



DEESKALATION

BEST PRACTICE

Hier findest du praktische Tipps/ Handlungsanweisungen, wie du dich in einer Konflikt- oder Gefahrensituation verhalten kannst, damit diese nicht (weiter) eskaliert. In vielen Fällen kann durch frühzeitiges Eingreifen eine gewalttätige Auseinandersetzung vermieden werden. Die Tipps sind von Sexarbeiter*innen, Betreiber*innen und Sozialarbeiter*innen erarbeitet worden.

Eure Arbeitsrealitäten als Sexarbeiter*innen sind, wie du bestimmt weisst, sehr unterschiedlich. Manche von euch arbeiten in einem grossen Saunaclub, andere wiederum auf der Strasse oder in einer Privatwohnung. Unangenehme und potentielle gefährliche Situationen können überall und zu jedem Zeitpunkt deines Arbeitsalltages vorkommen. So kannst du beispielsweise bei der Kundenanwerbung blöd angemacht werden oder auch nach dem Geschlechtsverkehr. Manchmal sind Kund*innen involviert, manchmal aber auch die Betreiber*innen von Etablissements oder deine Arbeitskolleg*innen. Das weisst du selbst am besten! Denn du bist die Expertin deiner eigenen Arbeitsrealität.

Nicht alle Tipps, die du hier also vorfindest, sind für alle Situationen gleichermassen geeignet. Es ist an dir, auszuwählen, welche für dich passen.

HÖRE AUF DEINE INTUITION!

«Manchmal habe ich einfach ein schlechtes Gefühl im Bauch. Ich kann es nicht erklären. Aber wenn ich es habe, dann nehme ich den Kunden nicht. Ich sage dann, dass ich bald einen Termin habe und daher leider gerade keine Zeit.» - Sexarbeiterin

Am sichersten ist es für dich, gar nicht erst in eine unangenehme Situation zu kommen. Manchmal hat man bei einem Kunden/ einer Kundin einfach ein schlechtes Gefühl. Nimm dieses ernst, auch wenn du es dir nicht erklären kannst. Du musst dich vor niemandem rechtfertigen.

- Sage lieber einmal zu viel NEIN als einmal zu wenig.
- Lass dich nicht von Äusserlichkeiten blenden.
- Ignoriere die Kommentare/ Einschätzungen von anderen.
- Meide stark alkoholisierte Kund*innen und solche, die eine hohe Dosis Drogen konsumiert haben.
- Greife zur Notlüge, um sie abzuwimmeln.

Du hast das Recht, deine Kundschaft selbst auszuwählen. Nimm dieses Recht wahr.

ACHTE AUF DEINE SELBSTKONTROLLE!

In einer Konflikt- oder Gefahrensituation ist es wichtig, dass du ruhig bleibst und dich nicht provozieren lässt. Täter*innen suchen oft nach Hinweisen, um ihr Handeln im Nachhinein rechtfertigen zu können. Gib ihnen keine Angriffsfläche. Am Ende ist es egal, wer schuld ist. Das Wichtigste ist, dass du nicht in einen körperlichen Konflikt gerätst.

- Lerne dich selbst kennen. Wie reagierst du, wenn du wütend bist? Lässt du dich leicht provozieren? Welche Aussagen lösen eine impulsive Reaktion in dir aus?
- Habe einen Gegenstand bei dir, den du anfassen kannst, wenn du merkst, dass du die Kontrolle verlierst. Er kann dich daran erinnern, dass du ruhig bleiben sollst.

Ausserdem ist es wichtig, dass du dich als selbstbewusst und stark präsentierst. Signalisiere, dass du kein Opfer bist. Aber bedränge dein Gegenüber nicht und versuche, nicht aggressiv zu wirken.

- Fixiere einen Punkt im Gesicht von deinem Gegenüber und lasse deinen Blick dort weilen. Schaue nicht direkt in die Augen.
- Stehe aufrecht und mit festen Füßen auf dem Boden.
- Lasse die Hände gut sichtbar an deiner Seite.
- Atme in den Bauch.
- Geh, wenn möglich, nur arbeiten, wenn es dir gut geht. (Energetisches Schutzschild)

SPRICH MIT DEINEM GEGENÜBER UND HÖRE ZU!

«Wenn ein Kunde Stress macht, dann spreche ich ruhig und tief. Ich sage ihm, dass er so nicht mit mir reden darf und drohe mit der Polizei.» - Sexarbeiterin

Die Versuchung liegt nahe, dein Gegenüber schnippisch zu behandeln oder anzuschreien, wenn es dich nervt. Du bist vielleicht frustriert, dass du dich in einer Konfliktsituation befindest. Eventuell fühlst du dich bedrängt oder hast Angst. Leider lassen sich mit einer lauten Stimme selten unangenehme Situationen deeskalieren – eher das Gegenteil ist der Fall.

- Versuche klare, verständliche und kurze Ansagen zu formulieren.
- Vermeide komplizierte Wörter.
- Verwende keine Beleidigungen, Belehrungen oder Vorwürfe.
- Achte dich darauf, dass deine Stimme ruhig und tief ist.
- Beziehe einen klaren Standpunkt und ziehe diesen durch – vor allem bei Verhandlungen. Lass dich nicht zu irgendwelchen Praktiken überreden. Du bist dein eigener Boss.

- Falls ihr schon in einem Zimmer seid und du keine Lust/ Energie mehr hast für das Gespräch, dann kannst du auch die Zimmertüre öffnen und klar signalisieren, dass eure Interaktion nun beendet ist.
- Sei von Anfang an transparent und mache keine falschen Versprechungen – so gibt es am Ende weniger Raum für Enttäuschung. Sage deutlich, was es **nicht** gibt.
- Verbalisiere deine Gefühle.
- Frage ehrlich nach, wenn du etwas nicht verstehst. So fühlt sich dein Gegenüber ernstgenommen und du bist dir sicher, dass ihr vom selben spricht.
- Versuche zu verstehen, warum dein Gegenüber wütend ist. Vielleicht hilft dir das, eine Lösung für euch beide zu finden. Lasse dich aber zu nichts drängen.
- Signalisiere, dass du deine Rechte kennst und dich nicht verarschen lässt.
- Wenn du nicht direkt angesprochen wirst, musst du gar nicht reagieren. Du kannst einfach so tun, als hättest du nichts gehört und mit einer Kolleg*in von dir ein Gespräch beginnen, eine Cola holen etc....

Wenn du keine Lust mehr hast auf das Gespräch, dann signalisiere dies klar und deutlich und öffne deine Zimmertür.

VERMEIDE (PHYSISCHEN) KONTAKT!

In Konflikt- und Gefahrensituationen ist es wichtig, dein Gegenüber so wenig wie möglich zu «stressen». Die «angreifende» Person läuft in Gefahr, immer mehr ihre Selbstkontrolle zu verlieren, weshalb es umso wichtiger ist, dass sie sich nicht zusätzlich bedroht fühlt.

- Direkter Blickkontakt löst Stress aus. Schau deinem Gegenüber somit nicht direkt in die Augen.
- Vermeide Berührungen.
- Trete selbstbewusst und bestimmt einen Schritt zurück. Schaffe Abstand.
- Stehe nur an Orten, wo dich dein Gegenüber sehen kann. Wenn du dich bewegen willst, kommuniziere dies.
- Versuche einen Abstand von min. 1.20 Metern zu wahren. Wenn die Person gross ist, dann noch mehr. So kann sie dich nicht plötzlich greifen und festhalten.

«Wenn mir ein Kunde doof kommt und er nach dem Geschlechtsverkehr diskutieren will, dann nehme ich mein Geld, meinen Schlüssel und verlasse das Zimmer. Ich mache einen langen Spaziergang. Wenn ich zurückkomme, ist er weg. Was soll er auch ohne mich in diesem Zimmer rumsitzen.» - Sexarbeiterin

Du kannst jederzeit einfach weggehen. Du bist nicht verpflichtet, sitzen zu bleiben, wenn du dich unwohl fühlst. Wichtig ist, dass deine Fluchtwege immer offen sind.

SEI KREATIV UND LENKE AB!

Auch kreative Handlungen können dabei helfen, einen Konflikt zu deeskalieren oder sie lenken den*die Aggressor*in ab, damit du dich physisch aus der Situation zurückziehen kannst. Hier ein paar Ideen:

- Biete ein Getränk an. Fordere dein Gegenüber auf, sich hinzusetzen.
- Wechsle das Thema. Erzähle zum Beispiel, wo du im Urlaub warst, was du alles einkaufen möchtest oder dass du spürst, dass du eben deine Periode bekommen hast und nun ganz dringend aufs Klo musst.
- Erzähle einen Witz.
- «Sieze» dein Gegenüber. Das schafft Distanz.
- Versuche dich zu «vermenschlichen». Erzähle dem Gegenüber beispielsweise etwas von deiner Familie und stelle auch ihm Fragen z.B. ob es Kinder hat. Versuche eine persönliche Verbindung herzustellen.
- Täusche einen medizinischen Notfall vor z.B. einen epileptischen Anfall oder starke Bauchschmerzen.
- Verbünde dich mit dem*der Aggressor*in.
- Schalte das Licht an.
- Beginne zu singen.

HOLE ANDERE PERSONEN DAZU!

Du musst eine Situation, in der du dich unwohl fühlst, nicht allein meistern. Hole andere Personen dazu. Sie können dir dabei helfen, die Situation zu entspannen und den Konflikt zu schlichten z.B. eine Arbeitskolleg*in oder der*die Betreiber*in des Lokals, wo du arbeitest. Was sonst noch hilft:

- Die Zimmertüre öffnen, damit die anderen hören, dass du in einen Konflikt verwickelt bist.
- Andere, unbekannte, Menschen, die in der Nähe sind, aktiv ansprechen und auffordern dir zu helfen. z.B. «Dieser Mann bedrängt mich. Ich kenne ihn nicht. Bitte helfen Sie mir.»

UND ZUM SCHLUSS

Aggressiv in einer Bedrohungssituation zu reagieren, kann lebensnotwendig sein! Deeskalation ist wichtig. Aber wenn ein bestimmter Punkt überschritten ist, dann verteidige dich lautstark und mit aller Kraft! Laufe weg, wenn es dir möglich ist und verständige die Polizei! Spiele nicht die Heldin.