

INFORMIEREN. AGIEREN. VORBEUGEN.



[Messerattacken auf Polizisten >](#)
[< „Demokratie ist für alle da“](#)

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](#). 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 aufgeht 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



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.

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 (Fluchtimpuls), ist in einem Tiefstatus – und der Täter hat Hochstatus. Im Umkehrschluss heißt das aber nicht, dass man einen Täter zurück anstarrn 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.

Seite: [1](#) [2](#)weiter >>

Folgende Artikel könnten Sie auch interessieren:

-  [Das neue Sexualstrafrecht](#)
-  [Sexuelle Übergriffe durch Männergruppen](#)
-  [Pfefferspray, Elektroschocker, Schreckschusswaffen](#)
-  [Hilfesuchende unterstützen, Schleuser verfolgen](#)
-  [Polizei, Ordnungsamt und private Sicherheitsdienste](#)
-  [„BodyCams“ bei der Polizei Hessen](#)
-  [Welche Rechte haben Opfer einer Straftat?](#)
-  [Portal was-geht-zu-weit.de unterstützt Jugendliche](#)
-  [Vorurteile – Pöbeleien – Schläge](#)
-  [Geschlagen und erniedrigt](#)
-  [Gewalt beginnt bei der Beleidigung](#)

[Alle Artikel dieser Kategorie](#)



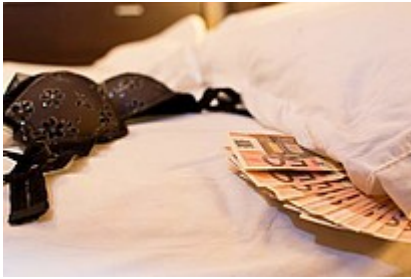
Weitere Infos zum Thema Gewalt in der Gesellschaft



Die Kampfhunde-Verordnung in Bayern

Hunde als Waffe

Im Februar 2014 greift ein freilaufender Rottweiler in Brandenburg...[\[mehr erfahren\]](#)



Reichen Betriebserlaubnis, Zuverlässigkeitsprüfung und Kondompflicht aus?

Das neue Prostituiertenschutzgesetz

Im Juli 2016 hat der Bundestag ein neues Gesetz verabschiedet, das...[\[mehr erfahren\]](#)



Herausforderung für Deutschland

Hilfesuchende unterstützen, Schleuser verfolgen

Seit Monaten fliehen Menschen aus Kriegsgebieten nach Deutschland –...[\[mehr erfahren\]](#)



„Untersuchungshaft hat nichts mit Strafe zu tun“

Tatverdächtige auf freiem Fuß - warum?

Der Fall einer geplanten Entführung eines 10-jährigen auf dem...[\[mehr erfahren\]](#)



Bei welchen Todesfällen ermittelt die Polizei?

Todesursache „ungeklärt“

Verstirbt eine Person, ist das für die Angehörigen eine schwierige...[\[mehr erfahren\]](#)
