

# Deeskalation, Selbstbewusstsein und Selbstschutz – Umgang mit Gewalt im sportlichen Ehrenamt –

„Schiri, ich weiß, wo dein Auto steht!“

Wer kennt sie nicht, die „netten“ Sprüche vom Spielfeldrand.

Doch, wann sind die Sprüche nicht mehr nur Sprüche?

Wann wird aus einer „Neckerei“ ein handfester Streit?

Und was ist dann zu tun?

Alles Fragen, die sich Trainer\*innen oft stellen.

Gewalt und aggressive Situationen gehören mittlerweile leider immer mehr zum Arbeitsalltag vieler Menschen, leider auch im Sport.

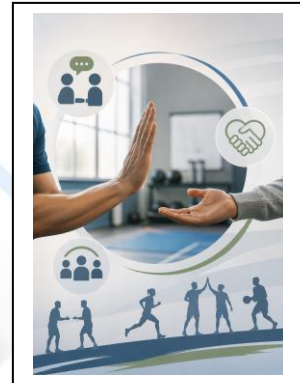
Zeitdruck, Angst, Schmerz, Alkohol oder emotionale Ausnahmesituationen können dazu führen, dass Menschen aggressiv reagieren. Für Trainer\*innen entstehen dadurch belastende und teilweise gefährliche Situationen.

Dieses Seminar vermittelt praxisnahe Strategien, um **Konflikte frühzeitig zu erkennen, zu entschärfen und die eigene Sicherheit zu stärken**. Dabei stehen drei zentrale Themen im Mittelpunkt: **Deeskalation, Selbstbewusstsein und Selbstschutz (verteidigung)**.

Es wendet sich speziell an Trainer\*innen in Sportvereinen. Gerade hier, wo Emotionen ein wichtiger Faktor im Leistungsbereich sind, stehen die Trainer\*innen vor großen Herausforderungen. Dabei geht es natürlich um die Sportler\*innen selbst, aber auch um Zuschauer\*innen und Offizielle (z.B. Schiedrichter\*innen). Hier kommt der Trainer\*in eine besondere (deeskalierende) Bedeutung zu.

Ein erster Schwerpunkt liegt auf der **Deeskalation und dem frühzeitigen Erkennen „angespannter“ Situationen**. Die Teilnehmenden lernen, wie sie durch gezielte Kommunikation, klare Körpersprache und ruhiges Auftreten Spannungen reduzieren können. Auf Basis des **SAM-Konzeptes** (Systemisches Aggressions Management) wird vermittelt, wie man aggressive Dynamiken erkennt, wie man verbal Grenzen setzt und wie man in stressigen Situationen professionell und souverän bleibt.

Darüber hinaus werden das **eigene Auftreten und Selbstbewusstsein** gestärkt. Gerade im sozialen Umfeld kann ein sicheres, klares und ruhiges Auftreten entscheidend dazu beitragen, Konflikte gar nicht erst eskalieren zu lassen. Die Teilnehmenden lernen, wie sie ihre Stimme, Haltung und Kommunikation bewusst einsetzen, um Respekt und Sicherheit auszustrahlen.



Ein weiterer Bestandteil des Seminars ist die **Selbstschutz- und Selbstverteidigungskompetenz des Personals**. Dabei geht es nicht um Kampfsport, sondern um **einfache, realistische Techniken**, die im Alltag helfen können, sich aus bedrohlichen Situationen zu lösen oder Distanz zu schaffen – immer mit dem Ziel, sich selbst und andere zu schützen. Dazu zählen Interventionstechniken gegen „Schubsen, Treten, Ziehen...“ sowie Umlenktechniken gegen körperliche Angriffe. Dabei stützt sich das Seminar auf **SOK – Schützen ohne kämpfen** des SAM-Konzeptes.

Durch praxisnahe Beispiele und Übungen erhalten die Teilnehmenden **konkrete Handlungsmöglichkeiten**, um auch in schwierigen Situationen ruhig, handlungsfähig und sicher zu bleiben.

#### **HINWEIS:**

Auch wenn in diesem Seminar Fertigkeiten zum Umgang mit Aggressionen und Gewalt vermittelt werden, sind die Teilnehmenden danach keine Profis. Es ist unumgänglich, dass die Kursinhalte weiter geübt und bestenfalls im beruflichen Kontext angewandt werden. Dies erfordert auch die positive Einstellung des Arbeitgebers gegenüber Deeskalationskonzepten und die Bereitschaft dafür etwas zu tun.

#### **Deshalb: Dran bleiben!**

[Wecken Sie das Interesse Ihrer Leser mit einem passenden Zitat aus dem Dokument, oder verwenden Sie diesen Platz, um eine Kernaussage zu betonen. Um das Textfeld an einer beliebigen Stelle auf der Seite zu platzieren, ziehen Sie es einfach.]

#### **Grundlagenseminar „Basic“ – 8h**

Dieses Tagesseminar dient als Einstieg in das Thema. Es vermittelt Grundlagen zu folgenden Themen:

- Neurophysiologie – Poly Vargal Theorie n. Porges
- Rolle des N. Vagus
- Entstehung von Aggression und Gewalt (Aggressions 8 n. SAM)
- Emotion und Gefühl
- Kommunikationsstrategien (Hell or Heven)
- Selbst- Wert/Bewußtsein/Care
- Nähe und Distanz – Grenzen wahrnehmen und setzen
- Interventionstechniken
- Umlenktechniken