HANDUNGSSICHERHEIT

Fluchtwege finden und nutzen.

Dieses Drill-Set überprüft, ob und ab wann eine erlernte Selbstschutzhandlung unter Belastung verfügbar ist.

Dieses Drill-Set zeigt, ob und wann die Fluchtentscheidung unter kontrollierter konfrontativer Ansprache beeinträchtigt wird. Es misst nicht unmittelbar, wie viel Stress jemand tatsächlich empfindet, und bildet reale Gewaltdynamiken nur ausschnittsweise ab. Entsprechend kann die Grundübung thematisch an die Kompetenzprofile der Trainierenden angepasst werden.

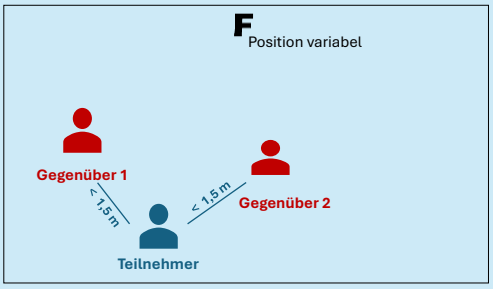
Zielgruppe
Trainer und erwachsene Teilnehmer

Format
Partnerübung mit klar definierten Rollen und verbaler Konfrontation

Ziel
Handlungssicherheit bei der Wahrnehmung von Fluchtoptionen

1. Aufbau & Material

- Trainingsraum oder Dojo mit ausrechend Platz.
- Ein mit Tape markiertes großes „F“ an einer Wand (Zielbereich)
- Zwei Gegenüber (Darsteller), die die Konfrontation verbal darstellen
- Ein Teilnehmer, der den Fluchtweg finden und sich dahin begeben soll.
- Ein Beobachter zur Dokumentation (optional).



Beispielhafte Raumdarstellung

2. Die Grundübung

Instruktion an den Teilnehmer

„Du befindest dich in einer angespannten Konfrontation mit zwei Gegenübern.

Führe das Gespräch so authentisch wie möglich. Wenn du nicht weiterkommst, verlasse die Situation. An einer Wand befindet sich ein mit Tape markiertes F. Es kennzeichnet dein einziges Fluchtziel.“

Instruktion an die Gegenüber

Rolle A – fordernd und konfrontativ

- Spricht mit deutlich erhobener Stimme, aber ohne zu schreien
- Verwendet ausschließlich die vorgegebenen Sätze
- Bleibt am zugewiesenen Standort.
- Wiederholt eine Forderung höchstens zweimal.

Wortlaut:

„Hey, bleib stehen! Wir reden jetzt mit dir!“
„Du gehst jetzt nicht einfach weg. Wir wollen eine Antwort.“

Rolle B – verstärkender sozialer Druck

- Ebenfalls laut, jedoch nicht gleichzeitig mit jedem Satz von Rolle A.
- Bleibt am zugewiesenen Standort.
- Verwendet ausschließlich die vorgegebenen Sätze.

Wortlaut:

„Hör auf, uns zu ignorieren!“
„Was glaubst du eigentlich, wer du bist?“
„Bleib hier und antworte!“

1	**Ausgangslage herstellen**	Der Teilnehmer steht an einer markierten Startposition. Die beiden Gegenüber befinden sich mit knapp unter 1,5 m Abstand zu ihm. Das F ist sichtbar an einer Wand angebracht. Der Weg zum Ziel ist ansonsten frei.
2	**Konfrontation beginnen**	Nach einem Startsignal beginnen die Darsteller mit den Sätzen und entsprechender Gestik. Sie halten sich an den vorgegebenen Inhalt und die festgelegte Lautstärke. Sie sprechen im natürlichen Wechsel. Sonst keine weiteren Hinweise.
3	**Entscheidung treffen**	Der Beobachter dokumentiert, ob und wann der Teilnehmer eine Bewegung in Richtung des sicheren Fluchtwegs beginnt. Eine verbale Ankündigung alleine zählt nicht als Entscheidung.
4	**Durchgang beenden**	Sobald der Teilnehmer den Fluchtweg antritt, beenden die Darsteller ihre Ansprache. Der Teilnehmer kann sich ohne weitere Behinderung zum F bewegen.

Wann gilt die Übung als bestanden?

Entscheidung gelungen

Der Teilnehmer beginnt, sich auf einem tatsächlich sicheren, begehbaren Weg vom Konflikt wegzubewegen,

Fluchtweg genutzt

Der Teilnehmer erreicht den markierten Zielbereich kontrolliert, ohne sich mit den Darstellern der Gegenüber dauerhaft zu verbinden.

3. Belastungsprogression

Die Grundübung bleibt über alle Stufen grundsätzlich gleich. Sie kann aber hinsichtlich Gesprächsanlass und Wording variiert werden, jedoch nicht bezüglich Lautstärke oder Erregung. Die Belastung wir über soziale und emotionale Anforderungen sowie über die Vorhersehbarkeit der Situation gesteuert.

1	**Vertraute Konfrontation**	Die Darsteller verwenden die vorgegebenen Sätze in fester Reihenfolge. Die Lautstärke bleibt konstant, der Gesprächsverlauf ist vorhersehbar.
2	**Variabler Gesprächsverlauf**	Die Darsteller nutzen dieselben Sätze, aber in wechselnder Reihenfolge. Die Pausen zwischen den Sätzen variieren zwischen 1 und 3 Sekunden.
3	**Soziale Bewertung**	Ein Beobachter ist sichtbar im Raum und dokumentiert die Leistung. Der Teilnehmer wird davon in Kenntnis gesetzt, dass seine Ausführung bewertet wird.

4	**Überlagerte Forderung**	Die Darsteller unterbrechen sich gegenseitig und wechseln in der Reihenfolge ihrer vorgegebenen Sätze. Der Teilnehmer kennt die möglichen Formulieren nicht und die Reihenfolge auch nicht.
5	**Kombinierte Belastung**	Variabler Gesprächsverlauf, sichtbare Leistungsbeobachtung und Intensitätsvariationen werden kombiniert: Lautstärke, Standorte und Bewegungsfreiheit sind nicht mehr festgelegt.

4. Auswertung

Die Daten werden pro Durchgang dokumentiert:

Kriterium	Operationalisierung
Entscheidungsbeginn	Zeit vom ersten gesprochenen Satz bis zur ersten zielgerichteten Bewegung
Entscheidung	Sicherer Weg begonnen: ja/nein
Ausführung	F kontrolliert erreicht: ja/nein
Subjektive Belastung	Selbsteinschätzung von 0 bis 10 nach dem Durchgang
Besonderheiten	z.B. verbale Auseinandersetzung fortgesetzt, stehen geblieben, oder zunächst in eine ungünstige Position gegangen,

Wichtige Hinweise

- Pro Stufe zunächst max. drei Durchgänge mit mindestens einer Minute Pause.
- Bei deutlichen Anzeichen von Überforderung wird die Stufe beendet und nicht weiter gesteigert.
- Die Zeitmessung ist eine Zusatzinformation. Eine schnelle Reaktion ist nicht automatisch eine gute Reaktion.

5. Abschlussbemerkung

Die Intensität dieses Drill-Sets ist bewusst niedrigschwellig angelegt. Bei Durchführung gemäß den beschriebenen Rahmenbedingungen ist nicht davon auszugehen, dass die Grundübung typischerweise eine traumatische Belastung auslöst. Eine individuelle Risikofreiheit lässt sich jedoch nicht garantieren.

Die Grundübung sollte daher professionell angeleitet, an die individuellen Fähigkeitsprofile der Teilnehmenden angepasst und so weiterentwickelt werden, dass sie eine angemessene, individuell wirksame Herausforderung bietet.