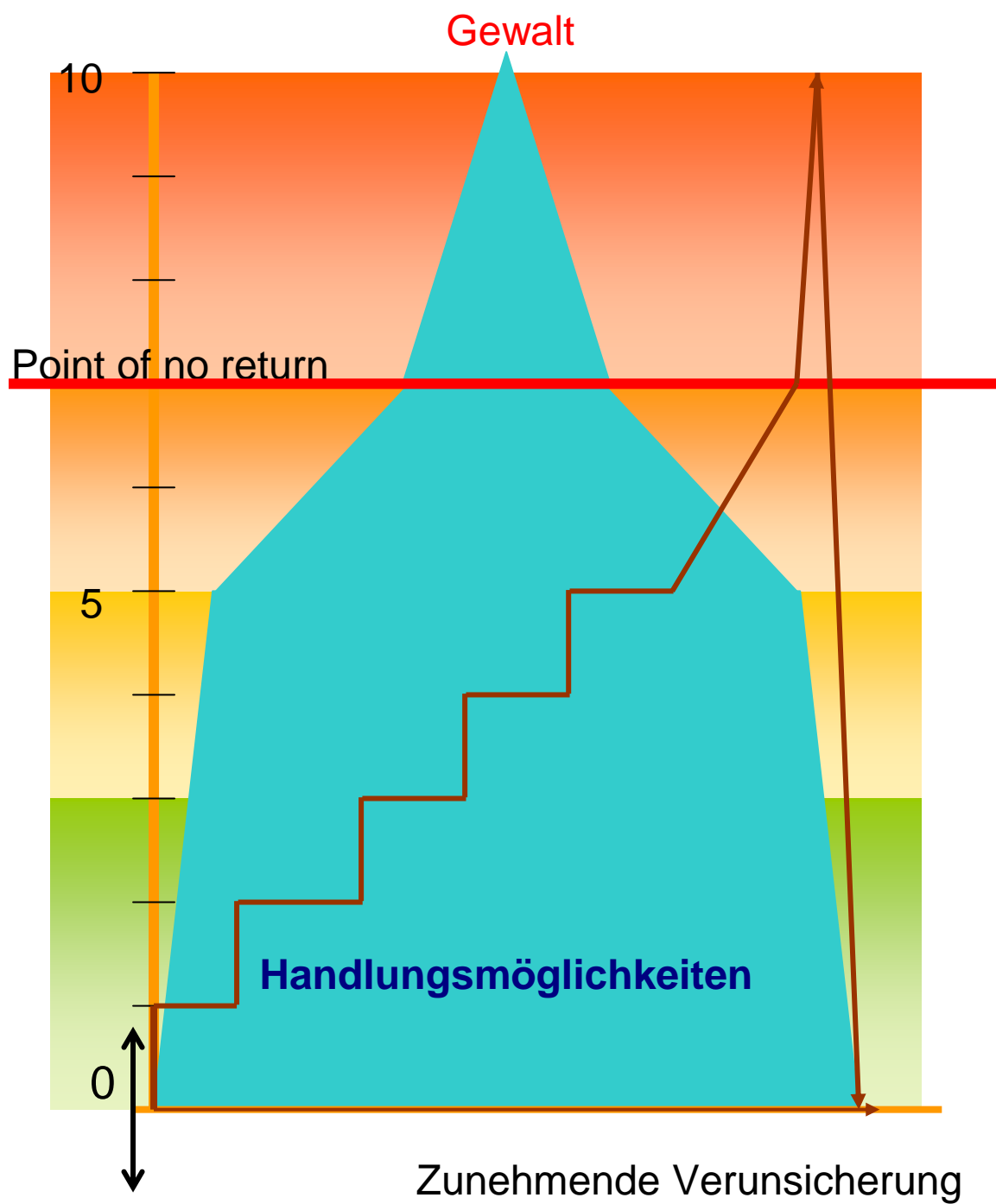


Die Skala der Eskalation



Erläuterungen

- Das Ausmass der Erregung kann subjektiv auf einer Skala zwischen 0 und 10 eingeschätzt werden. 0 heisst totale Entspannung, 10 höchste Erregung und die Anwendung von Gewalt.
- Gewalt ist nicht nur schlagen, schreien oder Gegenstände um sich werfen. Es kann auch im Sinne einer negativen Eskalation als verstummen, schweigendes Weggehen oder Autoaggression verstanden werden, also der Anwendung von Gewalt gegen sich selber.
- Zwischen 0 und etwa 3 ist der grüne Bereich, wo man zuhören kann, spielen, lernen, diskutieren. Man fühlt sich sicher mit sich und der Umwelt und verfügt über maximale Handlungsmöglichkeiten.
- 3 bis 7 ist der orange Bereich. Hier ist eine spürbare Unterscheidung zwischen meinen Bedürfnissen und denjenigen meiner Partner vorhanden. Solche Unterschiede sind aber normal, ja sogar notwendig, sonst entsteht keine Nähe.
- 3 bis 5 ist der hellorange Bereich. Hier kann konstruktiv gestritten werden. Man debattiert, hört sich aber auch zu und kann die eigene Meinung verändern. Kompromisse sind möglich.
- 5 bis 7 ist der dunkelorange Bereich. Hier werden die Spannungen so gross, dass man nicht mehr zuhören oder auf den anderen eingehen kann. Die Handlungsmöglichkeiten nehmen stark ab, Verunsicherung entsteht. Jegliche Erklärungen an die Adresse des im orangen Bereich sich befindenden führen nur zur Eskalation. „Um schonendes Anhalten wird gebeten.“
- Falls das Gegenüber geschickt reagiert, kann es beruhigen. Das klappt am besten, wenn man zum Gefühl kommt, dass man verstanden wurde mit dem, was man sagen wollte. Selber kann man sich in diesem Bereich eigentlich nicht mehr beruhigen, es sei denn, man kann sich wirklich von allen äusseren Reizen und Anforderungen distanzieren.
- Bei ca. 7 ist der ‚Point of no return‘. Ab hier ist Beruhigung nicht mehr möglich. Man fühlt sich mit dem Rücken zur Wand gedrückt und will nur noch recht bekommen und zwar sofort und absolut. Um das zu erreichen, ist man bereit, alles einzusetzen, auch Gewalt. Der andere muss tun, was ich will. Das eigene Handeln wird als Verteidigung erlebt, auch wenn alle anderen einen Angriff darin sehen. Im roten Bereich ist sinnvolles Handeln nicht mehr möglich. Was man nun macht, wird man später bereuen, wenn man wieder klar denken kann.
- Die Eskalation nimmt ihren Lauf. Eine aussenstehende Person kann Schadensbegrenzung erreichen, den Ausbruch aber nicht mehr verhindern.
- Danach folgt ein Zusammenbruch. Man stürzt ab, ist verunsichert. Oftmals hat man vergessen, welche Auseinandersetzung die Eskalation bewirkte.
- Der Ausgangspunkt liegt allerdings nicht immer bei 0. Kopfschmerzen, Müdigkeit, Erkrankungen lassen den Grundpegel steigern. Merke: über 5 ist jede Diskussion gefährlich, Erziehung ist nicht mehr möglich.
- Zwei Gesprächspartner sind nicht notgedrungen auf gleichem Niveau. Wer ruhiger ist, hat die besseren Karten.
- Mit Kindern lässt sich statt der Skala die Ampel nutzen: Grün heisst: gut, weitermachen, Orange heisst: Achtung, Beruhigung, Rückzug, Trost oder Halt. Wie man bei Rot vorgehen soll, kann man mit dem Kind in einer ruhigen Minute vereinbaren: Rückzug ins Zimmer, dreimal ums Haus rennen. Keine Strafen!