Warnsignal-Karte

Wofür: Eskalation kommt fast nie aus dem Nichts. Sie hat einen Verlauf und ein Zeitfenster, in dem ein kleiner Eingriff noch viel bewirkt. Wann: nicht im Ernstfall abarbeiten, dafür ist keine Zeit. Lies die Karte ab und zu wieder, damit du die Signale irgendwann von selbst mitliest.

Achte auf die Veränderung, nicht auf den Zustand. Gefährlich ist die Verschiebung: lauter als vorhin, näher als vorhin, persönlicher als vorhin.

Stimme

- [ ] Lautstärke steigt, Tempo zieht an, Sätze werden gehetzt
- [ ] Wiederholungen häufen sich („Das kann doch nicht sein. Das kann doch nicht sein."), der Ton wird schneidend
- [ ] Oder: Die Stimme wird plötzlich leiser, kälter, kontrolliert. Das kann ebenso ein Signal sein, vor allem zusammen mit anderen.

Körper

- [ ] Aufrichten, Größermachen, Vorbeugen; Hände ballen sich, krallen sich fest, zeigen oder werden starr
- [ ] Unruhe (Auf- und Abgehen, Wippen), Blick zu fest oder demonstratives Wegschauen, Rötung, schnellere Atmung
- [ ] **Der Abstand wird kleiner.** Wer näher kommt, als die Situation hergibt, sendet ein deutliches Signal.

Verhalten

- [ ] Von der Sache zur Person: aus „Der Bescheid ist falsch" wird „*Sie* sind unfähig"
- [ ] Forderungen werden zu Ultimaten, erste Drohungen, auch verklausulierte („Das werden Sie noch bereuen")

Situation

- [ ] Schlechte Nachricht (Leistungskürzung, Ablehnung, Inobhutnahme), Rausch oder Entzug, frühere Übergriffe
- [ ] Zuschauer, enge, laute, volle Räume, lange Wartezeiten, kurz vor Schluss

Zwei Fragen, getrennt: *Geht es noch um die Sache oder schon um die Person?* sagt dir, wie du weiterredest. Wie sicher du bist, entscheiden Beobachtungen: Annäherung, Drohung, Gegenstand, freier Ausgang, erreichbare Hilfe. Unter Zeitdruck zuerst: Kommt jemand näher oder droht? Ist mein Weg frei?

Kurve eines Ausbruchs: Auslöser → Anstieg → Krise → Erholung → Erschöpfung (Kaplan und Wheeler, 1983). Der Anstieg ist dein Fenster. In der Erholung nicht nachbohren: Zeit lassen, Abstand halten, die Sache vertagen.

Mein eigenes Frühwarnsignal (enger Magen, schneller Puls, Blick zur Tür …):

Dein Bauchgefühl ist ein Messwert, keine Einbildung: kurz innehalten und prüfen, was du siehst. Früh eingreifen heißt klein eingreifen. Sobald Anzeichen dafür auftauchen, dass dir jemand wehtun könnte, kommt Sicherheit vor Deeskalation.