

LÖSUNGEN – ENTDECKE DIE WEGE! Dr. Dutschmanns Infos

Dies ist Teil einer Serie von praxisnahen Informationsschriften zu den Themen Aggression, Gewalt, Konflikte, Stress, Mobbing etc. Die Serie wird unter Berücksichtigung der Bedürfnisse der Nutzer ständig überarbeitet und erweitert. Nachdruck unter Quellenangabe gestattet!

Kostenloser Bezug (Download) über Website:

www.drdeutschmann.de

Weitere aktuell verfügbare
Downloads s. Textende!

Erregungsmanagement in akuten Konfliktsituationen. Sich selbst in den Griff bekommen!

© Dr. A. Dutschmann 01. 2023

Auswirkung von Erregung, Wut und starken emotionalen Engagements

Erregung ist eine in unserem genetischen Code verankerte Reaktion auf potentiell schädigende Bedingungen. Schon unsere Vorfahren konnten somit auf Gefahrensituationen schnell reagieren:

- Flüchten
- Angreifen
- Totstellen.

Dies geschah und geschieht automatisch, unreflektiert, weitgehend unter Ausschaltung kognitiver Funktionen, also des menschlichen Großhirns.

Solche Programme sind auch in den Gehirnen anderer animalischer Lebewesen verankert. Sie sind also **archaisch** und oftmals sehr nützlich.

Es macht in diesem Kontext wenig Sinn, Erregung von anderen starken Impulsen, wie Wut oder starkem emotionalem Engagement definitorisch abzugrenzen. Sie können, je nach Intensität folgende problematische Auswirkungen haben:

Achtung!
Der Begriff „**archaisch**“ ist
völlig wertfrei zu verstehen.

- Selektive Wahrnehmung
- Empathieverlust, Unfähigkeit, sich in Andere einzufühlen
- Einschränkung der Denkfunktionen, massive Denkfehler
- Reflexartige Denk- und Verhaltensmuster (Klick-Surr, wie ein Automat)
- Heftigkeit der Reaktionen bis hin zu Aggressionen
- Emotionale Ansteckung zwischen den Konfliktpartnern – Eskalationsgefahr!
- Erhöhte Anfälligkeit für gruppendynamische Prozesse
- Erhöhte Anfälligkeit für Manipulation
- Etc.

Unter hoher Erregung ist man somit intellektuell behindert. Das intellektuelle Niveau vieler Ehekräche, von lautstarken Auseinandersetzungen zwischen manchen Politikern etc. ist deshalb in der Regel inhaltlich wenig oder nicht brauchbar. Die Auswirkungen sind destruktiv.

Schlussfolgerungen:

1. Es macht in der Regel wenig Sinn, mit einem erregten Menschen diskutieren zu wollen. Mit einem erregten bellenden Hund wird man dies ja auch nicht tun, sondern versuchen, verhaltenssteuernd auf ihn einwirken.

Im Umgang mit Menschen sind deshalb deeskalierende und/oder grenzsetzende Maßnahmen zu empfehlen. Am ehesten begibt man sich dabei in die Rolle eines

Humanethologen. Man versucht, Verhalten eher über Interventionen zu steuern, die von stammesgeschichtlich älteren Hirnfunktionen verstanden werden: Deeskalierende Reize, Körpersprache, Tonfall etc.

S. dazu auch Ausführungen zum **Typ B** und **C** der Aggressionen auf **Download [Aggressionen bewältigen](#)**.

Humanethologie:

Die Beschäftigung mit stammesgeschichtlich ableitbaren, also angeborenen archaischen Verhaltensweisen des Menschen.

2. Das unter 1. Gesagte gilt aber auch für einen selbst. Davor sind auch hochengagierte, von ihrer Meinung und ihrer moralischen Überlegenheit überzeugte Menschen nicht gefeit. Im Gegenteil, ihre positive Selbsteinschätzung hindert sie daran, ihren erregten Diskussionsstil als von **archaischen Hirnstrukturen** beeinflusst zu erkennen. Noch wichtiger als der Versuch, den anderen durch Lautstärke und Druck zur Meinungs- oder Verhaltensänderung zu zwingen ist es also, seine eigene Rolle in der Dynamik zu bedenken. Das gilt auch und insbesondere für den Umgang mit Schutzbefohlenen: Schüler, Bewohner von Einrichtungen der Jugendhilfe etc. Frage ist: Will ich mein Gegenüber niederbellen oder ihm und mir helfen, möglichst auf Augenhöhe

Was tun?

An einer souveränen besonnenen Grundhaltung arbeiten!

Sie dazu Downloads [Selbstkontrolle und Souveränität](#) und [Im Stress handeln wie Profis](#)

Sensibilisiere dich für Hinweise auf steigende Erregung bei dir selbst

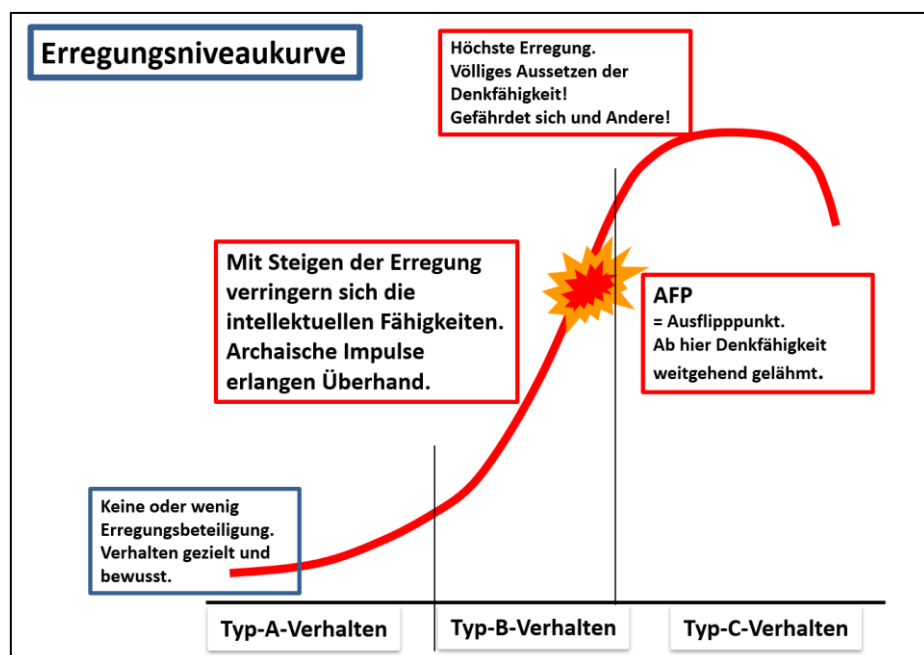
Diese Anzeichen sind sehr individuell:

- Man wird laut, verspürt Ärger, Wut.
- Gesicht wird heiß.
- Zittern.
- Sprachstörungen, wie z.B. Stottern.
- Trockener Mund.
- Schneller Herzschlag.
- Herzrhythmusstörungen.
- Schwindelgefühl.
- Verkrampfung.
- Magen-Darm-Probleme.
- Etc.

Wenn man die ersten Anzeichen von Erregung bei sich selbst bemerkt, sollte gegengesteuert und die **Profiregel 1 umgesetzt werden: Handle besonnen; agiere, statt zu reagieren!** S. Download [Im Stress handeln wie Profis](#).

Visualisiere die Höhe der aktuellen Erregung

In einer emotionalen Auseinandersetzung kann es sehr hilfreich sein, sich die Höhe des eigenen Erregungszustandes bildlich anhand der Erregungsniveaurokurve vorzustellen. Dies kann bereits zur Erregungsminderung beitragen. Ein wichtiger Referenzpunkt ist dabei der AFP. Der **AFP (AusFlippPunkt)** ist der Moment, wo die



Selbstbeherrschung verloren geht. Die rationalen Kontrollfunktionen sind weitgehend außer Kraft gesetzt. Professionelle Handlungen sind nicht mehr möglich. Das geht in der Regel sehr schnell, oft unbemerkt und das Erregungsprogramm entwickelt eine Eigendynamik.

Es empfiehlt sich deshalb, die eigenen spezifischen Anzeichen, die das Nähern des AFP signalisieren, zu kennen, um den Erregungsanstieg rechtzeitig zu stoppen und aus dem Erregungsprogramm aussteigen zu können. Danach ist es dann häufig zu spät und man gerät in eine Erregungsspirale, bei der es in der Regel nur darum geht, wer lauter schreien, bzw. bellen kann.

Die Kurve deutet noch auf einen anderen Aspekt hin:

Typ-A-Verhalten ist weitgehend frei von intelligenzmindernden Erregungen.

In diesem Sinne ist es möglich, dass es der „Gegner“ bewusst und gezielt darauf anlegt, mich zu provozieren. Wenn ihm das gelingt, reagiert man emotional, verärgert, was leicht zu einem intelligenzmindernden eher **archaischen Typ-B-Verhalten** führt. Je nach Motivation freut sich der „Gegner“ dann, dass man sich ärgert, oder aber er nutzt die erregungsinduzierende Intelligenzminderung aus. Er kann die verärgerte Reaktion z.B. als provokativ bezeichnen, das „Opfer“ abwerten oder die erregungsbedingten Denklücken ausnutzen. Auf jeden Fall hat er ein Erfolgserlebnis.

Das kann auch positiv gesehen werden. Gelingt es mir, in einer erregten Auseinandersetzung ruhig und souverän zu sein = **Typ A**, bleiben auch die kognitiven Funktionen besser erhalten, was zu einem Vorteil in der Auseinandersetzung führt.

S. dazu auch Download [Aggressionen bewältigen](#).

Selbststeuerungstechniken in der akuten Erregungssituation

Oft ist man schneller als man denkt in einer erregten Konfliktsituation und verliert die Contenance. Das ist relativ normal und sollte kein Anlass für grundsätzlichen Selbstzweifel sein.

Passiert einem das aber öfter, sollte man sich Gedanken darüber machen, ob dies in der eigenen Person liegt.

Mögliche Ursachen:

- a) Man ist überempfindlich gegenüber Frustrationen. Widerspruch, andere Meinungen, Wunschversagung etc. werden sehr persönlich genommen und als aggressiv aufgefasst. Das gibt einem scheinbar das Recht, selbst aggressiv reagieren zu dürfen. Oft ist dies auf eine Verwöhnungsgeschichte zurückzuführen.
- b) Tatsächliche aktuelle belastende Probleme, z.B. Mangelsituationen, Überforderung, Verlusterlebnisse.
- c) Organische Ursachen. Hier ist z.B. an Schilddrüsenfehlfunktionen, hormonelle Probleme etc. zu denken.

Im Normalfalle ist es generell sinnvoll, sich eine **souveräne, achtsame Grundhaltung** anzueignen. S. Doenload [Selbstkontrolle und Souveränität](#).

Darüber hinaus kann es sehr hilfreich sein, im Notfall einfach durchführbare **Erregungsreduktionstechniken** zu beherrschen.

Hier einige Vorschläge:

1. Combat oder tactical breathing:

- Atme langsam und bewusst durch die Nase ein. Zähle dabei bis vier.
- Halte den Atem an, zähle langsam und bewusst bis vier.
- Atme langsam durch den Mund aus, zähle dabei bis vier.
- Wiederhole den Vorgang, bis Beruhigung eingetreten ist.

2. Zeitgewinn zum Überlegen:

Das ist natürlich im Ernstfall nicht immer möglich. Falls doch, gibt es z.B. folgende Techniken:

- Kurze Pause zwischen Auslösesituation und der eigenen Aktion.
- Langsame Bewegungen.
- Niesen oder Husten, darauf entschuldigen und dann z.B. „*Was hast du gerade gesagt?*“
- Umständlich Notizbuch herauskramen und mitschreiben.
- Kurz ans Handy gehen.
- Etc.

Dem Einfallsreichtum ist hier kaum eine Grenze gesetzt. Alle Techniken müssen aber glaubhaft wirken.

Damit verwandt ist die:

3. Programmunterbrechung:

In der Regel laufen typische Konflikte nach einem relativ typischen Programm ab.

Besonders in erregten Diskussionen oder solche, bei denen mit einer Eskalation zu rechnen ist, bietet sich eine gesichtswahrende Unterbrechung an. Dadurch wird die Automatik unterbrochen, man gewinnt Zeit zum Nachdenken.

Wichtig ist, dass man dem „Gegner“ nicht das Gefühl gibt, stehen gelassen zu werden, was als Respektlosigkeit interpretiert werden könnte. Günstig ist immer eine Erklärung und das Angebot, das Gespräch später fortzuführen.

Beispiele:

- Du kommst nach Hause, dein(e) Partner(in) erwartet dich mit einem finsternen Gesicht. Der nächste Konflikt steht ins Haus:
„Entschuldige Schatz, ich muss erst unbedingt was Essen, sonst kann ich mich nicht auf unser Gespräch konzentrieren! Lass uns nach dem Essen weiterreden!“
 Die Chance, dass sich beim Essen die Gemüter beruhigen, ist hoch. Essen und Aufregen sind nicht miteinander kompatibel. Die Veränderung des Blutzuckerspiegels durch die Nahrungsaufnahme kann zudem die Situation entspannen.
- Kollegin N. verwickelt dich in eine wütende Diskussion. Du merkst den Ärger in dir aufsteigen und bietest eine Programmunterbrechung an: *„Frau N., ich glaube, wir sind beide sehr erregt. Lassen Sie uns einen Termin ausmachen, um das Gespräch fortzusetzen.“*

- Beliebt und in der Regel sehr wirksam ist das „**Erst einmal überschlafen!**“

Diese Techniken sind sofort und ohne lange Trainingsphase anwendbar.

Die nächste erfordert allerdings gründliche Übung:

4. **Die Ankertechnik**

Dies ist eine beliebte NLP-Technik (Neuro-Linguistisches Programmieren nach GRINDER & BANDLER 1984). Die Grundidee stammt von PAWLOW (Bedingter Reflex). Ziel ist es, eine Berührung am eigenen Körper mit einem Gefühl zu koppeln, zu konditionieren.

Hier wird folgende Variation empfohlen (es sind natürlich auch andere möglich):

Lernphase:

- Setze dich bequem hin.
- Entspanne dich mit einer Methode deiner Wahl.
- Wenn du entspannt bist, stelle dir eine schöne Szene vor (eine reale oder eine, die du dir wünschst).
- Fühle dich ganz in diese Szene ein. Versuche das über möglichst viele Sinne. Genieße die Situation.
- Wenn du dich richtig wohl und entspannt fühlst, umfasse sanft dein rechtes Handgelenk.
Du kannst auch die linke Hand nehmen, da stört aber meistens die Armbanduhr.
- Dadurch werden ein gutes Gefühl und Entspannung mit einer Berührung gekoppelt, „geankert“.
- Wiederhole diese Übung in den nächsten Tagen und Wochen so lange, bis du durch bloßes Umfassen des rechten Handgelenkes ein angenehmes Gefühl der Entspannung auslösen kannst.
- Habe Geduld!

Anwendung in der Praxis:

Sobald du Erregung spürst, umfasse dein rechtes Handgelenk. Das kann sehr unauffällig geschehen. Die nun einsetzende Entspannung ist nicht kompatibel mit der Erregung. Diese lässt nach und du kannst eine Eskalation unterbrechen.

Hat man mit dieser Technik Erfolg?

Wenn nicht, kann das mehrere Ursachen haben:

- Die Technik ist nicht gründlich genug eingeübt.
- Sie wird angewandt, wenn die Erregung schon zu hoch ist. Der AFP ist überschritten.
- Es liegen medizinische Ursachen für leichte Erregbarkeit vor (Schilddrüsendysfunktion etc.).
- Man profitiert grundsätzlich nicht von Entspannungstechniken. Es gibt Menschen, die darauf sogar paradox reagieren und sich dann noch mehr aufregen.

Wenn möglich, sollte die Situation dann unter einem glaubhaften Vorwand verlassen und motorisch orientierte Techniken eingesetzt werden:

5. **Motorisch orientierte Techniken:**

Das Prinzip ist, dass einfach etwas getan wird, was mit Motorik verbunden ist: Spaziergehen, den Raum verlassen, Nahrung zu sich nehmen, Aufräumen etc. Hierdurch werden zudem die aktuell erregenden Reize ausgeblendet.

Sehr beliebt sind Boxsäcke, Holzhacken u.ä.

Gut geeignet sind alle Techniken, die **Multitasking** erfordern, z.B. ein komplexeres Musikinstrument spielen, wie Akkordeon. Die Koordination verschiedener motorischer und sensorischer Aktivitäten lenkt von anderen Einflüssen ab.

Natürlich steht im Ernstfall nicht immer ein Akkordeon oder ähnliches zur Verfügung.

Es lohnt sich deshalb grundsätzlich das Erlernen motorisch orientierter

Meditationstechniken, z.B. die Geh-Meditation.

Es versteht sich von selbst, dass Meditationstechniken gründlich geübt werden müssen.

Beispiel **Gehmeditation:**

Wenn möglich, entferne dich vom Ort, der dich beunruhigt. Befindest du dich in einer schönen Umgebung, nutze insbesondere das letzte Element der folgenden Aufzählung.

- Gehe langsam und achtsam, bewusst im Hier und Jetzt.
- Gehe, um zu gehen, nicht, um anzukommen. **Der Weg ist das Ziel!**
- Spüre den Kontakt der Fußsohlen mit dem Boden, wie das Bein das Gewicht des Körpers übernimmt.
- Atme dabei langsam ein. Sei bewusst, wie du atmest –langsam, sanft.
- Verlagere nun im Weiterschreiten das Gewicht auf das andere Bein und wiederhole den eben beschriebenen Akt.
- Atme dabei langsam aus. Sei dir bewusst, wie du atmest –langsam, sanft.
- Gehe im Hier und Jetzt ganz im Fluss des achtsamen Schreitens und dem damit koordinierten Atem auf.
- Nimm alles um dich achtsam im Hier und Jetzt wahr.

Zurück zur Website
Lösungen – Entdecke die Wege!
www.drdutschmann.de

Aktuell verfügbare Downloads auf dieser Website:

1. [Selbstkontrolle und Souveränität](#)
2. [Erregungsmanagement in akuten Konfliktsituationen](#)
3. [Aggressionen bewältigen](#)
4. [Aggressionen Schule](#)
5. [Mobbing](#)
6. [Im Stress Handeln wie Profis](#)