

Sie sind hier: [Home](#) / [Region](#) / [Biberach/Ulm](#) / [Bad Schussenried](#) / Stadtnachrichten Bad Schussenried

• Stadtnachrichten Bad Schussenried

[weitere Beiträge](#)

[Fehler melden](#)



[Twittern](#)

[Teilen](#)

## „Tief Luft holen“ ist die erste Regel: Anti-Gewalttraining mit Jugendlichen und jungen Erwachsenen



Deeskalationstrainer Murat Sandikci (rechts) mit den Jugendlichen der Schussemalbude beim Deeskalationstraining. (Foto: Privat)

**BAD SCHUSSENRIED / sz - Jugendliche sind stärker gefährdet in gewalttätige Situationen zu kommen als ältere Menschen. Dies liegt zum großen Teil in der alterstypischen Entwicklung: das Erwachsenwerden bringt es mit sich, dass Normen und Grenzen ausgelotet werden, dass man den Gleichaltrigen imponieren und dem Kumpel aus der Patsche helfen will – notfalls mit Gewalt. „Komm“ organisiert für unterschiedliche Zielgruppen Deeskalationstrainings, eines davon war nun in Bad Schussenried. 15 Jugendliche und junge Erwachsene nahmen in der Schussemalbude am**

**Training mit dem Kampfsportpädagogen und Anti-Gewalt-Trainer Murat Sandikci teil.**

Im Training erklärte Sandikci, wie man in schwierigen Situationen angemessen reagiere oder es besser gar nicht erst zu einer gewalttätigen Handlung kommen lasse. Vor allem auf Mimik, Gestik und Körpersprache komme es an, sagte der Seminarleiter. „Was mich empfindlich trifft, was mir Schmerzen bereitet, was mich wütend und aggressiv werden lässt, löst bei meinem Gegenüber die gleichen Symptome aus, wenn ich mich so verhalte.“

Sandikci forderte die Jugendlichen auf, sich selbst zu beobachten und sich in das Gegenüber hineinzudenken. Seine erste Regel in einer schwierigen Situation gab er den Jugendlichen mit auf den Weg: „tief Luft holen, das Gehirn benötigt Sauerstoff zum Denken“. Die Teilnehmer des Trainings übten zudem Sätze, die sich deeskalierend auswirken können, damit es gar nicht zu einer Gewaltsituation kommt.

Sandikci hielt keinen Vortrag, sondern veranschaulichte das richtige Verhalten in vielen Rollenspielen mit den Jugendlichen. „Es geht in erster Linie darum, dem Opfer zu helfen“, sagte der Workshopleiter. Hierbei sei es wichtig, den Täter mit Dramatisierung und Lautstärke für einen kurzen Moment zu überraschen. Dies erfordere Mut, eine geeignete Wortwahl und eine deeskalierende Körperhaltung.