



**LËTZEBUERGER GESELLSCHAFT FIR
INDIVIDUALPSYCHOLOGIE NOM
ALFRED ADLER**

Association sans but lucratif
**INSTITUT FIR PSYCHOLOGESCH
GESONDHEITSFËRDERONG**

ipg@pt.lu www.ipg.lu



Aggressiounen a Gewalt am Déngscht (Lucien NICOLAY)

Regelen am Emgang mam Klient:

- Héiflech a frëndlech empfänken a frëndlech bleiwen
- Op gläicher Héicht (stoën, setzen) wéi de Klient
- Roueg, sachlech, korrekt a fair bleiwen, och wa Kritik, Beschwerden a Provokatiounen vum opbruechten oder aggressive Klient engem ëm d'Ouëre fléien
- Näischt soën, wat een net kann anhalen oder duerchsetzen
- Nolauschteren an sech ausdrécke loossen
- Zousécheren a vergewësseren, datt een sech (méiglechst direkt) drëm këmmert an e Feedback gëtt (Kontakt); evt. engem Kolleg entsprechend Uweisung ginn

Gewaltpräventioun am Betrib an a Situatiounen:

- Viraussetzungen a Bedingungen schafen, déi Gewalt verhënneren (Ist-Analys, Zilgrupp, Ziler, Mëttelen auswälen an ëmsetzen, Ressourcen net vergiessen)
- Fréi erkennen & fréi intervenéieren bei aktuellen Konfliktsituatiounen mat Aggressiounspotenzial; evt. Astellungs- a Verhalensännerung néideg!
- Bei Eskalatioun => Deeskalatioun, keng Provokatioun, keng Klärung vu Scholdfro an der Situatioun, asw.
- Duerno: Réckfall vermeiden, Konfliktregelen/-regelung fir Konfliktvermeidung
- Rollespiller, Plangspiller als Training (mëttel- a laangfristeg)

N.B. Eskalatioun: Verhäerderung, heftig Debatt, „Action“ => Risiko vu Gesichtsverloscht, Drohgebärden/ Drohungen/Drohstrategien, evt Koalitiounen => Vernichtungsversich/-schléi &/oder Zersplitterung => Ofreagéieren

Agräifen oder handeln a kritesche Situatiounen / Handele wann et eescht gëtt:

- Roueg an entspaant bleiwen (Kierper- a Gesichtsdruck) an eendeiteg op engem rouegen Toun schwätzen
- Op Distanz vun enger Aarmlängt bleiwen a méi säitlech a schëllerbreet stellen
- Nolauschteren, offe kucken (Interesse weisen vu Mënsch zu Mënsch) a mat der Persoun schwätzen
- Sachlech a fair bleiwen (net zréckschëissen oder entwerten, net grinsen oder lächerlech maachen, net arrogant oder rofloossend kucken oder schwätzen)
- Broschtkuërf an Aën am Bléck halen fir aggressiv Reaktiounen ze erkennen
- Keen Aëkontakt bei Provokatiounen a keng Gefiller weisen
- Iech an deem aneren e Fluchtwee oploossen an enger erreegter Persoun nie de Réck zoukéieren
- Keng brüsk Bewegungen oder onerwaart Zougoën oder Zréckzéien

Wann ech Gewaltsituatiounen beobachten:

- Keng Gefoer fir mech agoen, awer verbal agräifen (STOPP! HAAL OP!)
- zumindest Hëllef /Verstärkung ruffen an zur Mathëllef opruffen
- Gutt beobachten, den Täter aprägen (mierken)
- Noutruff 112 an 113 an sech ëm Opfer këmmen evt. MEH an PEH
- Sech onbedéngt als Zeien zur Verfügung stellen

PROVOKATIOUNEN oder WA MIR EIS UGEGRAFF FILLEN:

Provozieren: lat.: „pro-vokare“: bewusst reizen also eppes ervirruffen, normalerweis Aggressioun
Provokatioun ass z.B. Iwwerdreiwung, Regelverletzung/Normverletzung oder grinsen, stéchelen, afrostellen, Intimes verroden oder uschwätzen, domm Sprech las ginn, beleidend Geste maachen.

Firwat provozéiert een? Selbstdarstellung als dichtet an iwwerleeën, aus Langweil, Machtgefill, ënner Spannung/ënneren Drock lass ginn, bei Iwwer- & Ennerfuederung, bei Konkurrenz a wéineg Handlungsspillraum.

Spezielle Fall: Kritik! Oft fülle mir eis och provozéiert an ugegraff, wann een Kritik un eis oder eiser Aarbecht übt: offe Virwërf, Onzefriddenheet weisen, zynesch Kommentaren, Beurteilung, Kloën, Beschëllegungen, Rotschléi, manipulativ Froën (wëlls de net oder kanns de net?), nonverbal Kritik an Entwertung (Äe verdréien), negativ Gefillsäüßerungen, konkret Aktiounen vun aneren (géint mech gericht?)

Wa mir eis provozéiert fillen, léisst dat Stress an eisem Organismus aus an domat an engem Ablack automatiséiert Kampf- oder Fluchtreaktiounen, - an dat ze vill luest **rationalt Denken gétt blockéiert an/oder mir fanne keng Wieder méi!** Oft handelt et sech ëm Standardsituatiounen, op déi een sech virbereede kann (aktiv vermeiden oder virbeugen oder Standardäntwert zurechtleëën). **Villes léisst sech trainéieren!**

A. Duerfir 4 „Coolness“-Regelen behäerzegen:

1. „Cool“ **bleiwen**, „vu baussen“ **beobachten** resp. **sech beobachten**, an **Zäit gewinnen** (keng impulsiv/spontan Handlungen, vun 10 bis 0 zielen, Otemtechnik asetzen)
2. Weider roueg a geloosse bleiwen an **driwwer Nodenken statt esou ze reagieren wéi erwaart** (z.B. beleidegt, onsouverän aus der Haut fueren)
3. Sech adäquat mental astellen, d.h. d' **Provokatioun net unhuelen** an eventuell sachlech äntwerten a selwer fair bleiwen(alternativ: Gesten, Bemierkungen iwwersinn, iwwerhéieren, keng Äntwert op Ugrëff)
4. Handeln: **Onerwaart beäntwerten** (Iwwerraschungseffekt, z.B. bei Zoustëmmung oder iwwerspëtzte Formulierung oder Réckfro, wéi een dat gemengt huet oder wat dat heescht) **an am beschten d'Nichtigkeet/d'Affär klasséieren** (keen Hickhack, keng Eskalatioun)

B. Sech méi een **décke Pelz** zouleeën:

1. **Meng eegen emotional Befindlechkeeten beaflossen**, virun allem déi, déi Konflikter fërderen (z.B.: eppes onméiglech, net akzeptabel fannen, indignéiert sinn an et weisen, als unerwünscht a méngen Standarden an Ziler entgéint lafend ugesinn; z.B. bei zwanghaftem Perfektionismus a Besserwësserei)
2. **Deem aner seng Vue/ Perspektiv anhuelen:** Firwat denkt oder empfënnt deen esou, wat sinn seng Beweggrënn d.h. wat wëllt en erreechen oder vermeiden, ...???
3. **Enttäuschungs/Frustratiounsschwell ropsetzen:** Typesch ass d'Angscht, fir méng Autoritéit oder mäi Gesiicht ze verléieren; wann deen net mecht, wat ech wënschen/wëll/soën, sinn ech enttäuscht, beleidegt, blaméiert asw. Also net perséinlech huelen!
4. **Aggressiounstoleranz ropsetzen:** Wieder, Zeechen a Gesten, déi kinnte beleidegent wierken, einfach ignoréieren, sech net provozéiere loossen. Meng Eier häng net vum aneren (Klient) of; a wann ee mech verbal ugräift a beleidegt, seet dat méi iwwer hien aus, wéi iwwer mech!

WICHTEGST PRÄVENTIOUN: **Emmer fir séilesch-kierperlechen Ausgleich a positiv gemeinsam Erliwnisser mat aneren suergen!**