DRILL-SET: Orientierung in unklaren Situationen

Das übergreifende Lernziel dieser Übungsform ist das Herstellen eines kritischen Lagebilds. Die Übenden sollen in die Lage versetzt werden, ihre Aufmerksamkeit auf relevante Bereiche zu richten und mit einem Schwerpunkt auf Sicherheit einen ersten Überblick zu etablieren. Es geht dabei also gerade nicht um das Sammeln von so vielen Informationen wie möglich, sondern um das Sammeln von entscheidenden Informationen.

Warum ist das wichtig?

Wenn mehrere Menschen gleichzeitig auf dich einreden, ist es schwer, den Überblick zu behalten. Du kannst nicht alles gleichzeitig wahrnehmen – und das musst du auch nicht.

Du brauchst eine klare Orientierung, um das Relevante zu erkennen, zu priorisieren und deine nächsten Schritte sicher zu wählen.



Wichtige Hinweise

- Trainiere regelmäßig. Bereits nach kurzer Zeit verbessert sich die Wahrnehmung und Reaktionsfähigkeit.
- Es geht nicht darum, alles zu sehen, sondern das Richtige zu erkennen und zu priorisieren.
- Jede Situation ist anders. Die Übungen sind eine Annäherung an reale Bedingungen – keine Garantie.
- Sicherheit hat Vorrang. Wenn du dich bedroht fühlst, brich die Übung ab und kläre die Situation.

Die Übungen im Überblick

1 Aufmerksamkeit verteilen

Gleichzeitig sprechen und beobachten



Ziel

- Mehrere Gesprächsstränge gleichzeitig erfassen.
- Relevante Informationen von unwichtigen unterscheiden.

So geht's

1. Eine Person spricht mit dir, während eine zweite Person parallel etwas sagt oder eine Handlung macht.
2. Versuche, beide Informationen zu erfassen und kurz wiederzugeben.
3. Achte darauf, welche Person oder welches Verhalten gerade für dich am wichtigsten ist.

Rollen

- 1 Teilnehmer
- 2 Darsteller (abwechselnd oder gleichzeitig)

Dauer

5–10 Minuten

2 Relevanz priorisieren

Unterschiedliche Rollen, ein Ziel



Ziel

- Relevante von irrelevanten Informationen unterscheiden.
- Die lauteste Stimme ist nicht automatisch die wichtigste.

So geht's

1. Drei Personen übernehmen verschiedene Rollen: Eine stellt eine klare Forderung, eine lenkt ab, eine verändert ihr Verhalten oder ihre Position.
2. Beobachte genau: Wer ist relevant? Was ist eine Ablenkung? Was verändert sich im Verhalten?
3. Treffe eine Entscheidung und begründe sie kurz.

Rollen

- 1 Teilnehmer
- 3 Darsteller (z. B. fordernd, ablenkend, beobachtend)

Dauer

10–15 Minuten

3 Orientierung und Entscheidungen verbinden

Raum, Bewegung, Handlung



Ziel

- Räumliche Veränderungen bemerken.
- Handlungsmöglichkeiten erkennen.
- Die passende Maßnahme wählen (z. B. Abstand, Hilfe, Situation verlassen).

So geht's

1. Die Teilnehmer bewegen sich in einem definierten Raum. Mehrere Personen sprechen, stellen Fragen oder verändern ihre Positionen.
2. Beobachte die räumliche Situation: Wer nähert sich? Wird ein Weg versperrt? Gibt es einen Ausweg?
3. Entscheide, wie du reagierst – und begründe deine Wahl.

Rollen

- 1 Teilnehmer
- 3–5 Darsteller (mit klaren Rollen und Bewegungsanweisungen)

Dauer

10–20 Minuten

Auswertung – darauf kommt es an

Geht gemeinasm durch, was passiert ist. Stelle dir dabei diese Fragen:

- ☐ Wurde eine relevante Veränderung erkannt?
- ☐ Wurde sie angemessen eingeordnet?
- ☐ Blieb die räumliche Orientierung erhalten?
- ☐ Wurde eine passende Handlung gewählt?
- ☐ Was hat gut funktioniert? Was kann ich beim nächsten Mal anders machen?