



DEESK

DEESKation CH / 13.3.2026

High noon?

Susanne Tosch und Tieni Moser

DEESK CH - ein Rahmenmodell und Trainingskonzept für die Deeskalation

Themen

- Vorstellung der Hintergründe von DEESK CH
- Stufen/Phasen DEESK CH
- Einblicke in Übungen und Trainings
- Fragen und Diskussionen

DEESKation CH / Überblick

DEESKation CH...

- umfasst fünf grundlegende, evidenzbasierte Prinzipien / Phasen der verbalen und nonverbalen Deeskalation
- ist ein Trainingskonzept mit kompetenzorientierten Methoden und Übungen für Schulungen und Trainings mit AVIVA (Städli et al, 2010)
- bietet Arbeitshilfen für Simulationstrainings (Anleitungen zur Inszenierung, Leitung etc.)
- ist ein offenes System, dass die Integration von verschiedensten Schwerpunkten erlaubt

Distanz & Sicherheit

Abstand und Sicherheit, Fluchtweg

Emotionsregulation

Bin ich grün oder rot? Was brauche ich, um grün zu sein?

Empathie & Beziehung

Kontakt, Validieren, Widerspiegeln zentraler Inhalte und Emotionen

Spezifizieren der Not

Klärung der Not, Emotionen und Hintergründe

Konflikt (Auf-)Lösung

Lösung anregen, Recovery-Orientierung, Umsetzung



Distanz & Sicherheit
Abstand, Sicherheit Fluchtweg



Emotionsregulation
Bin ich grün oder rot?
Was brauche ich, um grün zu sein?



Empathie & Beziehung
Kontakt, Validieren, Widerspiegeln
zentraler Inhalte und Emotionen



Spezifizieren der Not
Klärung der Not, Emotionen und
Hintergründe



Konflikt (Auf-)Lösung
Lösung anregen, Recovery-
Orientierung, Umsetzung

Weitere (Deeskalations-) Modelle

- Safewards nach Len Bowers und Michael Löhr
- EMDABS in den S3 Leitlinien der DGPPN
- Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg
- Gordon-Modell nach Thomas Gordon, Ich-Botschaften
- Humanistischer Ansatz nach Carl Rogers mit Wertschätzung, Empathie und Authentizität
- Deeskalation nach Glynis Breakwell Überblick
- 10 Grundprinzipien nach Dirk Richter
- ProDeMa[®]
- Neurodeeskalation nach Christoph Göttl
- Validation CH

Trainingskonzept DEESK CH / Elemente

1. **Vorbereitende theoretische Inhalte** (Referate, Austausch, Diskussion)
2. **Vorbereitende Trainings** (einzelne Kompetenzen werden vor der komplexen Anwendung trainiert)
3. **Live – Simulationstrainings** (komplexes Training der Deeskalation unter der dynamischen Anwendung von Techniken mit Unterstützung der Ausbilder*innen)
4. **Video-Simulationstrainings** (komplexe Trainingssequenzen werden mit Video aufgenommen und ausgewertet)

 vgl. auch Trainingskonzept & Arbeitsblätter

Quellen / Bezüge DEESK CH

- Safewards (insb. Übersichtsfolie Deeskalation) (Bowers, 2014)
- Humanistischer Ansatz nach Carl Rogers mit Wertschätzung, Empathie und Authentizität.
- Verständnis von Aggression und Deeskalation aufgrund neurobiologischer Grundlagen nach J. Bauer (2011).
- Neurodeeskalation nach C. Göttl
- und weiteres aktuelles Fachwissen (z.B. DGPPN S3 Leitlinien)

Zentrale Ansätze für Prävention und Deeskalation

(Bauer, 2011, Rosenberg, 2002, Richter 2014, und weitere)

das **Fördern der Integration, sozialen Akzeptanz und Beziehung zum Patienten** ist eine entscheidende Grundlage für Prävention und Deeskalation

Erregte Menschen sind in einem Ausnahmezustand! (Wahrnehmung/ Kognition auf Bedrohung eingengt bzw. herabgesetzt)

- Das eigene Interaktionsverhalten (Nähe/Distanz, verbale und nonverbale Kommunikation, Körpersprache) muss entsprechend angepasst werden.

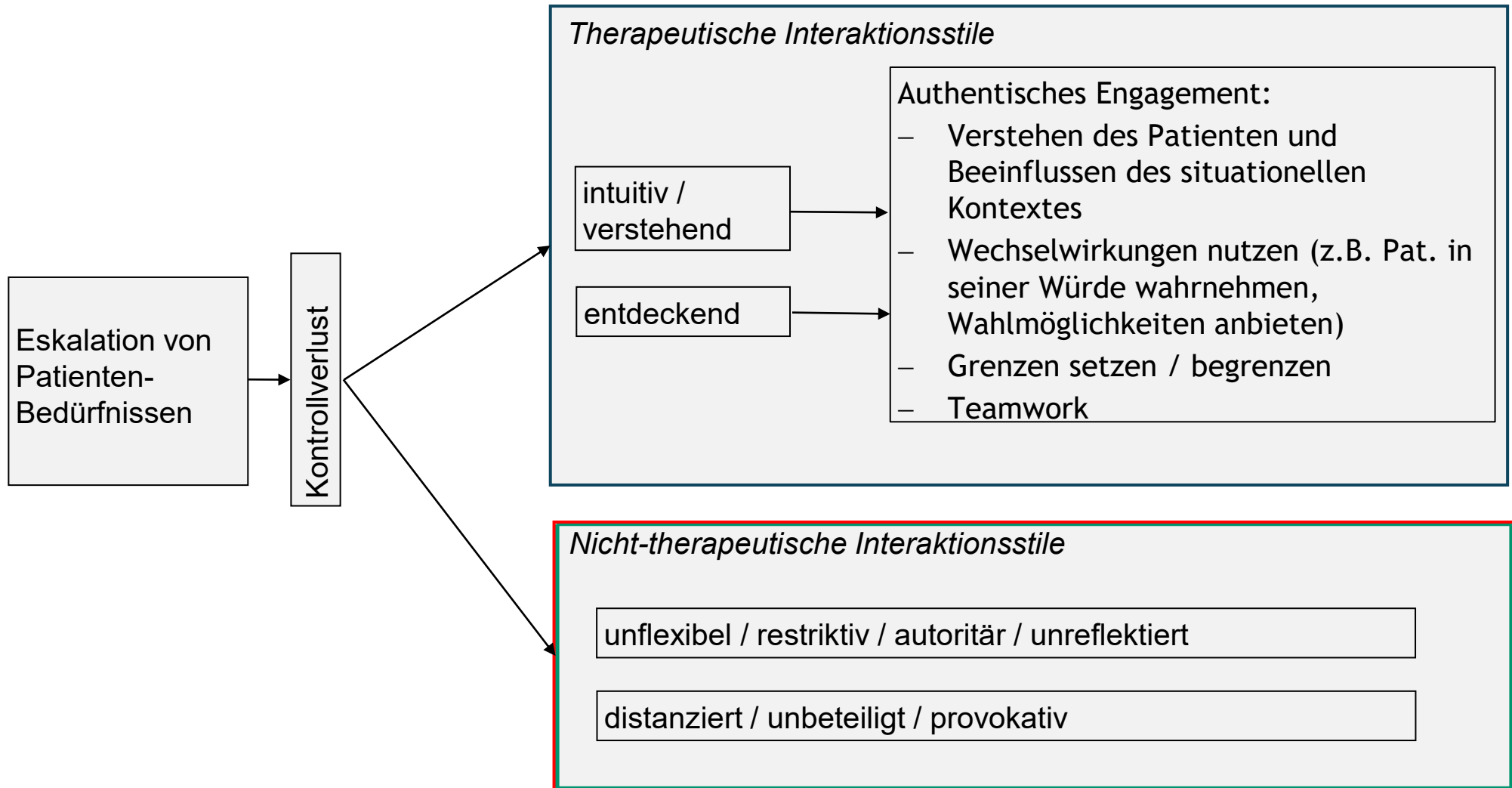
Zentrales Thema der Deeskalation ist der Beziehungsaufbau und die „Not hinter der Aggression“, bzw. die zugrundeliegenden Emotionen (Angst, Ärger, Wut etc.)

- Versuchen, die Situation des Gegenübers zu verstehen bzw. Hypothesen darüber abarbeiten. Verständnis vermitteln

Ziel der Deeskalation ist die Reduktion der Erregung (über Reduktion der Stressoren!) und die „Nicht-Destruktive“ Bewältigung des zugrundeliegenden „Sozialen Schmerzes“, bzw. des Auslösers der Aggression

Therapeutisches Management von Patienten-Aggression

(Qualitative Meta-Synthese aus 15 Studien)



Fingeld-Connet (2009)

Distanz & Sicherheit



Distanz & Sicherheit

Abstand
Sicherheit
Fluchtweg
Stop



Distanz & Sicherheit



Adäquate Risikoeinschätzung

Situation kontrollieren,

nicht jedoch die Patientin oder den
Patienten, Klienten oder Bewohnenden

Emotionsregulation

Emotionsregulation

Bin ich grün oder rot?

Was brauche ich, um grün zu sein?



Emotionsregulation

Emotionsregulation ist die Fähigkeit, den Emotionen und der daraus resultierenden Handlungsbereitschaft nicht ausgeliefert zu sein.

WAHRNEHMEN und VERBALISIEREN der Emotion sind zentrale Elemente.

Ahrens, 2023

Regulation VOR dem Entstehen der Emotion

Situationsauswahl bzw. Vermeidung
Situationsmodifikation
Lenkung der Aufmerksamkeit
Kognitive Neubewertung

Regulation bei entfalteter Emotion

Modulation der emotionalen Reaktion
(insb. Regulation der physiologischen Erregung)

Gross, 2002

Emotionsregulation

Bewusst atmen:

Bei Gefahr und Stress übernimmt der Hirnstamm die Kontrolle. Den Zugang zum Grosshirn gilt es mit bewusster, tiefer Atmung wiederherzustellen, um auf bewährte Strategien zugreifen zu können.

Strategien zur Emotionsregulation:

- Umgang mit eigenen Emotionen
- Rollendistanz
- Empathie/Perspektivenwechsel
- Ambiguitäts-Toleranz (d.h. die Fähigkeit, in Konfliktsituationen andere Positionen auszuhalten zu können)

Hücker (1997)

Reflexion persönliche Emotionsregulation

- Welche Situationen und Auslöser (auslösende Reize) verursachen bei Dir starken Ärger oder Ängste?
- Wie beurteilst Du diese Situationen?
Wodurch werden diese intensiven Gefühle ausgelöst?
(eigenen Wahrnehmungs- und Bewertungsprozesse)
- Wie spürst Du bei Dir Ärger, Stress und Erregung?
(selbst wahrgenommene psychische und körperliche Reaktionen)
- Wie versuchst Du diese Emotionen und Stressreaktionen zu regulieren? (Bewältigung) Was tue ich, um grün zu sein?

Empathie & Beziehung

Empathie

Empathie (Mitgefühl) und Mitleid sind Reaktionen auf die Emotion eines anderen Menschen.

Es wird unterschieden zwischen kognitiver und emotionaler Empathie:

«Kognitive Empathie lässt uns erkennen, was ein Anderer fühlt. Emotionale Empathie lässt uns fühlen, was der Anderer fühlt.» (Ekman, 2010, S.249)

Empathie & Bindung

- Kontakt
- Validieren
- Widerspiegeln zentraler Inhalte und Emotionen
- Co-Regulation
- Kontaktreflexion

Empathie / Kontaktaufnahme

- Namensnennung: "*Herr Moser*"
- Begrüssung: "*Guten Tag*"
- Vorstellen: "*Mein Name ist Tosch*"
- Stimmlage tief.
- Hallo, wenn Erregung sehr hoch.
- Aktives und genaues Zuhören, containen, paraphrasieren:
- gegen Wertschätzung kann sich niemand auf die Dauer wehren.
- Jeder Mensch, der sich gegenüber anderen aggressiv verhält, versucht in erster Linie, sich das Bedürfnis nach gehört werden, zu erfüllen.

Empathie

Keine Phrasendrescherei wie:

«das verstehe ich, das kann ich verstehen»

Sondern wiederholen was der andere gesagt hat:

«das ist ein Elend hier sein zu müssen»

Emotionale Verbindung herstellen durch Widerspiegeln (Gefühle aufnehmen): *«ich höre, Sie sind sehr verärgert»* oder *«Das nervt Sie total, Ihre Geduld ist gerade am Ende»*

No gos:

Keine Rechtfertigungen, Drohungen: *«ich warne sie»*, widersprechen: *«das stimmt überhaupt nicht»*, verhören: *«warum haben sie das gemacht?»*

Empathie

Ich Botschaften, keine Du-Botschaften:

«ich fühl mich nicht wohl, mir ist das zu nah, ich brauche mehr Abstand»

Im Ausnahmezustand haben folgende Aussagen, welche das Gegenüber verändern, wollen keine Effizienz:

«schreien sie nicht so laut!» vs *«ich höre Sie gut!»*

«beruhigen sie sich!» vs *«das ärgert Sie sehr»*

«seien sie höflich!» vs *«hoppla, dynamisch unterwegs!»*

Keine Verhaltenskorrektur:

Verändere dich (*du bist falsch!*), lassen den Pegel steigen.

Spezifizieren der Not

Spezifizieren der Not

Beim Spezifizieren geht es darum, das Erzählte einzugrenzen, zu vertiefen oder etwas hervorzuheben.

(Intervention der Transaktionsanalyse nach Eric Berne – vgl. Schlegel, 1993)

Prinzip:

Klären von
zentralen
Emotionen unter
dem Eisberg

Techniken:

das Gegenüber unterstützen,
die zugrundeliegenden
Ursachen und
Auslöser zu fokussieren und
auszudrücken.

Trost kann dann entstehen, wenn
Resonanz und Mitgefühl angemessen
handlungsleitend sind.

Spezifizieren der Not

Angst des Gegenübers zu reduzieren

- «*Was macht Ihnen am meisten Angst?*»
- «*Was stresst Sie nun am meisten?*»

Trost und Solidarisierung: Bestätigen des unangenehmen Gefühls:

- «*ja das ist wirklich schwer*» oder
- «*ja die Warterei ist mühsam*» anstatt zu rationalisieren
- **Keine Verhaltenskorrektur!**

Widerspiegeln und Spezifizieren als Kommunikationstechniken / Übungssequenz

(wertfreies)
Widerspiegeln



Verhalten / Äusserungen
Emotionen (Synonym/
Antonym) Bedürfnisse
Körpersprachlich / nonverbal



Damit das Gegenüber seine
(belastenden) Emotionen
verbalisieren kann und erkennt,
dass seine innere Not gesehen
wird.

Spezifizieren



Superlativ («am meisten» etc.)
Konkretisieren («was genau» etc.)
Aktualität («jetzt, gerade, im Moment»)



Unterstützen das Gegenüber die
zugrundeliegenden Ursachen / Auslöser
zu fokussieren und auszudrücken

Konflikt (Auf-) Lösung

Konflikt (Auf-)Lösung

Prinzip:

Perspektiven
entwickeln
Recovery
Lösung anregen

Technik:

- «Eisbrecher»
 - Bitten
-
- Was würde Ihnen helfen?
 - Was wäre hilfreich ...
 - Was brauchen Sie, um ...
 - Was kann ich für Sie tun?
 - Kompromiss

**Connection
before
correction!**

Warmes und herzliches
Interesse ist beinahe so
viel wie Verständnis.

Marie von Eber-Eschenbach

Verhältnismässigkeit!

Empathy first!

Merksätze

Reframing /
Blickwinkelwechsel!

**Menschen mit starken
Emotionen benötigen
zuerst eine Wiedergabe
ihrer Gefühle.**

M.B. Rosenberg

**Je mehr wir uns in den
anderen hineinversetzen,
desto sicherer fühlen wir uns.**

M.B. Rosenberg

Druck erzeugt
Gegendruck.

Quellenverzeichnis

Ahrens, Regula

Emotionsregulation.

In D. Sauter, C. Abderhalden, I. Needham, & S. Wolff,
Lehrbuch Psychiatrische Pflege.
Hogrefe Verlag, Bern 2023

Bauer, Joachim

Schmerzgrenze: Vom Ursprung alltäglicher und
globaler Gewalt.

Karl Blessing Verlag, München 2011

Bowlby, John

Bindung als sichere Basis Grundlagen und Anwendung
der Bindungstheorie.

Ernst Reinhardt Verlag, München 2024

Bowers, Len

Safewards: a new model of conflict and containment
on psychiatric wards. <http://www.safewards.net>.
2024

**Deutsche Gesellschaft für
Psychiatrie und Psychotherapie,
Psychosomatik und
Nervenheilkunde e. V. (DGPPN).**

S3-Leitlinie «Verhinderung von Zwang: Prävention
und Therapie aggressiven Verhaltens bei
Erwachsenen»

<https://www.awmf.org/leitlinien/detail/ll/038-022.html> 2018

Eckert, Marcus & Tarnowski Torsten

Stress- und Emotionsregulation

Verlagsgruppe Beltz, Weinheim Basel, 2022

Ekman, Paul

Gefühle lesen.

Spektrum Akademischer Verlag, Heidelberg 2010

Finfgeld-Connett, D.

"Model of therapeutic and non-therapeutic
responses to patient aggression."

Issues in Mental Health Nursing 30(9): 530-537.
(2009).

Hücker, Fritz

Rhetorische Deeskalation.

Richard Boorberg Verlag, Stuttgart 2005

Ott, Ulrich

Gesund durch atmen

O.W. Barth Verlag, München 2018

Schlegel, Leonhard

Handwörterbuch der Transaktionsanalyse.

Sämtliche Begriffe der TA praxisnah erklärt.

Herder Verlag, Freiburg im Breisgau 1993