

# Im Angesicht des Zorns – Wie Deeskalation wirklich funktioniert



Ein Mann brüllt in der Warteschlange des Bürgeramts, eine Frau schlägt mit der Faust auf den Tresen, weil ihr Antrag abgelehnt wurde, ein Jugendlicher filmt provokant mit dem Handy, während er den Sicherheitsdienst beschimpft. Alltag in deutschen Behörden, in Bahnen, in Supermärkten. Die Stimmung ist angespannt, der Ton rauer denn je. Doch es gibt Mittel, um die Lunte zu löschen, bevor die Stimmung explodiert – drei zentrale Strategien der Deeskalation: nonverbal, verbal und emotional.

## 1. Die Kraft der Körpersprache – Nonverbale Deeskalation

Manchmal sagt der Körper mehr als tausend Worte – und das kann im Ernstfall entscheidend sein. Wer mit verschränkten Armen vor einem aufgebrachten Bürger steht, sendet ein klares Signal: Abwehr. Wer dagegen offen steht, die Hände sichtbar, den Blick ruhig hält und nicht frontal, sondern leicht seitlich positioniert bleibt, signalisiert: *Ich bin da, aber ich will keinen Kampf.*

Ein Beispiel aus dem Alltag einer Kontrolle im Nahverkehr: Ein Kontrolleur trifft auf einen aggressiven Schwarzfahrer. Statt sich dominant aufzubauen, geht der Kontrolleur einen Schritt zurück, hält Abstand, vermeidet hektische Bewegungen. Der Tonfall bleibt ruhig, sein Blick offen. Diese nonverbalen Signale deuten auf Selbstkontrolle und Respekt hin – oft genug reichen sie, um das Gegenüber zumindest zum Innehalten zu bringen.

Psychologen sprechen von „Co-Regulation“: Der eigene ruhige Zustand überträgt sich auf das Gegenüber. Kein Wunder also, dass Körpersprache im Deeskalationstraining inzwischen wichtiger ist als jede Paragrafenkunde.

## 2. Sprache, die entwaffnet – Verbale Deeskalation

„Beruhigen Sie sich jetzt sofort!“ – ein Satz, der fast garantiert das Gegenteil bewirkt. Denn Worte sind nicht nur Mittel der Information, sondern auch der Provokation. Wer deeskalieren will, muss sich bewusst sein: Nicht nur *was*, sondern *wie* man etwas sagt, macht den Unterschied.

Verbal deeskalieren heißt, zunächst *zuzuhören*. Ein aufgebrachter Kunde beschwert sich lautstark über eine angeblich falsche Rechnung. Die Sachbearbeiterin unterbricht nicht, nickt gelegentlich, stellt Rückfragen: „Ich verstehe, dass Sie sich ärgern. Was genau ist passiert?“ Damit gibt sie dem Mann Raum, seine Emotion loszuwerden, ohne dass sie sofort in den Verteidigungsmodus geht.

Erst danach – wenn der erste Dampf raus ist – bringt sie Fakten ins Spiel. Ruhig, klar, ohne Konjunktiv-Kaskaden: „Lassen Sie uns gemeinsam auf die Rechnung schauen.“ Ein einfacher Satz, der nicht *belehrt*, sondern *einlädt*. Studien zeigen: Menschen reagieren positiver auf Vorschläge als auf Befehle. Die Sprache des Dialogs kann der Türöffner zur Einsicht sein – oder zumindest zur Ruhe.

### **3. Innere Stärke zeigen – Emotionale Deeskalation**

Nicht nur, was außen passiert, entscheidet über Eskalation – sondern auch, was in uns vorgeht. Wer sich persönlich angegriffen fühlt, wer in Stress erstarrt oder wütend zurückschießt, gießt Öl ins Feuer. Emotionale Deeskalation beginnt deshalb mit *Selbstregulation*.

Ein Beispiel: Eine Mitarbeiterin im Ordnungsamt wird auf dem Wochenmarkt von einem Händler beleidigt, weil sie ihn auf fehlende Hygiene hinweist. Ihre erste Reaktion: Ärger. Aber statt impulsiv zu reagieren, atmet sie bewusst, erinnert sich an ihr Ziel – *die Situation klären, nicht gewinnen*. Sie spiegelt ihre eigene Emotion nicht zurück, sondern benennt sie ruhig: „Ich merke, dass Sie sehr wütend sind. Ich bin nicht hier, um Sie zu ärgern, sondern um eine Lösung zu finden.“

Dieser Moment der inneren Klarheit wirkt oft wie ein Reset-Knopf. Emotionale Deeskalation bedeutet nicht, „cool zu bleiben“ im Sinne von Gleichgültigkeit – sondern die eigene Erregung zu regulieren, um handlungsfähig zu bleiben. Das erfordert Übung, Reflexion – und manchmal auch Mut zur Pause.

### **Deeskalation ist keine Schwäche**

Oft wird Deeskalation als Einknicken missverstanden. Dabei ist sie in Wahrheit das genaue Gegenteil: ein Zeichen von Stärke, Souveränität und Empathie. Ob auf dem Amt, in der Bahn oder im privaten Umfeld – wer nonverbal Sicherheit ausstrahlt, verbal Brücken baut und emotional klar bleibt, verändert mehr als nur die Situation.

Er verändert das Klima. Und in Zeiten, in denen der gesellschaftliche Ton schärfer wird, ist das vielleicht die wichtigste Fähigkeit überhaupt.