbar. Und in diesem Zustand liegt die Kraft, aus der Spirale auszubrechen und weiterzugehen. Dies klingt einfacher als es ist. Wir sind es gewohnt, blitzschnell zu interpretieren und vor allem in Bewertung zu verfallen. Wir bewerten gerne alles, was uns entgegenkommt, die Umwelt, die anderen Menschen und vor allem uns selbst. Darum ist es von Vorteil, die Anwendung des Wahrnehmungsmodells durch jemand anderen zu begleiten, der diesen Rückfall bemerkt und sichtbar machen kann. Dadurch wird es ermöglicht innerhalb eines Gesprächskorridors zu bleiben, der zu Entwicklung führen kann. Das Kind aus dem Beispiel merkte durch die einfache Wiederholung des Phänomens «du hast etwas kaputtgemacht und schämst dich», dass nicht mehr und nicht weniger geschehen war, als dass es etwas kaputtgemacht hatte, wofür es sich schämte.

#### Quellen:

Friedemann Schulz von Thun (1981). Miteinander Reden Band1

Joachim Lempert (2000) Gewaltberatung und Tätertherapie auf Grundlage der Psychotherapie.

Joachim Lempert (2013) Mut zur Wut – Aggression als Gewaltprophylaxe

Hans Prömper; Mechthild Jansen (2012) Männer unter Druck – ein Themenbuch

**Wir freuen uns über ein Feedback!**

**Wie hat Ihnen die Veranstaltung gefallen? Welche Themen wünschen Sie sich? Nehmen Sie an der [Evaluation](#) teil.**

Vielen Dank für Ihre Unterstützung!

Alle Handouts zu den Veranstaltungen finden Sie auch [hier](#).

Die Anmeldung zu unseren Newslettern und Verteilern finden unter:

[www.gesundheit-nds-hb.de/projekte/teamwork-niedersachsen/](http://www.gesundheit-nds-hb.de/projekte/teamwork-niedersachsen/)

Haben Sie noch Fragen? Melden Sie sich gerne bei uns!

E-Mail: [teamwork@gesundheit-nds-hb.de](mailto:teamwork@gesundheit-nds-hb.de)

