

---

Dr. Lars Mohr

## Auf die Ruhe kommt es an! Zum Umgang mit herausforderndem Verhalten bei hoher emotionaler Erregung

---

### Einleitung

Herausforderndes Verhalten zählt zu den stärksten Belastungsfaktoren in der heilpädagogischen Arbeit. Da ist guter Rat teuer, mag man denken. Aber das trifft nicht immer zu. Denn entscheidende Hinweise zum Umgang mit herausforderndem Verhalten lassen sich u. a. aus den alltäglichen Beobachtungen gewinnen, die Mitarbeitende in den Situationen machen, in denen das Verhalten (typischerweise) auftritt. Gute Alltagsbeobachtungen, zeigt die Erfahrung, sind meist vorhanden. Noch zu selten werden sie aber systematisch und konsequent als Anhaltspunkte für Veränderungen genutzt.

Eine Schlüsselbedeutung hat das Beachten der *emotionalen Erregung* des Akteurs in der herausfordernden Situation bzw. Interaktion. Was dabei zur Frage steht, lässt sich in der Regel unschwer beobachten: Wird das Verhalten mit hoher («negativer») emotionaler Erregung ausgeführt (mit Wut, Ärger, Frustration) oder eher mit geringer emotionaler Beteiligung (ruhigen Gemüts)? Ist das Zweitgenannte der Fall («Gemütsruhe»), dann kann das herausfordernde Verhalten häufig als «instrumentell» verstanden werden, als Mittel für einen mehr oder weniger bewussten (als lohnend empfundenen) Zweck. Praxisnahe Hinweise für den pädagogischen Umgang mit solchen instrumentellen Verhaltensweisen finden sich u. a. bei Dutschmann (2003).

---

### Umgang mit emotionaler Erregung bei herausforderndem Verhalten

Der vorliegende «Praxistipp» widmet sich indessen dem anderen Fokus: herausforderndem Verhalten, das mit einer hohen («negativen») emotionalen Erregung einhergeht (mit Ärger, Frust, Wut). Hier gilt es zuerst, das Abflauen der emotionalen Erregung zu erreichen, also die «Beruhigung» der Situation. Erst danach wird sich mit dem/der Schüler\*in oder Klient\*in über den (Anlass des) Konflikt(s) bzw. über das herausfordernde Verhalten reden oder reflektieren lassen. Es kommt also auf die Ruhe an!

Das schreibt sich leichter, als es getan ist. Denn eine hohe emotionale Erregung beim Schüler oder bei einer Klientin bedeutet in den Interaktionen in der Praxis oftmals, dass auch bei den Lehrpersonen bzw. Mitarbeitenden Emotionen ins Spiel kommen. – Dann gelassen zu bleiben und die Interaktion nicht weiter «anzuheizen», ist die (schwierige) pädagogische Kunst! Dafür muss man jeden Tag ein wenig an sich arbeiten. Es geht nicht darum, immer genau das Richtige zu tun (das mag keine\*r von sich behaupten), sondern mehr und mehr zu erkennen, womit es zu tun hat, wenn es in Situationen ungünstig gelaufen ist – und daraus für die nächste Interaktion etwas zu lernen; d. h. zu überlegen, wie man die heikle Situation nächstens anders angehen kann. Der heilpädagogische Job «da draussen» (das konkrete Interagieren angesichts herausfordernden Verhaltens) ist anspruchsvoll und bleibt anspruchsvoll!

Für den Umgang mit hoher emotionaler Erregung bei herausforderndem Verhalten lassen sich in diesem Sinne drei pädagogische Maximen formulieren:

**a) «Man muss das Eisen schmieden, wenn es kalt ist» (Omer & van Schlippe 2016, 54).**

Über schwierige Situationen lässt sich erst sprechen oder nachdenken, wenn auf beiden Seiten eine ausgeglichene Gemütsverfassung herrscht. Sappok & Zepperitz (2019, 50) drücken es so aus: «Bevor Situationen eskalieren und aggressive Verhaltensdurchbrüche entstehen, ist [...] die Kunst des Deeskalierens gefragt: [...] Ein Lernen aus Erfahrung gelingt nie in hoher Anspannung. Genauso wenig wie ein Ertrinkender Schwimmen lernen kann, können während einer Krise neue Fähigkeiten gelernt werden.»

**b) «Man muss nicht siegen, sondern beharrlich sein» (Omer & van Schlippe 2016, 54).**

In Konflikten bzw. in emotional aufgeladenen Interaktionen kommt es für Lehrpersonen oder Mitarbeitende nicht darauf an, sich um jeden Preis durchzusetzen, sondern darauf, ihr Ziel im Blick zu behalten: In einer

Auseinandersetzung nachzugeben, damit es nicht zu einem aggressiven Ausbruch kommt oder damit eine Unternehmung bzw. der Unterricht fortgesetzt werden kann, bedeutet nicht, die Forderung aufzugeben, um die es in der Auseinandersetzung ging. Die Forderung kommt wieder ins Spiel, wenn die Situation beruhigt und der Adressat wieder gut ansprechbar ist.

**c) «Es lebe die Extrawurst!» (Seidel 2016, 24).**


In Institutionen oder Schulen hört man zuweilen, man könne nicht für jede\*n Schüler\*in, für jede\*n Klient\*in eine Extrawurst braten. Das muss man auch nicht – sondern nur für die, die eine Extrawurst brauchen, damit sich ihnen Bildungs- und Teilhabechancen auftun. Menschen mit intellektueller oder mit anderen Beeinträchtigung(en) müssen sehr oft mit Entwicklungsbedingungen zurechtkommen, die das Risiko für herausforderndes Verhalten erhöhen (z. B. mit mangelnden Ausdrucksfähigkeiten, mit eingeschränkten Orientierungsfähigkeiten oder mit erhöhter Fremdbestimmung). Eine Extrawurst braten, heisst hier, individuell auf den/die jeweilige\*n Schüler\*in oder Klient\*in einzugehen, um ihm/ihr zu ermöglichen bzw. ihn/sie dabei zu unterstützen, verträgliches Verhalten zu zeigen. Die heilpädagogische Aufgabe ist es, Anwältin bzw. Anwalt für die Extrawurst zu sein – und zu begründen, weshalb es die braucht! (Wie gesagt: ein anspruchsvoller Job).

Wie sich die angesprochenen pädagogischen Maximen (a-c) in der Praxis konkret umsetzen lassen, hat u. a. Bo Heijlskov Elvén (2015, 239ff.), ein schwedischer Psychologe, näher beschrieben. Er gibt einen Überblick über verschiedene Handlungsoptionen bei herausforderndem Verhalten, das mit hoher oder steigender emotionaler Erregung einhergeht. Auf den untenstehenden zwölf «Kacheln» sind diese Handlungsoptionen kurz benannt. Die grafische Aufbereitung stammt von Nina Fröhlich (Quelle: <https://uk-couch.de/download-kategorie/uk-ideenkiste/>; die Internetadresse <https://uk-couch.de> ist auch sonst eine spannende «Fundgrube»!).


**„Billard-Trick“**  
Sprich den Schüler nicht direkt an.  
Sprich mit einem anderen Schüler über etwas, das die Aufregung mildern kann.



**Warten!**  
Zeit lassen, damit der Schüler sich selbst unter Kontrolle bekommt.  
Zeit lassen, damit er eine Aufforderung umsetzen kann.



**Nachgeben!**  
Nicht auf etwas bestehen: heißt einen Konflikt verhindern.  
Überlege in Ruhe, wie du den Konflikt das nächste Mal verhindern kannst.




**Tausche mit jemandem!**  
Dein Kollege kann vielleicht ruhiger sein, und die Situation entspannen!




**Halte Abstand!**  
Wenn der Schüler zurückweicht, geh auch zurück!  
Geh nicht auf ihn zu!  
Stell dich seitlich, nie frontal gegenüber!




**Demonstriere keine Stärke!**  
Mach dich nicht groß, spanne keine Muskeln an!



**Setz dich hin!**  
Du nimmst weniger Raum ein!  
Deine Muskeln sind weniger angespannt!  
Du kannst leichter ruhig bleiben!



**Sprich ganz ruhig!**  
Nicht schreien!!!  
Sprich nicht über das Verhalten, sondern über etwas anderes.  
Oder über eine mögliche Lösung für den Konflikt.



## Reagiere ruhig!

Wenn du dich aufregst, kannst du dem Schüler nicht helfen!



Atme bewusst tief ein und aus!

## Vermeide Blickkontakt!

Blickkontakt ist psychischer Stress. Schau woanders hin. Fordere den Schüler niemals auf, dir in die Augen zu schauen.



## Ablenken!

- zum Lachen bringen!
- Biete eine Tasse Tee oder einen Keks an!
- Setz dich aufs Sofa und lies eine Geschichte vor!
- Spiel mit einem Lieblingsspielzeug!



Das ist keine Belohnung! Wenn Belohnungen so einfach funktionieren würden, hätten wir das ganze Problem nicht!

## Vermeide Berührungen!

Wenn es aber sein muss:

- Locker anfassen
- 5-10 sek. Bewegungen des Schülers mitmachen
- dann loslassen



Abbildungen: Handlungsoptionen bei herausforderndem Verhalten mit emotionaler Erregung in zwölf «Kacheln» dargestellt. Quelle: Nina Fröhlich, <https://uk-couch.de>, Inhalte nach Elvén (2015)

Zentrale Bedeutung haben Handlungsoptionen zur Deeskalation (wie die von Elvén beschriebenen) nicht zuletzt in der Interaktion mit Menschen, die zu aggressiven Ausbrüchen mit Kontrollverlust neigen (die also «heftig ausrasten» und dabei andere verletzen und Sachen beschädigen können). Wer hierzu Weiteres in Erfahrung bringen will, dem sei der im Literaturverzeichnis aufgeführte Artikel von Lutz & Walder (2018) empfohlen!

### Zum Autor

Dr. Lars Mohr ist Sonderpädagoge. Er arbeitet als Dozent am Institut für Behinderung und Partizipation der Interkantonalen Hochschule für Heilpädagogik Zürich (HfH). Für weitere Informationen und Kontaktdaten: <https://www.hfh.ch/person/lars-mohr>

### Literatur

- Dutschmann, A. (2003). *Verhaltenssteuerung bei aggressiven Kindern und Jugendlichen. Der Umgang mit gezielten – instrumentellen – Aggressionen* (Manual zum Typ A des ABPro) (2. Aufl.). Tübingen: dgvt.
- Elvén, B. H. (2015). *Herausforderndes Verhalten vermeiden. Menschen mit Autismus und psychischen oder geistigen Einschränkungen positives Verhalten ermöglichen*. Tübingen: dgvt.
- Lutz, O. & Walder, F. (2018). Eskalationen und Interdisziplinarität. In: H. Schäfer & L. Mohr (Hrsg.), *Psychische Störungen im Förderschwerpunkt geistige Entwicklung. Grundlagen und Handlungsoptionen in Schule und Unterricht* (S. 109-121). Weinheim: Beltz.
- Omer, H. & von Schlippe, A. (2016). *Stärke statt Macht. Neue Autorität in Familie, Schule und Gemeinde* (3. Aufl.). Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Sappok, T. & Zepperitz, S. (2019). *Das Alter der Gefühle. Über die Bedeutung der emotionalen Entwicklung bei geistiger Behinderung* (2., überarbeitete Auflage). Bern: Hogrefe.
- Seidel, M. (2016). Verhaltensauffälligkeiten – Wege zu ihrem Verständnis und zu ihrer Überwindung im Alltag der Behindertenhilfe – Einführung in das Thema. In M. Seidel (Hrsg.), *Verhaltensauffälligkeiten. Wege zu ihrem Verständnis und zur Überwindung im Alltag der Behindertenhilfe* (Materialien der DGSGB, 36) (S. 16-25). Berlin: DGSGB.