



[Häusliche Gewalt >](#)

[< Die Situation der Kinder wahrnehmen und handeln](#)

## Richtig reagieren bei drohender Gewalt

### Tipps zur Vorbeugung und Deeskalation



Gefährliche

Situationen richtig einschätzen und auf Täter so reagieren, dass sich Gewaltsituationen möglichst gar nicht erst aufschaukeln: Das kann man lernen

© Mr Korn Flakes, fotolia

Die Pöbelei in der Bahn, die Schlägerei vor der Disko, der nächtliche Überfall: In seinem Buch „Nutze deine Angst“ gibt der ehemalige Polizist Ralf Bongartz Tipps, wie man einer Eskalation vorbeugen kann und in Gewaltsituationen richtig reagieren sollte.

### Typische Delikte

Die leichteste Form von Gewalt ist die so genannte Inszenierung. Das sind Menschen, die unglaublich laut herumschreien und auch Schlaggesten ausführen. Sie sind in der Regel ungefährlich, denn sie greifen meist nicht tatsächlich an. Aber der ehemalige Kriminalhauptkommissar und jetzige Trainer für Konfliktmanagement und Körpersprache Ralf Bongartz rät zur Vorsicht: Immer, wenn jemand laut und aggressiv ist, sollte man innerlich wachsam bleiben. „Man sollte sich schon mal vorbereiten: Umgucken, wo könnte man hingehen? Wer ist sonst noch im Zug? Wo sind die Notruftasten, wo ist mein Handy und wie ist der Empfang? Zusätzlich sollte man präsent bleiben und sich nicht „unsichtbar“ machen, also nicht so tun, als würde keine Bedrohung existieren oder denken: Das betrifft mich nicht“, sagt Bongartz im Interview mit [polizei-dein-partner.de](http://polizei-dein-partner.de). Er kennt eine Frau, die in solch einer Situation einfach aus dem Fenster geschaut hat. „Da ist eine Schlägerin ohne Vorwarnung auf sie zugekommen und hat ihr mit der Faust ins Gesicht geschlagen.“ In dem Moment, in dem die Bahntür aufgehe und laut pöbelnde Menschen reinkommen, sollte man sich gerade hinsetzen und seinen Gefahrenradar einschalten. Die Gruppe nicht

direkt angucken, aber im Blick behalten. Offene, neutrale Wachsamkeit und keine Panik zeigen, sei eine gute Form der Vorbeugung, so Bongartz.

## Gefährliche Orte meiden

Wenn man abends auf dem Nachhauseweg ist und sich denkt, „die Strecke würde ich jetzt eigentlich wenn ´s dunkel ist besser nicht gehen“, dann sollte man seinem inneren Bauchgefühl trauen und lieber einen Bus oder ein Taxi nehmen, rät Ralf Bongartz.

Vorbeugend sollte man möglichen Gewaltsituationen aus dem Weg gehen: „In Großstädten sind gefährliche Orte bekannt, und wenn man sie kennt, sollte man sie meiden.“ Ihm sei klar, dass das eine Diskussion über die sogenannten „No-Go-Areas“ entfachen könnte. „Es wird ja gesagt, in einem Rechtsstaat darf es keinen Raum geben, an den man nicht gehen darf. Das stimmt auf der Ebene von Freiheits- und Grundrechten. Aber auf der Ebene der Wirklichkeit stimmt das nicht“, sagt Bongartz.

## Die vier Phasen eines gewalttätigen Konflikts

„Eskalationen verlaufen meistens in vier aufeinander folgenden Phasen“, sagt Ralf Bongartz:

- ▶ visuelle Phase
- ▶ verbale Phase
- ▶ territoriale Phase
- ▶ körperliche Gewalt

In der visuellen Phase suchen die Täter Blickkontakt, visieren das mögliche **Opfer** an und schätzen es ein. Oder sie versuchen, mit dem Blick so zu provozieren, dass das Gegenüber einen „Blick-Kampf“ (wer starrt länger?) eingeht und ankoppelt. Das ist eine Kontaktphase, in der die Täter ausloten, was sie tun werden oder bereits ein Machtspiel anbieten. Es folgt die verbale Phase, in der die Täter versuchen, verbal durch Anpöbeln oder Beleidigungen mit dem **Opfer** in Kontakt zu treten. Dies kann noch aus einiger Entfernung geschehen. In der darauf folgenden territorialen Phase kommt der Täter näher heran an das **Opfer**. Es kann auch zu Rempelen und leichten Schlägen kommen. Dann folgt die Phase körperlicher Gewalt.

## Die visuelle Phase

In der visuellen Phase suchen sich die Täter ein **Opfer** aus und versuchen, über Blicke Kontakt aufzunehmen. Sie schätzen Menschen anhand ihres Aussehens, der Körpersprache und des Trainingszustands, aber auch aufgrund seines Bewusstseinszustands ab. „Dabei hängt es davon ab, was die Täter wollen: Wollen sie Dominanzgewalt oder strategische Gewalt ausüben?“, sagt Ralf Bongartz. Dominanzgewalt bedeute, man schlage aus purer Lust oder Langeweile jemanden zusammen, damit es einem danach besser geht. Ein Beispiel für strategische Gewalt kann sein: Jemand will das iPhone haben und schaut, wem er es am einfachsten abnehmen kann. Die Taten verlaufen häufig nach gleichen Mustern: Zuerst versucht der Täter, visuell anzukoppeln. Er starrt das Gegenüber provokativ an. „Anhand des Blickverhaltens, der Augen- und Kopfbewegungen seines Gegenübers, kann der Täter feststellen, ob derjenige leichte Beute ist“, erklärt Bongartz. Wer sich erschreckt und nach unten wegschaut



**Ralf Bongartz war 20 Jahre lang als Kriminalhauptkommissar tätig und ist jetzt Trainer für Konfliktmanagement und Körpersprache**

© Lena Böhm

## Das „perfekte“ Opfer

Gewalttäter suchen sich **Opfer** aus, bei denen sie mit wenig Widerstand rechnen. Dabei spielen körperliche und psychische Signale eine Rolle:

- ▶ schlecht trainiert
- ▶ schlecht gelaunt
- ▶ angetrunken
- ▶ körperlich behindert
- ▶ in sich gekehrt
- ▶ zusammengesunken
- ▶ unsicher

Die meisten **Opfer** von Gewalttaten sind Männer (über 90 Prozent). Sexualstraftaten ausgenommen, sind Frauen also sicherer.

(Fluchtimpuls), ist in einem Tiefstatus – und der Täter hat Hochstatus. Im Umkehrschluss heißt das aber nicht, dass man einen Täter zurück anstarren sollte (Angriffsimpuls). Das kann zum Machtkampf führen. „Wird man provokativ angestarrt, sollte man langsam auf der horizontalen Ebene seitlich weggucken. Und zwar so, dass man den Täter trotzdem im Blickwinkel behält. Der merkt, dass Sie ihn registriert haben, aber mit der Bedrohung locker und souverän umgehen. Damit zeigt man, dass man kein leichtes Opfer ist“, erklärt Ralf Bongartz.

## Die verbale Phase

Bei der verbalen Phase ist das Ziel des Täters, mit Worten anzukoppeln. Antwortet man, ist das der Beginn der Eskalationsspirale. Auf Sätze wie „Ey du Arschloch, hast du ein Problem, du Penner?“ oder „Ey, was guckst du so blöd?“ sollte man gar nicht eingehen. Ralf Bongartz empfiehlt: den Täter ignorieren, den Blick seitlich abwenden und einfach weitergehen. Auf keinen Fall antworten. Sollte es doch zu einer verbalen Auseinandersetzung kommen, sollte man den Täter siezen und die Führung übernehmen: Warum sprechen Sie gerade mich an? Was meinen Sie damit? Warum drohen Sie mir? Was möchten Sie genau von mir? Diese Fragen bringen das Gegenüber aus dem Konzept. Das „Sie“ erlaubt es nicht, dass der Täter ankoppelt. Zudem merken fremde Personen, etwa Mitreisende in der Bahn, dass es sich nicht um einen Streit zwischen Bekannten handelt. „Das Sie ist aber nicht nur ein äußeres, sondern vor allem auch ein inneres Signal: Es erlaubt mir, mein Ziel besser zu verfolgen, nicht in eine Opferhaltung zu rutschen und Distanz zu gewinnen“, erklärt der Verhaltens-Coach.

## Die territoriale Phase

An die verbale Phase schließt sich die territoriale Phase an. Das heißt: Der Täter kommt näher. „Wenn jemand mir zu nahe tritt, kann ich die Hand ausstrecken und ruhig aber deutlich sagen: Stopp! Bleiben Sie stehen, gehen Sie einen Schritt zurück“, erklärt Ralf Bongartz. Dabei sollte man unbedingt den Blickkontakt halten, auch mehrere Sekunden lang. „Der Andere muss emotional spüren, dass ich da bin. Das wird am Blickkontakt festgemacht und an der Art wie man seinen Kopf bewegt“, sagt der Trainer für Konfliktmanagement und Körpersprache. Wer seinen Kopf zurücklegt und die Schultern nach oben zieht, macht vor allem eins deutlich: seine Angst. Der gesamte Körper zeigt Fluchttendenzen. Besser sei es, den Kopf einen Zentimeter vorzubeugen, dann komme die Botschaft auch an. Neben prägnanten Ansagen („Lassen Sie das!“) funktionieren auch kurze Fragen („Aus welchem Grund bedrohen Sie mich?“). Wer vom Naturell der Typ dafür ist, kann auch ohne Punkt und Komma konfus drauf los reden. Das irritiert Täter. Sie haben die Erwartung, dass man entweder Angst hat und flüchtet oder aggressiv wird und angreift. Dass sie zugequatscht werden, damit rechnen sie nicht. Wer eher ein Fluchttyp ist, sollte nicht erstarren. Hierbei gilt es: schnell schocken und ausbrechen. Laut werden, nicht hilflos schreien, sondern bestimmt sagen: „Lassen Sie mich in Ruhe!“ und sofort aus der Situation herausgehen. Dabei sollte man nicht blind flüchten, sondern gezielt jemanden ansprechen, sich in eine Gruppe begeben oder an einen belebten Ort.

## Die Phase körperlicher Gewalt

Kommt es bereits zu körperlicher Gewalt, ist Intervention schwieriger als in den vorangegangenen Phasen. Deshalb sollte man eher zu Beginn einer Eskalation eingreifen. „Dann ist es auch für den Täter leichter, ohne Gesichtsverlust von seiner Strategie abzusehen“, sagt Ralf Bongartz. Wird man Zeuge von Prügeleien oder anderen bedrohlichen Situationen, sucht man sich am besten Verbündete, denn in der Gruppe geht das leichter. „Und rufen Sie die Polizei!“ Lieber einmal zu viel als zu wenig. Es gebe viel, was



man in einer Situation tun kann, in der Täter ein **Opfer** bereits attackieren: „Man kann aus sicherer Entfernung rufen, im Zug die Notbremse ziehen, etwas durch die Gegend werfen oder kreativ werden und in ein paar Metern Entfernung lautstark einen **Diebstahl** inszenieren“, sagt der Trainer. Ralf Bongartz erinnert sich an einen besonderen gelungenen Fall neutraler Intervention: „Zwei Täter haben sich in der Bahn an einem Mann so richtig ausgelassen. Da ist eine Frau aufgestanden, hingegangen und hat das **Opfer** am Arm gepackt, es aus der Situation rausgezogen. Den Tätern ist die Kinnlade runtergefallen.“

## Messer und Schusswaffen

Benutzen Täter Messer oder Schusswaffen, sollte man direkt die 110 wählen und hingucken, rät Ralf Bongartz. Auf keinen Fall das Handy hochhalten und filmen. „Das Hinschauen ist wichtig, um sich direkt nach der Tat um das **Opfer** kümmern und später den Täter beschreiben zu können.“ Bei Messerattacken ist es wichtig, gar keine Gegenaggressivität starten. Er gibt zu bedenken: „Meistens sind Waffen ein Kampfvermeidungsritual; das Messer ist dazu da, um den Kampf zu vermeiden.“ Als **Opfer** sollte man neutral und ruhig tun, was der Täter sagt, aber auf keinen Fall in eine unterwürfige Opferhaltung verfallen. „Wenn man nervös und winselnd reagiert, raubt der Täter wohlmöglich nicht nur eine Sache, sondern fordert noch mehr, weil man es ihm leicht macht.“

## Richtig verhalten in Gewaltsituationen

Man sollte den Täter auf eine professionelle Weise konfrontieren: Klare Grenzen ziehen, ohne zu beleidigen oder zu drohen und ohne hysterisch zu werden. Man sollte auch aktiv dafür sorgen, dass der Täter eine Chance zum Rückzug hat. Versperrt man den Weg, kann das fatale Folgen für einen selbst haben. Was man tun sollte:

- ▶ bestimmt bleiben
- ▶ sachlich sein
- ▶ ruhig bleiben
- ▶ im Gespräch siezen
- ▶ dem Täter einen Weg zum Rückzug lassen

Was man auf keinen Fall tun sollte:

- ▶ den Täter anfassen oder festhalten
- ▶ ihn herabsetzen
- ▶ ihn beleidigen
- ▶ ihm drohen
- ▶ ihn anbrüllen

KS (12.09.2013)

### Folgende Artikel könnten Sie auch interessieren:

-  [Vorurteile - Pöbeleien - Schläge](#)
-  [Gefahr durch Schreckschusswaffen](#)
-  [Sexuelle Übergriffe durch Männergruppen](#)
-  [Welche Rechte haben Opfer einer Straftat?](#)
-  [Portal was-geht-zu-weit.de unterstützt Jugendliche](#)
-  [Geschlagen und erniedrigt](#)
-  [Gewalt beginnt bei der Beleidigung](#)

[Alle Artikel dieser Kategorie](#)

## Weitere Infos zum Thema Gewalt in der Familie



Barbara Nägele im Interview mit dem Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“

### Häusliche Gewalt gegen ältere Frauen

Häusliche Gewalt endet nicht im Alter. Sie geschieht meist im...[\[mehr erfahren\]](#)

---



Studie der Technischen Universität München

### Häusliche Gewalt während der Corona-Pandemie

Experten hatten schon vor den strengen Kontaktbeschränkungen während...[\[mehr erfahren\]](#)

---



Erste umfassende Studie gestartet

### Femizide: Wenn Männer Frauen töten

Statistisch gesehen stirbt in Deutschland jeden dritten Tag eine Frau...[\[mehr erfahren\]](#)

---



Was die Polizei für sie tun kann

### Vernachlässigte Kinder

Hans-Joachim Blume, Kriminaldirektor vom Landeskriminalamt Berlin...[\[mehr erfahren\]](#)

---



Gewalt in sozialen Nahbeziehungen

## Häusliche Gewalt

Positionspapier der GdP [\[mehr erfahren\]](#)

---

© Verlag Deutsche Polizeiliteratur

---

### Cookie Einstellungen



- Statistiken
- Essentiell

Wir nutzen Cookies auf unserer Website, die in unserer [Datenschutzerklärung](#) beschrieben sind. Wir verwenden anonyme Statistiken, um unsere Website zu verbessern. Bitte unterstützen Sie unsere wichtige Präventionsarbeit und akzeptieren Sie alle Cookies. Vielen Dank!

[Ablehnen](#) [Alle akzeptieren](#)