



Schaff' Dir einen

**aaptos**

# Friedensgeist!

Gewaltprävention im Alltag

Rotraud A. Perner

1 von 6

Wollen wir weiterhin den vielfältigen „Gesichtern“ der Gewalt ausgeliefert sein?

Oder wollen wir Frieden – Befriedung – Befriedigung?

Dann müssen wir den unkontrollierten Kampfgeist aufgeben und uns stattdessen einen Friedensgeist erarbeiten – oder abschauen.

Wir lernen am Modell:

dem unserer Vorbildpersonen, und die kommen heute weniger aus der Familie als aus Film und Fernsehen.

Einen „Friedensgeist schaffen“ heißt:

- Eigene, wie fremde Gewaltbereitschaft schon im Ansatz erkennen,
- eigene Aggressionen beherrschen lernen und in Kraft umwandeln,
- eigene Ziele in Sprache ausdrücken,
- eigene Grenzen verteidigen und
- andere zu einem Miteinander statt Gegeneinander zu motivieren.

In diesem Grundsatzwerk zeigt R. A. Perner, Juristin, Psychotherapeutin und Sozialpädagogin – basierend auf ihrer mehr als 30jährigen Forschungsarbeit – auf, wie Frieden „gemacht“ werden kann.

## WICHTIGER HINWEIS

Die auf den einzelnen Seiten angegebenen Seitenzahlen entsprechen der gedruckten Ausgabe des Buches.  
Sie stimmen nicht mit jenen überein, die das Programm Acrobat Reader als jeweils aktuelle Seite angibt!

Die einzelnen Kapitel im Inhaltsverzeichnis sind mit Links versehen, sodass Sie nur

**mit dem Cursor draufklicken**

brauchen, um zur jeweiligen Seite zu springen.

Klicken Sie hier,  
um zum

**INHALTSVERZEICHNIS**

zu gelangen



**© 2001 AAPTOS VERLAG**

1100 Wien, Laxenburger Straße 13

Coverentwurf & Layout: adk-media / Anita-Daniela Krappel

Druck: Druck und Verlag Ernst Denkmayr GmbH, Linz

ISBN: 3-901-499-06-6

Rotraud A. Perner

**SCHAFF' DIR EINEN  
FRIEDENSGEIST!**

Gewaltprävention im Alltag



Für Mag. Helmut Schüller

<b>Vorwort</b>	<b>9</b>
<b>TATORT ÜBERALL?</b>	<b>11</b>
<b>DIE WURZELN DER GEWALT</b>	<b>15</b>
Verlust der Einigkeit	
Verlust der Sicherheit	
Verlust der Wahrhaftigkeit	
Verlust der Liebe	
Verlorene Liebesmüh – Selbstheilungsversuche	
<b>GEWALT ALS AUFGABE</b>	<b>41</b>
Gewalt beginnt in der Familie	
Geistige Vor-Bilder	
Verantwortung einfordern	
Gewalttheorien	
Umgang mit Grenzen	
<b>TATORT WOHNUNG</b>	<b>66</b>
Tatort Küche	
Tatort Schlafzimmer	
Tatort Wohnzimmer	
Tatort Kinderzimmer	
Tatort Badezimmer	
Tatort Arbeitszimmer	
<b>TATORT WOHNORT</b>	<b>99</b>
Es kann der Beste nicht in Frieden leben ...	
Dichtestress	
Ordnungshüter	
Problem Annäherung	
Angstabwehr	
Integration	
<b>TATORT STRASSE</b>	<b>121</b>
Benimmregeln haben Auswahlcharakter	
Geschwindigkeit birgt Gewalt in sich	
Männermacht auf Kosten der Frauen?	

Überfälle und Vergewaltigungen „Nur“ Zeuge werden? Gewalt als Abwehr von Bedrohung	
<b>TATORT SCHULE</b>	<b>146</b>
Tatort Klassenzimmer	
Tatort Konferenzzimmer	
Didaktik der Gewaltprävention	
Tatort Turnsaal	
Tatort Trainerkabine	
Tatort Hörsaal	
Tatort Schulweg	
Tatort Schulhof	
<b>TATORT ARBEITSPLATZ</b>	<b>181</b>
Mobbing	
Der Mobbingprozess	
Mobbingtechniken	
Mobbing de luxe: Sexuelle Belästigung	
Mobbingfolgen	
Kostenfaktoren	
Antimobbingstrategien	
Führen heißt für Gewaltfreiheit sorgen	
Von der Betriebs- zur Sozialpartnerschaft	
<b>TATORT GESELLSCHAFT</b>	<b>214</b>
Werkzeuge der Macht	
Die Angst vor dem Unkontrollierbaren	
Sozialdarwinismus	
Männerkumpanei	
Energiebeschaffung	
Wahrnehmung	
Jenseits von Grenzen	
<b>TATORT KIRCHE</b>	<b>242</b>
Wünsche und Illusionen – eine Unterscheidung	
Gewalt im Namen Gottes	
Drei Sündenfälle	
Grausamkeit aus frommen Herzen	
Christliche Glaubenspraxis?	

Heilsbotschaft  
Das „Weibliche“ zulassen heißt, sich der Sexualität stellen

**TATORT KÖRPER** **262**

Scheinsicherheiten  
Scheinbalance  
Zurichtung zum Opfer  
Definitionsmacht  
Kunstmenschen

**TATORT SEELE** **287**

Erziehung zum Gefühlskrüppel  
Verlust der Gefühlfähigkeit  
Das Recht auf eigene Gefühle  
Enttarnungen  
Architektur der Macht  
Sprachmagie  
Seelenmord  
Heilkraft der Seele  
Tatort Couch  
Die Sehnsucht nach dem Übervater  
Balance  
Friedensethik

**TATORT GEIST** **314**

Der Geist kann Berge versetzen  
Fremdenfeindlichkeit  
Sprachgewalt  
Sprachverwirrungen

**Literatur** **339**

## Vorwort

Die ersten Sätze dieses Buches schrieb ich im Juli 1998. Ich plante, die nächsten acht Wochen all meine Erfahrung aus mehr als dreißig Arbeitsjahren als Juristin, Psychotherapeutin und Erwachsenenbildnerin zu komprimieren und möglichst vielen Menschen zur Verfügung zu stellen: als Denkanstoß, als Motivation zur Verbesserung ihrer Beziehungen und als nachvollziehbare Methode für den Alltag. Ich wusste aus der Vergangenheit, dass ich täglich fünf bis – Musenkuss! – zwanzig Seiten schreiben kann, wenn mein Arbeitstag nicht durch den Wechsel von Beratungstätigkeiten, Bürokratie und Publikumsauftritten zerrissen ist. Das Ziel schien realistisch. Meine Motivation war hoch – immerhin brauchte ich das Buch dringend als Arbeitsbehelf für mein Projekt der „Gewaltfreien Bundesländer“. Und auch die Stimmung, in der ich meinem Gesprächspartner an jenem besinnlichen Abend 1998 das Wort gab, ihm das Buch zu widmen, bestärkte mich noch mehr in meiner Arbeitsfreude.

Nunmehr schreibe ich die letzten Sätze – und es ist Jänner 2001. Es war das Schulkapitel, das mir so gar nicht aus der Feder oder besser: in den Laptop wollte.

Als Psychoanalytikerin gewohnt, eigene Seelenanteile zu hinterfragen, kam ich bald auf die Idee, der „Geist“ meiner Lehrereltern könnte hier meinen Intentionen zuwider gewirkt haben: Beide waren öffentlich originelle Bildungsbürger, daheim sehr strenge und „schlagkräftige“ Disziplinfanatiker. Anderen Menschen etwas „beibringen“ zu wollen, enthält immer auch einen Machtanspruch – und damit Gewalt.

Wäre ich abergläubisch, so würde ich überhaupt fantasieren, böse Geister wollten dieses Buch verhindern! So erinnere ich mich an einen Sonntag im Oktober 1998, als ich mitten im schönsten Schaffensrausch mit meinem Sessel zusammenbrach. Ich holte mir einen anderen. Auch dieser brach innerhalb der nächsten Stunde zusammen. Der dritte hielt zwar dann durch, dafür gab der Drucker seinen Geist auf. Später wurden noch ein weiterer Drucker sowie ein Laptop Opfer der feindlichen Mächte. Jedes Mal, wenn ich in Schreibklausur ging, um endlich die

restlichen „angeschriebenen“ Kapitel zu vervollkommen, wurde ich krank oder zumindest so schwer gekränkt, dass ich meine Kreativität zur Heilung meiner Seelenwunden benötigte ... Bei dieser Gelegenheit möchte ich mich bei all jenen bedanken, die mich durch eifriges Zuhören und Nachfragen darin bestärkt haben, dieses Projekt trotz aller Widrigkeiten nicht aufzugeben.

Wenn meine Mutter – eine verhinderte Modeschöpferin – nähte und sich in den Finger stach, sagte sie regelmäßig: „Das Kleid wird schon ein Erfolg!“

Ich hoffe, dass es diesem Buch auch so ergeht: Es möge Folgen haben – zeigen, wo man selbst herzoffen auf Menschen zugehen kann, die einem weh getan haben, vor denen man vielleicht Angst hat oder auch alte Vorbehalte/Vorurteile. Es soll aber auch zeigen, wo man einen vermittelnden Dritten braucht, weil man noch keine befriedigende Umgangsform gefunden hat.

In diesem Sinne möchte ich dem Buch mein Lebensmotto voranstellen:

„Nicht mitzuhassen, mitzulieben bin ich da.“  
SOPHOKLES, Antigone

## TATORT ÜBERALL?

11. Juli 1998, Nordirland: Mitglieder des evangelischen Oranierordens marschieren durch Ballymoney, 40 Kilometer nordwestlich von Belfast.

Einer wirft einen Sprengsatz in das Haus eines „ökumenischen“ Paares: Vater Raymond Craig ist Protestant, Mutter Chrissie Quinn Katholikin. Die beiden können sich retten. Drei ihrer vier Söhne, 8, 9 und 10 Jahre alt, sterben in den Flammen. Der vierte hatte außer Haus bei seiner Großmutter genächtigt.

15. Juli 1998, Niederlande: Weltweit berichten die Fernsehanstalten, dass im niederländischen Badeort Zandvoort im Appartement eines im Ausland Ermordeten Tausende Pornos mit ein bis zweijährigen Kleinkindern sowie Kundenadressen aus aller Welt beschlagnahmt wurden. Offiziell hatte der Tote ein kleines Computergeschäft betrieben – sein, wie sich nun herausstellte, Millionenvermögen machte er durch Vertrieb des Pornomaterials über Internet. Nachdem er der belgischen Bürgerinitiative zur Aufklärung von Kindesmisshandlung „Werkgroep Morkhoven“ belastendes Material zugespielt hatte, wurde er auf der Flucht nach Italien ermordet.

Zwei Antlitze der Gewalt: Auf der einen Seite „ehrbare“ Bürger, die sich „im Recht“ wähnen, ihr Demonstrationsrecht – so wie sie es interpretieren und wie sie es von früher gewohnt sind – auszuführen und Hindernisse ganz offen mit Gewalt aus dem Weg zu räumen; auf der anderen Seite moderne Folterknechte, die verrohten Schaulustigen geheim gegen exquisite Bezahlung sexualisierte Hinrichtungen liefern. Zwei Antlitze von vielen. Zwei Antlitze, die die meisten von uns nicht sehen wollen – weder bei anderen noch bei sich selbst.

Als ich Ende April 1998 von der steirischen Soziallandesrätin Dr. Anna Rieder – und ebenso im März 1999 von ihrer niederösterreichischen Kollegin Traude Votruba – beauftragt wurde, in diesem österreichischen Bundesland, das oft als das „Grüne Herz“ der Bundesrepublik bezeichnet wird, eine Plattform Gewaltfreie Steiermark zu beleben, konnte ich ihr ein Konzept anbieten, das ich in meiner mehr als dreißigjährigen

Berufspraxis als Juristin, Psychotherapeutin und Gemeinwesenarbeiterin entwickelt, verbessert und erprobt hatte. Dieses multimediale Modell einer umfassenden Gewaltprävention geht von folgenden Standpunkten aus:

1. Wenn wir friedlich zusammenleben wollen, müssen wir Gewalt zu verhindern versuchen – wir alle. **Gewaltprävention** muss umfassend sein und darf daher **nicht** nur **an einzelne Berufsgruppen** wie die Fachleute des Kriminalpolizeilichen Beratungsdienstes, Lehrerschaft, Kinderschutzexperten oder Notruffrauen **wegdelegiert** werden.

2. Lippenbekenntnisse oder Spendenaktionen „Wider die Gewalt“ dürfen zur Gewissensberuhigung nicht ausreichen; es ist aktives Handeln gefordert, nämlich aktiv auf Gewalt zu verzichten und ohne Gewalt gegen Gewalt zu protestieren, wo immer sie sich breit machen will.

3. Gespräche mit Menschen, die Gewalt ausgeübt oder erfahren haben, zeigen: **Kaum** jemand verfügt über **Modelle für** gewaltverhütendes Verhalten. Daher erscheint es mir zynisch, von Menschen **gewaltfreies Verhalten** zu erwarten ohne ihnen Vorbilder und Anleitung zu vermitteln.

4. Wenn wir **Modelle** gewaltfreien Verhaltens propagieren wollen, brauchen wir Menschen, die dies in einer Form **vorleben**, die verständlich, nachvollziehbar und – wohltuend ist.

5. Gewalt kommt nicht „von irgendwo“ her – **jede Gewalttat hat eine Historie**. Wenn wir Gewalt vermeiden wollen, müssen wir sie bereits im Ansatz erkennen können. Und wir müssen wissen, dass Gewalt unterschiedlich wahrgenommen, empfunden und verarbeitet werden kann; Deutungsversuche, wann und wo Gewalt beginnt und was unter diesen Begriff fällt, stellen deshalb oft selbst Anlässe für Gewalt dar – nämlich für verbal gewalttätig geführte Definitionsstreitigkeiten, in denen Gegenmeinungen abgewertet und ihre Vertreter/innen verächtlich gemacht werden.

6. Jeder Gewalttat wohnt eine interpersonelle oder intrapersonale **Dynamik** inne. Wenn wir daher Gewalt vermeiden wollen, müssen wir

mehr über unser Menschsein und unsere **Reaktionsmuster** wissen und: wie man zur rechten Zeit destruktiven Impulsen Einhalt gebietet.

7. Den Grundkonflikt jeder Gewalttat sehe ich in **zerstörerischer Konkurrenz**: Man kommt einander nahe, zu nahe, vergleicht sich, wird begehrt, neidisch und wähnt sich benachteiligt. Dieses unangenehme Gefühl versucht man durch Vergrößerung des eigenen und Verkleinerung oder Vernichtung fremden Machtpotentials zu beseitigen. Wenn wir also Gewalt vermeiden wollen, müssen wir Konkurrenz und damit Dominanzbedürfnisse und Unterlegenheitsgefühle bewusst wahrnehmen und gemeinsam bewältigen.

8. Wenn wir nicht wie Urmenschen Fäuste sprechen lassen wollen anstelle des Mundes, müssen wir unsere Sprache einsetzen: Wir brauchen **Worte**, um uns einander irrtums- und widerspruchsfrei zu erklären – und nach den **Verhaltensalternativen** und **Problemlösungen** zu **suchen**, die für beide akzeptabel sind. „Schlagworte“ sind es nicht.

9. Wenn wir Gewalt vermeiden wollen, müssen wir in einem friedlichen Sinn zusammenarbeiten und ein Kraftfeld von **Konkurrenzverzicht** aufbauen. Um ein Kraftfeld zu formen, braucht es zumindest dreier Menschen oder Teams oder Organisationen, die im Gleichsinn zusammenwirken.

Das ist der Grundgedanke meines Projekts von „Gewaltfreien Bundesländern“. Je mehr sich anschließen und aktiv mitgestalten, desto größer wird die Wirksamkeit des Feldes.

Die drei wichtigsten Berufsgruppen mit der größten regionalen Breiten- wie Tiefenwirkung als Informanten, Erklärer und Vorbilder sind Lehrerschaft, Sicherheitskräfte und – Pfarrer.

Gerade auf sie, die Nachfolger des gewaltlosen Jesus, wird immer vergessen, wenn es darum geht, die Friedensbotschaft unters Volk zu bringen. Man phantasiert sie entweder als dem realen Leben entfremdete, in höheren Sphären schwebende Propagandisten unlebbarer Idealvorstellungen – oder erlebt sie im Gegenteil als gewalttätige

Negativmodelle, die „Wasser predigen und Wein trinken“. Man schaut zu wenig auf diejenigen, die vital und bodenständig ihre Kraft leben und auf Gewalt verzichten – auch wenn es ihnen oft sichtbar schwer fällt.

10. Wenn wir Gewalt vermeiden wollen, müssen wir **neben dem Kampfgeist** auch einen **Friedensgeist** zu eigen haben – und dieser sollte ausgleichend wirksam werden, damit wir nicht zu Gewalttäter/innen werden.

Dieses Buch soll dazu beitragen, dass jeder und jede seinen / ihren persönlichen Friedensgeist erschaffen kann – in Gedanken, Worten und Taten.

**Hinweis:**

Namen von Autor/innen, deren Werke im Literaturverzeichnis am Ende des Buches enthalten sind, werden im Text durch Großschreibung ausgewiesen.

# DIE WURZELN DER GEWALT

*„Die Reduktion auf einige wenige Ursachen dürfte jedoch bei einem so vielschichtigen Phänomen wie Gewalt ein aussichtsloses Unterfangen sein.“*

Udo RAUCHFLEISCH, Fehlender Sinn, fehlende Beziehungen: Ursachen der neuen Gewalt?

## Verlust der Einigkeit

Gewalt entsteht aus Zwietracht – wenn zwei sich feindlich gegenüberstehen.

Das Wort Entzweiung beinhaltet den Hinweis auf ein dynamisches Geschehen: Zuerst müssen die zwei eine Einheit gewesen sein, sonst gäbe es ja keine Entzweiung, sondern es wären von vornherein zwei unabhängige Teile da. Wenn aber die zwei einmal eins waren, dann ist Entzweiung ein Stadium, von dem aus gesehen die Zukunft offen ist für neuerliche Einigung – oder all die Positionen, die zwei zueinander einnehmen können: gegeneinander, aber auch nebeneinander, hintereinander, übereinander, untereinander, miteinander.

Entzweiung ist daher auch eine Beziehungsform: Zwei voneinander unabhängige Teile stehen vorerst weder in Kontakt noch in Beziehung. Was sie teilen, ist in diesem Sinn nur der Raum, in dem sie sich zur gleichen Zeit befinden. Erst wenn sie beginnen, einander „Botschaften“ zu senden, setzt ein Prozess des Beziehungsaufbaus ein. Das kann beispielsweise auch die Botschaft sein: Komm mir nur nicht näher – setze Dich nur nicht in Beziehung zu mir. Es kann auch die Botschaft sein: Mach mir Platz! Oder: Wage es nur nicht, eine Gefühlsreaktion bei mir auszulösen! Was natürlich eine unlösbare Aufgabe ist, denn: Unsere Gefühle machen wir uns selbst.

Wenn wir wähnen, jemand anderer wäre verantwortlich dafür, welche Gefühlsregungen uns durchfluten, haben wir die Einigung „in uns selbst“ verloren: Wir sind dann oft sogar „außer sich“ vor Wut, Angst.

## **Übung 1:**

- *Denken Sie an irgendeine kleine Unannehmlichkeit der letzten Zeit. Bitte eine kleine – keine große Katastrophe!*
- *Erinnern Sie sich an die Gefühle, die Sie in dieser Situation bei sich gespürt haben.*
- *Identifizieren Sie das stärkste Gefühl, in dem sie seinen Namen denken. Nehmen wir zum Beispiel „Ärger“.*
- *Machen Sie nun den Ärger stärker. (Wahrscheinlich werden Sie merken, dass Sie auch stärker zu atmen beginnen.)*
- *Steigern Sie den Ärger zur Wut. (Jetzt bahnt sich vermutlich schon ein wildes Schnauben an – oder sie pressen die Lippen fester aufeinander und halten den Atem zurück.)*
- *Geben Sie nun zur Wut eine gehörige Portion Verzweiflung.*
- *Und vielleicht mögen Sie noch eine Spur Hoffnungslosigkeit dazumischen ... Und dann*
- *tröpfeln Sie schnell Selbstvertrauen ein und*
- *die Gewissheit, dass Sie alles einrenken können.*
- *Verstärken Sie Ihren Gefühls – Cocktail mit einer kräftigen Portion Gelassenheit,*
- *geben Sie ausreichend Zuversicht dazu und wenn Sie mögen:*
- *viel Vitalität.*
- *Runden Sie das Ganze mit Lebensfreude ab.*
- *Genießen Sie Ihre Selbstprogrammierung – Sie haben sich nur „bewusst“ gemacht, was Sie üblicherweise blitzschnell und daher weitgehend unbewusst als Routineprogramm ablaufen lassen.*

So wie wir Speisen aus vielerlei Zutaten und Gewürzen schmackhaft machen oder wie ein Komponist sein Musikstück aus vielerlei Tönen und Instrumentierungen schafft, „mischen“ wir unsere Gefühlsreaktionen aus den vorhandenen „Lebensmitteln“ – und meist schmeckt uns nicht einmal, was wir da produzieren. Dennoch wechseln wir weder das Kochbuch noch das einzelne Rezept.

Bleiben wir bei der Analogie zum Kochen: wir lassen sozusagen die „Milch der frommen Denkgungsart“ unbeaufsichtigt brodeln und anbrennen – wir lassen unseren Gefühlsstrom unbedacht losstürmen – und wundern uns, wenn dann Herd, Topf und Milch unbrauchbar werden – wenn wir selbst als Körper-Seele-Geist-Einheit ungenießbar werden.

## ***Trennung von Geist und Seele***

Wenn wir spüren, dass Gewaltimpulse in uns aufsteigen, heißt das, der Körper trennt sich von Geist und Seele. Wir verlieren unsere leibseeleischgeistige Einheit.

### ***Übung 2:***

- *Holen Sie Ihr Erleben aus der vorigen Übung wiederum in Erinnerung. (Sie dürfen natürlich auch eine andere Situation als Übungsfall auswählen!)*
- *Fühlen Sie Ihr seelisches Gefühl – Ihren Ärger.*
- *Spüren Sie jetzt nach, was Sie gleichzeitig in Ihrem Körper empfinden: wie ist ihre Atmung? Wie ist ihr Muskeltonus – wie weit sind ihre Muskeln angespannt oder entspannt? Wo spüren Sie, dass Sie Ihre Muskeln anspannen?*
- *Und welche Gedanken ziehen gleichzeitig durch Ihren Kopf? Welche Stimmen hören Sie und was sagen die? Bekommen Sie Aufforderungen zu kämpfen oder hören Sie das Gegenteil?*
- *Und: Haben Sie eine Vorstellung, was aus diesem Zustand heraus die nächsten Handlungen sein könnten – bei Ihnen oder bei anderen?*
- *Überprüfen Sie jetzt, ob Sie in Ärgersituationen all diese Teilbereiche Ihres Erlebens gleichzeitig bewusst wahrnehmen oder ob Ihnen nur der eine oder der andere Teilaspekt zugänglich ist.*

### ***Wie die Tiere ...***

In der Verhaltenspsychologie heißt das dann „Übersprungshandlung“: Das Stammhirndenken überlappt das Großhirndenken.

- Im Stammhirn, dem entwicklungsgeschichtlich ältesten Teil unseres Gehirns, haben wir diejenigen archaischen Verhaltensweisen eingespeichert, die uns Tieren gleichen lassen: Kämpfen, Flüchten, Totstellen.
- Im Großhirn, der entwicklungsgeschichtlich jüngsten Gehirnpartie, wohnt die Fähigkeit, über eine oder mehrere mögliche Zukunftsfolgen oder über sich selbst nachzudenken und – die Sprache.

Wenn wir nun mit einer Person Raum – und Zeit – teilen, reagieren wir primär unbewusst wie Tiere auf die nonverbalen – nichtsprachlichen – Botschaften, die wir üblicherweise ohne große Bewusstheit aussenden:

- *Geruch.* Dieser ist nichts anderes als Signal für unsere leibseeleischgeistige Befindlichkeit und die ändert sich, je nachdem, was wir gegessen oder getrunken haben (denken wir nur an den typischen Geruch eines erhöhten Cholesterinspiegels!), ob wir Angst haben (denken wir an den typischen Geruch von Angstschweiß und wie beispielsweise Hunde darauf reagieren – sie attackieren dann häufig), depressiv sind oder sexuell ansprechbereit.

Je nach aktueller Ausschüttung an Gehirnbotenstoffen signalisieren wir unsere Schwäche- oder Stärkezustände und damit auch unsere Grenzen: Halt! Nicht näher! Wir markieren ebenso unser Revier wie Tiere – und wenn es durch Zigarettenrauch ist! Allerdings sind wir nicht so instinktsicher, diese Duftmarken auch zu beachten – uns bewusst zu machen – und kommen daher häufig Personen zu nahe, die wir eigentlich „nicht riechen können“, was im Klartext heißt: Nicht so nahe wie Geruchsdistanz! Und dann wundern wir uns, wenn wir aggressiv reagieren oder mit Aggressionen „in die Flucht geschlagen“ werden.

- *Geschmack.* In diesem Zusammenhang sollten wir Menschen in unserer sexuellen Annäherung bedenken, dass unser Geschmacksinn uns ebenso signalisiert, wenn wir jemand „nicht schmecken können“, was im Klartext heißt: Nicht so nahe wie Kussdistanz! Die Immunsysteme passen nicht zusammen! Leider wählen aber viele Menschen ihre Partner/innen nach dem Aussehen – oder Finanzkraft, gesellschaftlicher Position oder Einfluss – und nicht nach Geruch und Geschmack. Wenn aber doch, dann verändert sich oft der eine oder die andere dadurch, dass er oder sie ihren Stoffwechsel durch Giftstoffe verändert und belastet. Durch Alkohol beispielsweise. Sie sind dann nicht mehr „dieselbe“ Person, vorerst körperlich riechbar und schmeckbar, in der Beziehungserfahrung auch geistig – seelisch, denn Alkohol verändert wie jede Droge die Persönlichkeit und damit auch die Sicht der Welt und das Verhalten.

- *Anblick.* Was wir optisch wahrnehmen, ist unsere **Lichtabstrahlung**. In ihr wird deutlich, wie wir gestimmt sind, was wir denken, fühlen. Denken wir nur an den „lieben“ – liebenden – und den „bösen“ Blick – den hassenden – und die vielen

Botschaften, die durch unsere Mimik, Gestik, Körperhaltung, Bewegung „verkörpert“ werden.

Wir sagen ja auch, „die Augen sind der Spiegel der Seele“. So kann man am „ver-schlagenen“ Blick erkennen, ob jemand seinen „offenen“ Kinderblick durch zu viele Gewalterfahrungen verloren hat: mit jedem Schlag gehen die Augen ein Stückchen zu und damit gleichzeitig Vertrauen in die Welt verloren, bis sie zu ganz kleinen, zusammengekniffenen Sehspalten verengt sind.

- *Laute.* Wenn wir Töne von uns geben – Keuchen, Seufzen, Stöhnen, Wimmern, Lachen, Pfeifen, Gesang, Geschrei, Worte und Sätze – lassen wir unser Atmen in unterschiedlicher Weise „laut“ werden. Je intensiver und zielgerichteter, je energievoller wir unseren Atem auf eine andere Person loslassen, desto mehr Kraft senden wir in deren Richtung. Üblicherweise bewirkt die „Lautstärke“, ob diese Kraft wohltuend wirkt oder schädigend – je nachdem, was bewusst oder unbewusst gewünscht und bezweckt wird. Und je nachdem wird die andere Person angezogen oder abgestoßen, herbeigelockt oder vertrieben werden.

Menschen allerdings, die ausschließlich sich selbst und insbesondere ihr Innenleben wahrnehmen und nicht drauf achten, was andere tatsächlich sagen oder tun, werfen ihren Mitmenschen oft schon vor, „Schrei' mich nicht an!“, wenn diese beim Sprechen nur ein wenig intensiver atmen – beispielsweise, weil sie sich betont abgrenzen wollen, oder weil sie die Bedeutsamkeit des Themas hervorstreichen suchen. Daran kann man deutlich erkennen, wie viel Kraft im Ein- und besonders im Ausatmen liegt.

Ob Duftwolken, Geschmacksnoten, Licht- oder akustische Wellen: Wir strahlen ab, wir senden aus und empfangen. Wir leben und erleben „Wellen“. Frequenzen. Strom-Muster. Alles, was lebt, vibriert zwischen zwei Polen, dem Pluspol und dem Minuspol. Wenn keine Wellenbewegung mehr wahrgenommen wird – wenn wir beispielsweise nur mehr die „Null-Linie“, die „flatline“, am Monitor sehen – sprechen wir vom Zustand des Todes. Appelle wie „Nur keine Wellen!“ heißen

daher im Klartext: „Sei nicht lebendig! Stell Dich tot!“ oder sogar: „Sei tot!“

Wo Menschen aber lebendige Beziehungen zu einander pflegen, werden wir immer wieder die Phänomene beobachten können, die in unserer Alltagssprache heißen: „es hat gefunkt“, „zwischen denen läuft was“ – nämlich Energie – und „die sind auf einer Wellenlänge“, oder „jemand ist geladen“ und „wird gleich explodieren“.

### *Gehirnstrommuster*

Unsere Gehirnstrommuster machen wir selbst – durch das, was wir denken. **Jeder Gedanke ist ein chemisch-elektrischer Prozess im Gehirn** und löst weitere Körperreaktionen aus. Und wenn es nur das Aufstellen unserer feinsten Härchen ist. Oder ein unbewusst bleibender Muskelreflex in den Oberarmen, zuzupacken. Wird solch ein Impuls ausgeführt, wird diese bioelektrische Aufladung „ausgedrückt“. Wenn aber nicht, wird dieses bisschen „Mehr“ an Energie im Körper zurückgehalten, verstärkt die „Aufladung“ und belastet den leibseelisch-geistigen Stoffwechselprozess, macht uns „bedrückt“ – spürbar durch „dicke Luft“ – bis irgendwann dann doch das Seelengewitter mit „Blitz, Donner und Regen“ – wutverzerrtem Gesicht, Geschrei und Tränen – ausbricht. Irgendwann. Zu unpassender Zeit. Bei unbeteiligten Personen. Oder immer und überall – wenn chronische Gewitterstimmung herrscht.

Erinnern wir uns an den Physikunterricht in der Schule: da haben wir mit Tierfellen und Glasplatten demonstriert bekommen, wie „**Reibung**“ Elektrizität erzeugt. Vielleicht haben wir auch als Kinder mit Feuersteinen versucht, Funken zu schlagen. Und später, in der Tanzschule haben wir gemerkt, wie wir uns durch Körperreibung sexuell aufladen können: Körper macht sich zur Paarung bereit. Und wenn – oder weil – Letzteres nicht erlaubt oder durchführbar war, hat sich sexuelle Aufladung in aggressive verwandelt. In brüllendem Gesang, ordinären Sprüchen, Bosheitsakten oder Vandalismus ... Das Sexualzentrum und das Aggressionszentrum liegen im Gehirn nahe beisammen, sodass es leicht zu „Übersprungshandlungen“ kommen kann. Statt einander zu lieben, können wir einander ja auch bekämpfen.

Je höher die bioelektrische Aufladung im Körper, desto größer wird die Kampf- oder Fluchttendenz – je nachdem, ob man sich dem Gegner über- oder unterlegen fühlt.

## **Verlust der Sicherheit**

Gewalt entsteht aus Unsicherheit. Wenn wir uns sicher fühlen, befinden wir uns in einem leibseelischgeistigen Zustand, in dem die aktuellen Herausforderungen unseren verfügbaren Schatz an Erfahrungen und Techniken zur Problemlösung höchstens minimal überwiegen. Wir fühlen uns bestenfalls herausgefordert, zu zeigen, was wir vermögen, aber nicht überfordert im Bewusstsein, „nicht einmal eine Ahnung zu haben“, wie es weitergehen könnte.

### ***Zukunftsvisionen***

Wenn wir uns sicher fühlen, heißt das, unsere Zukunftserwartungen stimmen mit unseren gegenwärtigen Ressourcen und vergleichbaren Erfahrungen aus der Vergangenheit weitgehend überein. Oder anders formuliert: Unser augenblickliches Selbst-Bild entspricht im Großen und Ganzen unserem Ideal-Ich. Wenn hingegen unsere Vorstellung, was wir in der aktuellen Situation alles können sollten, von unserem tatsächlichen Können wesentlich abweicht, fühlen wir uns klein. Wahrscheinlich tauchen auch unangenehme Erinnerungen an die Hilflosigkeit der Kindheit auf. Dann spüren wir das Gefühl von Unsicherheit. Wir geraten in **Stress**.

Unsicherheit birgt in sich die Gefahr des Verlustes der psychischen Identität: Häufig erleben Menschen dabei eine Art „**inneres Zittern**“ (Absinken des Dopaminspiegels), Nachlassen der Muskelspannung – „Butterknie“ – und Phantasien, ihr Körper wäre dabei, sich in Einzelteile aufzulösen. Manche setzen sich dann nieder und holen sich so den notwendigen „sicheren Halt“ mit Hilfe der Schwerkraft. Manche handeln weniger bewusst und lassen sich automatisch sinken, fallen oder werden gleich schwindlig. Oder versuchen durch Aggression wieder „hoch“ zu kommen.

Andere wiederum versuchen über die **Zukoppelung zu etwas oder jemand Größerem, Stärkerem** wieder Sicherheit zu gewinnen: Sie wäh-

len dafür eine Ideologie, die Zugehörigkeit zu einer Sicherheit spendenden Gruppe oder das Andienen an eine Autoritätsperson. Sie vertrauen „der Wissenschaft“ oder einzelnen Wissenschaftlern und dabei insbesondere dem „*Dogma von der heilvollen Allmacht der künftigen Computer*“ (H.-E. RICHTER). Sie suchen Sicherheit außen statt innen – und verzichten so auf die Mühe, Selbst-Vertrauen zu erarbeiten.

### *Angstabwehr*

Und wieder andere suchen Sicherheit, indem sie Macht und Kontrolle über andere ausüben – andere, von denen sie fantasieren, dass diese ihre Sicherheit gefährden. Die Psychoanalyse nennt dies die Abwehrform der Projektion: Was bei sich selbst nicht wahrgenommen werden darf, wird bei anderen verstärkt wahrgenommen oder künstlich herbeigeführt, damit es dann bei anderen wahrgenommen werden kann. „Nicht ich bin klein und hilflos, sondern ich bin so groß und mächtig, dass Du klein und hilflos bist“ oder „Nicht ich habe Angst, sondern ich bin so, dass Du Angst haben musst“.

In ihrem Buch über die Lust am Krieg weist Barbara EHRENREICH nach, dass nicht die Jagd als gezielte Fleischbeschaffung den Ursprung der Gewalt gegen Tier und Mensch bildet, sondern die Angst der vorwiegend noch aassfressenden Menschen der Frühzeit, Beute von Raubtieren zu werden: „*Lange vor dem jagenden Menschen muß es den gejagten Menschen gegeben haben.*“ Das schließt sie unter anderem aus den Gemengelage von Tier- und Menschenknochen, aus den Analysen von Schädelfrakturen, die vormals als Mordverletzungen interpretiert wurden, sich in späteren Untersuchungen aber als Folge von Raubtierbissen herausstellten, und aus dem nunmehr besser erforschten Angriffsverhalten von Raubtieren gegenüber Primaten und Hominiden. Außerdem datiert die Großwildjagd Schätzungen zufolge erst als siebzig- bis neunzigtausend Jahre alt. Vor dem Zeitalter der Jäger müsse es „*ein langes dunkles Zeitalter der Angst*“ gegeben haben, in dem schnell aufgefressen wurde, wer sich aus dem Schutz der Gruppe begeben habe. Allein die Wahrnehmung einer Gefahr, betont EHRENREICH, kann bei Lebewesen, die in der Gruppe erfolgreich Widerstand leisten, starke Gefühle der **Gruppensolidarität** auslösen. Aus all ihren Analysen folgert sie: „*Wir erben also anscheinend nicht die Angst vor bestimmten*

*Räubern, sondern die Fähigkeit, schnell und nachhaltig Angst vor ihnen zu entwickeln – z.B. durch die Beobachtung der Reaktion Erwachsener auf diverse Gefahrenquellen. “ Diese Fähigkeit bedeutete einen entwicklungsgeschichtlichen Vorteil: „Wir, die wir heute leben, sind die Nachfahren derjenigen Frühmenschen, die angesichts der Gewalt schnell und entschlossen reagierten, sei es durch Flucht, sei es durch gemeinsame Verteidigung; wer nicht so reagierte, hat wohl sehr viel weniger Nachfahren aufzuweisen.“*

### **„Helfer“ Angst**

Angst definiere ich als körpersprachliches **Warnsignal**: im leibseelisch-geistigen Wechselspiel von Einatmen – Ausatmen, Muskelanspannung – Muskelentspannung, Aufrichten – Zusammenkauern und wie all die Wechselbewegungen benannt werden können, die uns zeigen, dass wir körperlich immer zwischen zwei Extremen pendeln, entspricht Angst dem Extrem der Verengung. Das Wort Angst kommt ja auch vom Lateinischen „angustiae“ – die Enge.

Wenn wir Angst empfinden (körperlich) und fühlen (seelisch), verkleinern wir automatisch die Angriffsfläche unseres Körpers: wir ducken uns, ziehen die Schultern hoch und vor und den Kopf ein. Wenn diese Körper- wie Geisteshaltung chronisch wird, stoppen wir unsere Möglichkeiten, uns weiterzuentwickeln. Dazu ist nämlich Voraussetzung, dass wir Raum haben, in den wir hineinwachsen können. Freiraum. Ein solcher ergibt sich automatisch, wenn andere einen „Respektsabstand“ einhalten.

### **Übung 3:**

- *Suchen Sie sich eine Übungsperson, die wesentlich größer ist als Sie. Zur Not tut es auch eine Statue oder, wenn Sie sehr phantasiebegabt sind, ein hoher Kasten. In diesem Fall stellen Sie sich eben vor, das ist jemand „Überlegener“.*
- *Stellen Sie sich nun ganz nah an diese „Person“ heran und blicken Sie zu ihr empor. Spüren Sie, wie sich das in Ihrem Nacken anfühlt.*
- *Bleiben Sie solange in dieser Position, bis Sie Ihnen deutlich unangenehm wird – möglicherweise ist das sofort der Fall. Fühlen Sie nach Ihrer seelischen Befindlichkeit.*
- *Treten Sie nun langsam einen Schritt nach dem anderen zurück und*

*beobachten Sie, wie sich Ihr Körperempfinden und Ihr Seelengefühl mit zunehmender Distanz verändern.*

- *Achten Sie darauf, wie weit Sie zurückgehen müssen, um sich „gleich groß“ zu fühlen. Freuen Sie sich, wie präzise Ihnen Ihr Körpergefühl den richtigen Abstand signalisiert.*

### ***Sicherheitsabstand***

Wenn wir im Bewusstsein des Alleinseins jemand oder etwas Fremden gegenüberstehen, suchen wir – üblicherweise automatisch, ohne viel nachzuspüren oder nachzudenken – zur Gewinnung von Sicherheit irgendetwas „dazwischen zu bekommen“, das uns vor einem möglichen Angriff schützt. Einen Sicherheitsabstand beispielsweise; Das kann man gut beobachten, wenn in Sitzreihen immer ein Sessel zwischen Nachbarn freigelassen wird. Oder wir bauen uns ein Schutzschild – etwa mit Hilfe von Aktenkoffern, Kaffeetassen; wer befürchten muss, dass er oder sie bedrängt, ja sogar angepöbelt wird, „baut“ oft schon mit der Größe des Schreibtisches, mit langen Schalterpulten oder Glasscheiben mit Sprechlöchern „vor“. In einer Gruppe erfüllen oft „die anderen“ diese Funktion.

### ***Übung 4:***

- *Bitte machen Sie diese Übung in einer Situation, in der sie die Gelegenheit haben, sich in Beziehung zu anderen ohne aufzufallen ganz langsam zu bewegen. Also bitte nicht, wenn Sie in Zeitnot sind oder in einer Konfliktsituation, in der Sie mit Kritik oder Attacken rechnen müssen.*
- *Suchen Sie sich eine Zielperson und gehen Sie ganz langsam auf diese zu.*
- *Versuchen Sie zu spüren, an welcher Stelle Ihre beiden „Reviere“ aufeinanderstoßen: Sie werden in diesem Fall merken, dass Sie körperlich einen leichten Widerstand wahrnehmen – so, wie wenn Sie an eine unsichtbare Wand stoßen würden.*
- *Probieren Sie dieses „Ausloten unsichtbarer Grenzen“ bei verschiedenen Personen unterschiedlicher „Dominanz“ aus: Wie ist es bei „sanften“ Menschen? Und wie bei „starken Persönlichkeiten“?*
- *Versuchen Sie die Übung dann in „Normalgeschwindigkeit“. Was spüren Sie jetzt? (Wahrscheinlich nichts. Je schneller wir uns bewegen, desto weniger nehmen wir „wahr“.)*
- *Achten Sie in Zukunft darauf, wie nah oder entfernt Ihnen andere Menschen angenehm bzw. unangenehm sind und richten Sie Ihre Distanz darauf ein.*

Der Anthropologe Edward T. HALL, der sich ausführlich mit den menschlichen Reaktionen auf den umgebenden Raum befasst hat, gliedert die jeweils spezifischen Raumbedürfnisse nach vier Zonen: die **intime**, die **persönliche**, die **gesellschaftliche** und die **öffentliche Distanz**. Wie weit oder eng diese Entfernung beansprucht wird, hängt nicht nur von Beziehungsübereinkünften ab, sondern auch von der sozialen Akzeptanz des jeweiligen Kulturkreises.

### **Reviervverletzungen**

Julius FAST, der sich in seinen Abhandlungen über nonverbale Kommunikation immer wieder auf HALL bezieht, weist darauf hin, dass auch bestimmte Tierarten sich an diese Distanz halten. Als Typisches Beispiel beschreibt er einen Löwen und seinen Dompteur: *„Ein Löwe wird vor einem Menschen zurückweichen, der ihm zu nahe auf den Leib rückt und seine >Gefahrenzone< betritt. Wenn das Tier aber nicht weiter zurück kann und der Mensch immer noch näherkommt, wird es den Spieß umdrehen und auf den Menschen losgehen. Ein Löwenbändiger macht sich diese Tatsache zunutze und geht im Käfig auf den Löwen zu. Das Tier weicht zurück, wie es in seiner Natur liegt, bis an die Wand des Käfigs, während der Dompteur näherkommt. Wenn der Löwe nicht mehr weiter kann, dreht er sich um und kommt fauchend auf den Mann zu. Unweigerlich geht er in einer ganz geraden Linie auf ihn los. Der Dompteur nutzt das aus und stellt das für den Löwen bestimmte Podest zwischen sich und das Tier. Da der Löwe geradewegs auf ihn zukommt, muß er das Podest erklettern, um ihn zu erreichen. Jetzt geht der Dompteur schnell wieder zurück und verläßt die Gefahrenzone des Löwen. Der Löwe bleibt, wo er ist.“*

Ähnlich reagieren wir auf „Reviervverletzungen“, je nachdem, welche Autorität der- oder diejenige besitzt und wie viel Widerstandskraft wir uns zutrauen. Je nachdem, wo unsere persönliche Grenze liegt, ob wir andere, sogar konträr gesinnte, für unsere Sicherheit brauchen oder uns selbst zutrauen, autonom – nur dem eigenen Gewissen verpflichtet – handeln zu können, zu dürfen oder auch zu müssen, werden wir uns unterwerfen oder versuchen, uns zu behaupten. Und diese Geisteshaltung werden wir auch verkörpern. *„Durch den Sozialisierungsprozeß vermittelt, basieren die Denkmuster über unseren*

*Körper auf Anpassung, denn diese verspricht soziale und affektive Sicherheit.“ zeigt Arno GRUEN die Wechselwirkung von Geist und Körper. „Diese Art des Denkens führt unvermeidlich zu Phänomenen der Abspaltung von unseren Körperempfindungen. Und diese Art der Trennung, die eine Spaltung der Gefühle mit sich bringt, erschwert es uns ungemein, unser Selbst auf eigene Erfahrungen aufzubauen.“*

## **Sicherheit – Grundbedürfnis des Menschen**

Von Abraham MASLOW stammt die Konstruktion einer Ordnung höherer und niedrigerer Grundbedürfnisse in einer sogenannten „Bedürfnispyramide“. Auf der „ersten Stufe“ rangieren darin die physiologischen Bedürfnisse – Essen, Trinken, Schlafen und Behausung, auf der zweiten die Sicherheitsbedürfnisse und die sozialen nach Zugehörigkeit und Liebe, auf der dritten die Ich-Bedürfnisse nach Achtung, gefolgt von den Bedürfnissen nach Selbstverwirklichung und zuletzt dem Verlangen nach Wissen und Verstehen.

MASLOW zeigte als erster Motivationstheoretiker auf, *„erstens, daß das menschliche Wesen niemals befriedigt ist, außer in einer relativen, stufenweisen Art, und zweitens, daß sich Bedürfnisse selbst in einer Art Hierarchie der Vormacht ordnen“*. MASLOW benützt zur Veranschaulichung das Gleichnis von *„einem Nest von Schachteln, in dem eine Schachtel drei andere enthält, von denen wiederum jede zehn andere birgt und so fort“*.

Solange physiologische Grundbedürfnisse nicht gesättigt sind, werden Sicherheitsbedürfnisse nicht bewusst werden – ja es werden sogar Sicherheitserfordernisse vernachlässigt werden. Sehr deutlich wird das dort, wo jemand vom Schlaf übermannt wird ohne sich die Zeit zu nehmen, den Schlafplatz abzusichern. *„Sobald die physiologischen Bedürfnisse relativ gut befriedigt sind“*, schreibt MASLOW, taucht das Bedürfnisensemble der Sicherheitsbedürfnisse auf: *„Sicherheit; Stabilität; Geborgenheit; Schutz; Angstfreiheit; Bedürfnis nach Struktur, Ordnung, Gesetz, Grenzen; Schutzkraft; und so fort.“*

Auf diese Rangordnung der Bedürfnisse habe ich mich als Mitglied des Expertengremiums, das in den späten 90er Jahren im österreichischen

Justizministerium an Vorschlägen zu einer Reform des Sexualstrafrechts arbeitete, bezogen, als ich bei der Erörterung der Frage, wie zu werten sei, wenn jemand einer (sexuالمündigen) jugendlichen Person Unterkunft gäbe und dafür „Liebesdienste“ erwarte. Wäre das bereits Ausnützung einer Zwangslage? Oder müsste mehr dazu kommen – Drohung, Einschränkung der persönlichen Freiheit etc. – um von vornherein einen Straftatbestand aufzustellen?

### ***Halt und Haltung***

Mir erscheint in MASLOWS demonstrativen Aufzählung vor allem der Begriff Struktur beachtenswert. Struktur beschreibt das Feste, Starre, Haltgebende im Gegensatz zu Chaos als dem Ungeordneten, Veränderlichen, Unfasslichen. Die „Struktur“ des Menschen ist körperlich sein Knochengerüst, umgeben vom „Chaos“ formbarer Muskelmassen und mehr oder weniger veränderlicher Fettschichten – und sie liegt „innen“, im Gegensatz zu Schalentieren beispielsweise, die ihre „Struktur“ „außen“ haben.

Die Knochenstruktur ermöglicht Haltung, körperlich wie geistig. Denn besonders aufrechte und aufrichtige Menschen verkörpern ihre Geisteshaltung auch – oft um den Preis von Rückenschmerzen; in der psychosomatischen Entschlüsselung stellt sich dann oft heraus, dass solche Schmerzpatient/innen sich in belastenden Lebenssituationen nur mit größter Anstrengung „aufrecht halten“ – oder dass sie sich dagegen sträuben, eine flexiblere Haltung gegenüber „Widerständen“ einzunehmen.

Eigentlich wären gut strukturierte Menschen im Team mit chaotischen – oder anders formuliert: kreativen, denn „chaotisch“ wird meist in negativem Sinn verwendet – eine wunderbare Ergänzung. Tatsächlich sind „Chaoten“ für Ordnungsfanatiker Bedrohung und daher Provokation, Ordnung zu machen – und das mit Gewalt.

Der Psychoanalytiker Fritz RIEMANN hat diese Polarität in seinem Buch „Grundformen der Angst“ am Beispiel zwanghafter und hysterischer Persönlichkeiten beschrieben: Beim Zwanghaften löst Unüberschaubares, Unkontrollierbares Angst aus, dem Hysteriker hingegen macht es Angst, wenn durch Ordnung und Kontrolle Freiraum und damit seine Beweglichkeit eingeengt wird.

### *Anstoß zur Neuorientierung*

Wer nun seine Sicherheit verliert, wird versuchen, sie so schnell wie möglich wiederzubekommen. Ich möchte als Vergleich dazu an die Erfahrung des Stolperns erinnern: Durch irgendeinen „Anstoß“ verlieren wir die Sicherheit der Bodenhaftung oder unserer Schrittrhythmik. Dann kennen wir verschiedene Techniken, die wir anwenden, um uns wieder „zu fassen“: die einen greifen nach irgendetwas oder -jemand, an dem sie sich anhalten können, andere machen noch ein paar unkoordinierte Stolperschritte, und wieder andere lassen sich einfach fallen und warten, bis sie wieder gut aufstehen können. Oder bis sie jemand aufhebt. Letztere warten ab einem bestimmten Alter meist vergebens. Fast immer sind sie es dann auch, die langandauernden Groll auf all die nicht vorhandenen Helfer – bevorzugt Helferinnen – hegen, einsam trotzen und sich so immer mehr aus Beziehungen zu anderen hinauskatapultieren.

Auch beim psychischen Stolpern wiederholen sich gleichartige Verhaltensmuster: Die einen suchen sich eine „belastbare“ Person – wieder bevorzugt Frauen – die sie mit ihrer unangenehmen Erfahrung konfrontieren können, so lange, bis sie sich wieder „gefasst“ haben. Andere überdenken ihr Erleben einige Male bis sie wissen, worauf sie das nächste Mal achten müssen, damit sich die Negativerfahrung nicht wiederholt. Und wiederum andere tun nichts – außer Hass zu entwickeln: gegen all die, die nicht unter gleichem Versagen leiden, die um Hilfe bitten können, die über hilfreiche Beziehungen verfügen und überhaupt ihren Platz in einem helfenden Beziehungssystem haben.

Wer seinen Platz in der Welt gefährdet sieht, wird alles daran setzen, ihn zu erhalten (im Doppelsinn des Wortes).

### *Orale Wut, analer Zorn*

Je mehr wir „nur“ unseren Körper spüren und je weniger wir in der Lage sind – oder uns das einbilden -, unsere Bedürfnisse ohne Abhängigkeit von anderen befriedigen zu können, desto mehr besteht die Gefahr, dass wir in einen Zustand frühkindlicher Hilflosigkeit und Wut zurückfallen. Die Psychoanalyse spricht dann von Regression; wer regrediert, ähnelt in seinem Verhalten oft einem Säugling – randaliert, quengelt oder schreit, zeigt unkoordinierte Bewegungen, ja schlägt manchmal sogar wild um sich – versucht also auf urtümlichste Weise „etwas zu tun“.

Oder er oder sie verfällt in stumme Verzweiflung, „macht schlapp“ – wird apathisch. Dann wird „das Draußen“ als riesengroß und übermächtig erlebt, als bedrohlich – und jeglicher Selbsterhaltungstrieb scheint zu erlöschen – bis der Kippeffekt eintritt, wenn überhaupt, und die Lebenstribe wieder die Überhand gewinnen. Oft in einem „Gewaltakt“.

Sigmund FREUD und nach ihm Erik H. ERIKSON haben die Phasen der psychosexuellen Entwicklung des Kleinkindes definiert: in der oralen Phase (etwa von 0–1,5 Jahre) dominiert das Aufnehmen über den Mund – und wenn das nicht – oder nicht „richtig“ – zustande kommt, gerät der Säugling in Wut; das körperliche Unbehagen äußert sich in instinktivem Schreien bzw. Zappeln – Signalen, die Helferpersonen herbeirufen oder vertreiben sollen. In der analen Phase (von 1,5–3) übt das Kleinkind seine Muskulatur, kann zielgerichtet greifen und loslassen und damit auch seine Ausscheidung kontrollieren – und wenn man es nicht lässt, wie es seinem nunmehr erstarkten Willen entspricht, wird es zornig und lässt diesen Zorn auch an der Person aus, die „greifbar“ ist. Aggression wird körperlich „ausagiert“. Deshalb nennt man diese Entwicklungszeit auch „Erste TROTZphase“. Erste **Selbstbehauptungsphase** fände ich förderlicher.

Später dann, in der ödipalen Phase (bis 5 oder 6 Jahre) hat das Kind geistig schon genügend Vor-Bilder in sein Verhaltensrepertoire eingespeichert, wie es mit Enttäuschungen umgehen kann: aggressiv, resignativ, manipulativ.

Körper, Seele und Geist sind eine Einheit. Aber so, wie ein Kind körperlich unfertig zur Welt kommt und erst wachsen und reifen muss, um vollständig zu entfalten, was im Keim in ihm angelegt ist, braucht es auch Zeit und Anregungen, um sich geistig und seelisch zu entwickeln. Geistige Entwicklung heißt vor allem: seine Fähigkeit zur Wahrnehmung der Erscheinungsformen seiner Umwelt zu vervollkommen; Erfahrungen und Wissen anzusammeln und sinnvoll umsetzen zu lernen. Dazu zählt auch, in die Zukunft denken zu können. Das ist nämlich Voraussetzung zum Abschätzen von Handlungsfolgen – und Übernahme von Verantwortung.

Seelische Reife verstehe ich als Stärke, eigene und fremde Gefühle wahrnehmen und ertragen zu können, auch wenn sie noch so unangenehm sein mögen.

## Verlust der Wahrhaftigkeit

Vielen Menschen fällt es gar nicht so leicht, aggressive oder sexuelle Gefühle bei sich oder anderen wahrzunehmen. Manche bekommen sofort Schuldgefühle, wenn auch nur ein Gedankenimpuls, jemand anderem etwas Böses – oder aber auch etwas Liebes – anzutun, auftaucht. Denn sie haben noch im Ohr: „Wie wird die Sünde begangen? Durch Gedanken und Begierden, Worte und Werke; durch Unterlassung des Guten, das man zu tun schuldig ist.“, wie es Älteren in der Schulzeit im Großen Katechismus angeprangert und in der Beichtstunde nachgefragt wurde.

### *Sagen, was ist*

Das Wort Wahrnehmung beinhaltet den Sinn, etwas weder zu beschönigen noch zu verunstalten, weder zu verniedlichen noch ins Monströse zu verzerren, weder zu verharmlosen noch zu übertreiben. Sagen, was ist. Aushalten, was ist. Aber auch: Sagen, was sein soll.

Das erfordert **Ich-Stärke** und die hat man noch nicht als Kind. Wenn ein Kind zur Welt kommt, ist es noch weich, biegsam und „formbar“ – sogar den Schädel kann man noch zusammendrücken, weil ja die Fontanellen noch nicht geschlossen sind. Das macht auch Sinn, wenn wir an den Geburtsvorgang denken.

Mit zunehmendem Alter gewinnen wir Widerstandskraft – die Muskulatur erstarkt ebenso wie die Willenskraft, das Kind lernt zupacken und kratzen, starr werden und weglaufen, trotzen und pitzeln. Es gewinnt „Struktur“ als Ergänzung zum Urzustand des weitgehenden „Chaos“. Wie strukturiert und stabil und wie flexibel und risikofreudig ein Menschenkind sich weiterentwickelt, hängt von davon ab, was ihm als „richtig“ vorgemacht und eingeredet bzw. als irrig ausgeredet wird. Und es hängt davon ab, ob es korrigierende Erfahrungen machen und in sein Bewusstsein integrieren darf.

Wenn ein Kind oder eine erwachsene Person nicht sagen darf, wie es ihm oder ihr geht, heißt das, es wird ihr der **Selbst-ausdruck** verboten; dann soll sie nicht auf machen: Es soll nichts herauskommen aus der Seele, was andere belasten könnte, es soll aber auch nichts hineinkommen. Was

etwa hineinkommen könnte, ist die Wahrnehmung des Leidens anderer – und dann könnte man angesteckt werden und mitleiden.

Vielleicht wollen einem das die Erziehungspersonen der frühen Kindheit ersparen – aus eigener Erfahrung, wie weh es tut, jemandem, den man lieb hat, nicht helfen zu können. Vielleicht wollen sie es aber sich selbst ersparen aus berechtigter Furcht, sie könnten dann bedrängt werden, etwas zu tun ...

Nicht nur der Körper, auch die Seele zeigt einen „Stoffwechsel“: So wie wir körperlich einatmen – ausatmen, anspannen – entspannen oder Nahrung aufnehmen – ausscheiden, so müssen wir auch seelisch „Unverdauliches“ loslassen, sonst „vergiften“ wir uns selbst. Es ist der ganzheitlichen – Körper, Seele und Geist als Einheit gesehen – Gesundheit förderlich, Trauriges wie Erheiterndes hinauszuweinen oder -lachen und Angstmachendes wie Vorfreude Auslösendes hinauszuzittern oder zu schwitzen. Mit Hilfe der Körpersekretion schwemmt der Körper Stresshormone aus; chemische Analysen der Tränenflüssigkeit können ziemlich genau klären, ob jemand Schmerzens-, Zorn- oder Freudentränen geweint hat.

### ***Zumachen***

Darf nun ein Kind nicht sagen, was es ausdrücken will, etwa weil seine „Erziehenden“ keine Widersprüche und Widersprüchlichkeiten dulden, übernimmt es deren ungesunde Stressbewältigungsstrategie des Ignorierens, Totstellens, Zumachens. Es wird deren geistige Rigidität erwerben und zunehmend auch körperlich verhärten. Das wird am sogenannten **Muskelpanzer** sichtbar und später wahrscheinlich an gesundheitlichen Problemen mit der Wirbelsäule und den Gelenken spürbar werden. Solch eine Person hebt sich dann gegenüber anderen durch Starrsinn und Halsstarrigkeit ab – was wiederum – positiv – auch als Treue und Verlässlichkeit gesehen werden kann.

Seelisch bedeutet Rigidität die Unterdrückung von **Gefühlsresonanzen** auf andere Menschen. Kaum regt sich eine Gefühlsquantität, denkt die betreffende Person schon in Verhaltensvorschriften und Benimmregeln. Sie reagiert „verkopft“. Die Wiener Lyrikerin Traude ZEHENTNER nennt dies „Bauchgedanken – Kopfgefühle“.

Wenn man lang genug seine Gefühle zurückhält, abspaltet, ignoriert und verleugnet, vergisst man irgendwann, dass man eine Seele hat. Man nimmt dann nicht mehr „wahr“: Das würde nämlich bedeuten, dass man sich erlaubt, die meist gut getarnten Absichten der Sender/innen – eigene Sendeimpulse eingeschlossen – von Botschaften nach dem, was bei uns oder bei anderen psychisch ausgelöst wird, zu bewerten. Möglicherweise würde man dann erkennen, dass andere mit „gespaltener Zunge“ sprechen. Oder man selber. Man müsste zu sich selbst wahrhaftig sein. Das würde dem Ich-Ideal Glorie nehmen. Da erspart man sich lieber die Zeit und Anstrengung dieser Überprüfung.

### **Übung 5:**

- *Erinnern Sie sich bitte an ein Streitgespräch der letzten Zeit.*
- *Schaffen Sie sich ein geistiges Bild, wie die Szene zwischen Ihnen und Ihrem/r Konfliktpartner/in ausgesehen hat – so, wie wenn sie die Situation in einem Film erleben würden. Sie sitzen sozusagen im Zuschauerraum und beobachten nur.*
- *Betrachten Sie Gesichtsausdruck, Körperhaltungen, Bewegungen der beiden, achten Sie auf den Klang der Stimmen und, wenn möglich, auch auf ihre Wortwahl.*
- *Bleiben Sie „unbeteiligt“ offen für Ihre Wahrnehmungen: Was spüren Sie, das jeweils von der einen oder anderen Person als Gesamtbotschaft ausgeht? Passen Mimik, Gestik, Artikulation mit dem Inhalt des Gesprochenen zusammen? Sind beide „authentisch“ – wahrhaftig, echt? Oder haben Sie den Eindruck, einer „spielt“ der anderen Person etwas „vor“ – und das noch dazu schlecht?*
- *Schalten Sie jetzt Ihre Gefühlswahrnehmung dazu: Konzentrieren Sie sich auf Ihren Brustbereich – dort, wo Sie körperlich Ihr Atmen spüren – und stellen Sie sich vor, Sie nehmen bei jedem Einatmen auf, was die Person, die Sie beobachten, an Gedankenenergie aussendet. Fragen Sie sich sodann: „Was löst das, was ich spüre, in mir für ein Gefühl aus?“*
- *Schrecken Sie sich bitte nicht, wenn Ihnen das Gefühl nicht gefällt – Sie bekommen nur zusätzliche Informationen. Was Sie damit tun, hängt davon ab, wie Sie im nächsten Schritt reagieren WOLLEN. Sie haben immer mehrere Möglichkeiten.*

Wer sich erlaubt, seine eigenen Gefühle wahrzunehmen, wird merken, dass das Zeit braucht. Fühlen geht nicht schnell.

## ***Fühlen braucht Zeit***

Wenn wir gegenwärtig klagen, dass „alles immer schneller wird“, stehen wir dem Phänomen gegenüber, das wir unser Gefühl für den „richtigen“ Rhythmus einerseits verloren, andererseits doch nicht ganz verloren haben – denn wir registrieren immerhin, dass irgendetwas nicht stimmt.

Sind wir nicht mehr so belastbar wie früher? Überschätzen wir – Sklav/innen des Mottos der Olympischen Spiele, „Citius, altius, fortius (schneller, höher, kraftvoller)“ – unsere Beschleunigungsmöglichkeiten? Oder unsere Verarbeitungskapazität? Oder packen wir einfach zuviel in unseren Tagesablauf hinein? Sind wir Opfer des ultradianen Stress-Syndroms?

Oder wollen wir nur nicht wahrhaben, dass wir Menschen sind und keine wartungsfreien Roboter? Liegt ein Teufelskreis des Nicht-Wissen-Wollens vor, weil, wie der Psychobiologe ROSSI formuliert, *„das Bewußtsein in Augenblicken, in denen der Energiespiegel niedrig ist, die Fähigkeit verliert, Informationen zu verarbeiten, da die Seele – Körper – Einheit Ruhe braucht.“* ?

Zur Wahr-Nehmung gehört die Fähigkeit, ebenso zwischen Wunsch und Realität – vager Zukunft und konkreter Gegenwart – unterscheiden zu können wie zwischen Verlockung zur Selbstaussbeutung und realistischer Entwicklungschance.

## ***Wahrnehmung***

Daisetz T. SUZUKI, einer der hervorragenden westlichen Vertreter des Zen-Buddhismus und Lehrer an der amerikanischen Yale Universität, beschreibt in „Zen-Buddhismus und Psychoanalyse“ folgende Begebenheit:

*„Eines Frühlingstages bewunderte Yagyū Tajima-no-kami die blühenden Kirschbäume in seinem Garten. Allem Anschein nach war er tief in die Betrachtung versunken. Plötzlich fühlte er, wie ihn von hinten ein Sakki (wörtlich übersetzt: „Mordluft“. Es lässt sich nicht beschreiben, sondern man fühlt nur im Inneren, dass es von einer Person oder einem Gegenstand ausgeht. Anm.d.A.) bedrohte. Yagyū wandte sich um, sah aber keinen Menschen außer dem Knaben, der gewöhnlich seinem*

*Herren das Schwert nachträgt. Yagyū konnte den Ursprung des Sakki nicht feststellen. Dies verwirrte ihn ungemein, denn er hatte nach einem langen Training in der Fechtkunst eine Art sechsten Sinn erworben, der ihn sofort das Vorhandensein eines Sakki entdecken ließ.*

*Er zog sich bald darauf in sein Zimmer zurück und versuchte, das Problem, das ihn sehr beunruhigte, zu lösen. Bisher war es ihm nämlich stets gelungen, ein Sakki zu entdecken und seinen Ursprung genau festzustellen, wenn er sein Vorhandensein fühlte. Er war über sich so verärgert, daß alle seine Diener Angst hatten, sich ihm zu nähern und ihn nach dem Grund zu fragen.*

*Schließlich trat ein älterer Diener vor ihn und fragte ihn, ob er sich nicht wohlfühle und irgendeine Hilfe brauche. Der Herr sprach: ‚Nein, ich bin nicht krank. Aber ich habe im Garten draußen etwas Seltsames erlebt, das ich nicht verstehen kann, und ich denke darüber nach.‘ Und er erzählte den ganzen Vorfall.*

*Als es sich unter den Dienern herumgesprachen hatte, trat der Knabe, der dem Herrn gefolgt war, zitternd hervor und bekannte folgendes: ‚Als ich euch so in der Bewunderung der Kirschblüten versunken sah, hatte ich den Gedanken: Wie geschickt unser Herr mit dem Schwert auch ist, er könnte sich aller Wahrscheinlichkeit nach doch nicht verteidigen, wenn ich ihn in diesem Augenblick plötzlich von hinten niederschläge. Möglicherweise hat der Herr diesen geheimen Gedanken von mir gefühlt.‘ Nach diesem Bekenntnis war der Knabe bereit, von dem Herrn für diesen unziemlichen Gedanken eine Strafe anzunehmen.*

*Damit war das Geheimnis aufgeklärt, das Yagyū so sehr beunruhigt hatte, und er war nicht in der Stimmung, dem unschuldigen jungen Sünder etwas zu tun. Er war zufrieden damit, daß sein Gefühl nicht getrogen hatte.“*

Meist wird Wahrnehmung bereits im Kleinkindalter aus-gere-det: ein Kind fragt beispielsweise ein wahrgenommenes Gefühl nach – „Mami, bist Du traurig?“ – und die Mutter verleugnet etwa ihren Beziehungskummer – „Nein, ich bin nur müde“ – und macht vielleicht sogar noch dem Kind Schuldgefühle – „Ist ja auch kein Wunder bei der vielen Arbeit, die ich mit Dir hab!“ Abwehr gelungen, Kind verstört. Jedes Mal, wenn einem Kind sein Wahrheitsgefühl zerstört wurde, geht ein Stückchen Selbst-Sicherheit verloren und mit jedem Stückchen Selbstsicherheit auch ein Stückchen Selbstliebe.

## *Ergänzung von außen*

Ohne Selbstakzeptanz und Selbstliebe suchen Menschen aber nur allzu leicht Abhilfe durch Paarung mit einer vermeintlich „stärkeren“ Person oder durch Zukauf von „Mogelwaren“.

In den letzten zwei Jahrzehnten suggeriert uns eine allgegenwärtige Produktwerbung Leitbilder von ewiger Gesundheit und Vitalität, ewiger Leistungsbereitschaft und -fähigkeit, ewiger Schönheit und ewigem Leben. Für jede allzumenschliche Abweichung von diesen irrealen Idealbildern aus den Flimmerkisten liefern die entsprechenden Industriezweige die kaschierenden und reparierenden Produkte. Damit soll die Hoffnung auf Gewinn eines fulminanten Arbeitsplatzes bzw. Lebenspartners als gleichsam materielle bzw. emotionelle Existenzbasis die Angst vor Verfehlen und Verlust kompensieren: man kann ja was dagegen tun. Gefühle nicht nötig!

Dadurch, dass immer schon ein Rezept bereitsteht, „how to do“, braucht man nicht mehr ängstlich abwarten und nachforschen, bis man alle nötigen Informationen aus der Außenwelt wie aus dem eigenen Inneren besitzt und auch gefühlsmäßig überprüft hat, damit man sich wieder so sicher fühlen kann, wie es der Situation real entspricht.

## **Verlust der Liebe**

Die meisten Menschen mögen sich selber gar nicht, wenn sie sich unsicher fühlen. Das hat seinen Ursprung in Kindheitserlebnissen von Schüchternheit, Unwissenheit oder Ungeschicklichkeit, die von Erwachsenen mit Scherzen und Heiterkeitsausbrüchen, Spott und Hohn oder Strafen quittiert wurden. Kinder brauchen aber zu ihrer Sicherheit die Gewissheit, dass sie auch geliebt werden, wenn sie schüchtern sind, unwissend oder ungeschickt. Es ist schon schwer genug, auszuhalten, dass man klein ist und vieles noch nicht überblicken kann. Zusätzlich aushalten zu müssen, dass man dafür noch gedemütigt wird, bedeutet mehr Stress als man ohne Schädigung der leibseelischgeistigen Gesundheit überstehen kann.

Wenn wir uns vorstellen, wie sich ein kleines Kind fühlt, auf das die Wutenergie eines Erwachsenen niederprasselt, dann können wir nach-

empfinden, dass man das Kind in seinen Möglichkeiten total überfordern würde, würde man von ihm Widerstand und Selbstbehauptung erwarten. Das Kind kann sich nur körperlich, seelisch und geistig klein machen – sich in sich selbst zurückziehen; oder es erlebt sich in unendlicher Weite, in einem tranceähnlichen Zustand – es „dissoziiert“.

### ***Identifikation mit dem Aggressor***

„Die Identifikation mit der Macht als dem Mittel, das einen erlöst, bindet einen an das Prinzip der Unterdrücker.“ warnt Arno GRUEN in „Der Verrat am Selbst“. Das Prinzip der Unterdrücker heißt **Gewalt**: **geistige** wird mit Suggestionen, Indoktrinationen und Diktaten ausgeübt, **psychische** mit Einschüchterungen, Drohungen und Psychoterror, **körperliche** mit Einsperren, Misshandeln und Töten. Die strukturelle und ihre kleiner Schwester, die institutionelle, erwächst aus Gesetzen, Spielregeln und – Gewohnheit.

Viele Erwachsene, die in ihrer Kindheit erlebt haben, dass sie nicht akzeptabel waren, ja sogar bestraft wurden, wenn sie nicht perfekt den Idealvorstellungen ihrer meist alles andere als idealen Eltern entsprachen, reagieren daher im „**Wiederholungszwang**“ immer wieder gleich – genau so, wie sie es „am eigenen Leib erfahren“ haben. Sie tun anderen an, was ihnen angetan wurde.

Damit schützen sie sich vor der schmerzhaften Selbsterkenntnis, dass sie jahrelang in der (elterlichen) Gewalt von Menschen waren, die sie gar nicht geliebt haben – vielleicht sogar gehasst. Dieses Bewusstsein könnte ein Kind nämlich noch nicht aushalten. „Mein Vater war hart, aber gerecht“ trösten sie sich dann, weil Vater alle Kinder gleich geprügelt hat, oder „Meine Mutter hat sich für uns Kinder aufgeopfert“, weil Mutter vorgezogen hat, sich total der Hausarbeit zu widmen als ihre Kinder zu beschützen.

Die Alternative wäre, Kindern die augenblickliche Geschehnisse und das eigene Handlungskonzept zu erklären. Nicht nur Kindern – allen Menschen, wenn man mit ihnen in eine Konfliktsituation gerät.

### ***Liebend oder feindlich aufeinander zu gehen***

Gewalt ist ein Konfliktlösungskonzept, in dem darauf verzichtet wird,

mehr oder weniger respektvoll aufeinander zu zugehen.

### **Übung 6:**

- Stellen Sie sich gedanklich eine Bandbreite vor (oder zeichnen Sie sich eine): dann haben Sie eine Linie mit je einem Endpunkt.
- Stellen Sie sich nun auf den einen Endpol und phantasieren Sie, dies wäre der Punkt der absoluten Friedfertigkeit: da lassen Sie sich alles gefallen, sind nur gütig und voll der Menschenliebe. Spüren Sie, wie sich dieses Gefühl anfühlt, wie Ihre Körperhaltung dabei ist, wie Sie atmen.
- Nun machen Sie einen großen Schritt auf den anderen Endpol zu – den Ort der absoluten Feindseligkeit. Stellen Sie sich auf diesen „Standpunkt“: Da sind Ihnen alle Menschen zuwider, Sie wollen nichts sehen und hören, Sie sind zu und eine Waffe – rette sich, wer kann. Spüren Sie wieder, wie Sie sich „halten“, atmen, anfühlen.
- Jetzt machen Sie bitte einen kleinen Schritt auf den Friedenspol zu und fühlen wieder nach, wie sich Ihre Gefühl verändert. Machen Sie noch einen – merken Sie, wie Sie sich entkrampfen?
- Stellen Sie sich jetzt bitte vor, Ihnen gegenüber steht eine andere Person, von der Sie nichts wissen; Sie haben keine Ahnung, was diese Person „im Schilde führt“. Halten Sie inne – wie spürt sich dieser Anblick an?
- Machen Sie wieder einen Schritt auf dieses gegenüber zu – so langsam, wie es für Sie richtig ist; Sie sollen ja ganz bewusst nachfühlen, wie sich Ihre Befindlichkeit verändert.
- Sollten Sie merken, dass Beklemmungen, andere angsthafte Gefühle oder eine Art leichter Übelkeit auftauchen – bleiben Sie still stehen, atmen Sie ganz ruhig und beobachten Sie Ihr Innenleben. Warten Sie, ob irgendwelche Erinnerungen oder Zukunftsvisionen aufsteigen. Bleiben Sie bei sich – im „Hier und Jetzt“ – und warten Sie, bis Ihr Körper Ihnen signalisiert, dass Sie wieder „im Gleichgewicht“ sind. Dann erst machen Sie den nächsten Schritt.
- Ideal ist es, wenn Sie es bis etwa zur Mitte schaffen oder ein bisschen darüber. Weitergehen sollten Sie nur, wenn Sie jemand als Begleitung haben, mit dem Sie alle weiteren Erfahrungen sofort besprechen können.

Je mehr Erfahrungen des Zurückgewiesenwerdens Sie aus Ihrer Biographie mitschleppen, desto wahrscheinlicher wird diese Übung solche Erinnerungen aktivieren. Dann wissen Sie nun exakt, wie sich **Liebesverlust** anfühlt – oft demütigend, meist schmerzhaft, immer mehr oder weniger traurig. Statt mit Trauer kann man auch mit dem

Gegengefühl der Wut reagieren – dann versucht man damit, aus dem unangenehmen Gefühl der Kleinheit herauszukommen und wieder groß zu werden.

## **Verlorene Liebesmühe – vergebliche Selbstheilungsversuche**

Wenn ein kleines Kind – im Alter von etwa zwei bis drei Jahren – auf einen Erwachsenen los“schlägt“, dann steckt hinter dieser Aktion der Versuch, Aufmerksamkeit zu bekommen – beispielsweise Hilfe bei einem Versuch, etwas zusammenzubringen, der immer wieder misslingt, oder beim Versuch, etwas loszuwerden – Spannungsgefühle etwa. Oder das Kind ahmt bereits ein Handlungsmuster nach, das es „vorgemacht“ bekommen hat. So ein Winzling ist ja auch wirklich klein und im Vergleich zu anderen „unten“, und muss sich daher meist gehörig anstrengen, wenn er „hinauf“ kommen will, egal ob das „oben“ Süßigkeiten auf dem Tisch sind oder „süße“ Elternarme.

Wenn hingegen eine erwachsene Person sich klein fühlt, kann man davon ausgehen, dass sie sich schon – zumindest irgendwann vorzumals – groß fühlen konnte. Dieses Bewusstsein sicherer Identität – woher man stammt, wer man geworden ist, wo man dazu gehört – und Integrität – körperlich, seelisch und geistig unbeeinträchtigt zu sein – ist in solch einem „Schrumpfungs“augenblick dabei, zu zerfallen. Gegen diese „Verkürzung“ versucht man sich zu wehren – „nach außen“; denn die wenigsten wissen, dass man das auch „von innen“ kann.

Hinter jedem dieser Versuche, mit Gewalt und durch Gewaltakte aus diesem Zustand der „Verminderung“ herauszukommen, steht ein geistiges Bild, wie man sein möchte, und hinter diesem geistigen Bild steht noch eines: von einer oder mehreren Personen, die kritisieren oder Beifall spenden. In der Terminologie von Sigmund FREUD heißt diese „seelische Instanz“ Über-Ich und entspricht in Zügen dem, was wir unter Gewissen verstehen: die verinnerlichte Eltern-Instanz, die urteilt und verurteilt und viel zu oft Vorurteile pflegt. Diesem unsichtbaren „Beistand“ wollen wir unbewusst gefallen, wollen seine Zustimmung,

vielleicht sogar seinen Applaus. Und hinter all dem versteckt lebt die Sehnsucht des kleinen Kindes, das wir einmal waren, nach ein bisschen liebegehabt werden. Was wir eigentlich immer ersehnen, auch wenn die ganz Verhärteten von uns behaupten, sie bräuchten das nicht, ist: Liebe.

Wenige haben die Erfahrung gemacht, dass er – und noch weniger sie – der Liebe nicht verlustig gehen, wenn sie kein „Siegertyp“ sind. Wenn wundert's dann noch, dass so viele Strategien und Taktiken angewandt werden, um Sieger zu sein? „Das lass ich mir nicht gefallen!“ ist nur das Pendant zum elterlichen „Lass Dir das nicht gefallen!“

### *Kampfgeist*

Eltern bedenken nicht, was sie eigentlich tun, wenn sie ihre Kinder „in den Krieg schicken“. Sie zeigen ihren Kindern nicht – und zeigen schon gar nicht vor – dass das „unbedachte“ Stammhirnrepertoire nicht nur aggressives Kämpfen beinhaltet, sondern ebenso selbstbehauptendes Verteidigen und auch listige – denken wir nur an den „braven Soldaten Schwejk“ – Taktiken, sich einer ungunstigen Situation zu entziehen. Und vor allem auch Flüchten. Manchmal ist dies die einzig richtige Reaktion. Aber viele haben noch die militärischen Suggestionen von der Schande der „Feigheit vor dem Feind“ im Ohr ...

Und sie zeigen nicht, wie das „bedachte“ Großhirnrepertoire aussieht:

- verhandeln statt blindlings losschlagen,
- sich distanzieren statt kopflos wegrennen und
- abwarten statt sich einfach tot stellen, und vor allem:
- **den Mund sprechen lassen statt der Fäuste.**

Aufbegehren ist nichts anderes als ein körpersprachlicher Ausdruck dafür, dass man nicht in einer „unterlegenen“ Position bleiben will – wir könnten auch formulieren: ein **Wachstumsimpuls**. Leider ein missglückter – denn dieselbe Energie, die man dafür einsetzt, andere verbal oder körperlich zu attackieren, könnte man auch nützen, um sich selbst geistigseelisch wie körperlich aufzurichten, aufrecht und aufrichtig in Ruhe durchzuatmen – damit die kleinen grauen Zellen gut mit Sauerstoff versorgt werden – nachzudenken, was denn der oder die andere Person will und was man selbst will und dann von Erwachsenen zu

Erwachsenem zu beginnen, eine Konfliktlösung **gemeinsam** zu finden – und nicht gegeneinander.

So wird einerseits die leibseelischgeistige Integrität bei sich selbst hergestellt und beim anderen geachtet – denn:

- ich kann nicht verhindern, dass der andere tut, was er tut.
- Aber ich kann verhindern, dass ich ihn durch respektlose Behandlung provoziere, immer mehr reize und ihm damit auch noch eine Begründung für „gerechtfertigte Entrüstung“ – eine Form der Notwehr – liefere.

Sich „von innen“ wehren heißt:

- nicht materiell sichtbar dafür zu sorgen, dass man wieder „oben-auf“ ist und der andere die unterlegene Person, der man den Fuß in den Nacken stellt wie einer Jagdbeute – was ebenso eine ziemlich unnötige Dominanzgeste zur Hebung des Selbstbewusstseins ist –
- sondern geistig unsichtbar, aber deutlich spürbar dafür zu sorgen, dass man ein aufrechter Mensch im Vollbesitz seiner leibseelischgeistigen Kraft ist.

Erinnern Sie sich: Jeder Gedanke ist ein chemisch-elektrischer Prozess. Welche Gedanken man produziert, ist im bioelektrischen Strahlungsfeld deutlich wahrnehmbar – denken Sie wieder an die Reaktion von Hunden, die ja bekanntlich um etliches feinfühlicher sind als der Durchschnittsmensch: Ein Tropfen Angstschweiß und der bellende Hund hat schon gewonnen und wächst sich in Sekundenschnelle zum Monster aus. Ein gesinnungsfestes „Still!“ oder „Sitz!“ gedacht, und der Hund weiß, dass Sie Top Dog sind und er Under Dog; er wird sich, vielleicht mit einiger Zeitverzögerung, trollen, wenn sie bei Ihrer Haltung bleiben. Mit ihm um die Wette zu bellen oder auf ihn loszudreschen ist blanke Energieverschwendung.

# GEWALT ALS AUFGABE

Das Wort Aufgabe beinhaltet doppelten Sinn:

- einerseits kennen wir die Bedeutung von Herausforderung, einen fremd – oder selbstbestimmten Auftrag zu bewältigen; Jemand gibt etwas auf – eine Hilfsleistung, eine Schulübung, ein Rätsel.
- Andererseits kennen wir auch die Bedeutung von Loslassen: jemand gibt eine Position auf, eine Beziehung, eine Illusion oder auch nur ein Poststück.

Im ersten Fall nimmt man etwas an, im zweiten gibt man etwas ab.

Wenn ich Gewalt als Aufzugebendes anspreche, möchte ich diese Möglichkeit menschlichen Verhaltens genauso „mit zwei Augen“ betrachten:

- Ich sehe Gewalt einerseits „nur“ als Ausdruck der Mobilisierung über den Normalzustand hinausgehender Körper- oder Geisteskräfte;
- andererseits stelle ich die Frage, ob dieser Kraftaufwand sinnvoll und gerecht ist – berechtigt aus der Sicht nicht der Gleichen, sondern der Anderen,
- oder ob und unter welchen Bedingungen man nicht darauf verzichten könnte oder sollte. Ob es nicht bessere Alternativen gibt – beFRIEDigendere.

Ich frage dies umso mehr, als mir auffällt, dass Gefahr besteht, dass Körper und Geist schon wieder die Seele verdrängen.

Wenn ich Gewalt nämlich als Kräfteinsatz definiere, denke ich dabei an folgende Erscheinungsformen:

- Körperlich: Jemand setzt „Körperwaffen“ – Muskelkraft in Stimme, Mimik, Gestik und gezielten Handlungen wie Beißen, Zwicken, Würgen, Klammern, Schlagen, Treten – oder „Instrumente“ ein, um Widerstand zu überwinden.

- Geistig: Jemand konzipiert eine Verhaltensstrategie – Zynismus, List, Täuschung, Verleumdung oder komplette Inszenierungen wie beispielsweise Mobbing – um jemand anderen gegen dessen Willen – denn sonst wäre Gewalt ja nicht nötig, man könnte ganz einfach nur einladen, auffordern, ersuchen, bitten – dorthin zu bringen, wo man ihn oder sie haben will. Solch ein Ziel könnte beispielsweise sein: jemand einzuschüchtern, mundtot zu machen, zur Duldung oder Aufgabe eines Verhaltens zu bringen, aber auch körperlich oder seelisch zu schädigen, zu „verrücken“ – verrückt zu machen.

### ***Gewalterlebnis Geburt***

*„Vererbbar sind nur potentielle Reaktionsweisen; es kommt auf die Umgebung an, ob sie gefördert oder unterdrückt werden.“*

Barbara EHRENREICH, Blutrituale

## **Gewalt beginnt in der Familie**

Wenn ein Kind in eine Familie hineingeboren wird, erlebt es die erste Entzweiung: War es vorher eins in und mit dem Mutterleib, beginnt jetzt das Leben als eigenständige Person – und es beginnt nicht friedlich. Das weiß, wer einmal eine Geburt miterlebt hat – abgesehen von der eigenen, an die man sich üblicherweise (und wahrscheinlich auch aus dem guten Grund der Selbstschonung) nicht erinnert.

Machen wir uns einmal bewusst, wie viel Gewalt allein in einem komplikationslosen Geburtsvorgang enthalten ist: die Gewalt der Wehen, die Gewalt, mit der das Ungeborene seinen Kopf durch den Geburtskanal zwingt, den Durchtritt des Kindes durch den Muttermund – der schmale Körper rutscht dann vergleichsweise elegant nach – von den mehr oder weniger zupackenden Handanlegungen und Befehlen der Geburtshelfer/innen abgesehen. Und dass manche Kinder ein Leben lang um ihren Platz in der Familie kämpfen müssen, lasse ich dabei noch außer Acht!

Nehmen wir nun an, die werdende Mutter ist durch Schwangerschaftsgymnastik und Atemtechniken wohltrainiert, durch

einschlägige Literatur und vielleicht sogar Elternkurse über den Geburtsvorgang gut informiert und von einem liebenden Kindesvater begleitet und betreut – dennoch bleiben Ungewissheit über ihre eigene Belastbarkeit, die Zuverlässigkeit des medizinischen Personals und das Ergebnis all der Bemühungen: Sie geht auch bei noch so großer Spitalsroutine einen archaischen Weg zwischen Leben und Tod, und je sensibler und intelligenter die Beteiligten sind, desto mehr wird ihnen dies bewusst sein. Nachher. Denn während der eigentlichen Entbindung ist wenig Zeit zum Nachfühlen. Da muss jeder Handgriff sitzen – und tut es üblicherweise auch.

### ***Krisenmanagement***

In Krisensituationen – wenn „Gefahr im Verzug droht“ – sind wir alle bereit, uns der Befehlsgewalt einer Führungsperson zu unterwerfen, ob dies nun militärische oder paramilitärische Einsätze oder Übungen betrifft wie bei Bundesheer, Polizei oder Feuerwehr an der Tagesordnung, oder den Chefchirurgen im Operationssaal, der „Schere!“, „Tupfer!“ kommandiert: Vor dieser legitimierten Form von Gewaltausübung liegt ein Vertrag, in dem wir als Dienstnehmer oder Patient/innen zugestimmt haben, uns dieser Befehlsgewalt zu unterwerfen. In der Krisensituation – sonst nicht. Wenn der Herr Chirurg im Sozialraum weiter „Kaffee!“, „Kipfer!“ dirigiert, erweist er sich als räumlich und zeitlich desorientiert!

Für viele Menschen wird eine Krisensituation schon dadurch ausgelöst, dass das Wort „Gewalt“ ausgesprochen wird – so wie bei dem „verrückten Donald“ in der Muppets - Show, der, wann immer ein Wort wie „Bombe“, „Explosion“, „Krach“ – egal in welchem Zusammenhang, beispielsweise in „Eisbombe“ oder „Sexbombe“ – ausgesprochen wird, um die Ecke schaut und listig fragt: „Habe ich gerade Bombe gehört?“ und, ganz glücklich ob der sich bietenden Gelegenheit, sofort seine stets griffbereiten Sprengkörper zündet.

### **Geistige Vor-Bilder**

Wenn wir das Wort „Gewalt“ vernehmen, beginnt bereits ein geistiger Film zu laufen.

## Übung 7:

- *Setzen Sie sich so entspannt wie möglich hin, atmen Sie langsam und versuchen Sie, sich den Zustand „ganz leer“ zu suggerieren. Richten Sie dazu Ihren Blick in eine entfernte Leere, lassen Sie Ihre Nacken- und Schultermuskulatur locker und schwer werden und verzichten Sie auf irgendwelche Gedanken. Sie werden wahrscheinlich nur mehr die Atmosphäre des Raumes, in dem Sie sich aufhalten, spüren, mit seinen Grundgeräuschen und Luftbewegungen.*
- *Lassen Sie ganz langsam vor Ihrem geistigen Ohr die Worte „Gewalt“, „gewalttätig“, „Gewalttäter“ laut werden.*
- *Achten Sie darauf, welche geistigen Bilder gleichzeitig auftauchen – welche Situationen, welche Personen mit welchen Handlungen.*
- *Achten Sie, wie Ihr Körper reagiert – gar nicht? Oder beschleunigt sich die Atmung? Oder halten Sie die Luft an?*
- *Registrieren Sie einfach, was passiert – so im Sinne von „Aha, so reagiere ich also darauf!“*
- *Koppeln Sie jetzt langsam, aber voll bewusst Ihr Denken wieder zu und suchen Sie nach anderen bildlichen Beispielen für diese Worte. Was fällt Ihnen jetzt noch ein? Achten Sie wieder auf Ihre Körperreaktionen.*
- *Vergleichen Sie Ihre bisherigen leibseelischgeistigen „Produktionen“ mit denen, die kommen, wenn sie „Gewalttäterin“, „Elterngewalt“ oder „Staatsgewalt“ denken.*
- *Lassen Sie zum Abschluss Ihre „Arbeit“ in einer Art Gesamtüberblick vor Ihrem geistigen Auge vorüberziehen; loben Sie sich innerlich, dass Sie sich mit diesem üblicherweise abgewehrten Thema auseinandergesetzt haben – dehnen und strecken Sie sich und wechseln Sie anschließend Ihre Körperposition; damit tauchen Sie sich wieder in Ihr Alltagsbewusstsein ein.*

Üblicherweise ist uns unser „**Kopfkino**“ nicht bewusst. Tatsächlich haben wir aber schon als Kleinkinder ziemlich bald Vor-Bilder im Kopf. Und Vor-Laute. Nur unsere Gefühle sind wirklich unsere Reaktionen; allerdings erhebt sich die Frage, wieweit wir schon als Ungeborene die Gefühlsreaktionen unserer Mutter verinnerlichen – ihre Furcht, ihren Schrecken, ihre Angst ebenso wie ihren Ärger, ihren Zorn und ihre Wut – falls sie sich diese „männlichen“ Gefühle erlaubt. (Männer „erlauben“ sie sich unermüdlich und vereiteln bzw. verbieten sie allen, die sie klein halten wollen.) Ob wir in der Folge mit einem Geist der Ängstlichkeit geboren werden, mit einem unermüdlichen Kampfgeist – oder vielleicht mit einem Geist der Zuversicht.

Zur Welt kommen wir als animalische Empfindungswesen; Wärme, Kälte, Nässe, Hunger und Satttheit, Einsamkeit und Geborgenheit sind die ersten, noch unbewussten, Wahrnehmungen. Fühlt sich der Säugling unwohl, schreit und zappelt er – drückt aggressiv sein Unbehagen aus und sichert so – hoffentlich – sein Überleben.

*Denn sie wissen nicht, was sie tun ...*

Hoffentlich deshalb, weil es leider immer wieder vorkommt, dass hilflose Eltern ihre Kleinstkinder ersticken oder erschlagen, weil sie weder wissen, wie sie sie stillen“ – befriedigend zum Stillsein bringen, beispielsweise durch zärtlichen Körperkontakt – können, noch die Verletzlichkeit eines Menschenkörpers achten.

Auch späterhin spielen Kinder, aber auch Erwachsene unbewusst die Gewaltszenen nach, die sie tagtäglich in audiovisuellen Medien erleben.

„Es war nicht das Gefühl, daß ich es tun will, sondern daß ich es nicht mehr verhindern kann“ zitiert Verena METZE-MANGOLD den Schüler Christian E., der sich 1996 vor der Jugendkammer des Landgerichts Passau wegen versuchten Totschlags in zwei Fällen verantworten musste: seine zehnjährige Cousine lag zwei Wochen im Koma, seine 69jährige Großmutter wurde schwer verletzt. Christian hatte sich als „Jason“ – die Hauptfigur aus dem Horrorstreifen „Freitag, der 13.“ – verkleidet, und hatte sich – seine ungefestigte Identität mitsamt den zugehörigen Hemmungen der Zivilisation – in der Dynamik des „Nachspielens“ verloren. „Der Jason war’s“, verantwortete er sich dann auch vor Gericht – das ihm aus dieser Perspektive ebenso mildernde Umstände zubilligte.

„Christian hatte seit seinem zehnten Lebensjahr rund hundert Horrorvideos gesehen“, macht METZE-MANGOLD deutlich, „einige trugen Beschlagnahmevermerke der zuständigen Staatsanwaltschaften, die den Handel mit diesen Videos und deren Besitz unter Strafe stellen, alle stehen auf dem Index der Bundesprüfungsstelle für jugendgefährdende Schriften ...“ Bezogen hatte das verbotene Filmmaterial der Onkel des jugendlichen Gewalttäters: aus dem europäischen Versandhandel. Gegen ihn ermittelte der Staatsanwalt wegen Verbreitung jugendgefährdender Schriften und fahrlässiger Körperverletzung, beruft sich METZE-MANGOLD auf die Süddeutsche Zeitung; nach dieser sei der

Onkel aber auch „nicht schuld“, zumindest nicht daran, „*daß sein Neffe, dem er immer wieder Horrorfilme ausgeliehen hat, seiner zehnjährigen Cousine mit einer Axt den Schädel eingeschlagen hat.*“

Aus juristischer Sicht liegt keine direkte Einwirkung des Onkels auf die Gewalttat und den Gewalttäter vor – das stimmt zumindest aus unserem traditionellen Rechtsverständnis. Aber Gesetze kann man ändern, und Rechtsgrundsätze auch.

### **Verantworten**

Ich meine: Wer eine Fehlhandlung setzt, sollte sie nicht nur beschränkt auf die unmittelbaren Einwirkungen, sondern auch in Hinsicht auf die denkbaren Folgen – selbstverständlich im Rahmen des individuell Zumutbaren – verantworten müssen. Kraftfahrers Fehlverhalten wird ja auch geahndet, ohne dass konkrete Schäden eingetreten sein müssen!

Allein die nachweisliche Tatsache, dass Männer sich wenig um Kinder – ihre Entwicklung, ihre Sicht der Welt, ihre Vorlieben, ihre Bedürfnisse – scheren, darf ihre Unwissenheit nicht entschuldbar machen.

Ich erinnere mich noch an die Zeit meines Rechtsstudiums; damals war Alkoholisierung noch ein Strafmilderungsgrund. In der Großen Strafrechtsreform 1974, an der ich selbst mitgearbeitet habe, wurde dies ins Gegenteil verkehrt und der Straftatbestand der „Selbstverschuldeten schweren Berauschung“ eingeführt. Wer trinkt, muss sich über die Folgen im Klaren sein – über den Verlust von Realitätssicht, Vernunft, Präzision, über Enthemmung, Selbstüberschätzung und Aggressionsbereitschaft – und sich dementsprechend „aus dem Verkehr ziehen“, aus dem sozialen ebenso wie aus dem Straßenverkehr.

Ich meine, dass analoge Bestimmungen für psychische Ausnahmezustände sinnvoll wären: So wie bestimmte ansteckende Krankheiten meldepflichtig sind und von der Öffentlichkeit, vertreten durch die Gesundheitsbehörden, kontrolliert werden – beispielsweise Tuberkulose –, sollten Menschen, die sich in unerträglichen Spannungszuständen befinden, verpflichtet sein, sich bei Psychosozialen Diensten oder ähnlichen Einrichtungen zu melden,

damit sie die Hilfe bekommen, die sie brauchen. Ich finde es gesellschaftlich unverantwortlich, Menschen in Krisensituationen das Wissen über ihre Befindlichkeit und den nötigen Beistand vorzuenthalten, sie aber, wenn sie „ausrasten“, zu verdammern.

Der Rechtsgrundsatz „Unwissenheit schützt nicht vor Strafe“ sollte meiner Ansicht nach daher nicht nur auf die Unkenntnis von Gesetzestexten angewendet werden, sondern sollte auch für den gesamten Wissensbereich Geltung haben, der in dem als „verlorenes Jahr“ abgewerteten Polytechnischen Lehrgang den Lehrgegenstand „Lebenskunde“ ausmacht, denn: Um in unserer derzeitigen zunehmend gefühlsarmen, hingegen hochtechnisierten, von Zeitknappheit und Minimalkommunikation gezeichneten Welt psychisch und sozial bestehen zu können, erfordert Kenntnisse sozialer Fertigkeiten (z. B. Wahrnehmungspräzision, Respekt, Selbstaussdruck, soziale Kreativität, Konfliktmanagement) und wer in der Gemeinschaft nicht ausgegrenzt werden will, sollte diese Fertigkeiten erwerben – Nachlernen inbegriffen. Etwas Ähnliches gibt es ja bereits, was den Straßenverkehr betrifft. Nachschulung als Chance für diejenigen, die sich als nicht vertrauenswürdig erwiesen haben.

Manche Menschen scheuen die Verantwortung für die Folgen ihres Handelns oder Unterlassens,

- weil sie nicht gelernt haben, Kritik zu ertragen,
- weil sie nicht ich-stark genug sind, die damit verbundenen unangenehmen Gefühle auszuhalten,
- weil sie gelernt haben, sich immer als unschuldige Opfer der Umstände darzustellen, aber auch,
- weil sie kein Modell dafür haben, wie man so etwas tut.

## **Verantwortung einfordern**

Zum Beispiel die Verantwortung dafür, an welchen Vorbildern man sich orientiert. Einfordern kann die Staats-Gewalt, repräsentiert durch Exekutive oder Justiz, einfordern kann aber auch jeder Mensch, der sich nicht scheut, sich in Beziehung zu setzen.

## *Political Correctness*

Üblicherweise definiert man heute „Beziehung“ als Nahebeziehung, Intimbeziehung, vorzüglich zwischen Mann und Frau. Hieß es früher „sie hat eine Bekanntschaft“, spricht man heute von einer „Beziehung“.

Ich verwende das Wort in einem anderen Sinn: Sich auf jemand beziehen, heißt für mich, dieser Person – auch kritische – Aufmerksamkeit zu schenken, sie so ernst zu nehmen, dass man ihr zutraut, Proteste, Kritik aushalten zu können, allerdings unter der Voraussetzung, mit ihr in einer Form zu kommunizieren, die frei von abwertenden Gefühlen und Formulierungen ist – anderenfalls läge schon wieder Gewalt vor, verbale Gewalt nämlich und damit auch psychische.

Wenn wir neuerdings so viel von politischer Korrektheit hören, so scheiden sich an diesem Begriff die Geister: Die einen versuchen ihr gerecht zu werden, indem sie selbst darauf achten, ihre Kontrahenten nicht insgeheim klein zu machen, indem sie sie als klein – unwissend, hilflos, schonungsbedürftig – definieren. Nicht einmal gedanklich: Taucht so ein Gedanke auf, wird er bereits hinterfragt und dialektisch aufgelöst. Und auch dann nicht, wenn sich die andere Person als unwissend, hilflos, schonungsbedürftig präsentiert.

Und genau das tun die im anderen Geiste: Sie fordern politische Korrektheit ein, indem sie versuchen, anderen Schuldgefühle zu machen, indem sie sie als politisch inkorrekt – grausam, herzlos – definieren und ihnen dies dann zum Vorwurf machen. Sie kommunizieren mit Hilfe eines Begriffes, der zur Selbstbindung auffordert, asymmetrisch: anscheinend von unten hinauf und insgeheim von oben herab.

### **Übung 8:**

- *Die Transaktionsanalyse, eine von Eric BERNE entwickelte psychotherapeutische Methode, differenziert zwischen den seelischen Zuständen und Verhaltensweisen des „Kindheits-Ich“ (klein und brav oder klein und schlimm – trotzig, rebellisch, boshaft – oder ungebunden, kreativ, spielerisch, voll Lebensfreude), des „Erwachsenen-Ich“ (das verzichtet, sich klein oder groß zu machen, sondern sachlich, aber nicht gefühllos, auf andere zugehen kann) und des „Eltern-Ich“ (im Bewusstsein überlegener Größe liebevoll – infantilisierend, kleinhaltend, „niederstreichelnd“ – oder kritisierend, nörgelnd, strafend, verfolgend).*

- Denken Sie nun an irgendeine Begebenheit aus Ihrer Biographie, in der Sie sich nicht wohl gefühlt haben: wurde dabei symmetrisch („gerade“ – Auge in Auge, Schulter an Schulter) „interagiert“? Oder gab es eine „schiefe“ Kommunikation – eine „Trans-Aktion“?
- Erinnern Sie sich: wer hat von oben herab, wer hat von unten hinauf agiert?
- Überprüfen Sie: war es tatsächlich so – oder haben nur Sie es so erlebt? „Gefühlsmäßig“. War Ihr Gefühl das von Unterlegenheit – vielleicht, weil Sie mit Ihren Vorstellungen nicht siegreich waren? Dann gehören zumindest 50 % der Schiefelage in Ihre Zuständigkeit.
- Oder haben Sie im Gegenteil versucht, Ihre Sicht der Lage „erwachsen“ darzustellen und hat der andere Sie nicht angehört? Oder anhören können? Weil er oder sie vielleicht zu erregt oder zu verletzt war? Und Sie haben weder nachgefragt noch eine Pause eingelegt, sondern versucht, dennoch Ihren Willen durchzusetzen? Dann gehören wieder 50 % Ihnen!

Matthias HIRSCH zählt in seinem Buch „Realer Inzest“ als emotionalen Missbrauch von Schwächeren nicht nur den sexuellen Missbrauch (für eigene sexuelle Bedürfnisse) und die Kindesmisshandlung (für eigene sadistische Bedürfnisse oder als Überkompensation von Hilflosigkeitsgefühlen, Anm. R.A.P.) auf, sondern auch, das Kind als Partnerersatz zu nutzen, das Kind für narzisstische Bedürfnisse erhalten zu lassen – was etwa dazu führt, dass Kinder Fähigkeiten und Begabungen entwickeln müssen, die die Eltern für sich selbst nicht entwickeln konnten – und den „Terrorismus des Leidens“ (beispielsweise das Erzeugen von Schuldgefühlen durch chronische Krankheit).

Üblicherweise verleugnen Leidensterroristen das von ihnen ausgeübte Nervensägen: verständlich, denn sie suchen ja auch nur, aus ihrem eigenen Leidenszustand herauszukommen. Dafür aber andere anzuklagen, ist der Versuch, aus dem Zustand der Kleinheit heraus andere als definierte „Große“ dazu zu bringen, einen durchs Leben zu tragen – anstatt auf eigenen Beinen zu stehen und zu gehen!

Auf Gewalt verzichten heißt, sich bewusst zu sein, dass sie die Gesundheit schädigt – die der anderen wie auch die eigene. Man macht sich nämlich leibseelischgeistig zur Waffe. Dabei ist es egal, ob es sich um einen „Hammer“, einen Dolchstoß, ein Trommelfeuer handelt – oder

ein schleichendes Gift. Man verwendet seine Energie darauf, andere zu unterwerfen – was letztlich wieder heißt: zu erniedrigen, zu verdrängen und letztlich zu vernichten – zu einem Nichts werden zu lassen. Die Methoden dazu sind vielfältig und subtil und oft sogar noch unbewusst! – und daher weniger oft körperlich als psychisch. Oft „nur“ indem man anderen Raum, Zeit oder Selbstbestimmung nimmt.

### *Eins sein*

„Gewalt wird gebrochen durch Einigung“ formulierte Sigmund FREUD 1932 in einem Briefwechsel mit Albert EINSTEIN und hatte dabei den Zusammenschluss der Schwächeren in der Menschenhorde gegen einen überstarken „Haudegen“, der die anderen terrorisiert, im Sinn.

Ich denke eher an Einigung in Form einer mediatorischen Willensbildung: „Sich vertragen“ bedeutet immer wieder aufs Neue „Verträge schließen“. Das bedeutet allerdings einen oft langwierigen Prozess und bedarf einer bestimmten Geduld, Frustrationstoleranz und Ich-Stärke.

### **Übung 9:**

- *Denken Sie an einen Konflikt, in dem jeder der Beteiligten seine Position durchsetzen wollte bzw. verteidigte.*
- *Haben Sie dabei geduldig auf die Worte der anderen Person gehört und versucht, sie in ihrem Anliegen zu verstehen? Oder hatten Sie den Eindruck, das sei alles verschwendete Zeit, dauere zu lange und Sie würden am liebsten alles schon hinter sich haben?*
- *War Ihr Atem gleichmäßig ruhig oder schnappend schnell? Saßen Sie gelassen und aufmerksam oder wie erstarrt oder konnten Sie sich nur mit Mühe zurückhalten, den anderen nicht anzuspringen oder fortzulaufen?*
- *Haben Sie sich geärgert, dass der oder die andere Sie nicht versteht – verstehen will oder kann – und haben Sie ihm/ihr das vorgeworfen? Haben Sie durch Ihre Körperhaltung oder Ihre Mimik zu verstehen gegeben, dass Sie den oder die andere für völlig ausgerastet, inkompetent oder „nur“ realitätsfern halten?*
- *Oder konnten Sie einfach zur Kenntnis nehmen, dass sie miteinander – noch! – „uneins“ sind und erst Informationen brauchen – vor allem darüber, wie die andere Person die Situation sieht, einschätzt und welche Schlüsse sie daraus zu ziehen gedenkt – um aufeinander zuzugehen.*
- *Konnten Sie ertragen, eine Zeit allein zu stehen – ohne die andere*

*Person nah bei sich zu haben, nämlich in einer Position, die Ihnen Sicherheit gibt und angenehm ist, egal, wie es der anderen Person geht?*

Der norwegische Friedensforscher Johan GALTUNG ist für seine Definition von **Gewalt als Vorliegen einer Beeinflussung von Menschen, die ihre somatische und geistige Verwirklichung einschränkt**, anerkannt. Ist keine handelnde Person – kein „Akteur“ – auszumachen, ist von indirekter oder struktureller Gewalt zu sprechen (im Gegensatz zu personaler oder direkter). In beiden Fällen können Verletzungen, Tötungen oder sonstige Schäden auftreten. BIERHOFF und WAGNER präzisieren in diesem Zusammenhang: „Wird also die Benachteiligung von Minderheiten durch einzelne Personen bewirkt, etwa weil einzelne Vertreter des Staates auf diese Weise ihre individuellen Vorurteile gegen Minderheiten zum Ausdruck bringen, liegt personale Gewalt vor; ist die Ungleichbehandlung hingegen in staatlichen Gesetzen und Verordnungen verankert, handelt es sich um strukturelle Gewalt.“

Einschränkungen der vollen Entfaltungsmöglichkeit (GALTUNG) sind nur dann keine Folge von Gewalt, wenn sie freiwillig eingegangen werden.

Diese Freiwilligkeit ist es aber auch, die beispielsweise pädophil Liebende berufen, wenn sie vor Polizei oder Gericht zu beweisen versuchen, dass keinerlei Gewalt im Spiel gewesen sei. Sie verwenden dabei einen rein körperlich definierten Gewaltbegriff. So zitiert beispielsweise der Bremer Soziologieprofessor Rüdiger LAUTMANN einen Mann, der sagt, *„Ich stelle mir gar nicht vor einzudringen ... Dann hätte ich ihr auch wehgetan, das hätte ich nicht gewollt, das wäre für mich kein Vergnügen gewesen ...“* und einen anderen, der bekennt, *„Richtig miteinander geschlafen, wie Erwachsene das tun, daß ich also in sie eingedrungen wäre, das haben wir nicht gemacht, weil ich wußte, daß das ihr weh tut. Das sollte zärtlich bleiben.“*

Abgesehen von Formulierungen wie „für mich kein Vergnügen“ oder „wie Erwachsene tun“, die die verleugnete Egozentrik oder Selbstdefinition als sexuell gleich alt bloßlegen – oder die Fixierung auf

kindliches Erleben – zeigen diese Aussagen klar, dass immer der Erwachsene das Geschehen kontrolliert. Der Erwachsene ist der „Wissende“ – und zwar nicht in Bezug auf das sekundäre „wie“ – das ja stets in Umfang und Operationalität auf den Augenblick der „Abfrage“ bezogen bleibt – sondern auf das primäre „was“.

Eins sein wird oft fantasiert oder oktroyiert: „Du willst das doch auch!“ Kinder sind in der Regel noch zu ich-schwach und Jugendliche zu bemüht, kompetent und „cool“ zu wirken, als dass sie ihren eigenen Widerwillen äußern wagten. Eins sein als Wunsch, als Sehnsucht möchte ich keinesfalls kritisieren, wohl aber den Prozess, wie „eins werden“ hergestellt wird. Ob und wie Widerspruch nachgefragt wird. Ob und wie sprachlich manipuliert wird, dass Widerspruch gar nicht auftreten soll.

So wählt der Soziologe Rainer HOFFMANN in seiner Studie „Die Lebenswelt der Pädophilen“ den Blickwinkel, Gewalt „nicht nur“ als „Beobachtungs-, sondern auch“ als „Beurteilungseignis“ auszuweisen – da der Begriff immer schon implizit vorweggenommene Interpretations- und Schlussfolgerungsannahmen enthalte. Er schreibt: *„Der undifferenzierte Gebrauch des Gewaltbegriffs muß an einer Wirklichkeit des ‚sexuellen Mißbrauchs‘ scheitern, der nicht unter Androhung und Anwendung von Gewalt und mit deutlichen Leidensfolgen für das ‚Opfer‘ verbunden ist. Die obendrein inflationäre Verwendung des Begriffs wird der Vielfalt des Phänomens nicht gerecht.“*

Und er zitiert den bislang wenig hinterfragten Pionier der Kriminal-sexuologie, Eberhard SCHORSCH, mit dem Satz: *„Eng damit verwoben ist schließlich die Tendenz, die Sexualität zu einem Faktum zu reduzieren, die sexuelle Handlung, den sexuellen Akt überzubewerten, zu isolieren und zu einem Trauma an sich zu erheben, ohne auf den Beziehungshorizont, in dem eine sexuelle Handlung geschieht oder auch nicht, abzustellen und zu differenzieren.“* Dass das SCHORSCH - Zitat aus einem Text über Tötungsdelikte stammt, ergibt sich nur aus der Literaturrecherche. SCHORSCH wird also dazu verwendet – „missbraucht“? – den Anspruch des Autors, die Leserschaft möchte mit seiner Sichtweise eins sein, abzusichern.

Dass HOFFMANN in seiner Sprache nicht auf die Gewalt der

Indoktrination verzichten mag, merkt die kritische Leserschaft auch am Einsatz der Worte „muss“ und „scheitern“ sowie „deutliche Leidensfolgen“. Dass Menschen meist nur die kurzfristig nach einer leibseelischgeistigen Grenzverletzung objektiv wahrnehmbaren „Leidensfolgen“ wahrnehmen, hat weniger zur Ursache, dass keine da wären, als dass viele Menschen sie

- aus Scham oder Angst – vor allem auch Angst, nicht ernst genommen zu werden – verschweigen,
- sie verdrängen – selbst nicht wahrnehmen, wohl aber somatisieren, psychogene Symptome entwickeln (von der Einschlafstörung bis zu selbstschädigenden Verhaltensweisen in Beruf und Freizeit), sich zurückziehen, isolieren oder aber durch besondere Aggressivität auffallen.
- Und oft treten die Leidensfolgen erst mit großer Zeitverzögerung zu Tage.

So reagierten viele mit Zweifel und Unglauben, als 1995 ein ehemaliger Priesterzögling öffentlich machte, dass er im Knabenseminar vom späteren Erzbischof von Wien sexuell belästigt und ausgebeutet worden war. (Nachzulesen bei Peter Paul KASPAR, der ein dokumentarisches Buch über „Das Schweigen des Kardinals“ verfasst hat.) Auslöser für diesen „Mutsprung in die Öffentlichkeit“ (Cornelia KAZIS) war für den Mann die Lektüre eines Buches über sexuellen Missbrauch in der katholischen Kirche gewesen („Das Buch der Schande“): Erst durch die Konfrontation mit dem Leiden anderer war es dem ehemaligen Seminaristen möglich, seine eigenen Gewalterfahrungen wahrzunehmen – so groß war die Unterwerfung unter eine Autorität, die Vorbild, Lehrer, Priester und damit auch Repräsentant Gottes war. Die Psychoanalyse spricht in diesem Zusammenhang von der „Identifikation mit dem Aggressor“, und die therapeutische Arbeit mit Gewaltopfern zeigt immer wieder, dass Heilung erst einsetzen kann, wenn diese unselige Einheit aufgelöst wurde.

## **Gewalttheorien**

Aggression hilft, den nötigen Antrieb zu einer Veränderung unserer Lage zu entwickeln. Wenn dadurch niemand gegen seinen / ihren Willen oder seine / ihre Einsicht geschädigt wird, wäre das die konstruktive Form, unseren „Willen“ „walten“ zu lassen ...

„Aggression“, schreibt Glynis M. BREAKWELL, „wird von Psychologen in der Regel als jede Form des Verhaltens definiert, die darauf angelegt ist, eine Person gegen ihren Willen zu schädigen oder zu verletzen“. Sie setzt sie in Gegensatz zu Selbstbehauptung, die heiße, „auf seinen Rechten und Meinungen zu bestehen“, und zu Gewalt, die als Handlung definiert wird, „in der vorszlich versucht wird, jemandem körperlichen Schaden zuzufügen“.

Theorien, wieso Menschen aggressiv und gewalttätig werden, gibt es viele. BREAKWELL beispielsweise benennt als psychologische Aggressionstheorien:

- Die Instinkttheorie (Aggression als biologisch festgelegtes Bedürfnis, daher unvermeidlich und muss daher in „rechte Bahnen“ gelenkt werden, z.B. in sportliche Aktivitäten)
- Die Theorien des sozialen Lernens (instrumentelles Lernen – gezielt angeleitet durch Belohnungen – sowie Lernen durch Beobachtung anderer)
- Theorien der aversiven – unangenehmen – Reize (die den Grad der physiologischen Erregung – Blutdruck, Herzschlag, Adrenalinspiegel etc. – erhöhen). Dazu zählen die Frustrations – Aggressions – Hypothese (Aggression entsteht, wenn Ziele nicht erreicht werden) sowie die Sichtweise, Aggression sei eine berechenbare Reaktion auf schmerzliche Erfahrungen)
- Interaktionalistische Ansätze (Aggression erklärt sich aus dem Zusammenspiel vieler personbezogener wie auch situationsbezogener Faktoren)
- Situationsinterpretation (wie jemand eine Situation auffasst, bestimmt das folgende Reaktionsmuster)
- Instrumentelle Gewalt (Gewalt als Mittel Macht auszuüben)
- Gewalt im Gruppenkontext (als unidentifizierbarer Teil einer Menge fühlen sich viele frei von Verantwortung).

Noch umfangreichere Differenzierungen macht der Göttinger Psychologe Hans-Peter NOLTING. Er stellt seinen Ausführungen grundsätzlich voran, dass sich die meisten Menschen bei ihrem Aggressionsverstndnis von drei Merkmalen leiten lassen:

- Schaden,
- Intention und
- Normabweichung.

Diese Sichtweise ist auch die der Rechtsprechung; dementsprechend erheblich wirkt es sich für die Folgen aus, wenn eines der drei genannten Kriterien als geringfügig abgewiegelt oder als biologisch oder milieubedingt vorgegeben und damit unvermeidlich erklärt werden kann. Sachverhalt oder Werturteil – diese Frage ist NOLTING sogar eine Überschrift wert. Zu Recht, wie ich meine. NOLTING betont: *„Für fast alle Menschen ein ausschlaggebender Gesichtspunkt ist der vorangegangene Anlaß. Eine Reaktion auf Bedrohungen oder Provokationen wird im Vergleich zu offensiven Akten viel seltener als aggressiv beurteilt.“* Und er präzisiert, *„Wer bei der Betrachtung einer solchen Interaktion eine Handlung als Normverstoß wertet, spricht von Aggression, wer Entschuldigungsgründe sieht, spricht möglicherweise auch bei extremer Gewaltausübung nicht von Aggression.“*, um zu dem Schluss zu kommen: *„So sinnvoll es ist, die subjektive Urteilsbildung und den faktischen Sprachgebrauch selbst zum Gegenstand der Forschung zu machen, so wenig brauchen psychologische Festlegungen des Phänomenbereichs Aggression den wertenden Sprachgebrauch mitzumachen.“*

BIERHOFF und WAGNER verzichten auf profilierungsträchtige Definitionsversuche und behandeln Aggression und Gewalt quasi als Geschwisterpaar, differenzieren eher nach dem Schweregrad und sprechen dann von „extremen Formen“. Ihre Wortwahl ist behutsam, etwa wenn sie schreiben: *„Eine weitere Möglichkeit der Differenzierung zwischen Aggression und Gewalt liegt darin, den Aggressionsbegriff auf Formen impulsiver Aggression zu beschränken und Gewalt als nutzenorientierte Handlung zu definieren. Gewalt ist damit weitgehend mit instrumenteller Aggression gleichgesetzt.“*

Mir gefällt dieser Ansatz. Einerseits unterstelle ich dem Autorenduo, dass sie damit der Leserschaft ihre eigenen Schlussfolgerungen belassen wollen. Andererseits jubelt mein Juristinnenherz, denn damit werden Begriffe wie Staatsgewalt oder elterliche Gewalt als „Berechtigungen“ einbeziehbar.

Der Baseler Psychologieprofessor und Psychoanalytiker Udo RAUCHFLEISCH versteht „Gewalt als eine *Teilmenge*, als eine *spezifische Form der Aggression*“, und betont, dass die Psychoanalyse von der Aggressionsdefinition als zielgerichteter Kraft, welche die Schädigung eines anderen zum Ziel hat, abweicht, weil sie jede – positive wie negative – auf Personen oder Gegenstände hin gerichtete Bewegung bereits als Aggression bezeichnet.

Die Arten der Aggression, die er aus den verschiedenen Theorien abstrahiert, listet er auf wie folgt:

- instrumentelle – zur Lösung von Problemen,
- feindselige – auf Schmerz und Schaden des Opfers zielend,
- expressive – Ärger-/Wutausbrüche sollen von Spannung befreien,
- spontane – von sich aus ohne spezifischen Auslöser,
- reaktive – als Folge bestimmter Außenreize,
- auf Befehl – ohne Einschaltung eigener steuernder oder hemmender Funktionen,
- offene – körperlich, verbal,
- verdeckte – in der Phantasie,
- positive – von der Sozietät gebilligte, und
- negative – gesellschaftlich missbilligt.

RAUCHFLEISCH betont, dass es im Wesen des Gewaltbegriffs liege, dass er schnell zum „Kampfbegriff“ mutiere: *„Gelingt es, das Handeln einer Person als „gewalttätig“ einzustufen, so ist es negativ besetzt und abgewertet.“*

### ***Grenzverletzungen***

Für mich ist das Kriterium der Gewalt die unerwünschte, nicht vereinbarte Grenzüberschreitung, die Stress auslöst und dadurch schädigend wirkt bzw. wirken kann. Denn für meine Betrachtungsweise ist es unerheblich, ob tatsächlich Schaden eingetreten ist: Schädigendes Handeln zu verhindern ist das Ziel, nicht die Reaktion der Objekte der Handlungen. Diese liegt nämlich weitgehend in der Macht der betreffenden Personen. Ich finde es nicht richtig, wenn beispielsweise ein hochrangiger Polizeifunktionär in einer Podiumsdiskussion um Gewalt gegen

Frauen meinte, den Frauen wäre zu raten, wehrhafter zu werden. Oder wenn in Alltagsgesprächen immer wieder fantasiert wird, es läge an der „aufreizenden“ Kleidung von Vergewaltigungsopfern, dass der Täter die „Selbstbeherrschung verloren“ hätte. Das sind die Entschuldigung propagierenden Argumente der Strafverteidiger, die sich mittels Medienberichterstattung multiplizieren.

Andererseits beobachte ich, dass durch die zunehmende Thematisierung von Gewalt im letzten Jahrzehnt des abgelaufenen 20. Jahrhunderts Argumentationen gegen Gewalttäter und Gewalttaten eingesetzt werden, um sich selbst Vorteile in Vertragsverhandlungen oder Arbeitsbeziehungen zu verschaffen. Vor allem Frauen attackieren andere Frauen, wenn diese nicht sanft säuselnd auftreten sondern bestimmt – Vorwurf: „herrisch“ – ihre Ziele präsentieren, argumentieren oder verteidigen. Sie versuchen damit, für andere Frauen zu definieren, was Weiblichkeit sei bzw. wie frau zu sein habe – und treten damit voll in männliche Fußstapfen. Wehrt frau sich gegen diese Art von Fremdbestimmung – und oft auch Legendenbildung, gilt sie als „kritikunverträglich“.

### ***Grenzverteidigung***

Ich schließe mich unbedenklich BREAKWELLS Selbstbehauptungsdefinition an, verwende aber den Begriff Aggression wertneutral als notwendige Aktivierung, das eigene Erleben oder die eigenen Motive und Ziele zu verdeutlichen, allerdings ohne andere zu schädigen. Behaupten diese, einen Schaden erlitten zu haben, müssen sie logischerweise den Nachweis erbringen. Und das ist nicht nur bei materiellen Schäden möglich!

Auch psychische Schädigungen können jenseits einer psychotherapeutischen Begutachtung mittels einer Methodenkombination von biographischer Erzählung mit gleichzeitiger Messung der Gehirnstrommuster, des elektrischen Hautwiderstands und Erhebung der Immunwerte vor sowie nach der Rekonstruktion, eventuell chemischer Analyse der Körpersekretion, „sichtbar“ gemacht werden. Außerdem ist es möglich, spezifische Computerprogramme für derartige Nachweisführungen zu konstruieren. Es gibt sie bereits im angloamerikanischen Raum.

Ich bin keine Anhängerin des politischen Ziels der Beweislastumkehr – denn beweisen kann man selbst immer nur ein Tun, nicht ein Nichttun. Sehr wohl können einem gegebenenfalls die anderen aber ein Unterlassen nachweisen. Sollten diese hingegen in der Lage gewesen sein, dieses Unterlassen zu unterbinden und taten es nicht, trifft sie zumindest Mitschuld. Sehr wohl bin ich hingegen eine Befürworterin umfassender und vor allem ganzheitsmedizinischer Diagnostik. Dass manche Beweise vor Gericht nicht zugelassen sind, hängt nämlich nicht damit zusammen, dass sie vielleicht nicht exakt genug wären – sondern damit, dass beispielsweise die Standesvertretung der Rechtsanwälte ihre Anerkennung erfolgreich verhindern konnte. Verständlich – es ist ja, wie schon der Name besagt, ihre Aufgabe, ihre eigenen Interessen zu vertreten.

Aggression definiere ich daher als Annäherungsform, die der Beantwortung und allenfalls Grenzsetzung durch andere bedarf um nicht in Gewalt auszufern.

Unter Gewalt hingegen verstehe ich jede Einflussnahme auf andere, die diese gegen den reflektierten eigenen Willen zum Dulden und zur Unterwerfung unter schädigende Bedingungen bringen will – also nicht nur körperliche Einwirkungen, sondern auch geistig-seelische wie Gehirnwäsche, Manipulation, Einschüchterung oder Psychoterror, insbesondere auch verbale Misshandlungen, und strukturelle Gewalt.

### ***Gewalt durch Sprache***

So zeigt die Schweizer Sprachforscherin Ursula ZUMBÜHL anhand eines von ihr entwickelten Analyseinstruments, wie durch Einsatz bestimmter verbaler „Techniken“ verhindert werden kann, dass jemand anderer (eine Frau!) zu Wort kommt - was bewirkt, dass diese andere Person als weniger kompetent und respektabel gewertet und behandelt wird, was wiederum ihre Fremd- und Selbstachtung schädigt.

Sie listet auf:

- Geschwätzigkeit (Monolog statt Dialogangebot)
- Wurtsätze (unabgeschlossene Sätze, an die nahtlos andere Sätze anschließen)
- Pseudostrukturen („erstens“, dem kein „zweitens“ etc. folgt)

- Pseudosouveränität (Kritik am bisher Gesagten und Ankündigung von etwas wesentlich Neuem, das aber nicht folgt)
- Selbstermächtigung („Ich *darf* dazu noch folgendes sagen ...“)
- Aufwertung (unzulässige Verwendung der Wir – Form)
- Zeiterschleichung („Jetzt noch ganz kurz ...“, „Nur noch ein Wort zu ...“)

Die Schweizer Germanistinnen Heidi LAUPER und Constance LOTZ gehen sogar noch weiter in ihren Gesprächsanalysen (von männlichem und weiblichem Gesprächsverhalten): sie zeigen den Unterschied zwischen

- respektvoller und kooperativer Gesprächsarbeit (Redebeiträge führen thematisch weiter, es wird auf andere eingegangen und das Gespräch im Gange gehalten) gegenüber
- einseitiger Themenkontrolle (ohne Eingehen auf die Redebeiträge anderer) durch
- Fokusveränderung (Verwendung gleicher Wörter der Vorredenden in anderem Zusammenhang)
- Übergehen (Ignorieren der Vorredner/in)
- Machtausübung durch Definieren (Bewerten von Aussagen)
- Unterbrechen
- Verweigerung von Zuhören
- Vermeiden persönlicher Aussagen (Verallgemeinerungen, Dogmatismus),

und stellen abschließend fest: *„Weibliches Reden gilt generell als angenehmer als das Reden von Männern, was dem traditionellen Bild der Frau, die da ist, um das Leben zu verschönern, entspricht.“* Obwohl die Frau in ihrem Beispiel sich anders verhält - viel spricht, sich bemerkbar macht, angreift - wird sie diskriminiert und hat Mühe sich durchzusetzen. Die Forscherinnen kommen zu dem Schluss: *„Frauen kommen nicht umhin, Anstoß zu erregen und gegen Konventionen zu verstoßen in ihrem Bemühen, ihr Denken, ihr Empfinden, ihr Sprechen gegen überkommene und herrschende Definitionen durchzusetzen.“*

### ***Konkurrenz aus Nähe?***

Gewalt setzt einen Adressaten voraus – Aggression nicht unbedingt, denn sie ist vor allem ein Zustand, aus dem zwar Handlungen gegen Gegenstände oder Lebewesen und da insbesondere auch gegen sich

selbst erwachsen können, aber nicht müssen. Aggression kann man verspüren und nicht freisetzen. Gewalt hingegen richtet sich, abgesehen von selbstschädigendem Verhalten – leider! – nicht gegen sich selbst – denn dann hätte man sich ja in der Gewalt.

Viele Menschen reagieren deswegen mit Gewaltaktionen, weil sie sich durch die Nähe anderer bedroht fühlen. Sie geraten in Dichtestress und verwenden extreme Aggression zur Abgrenzung: sie „schlagen“ den/die andere/n „in die Flucht“. Dabei würde es zum Herstellen von Distanz genügen, die andere Person freundlich zu ersuchen, Abstand – oder auch: Anstand – zu wahren.

Je näher zwei – oder mehrere – zueinander „stehen“, desto eher droht die **Gefahr, verglichen zu werden**. Üblicherweise beginnt dann ein Machtspiel, damit der Vergleich zu eigenen Gunsten ausfällt. Damit fixiert man sich aber auf die andere Person (und den Weg, der deren höchstpersönlicher ist) und verliert den „eigenen Weg“ aus den Augen. Sollten aber beide denselben Weg gehen wollen, haben sie die Wahl sich zu vertragen oder – einander zu bekämpfen.

Die langjährige US – Botschafterin in Wien, Swanee Hunt, soll einmal gesagt haben, mit der Presse sei es wie mit Wildpferden: entweder man müsse so nah, am besten drauf, sein, dass sie einen nicht mit den Hufen erwischen können, wenn sie ausschlagen – oder so weit entfernt, dass das auch nicht möglich sei.

Mit Konkurrent/innen ist es ebenso: entweder man ist „dicke Freund“ und hat volle Kontrolle – oder man hält so weit Distanz, dass einen der/die andere aus den Augen verliert. Ich sehe allerdings noch eine dritte Möglichkeit – eben die, sich zu vertragen, und das heißt: Verträge schließen.

### *Sich vertragen*

Um einen Vertrag schließen zu können, muss man

- in Kommunikation treten,
- das gemeinsame Ziel (zu einem Vertragsabschluss zu kommen) vereinbaren,

- dann müssen aller Vertragspartner/innen ihre Ziele bekannt geben bzw. zumindest die Grenzen, über die sie keinesfalls hinaus gehen können/wollen.
- Dann ist es schon nötig, die Welt auch einmal mit den Augen der anderen Person/en zu betrachten: wo würde man ihre Werte, ihre Lebensnotwendigkeiten, ihre Prestigebedürfnisse verletzen. Das ist wichtig, damit man darauf Rücksicht nimmt –sonst fühlen sie sich nämlich nicht respektiert und werden aus den Vertragsverhandlungen austreten.
- Anschließend müssen Alternativen entwickelt werden: wie könnte das Ziel noch anders verwirklicht werden – ohne dass die Werte (dazu zählt auch der Selbstwert) und Lebensnotwendigkeiten (dazu gehören auch die Achtung der jeweils abhängigen Personen, z. B. Kinder, Mitarbeiter/innen oder Staatsangehörige) der Partner/innen nicht verletzt werden?
- Dann muss balanciert werden. Darunter verstehe ich das Auspendeln, welche der möglichen Lösungsansätze den **größtmöglichen Nutzen für beide** bzw. **alle Beteiligten** bringt.

Einen Vertragsabschluss planen heißt, in eine vielgestaltbare Zukunft zu denken – also in die weite Ferne zu sehen, aber im Hier und Jetzt – in der Nähe – zu spüren, was von den Gestaltungsmöglichkeiten für die Partnerschaft akzeptabel ist. Viele Menschen kommen gar nicht dazu, eine Zukunftssicht zu entwickeln, weil sie in ihren Gefühlen und Affekten verstrickt sind. Sich zu entstricken bedeutet:

- Das eigene Handeln kontrollieren lernen – durch die **Entschleunigung** bei der Überprüfung von Zielen und Handlungsalternativen: was ist denn wirklich mein Ziel? Und erreiche ich es wirklich so, wie ich gerade agiere?
- Das heißt im Klartext: Kontrolle des Denkens: Denke ich überhaupt vernünftig – oder bin ich gefangen in Wut, in Trauer, in Schmerz, in Gier ...
- So gelingt Kontrolle von Wut und Gewalt: indem ich sie wahrnehme als **augenblicklichen Teil von mir** kann ich sie **im nächsten Augenblick loslassen!**
- Damit wird die Fähigkeit zu hoffen und zu vertrauen gestärkt – wichtige Voraussetzungen, anderen Menschen offen entgegen

zukommen!

- Offener Umgang miteinander berührt – und das stärkt wieder die Fähigkeit zu Mitgefühl und Einfühlungsvermögen, und
- damit wird Toleranz zur Selbstverständlichkeit, und
- innere und äußere Harmonie wird zu etwas immer wieder Herstellbaren.

## Umgang mit Grenzen

„Immer wieder herstellbar“ besagt schon, dass Harmonie – die Ausgeglichenheit zweier oder mehrerer Waagschalen oder Interessen oder Belastungen oder Auftriebe – kein Dauerzustand ist. Kann sie auch nicht sein: Alles, was lebt, „schwingt“ zwischen zwei Polen – Höhen und Tiefen, Nähe und Distanz. „Nur keine Wellen!“ gibt es nur im Tod – auf der „flatline“ – der Null-Linie.

Grenzsetzungen gehören daher regelmäßig überprüft – es könnte sich ja zwischenzeitlich etwas geändert haben. Sich darauf zu verlassen, dass alles schon „beim Alten“ bleiben wird, heißt Neues zu ignorieren, nicht zu kontrollieren und daher auch weder zu fördern noch zu verhindern. Zu dem neuen gehört – hoffentlich – auch die eigene Weiterentwicklung, als Einzelperson wie auch als Paar wie auch als Gruppe. Aber wer mag schon gerne kontrolliert werden?

Prüfen und überprüfen machen üblicherweise nur dann gute Gefühle, wenn sie nicht einen selbst betreffen, sondern etwas oder jemand anderen. Diese Altlasten aus Schulzeit und Fahrschule kann man insofern einer Wandlung unterziehen, als man die Angst vor Misserfolg und Abwertung in Richtung Neugier und Interesse verrückt und darauf achtet, nicht in eine Schiefelage zu geraten.

Vom Hamburger Psychologieprofessor Friedemann SCHULZ VON THUN stammt das Kommunikationsmodell von den „Vier Ebenen“ Sachinhalt – Selbstoffenbarung – Beziehung – Appell, besser bekannt als „Vier Ohren Modell“. (Jeder Ebene ist nämlich ein Ohr zugeordnet, und wenn man eine Botschaft mit dem „falschen“ Ohr hört – Sachinhalte etwa mit dem „Beziehungsohr“, dann gibt es eine Kommunikationsstörung. Z. B.: Sie sagt: „Es ist kalt hier!“ – eine Sachbotschaft. Er sagt:

„Ich hab‘ doch ohnedies eingeheizt!“ – ein Entschuldigungsversuch auf der Beziehungsebene. Sie sagt: „Immer beziehst Du alles auf Dich!“ – ein Vorwurf auf der Beziehungsebene – und der Streit ist programmiert!)

Dieses **Modell** bietet die vollständige **Struktur für eine gelungene Gesprächsführung**:

- 1. Satz: sagen, worum es sachlich geht,
- 2. Satz: erklären, weshalb (Ziel, Motiv, Sinn, ...) man das Thema anspricht,
- 3. Satz: erklären, was konkret der/die andere jetzt tun soll (z.B. antworten).

Und weil all dies in einer respektvollen gleichwertigen Beziehung ablaufen soll und nicht in einer „schiefen“ von oben herab oder von unten hinauf, wird diese Struktur auch das „Ich – Du – Bitte – Modell“ genannt.

*Als ich vor Jahren in Gmunden als einzige Frau in einem hochkarätig besetzten internationalen Symposium einen Vortrag hielt, hatte ich den Stress, in einem für mich völlig ungewohnten „Setting“ – nämlich allein an einem Tischchen auf einer Theaterbühne vor einem dunklen Zuschauerraum zu sprechen. Als ich den Vortrag – aus meiner Sicht – zufriedenstellend hinter mich gebracht hatte und das – für mich unsichtbare – Publikum zur Diskussion aufforderte, meldete sich linker Hand aus dem ersten Rang eine höhnische Männerstimme: „Sie haben blöd angefangen und Sie haben blöd aufgehört. Und außerdem war es fad!“ Dass ich am liebsten in den Boden versunken wäre, versteht wohl jede/r... ging aber nicht. Was tun? Ich erinnerte mich an die zitierte Struktur: 1. Sachebene (Zeit schinden zum Ruhigwerden und Nachdenken): „Sie haben gesagt, ich habe blöd angefangen, und Sie haben gesagt, ich habe blöd aufgehört.“ (Schnauf!) „Und Sie haben gesagt, es war fad.“ (Schnauf!) 2. Selbstoffenbarung (Mein Ziel ist nicht Kampf, Streit, Sieg und schon gar nicht Niederlage!): „Dass Sie sich **langweilt** haben, kann ich als **Ihre** Reaktion gut akzeptieren (Wertschätzung der Subjektivität – Ablehnung einer Pseudo-Objektivität!). „Aber ich weiß, dass ich nicht blöd angefangen habe, und ich habe auch nicht blöd aufgehört.“ 3. Appell (scharf): „Bitte! Nehmen! Sie! Das! Zurück!“ Er darauf, wieder höhnisch: „Na soll ich mich etwa entschuldigen?!“ Und das Publikum hat gerufen: „Ja!“ Darauf hat er hörbar den dunklen Rang verlassen.*

Nach diesem Modell arbeiten Amnesty International oder Green Peace, wenn sie die Bevölkerung wachrütteln wollen: 1. „Wir haben festgestellt, dass in ... gefoltert wird.“ 2. „Wir protestieren gegen diese Verletzung der Menschenrechte, weil dadurch ... „ 3. „Wir verlangen von der Regierung von ... , dass die Gefangenen ...“

Oder bei einer körperlichen Attacke: 1. „Sie haben mir gerade auf ... gegriffen!“ 2. „Ich dulde das nicht!“ 3. „Geben Sie sofort Ihre Hand weg!“ oder sanft: 1. „Sie kommen mir so nahe.“ 2. „Das ist mir unangenehm.“ 3. „Bitte treten Sie zwei Schritte zurück!“ oder bei verbalen Belästigungen: 1. „Sie haben soeben ... gesagt.“ 2. „Das irritiert mich.“ 3. „Bitte bringen Sie mich nicht in eine peinliche Situation!“ etc. etc.

So wird Fremd- und Selbstkontrolle akzeptabel – wenn nämlich ihr **Sinn verdeutlicht** ist – wenn **Selbstoffenbarung aufklärt**: nicht Herabwürdigung oder Bloßstellung anderer ist das Ziel, sondern Selbstbehauptung. Daher wird auch **selbstsicher** dargelegt: **auf Grund welcher Positiv- oder Negativerfahrung wird auf Kontrolle Wert gelegt?** Gibt es noch weitere **Motive**? Was ist da **Ziel**, was soll dadurch erreicht werden?

### **Übung 10:**

- *Erinnern Sie sich an eine Gesprächssituation, in der Sie sich unterlegen gefühlt haben.*
- *Was konkret war es, was in Ihnen dieses Gefühl ausgelöst hat? Ein Satz, ein Blick, eine Bewegung...*
- *Wenden Sie nun rückblickend das Vier Ohren Modell an:*
- *Was müssen Sie ansprechen, damit die andere Person weiß, was Sie nicht hinnehmen wollen?*
- *Was ist Ihr Ziel, Motiv etc., weswegen Sie das nicht hinnehmen wollen?*
- *Was erwarten/fordern/ersuchen Sie von der anderen Person?*
- *Und: vermeiden Sie, sich in ein Zwiesgespräch einzulassen: Sie stellen nur Ihre Position fest – wie die andere Person reagiert, ist deren freie Wahl und ihr gutes Recht.*

Wenn man diesen Gesprächsstile „pflegt“, wird Erziehen, Unterrichten, Beraten, Verhandeln und – Grenzen Setzen einfach. Man muss nur darauf **verzichten, andere dominieren** zu wollen.

### ***Friedensgeist leben heißt:***

- Wenn Gefühle von Benachteiligung, Unterlegenheit und/oder Feindseligkeit, Aggression auftauchen: überprüfen Sie, ob tatsächlich eine nicht nur subjektiv festgestellte Diskriminierung – eine Beeinträchtigung der Selbstbestimmung – vorliegt.
- Wenn es sich um eine subjektive Beurteilung handelt: überlegen Sie, ob und wie Sie diese als **eigenes** Werturteil kundtun kann.
- Entscheiden Sie, was Ihr eigenes individuelles Zukunftsziel ist: Was soll anders werden? Wofür will ich mich einsetzen? Wie will ich mich einsetzen?
- Überprüfen Sie, ob Sie dadurch etwas/jemand anderes/n schädigen. In diesem Fall: Ändern Sie Ihr Ziel!
- Entscheiden Sie sich, was Ihr eigenes kollektives Zukunftsziel ist: Wie stelle ich mir menschliches Zusammenleben vor? Als Kampf jedes/r gegen jede/n?
- Machen Sie Ihr – hoffentlich – wohlwollendes Ziel deutlich und ersuchen Sie um Unterstützung bei der Verwirklichung.
- Und: Üben Sie sich im Loslassen!



Prof. Mag. Dr. Rotraud A. Perner, Jahrgang 1944, wandte sich nach ihrer Promotion in Rechtswissenschaft der Soziologie, Sexualpädagogik und Tiefenpsychologie zu. Nach Jahren intensiver Gemeinwesen-

arbeit, unter anderem auch mit Kindern und Jugendlichen, leitet die lizenzierte Psychotherapeutin und Psychoanalytikerin heute neben ihrer eigenen Praxis das 1984 von ihr gegründete Institut für Projektberatung, Personal Training und Supervision (IPPS); in dessen Rahmen entstand die Konzeption der „Gewaltfreien Bundesländer“. Das vorliegende Buch bietet dazu die theoretische Grundlage.

Die Autorin lehrt seit vielen Jahren als einzige Hochschulprofessorin in Österreich Gewaltprävention an der Universität Wien. Ihr besonderes Augenmerk gilt dabei den Machtungleichgewichten in der Arbeitswelt und der Geschlechterdifferenz. Außerdem trainiert, supervidiert und coacht sie vor allem in Gesundheitsinstitutionen und im staatlichen Verwaltungsbereich.

Prof. Perner ist Erste Vorsitzende der Österreichischen Gesellschaft für Sexualforschung, seit 1991 Mitglied des Psychotherapiebeirats im Gesundheitsministerium und allgemein beeidete Gerichtssachverständige für Psychotherapie. Von ihren über zwanzig Büchern waren die letzten „Sexualität in Österreich. Eine Inventur“ (aaptos) und „Lust Macht Mut – Ein Strategiehandbuch für Frauen“ (Ueberreuter).

Für ihre Arbeiten zu therapeutischer Kommunikation, Sexualtherapie und Gewaltprävention erhielt die Mutter zweier Söhne 1996 als erste Frau den Paracelsusring.

Gewalt hat viele Gesichter: verbale Gewalt, psychische, ökonomische, physische, sexuelle ...

Gewalt hat aber auch viele Masken: Witze, Verhetzung, Mobbing und dabei insbesondere die sexuelle Belästigung am Arbeitsplatz, Psychoterror in Gruppen ...

Gewalt hat aber auch viele Tatorte: Straße und Straßenverkehr, Wirtshäuser, Schulen, Büros, Wohnungen, Schlafzimmer, Kinderzimmer, Institutionen ...

Jeder von uns kann immer und überall Opfer, Zeuge oder Auslöser von Gewalt werden. Und kaum jemand weiß, wie man sich dann anders verhalten kann, als Gewalt durch Gewalt zu bekämpfen. Kampfgeist wird uns ja auch von frühester Kindheit an suggeriert: „Lass´ dir nichts gefallen!“  
und

„Wer sich nichts gefallen lässt, kommt durch!“ lauten die Botschaften der lebenden und medialen Vorbilder.

Wollen wir aber diesen totalen Dschungel, in dem jeder gegen jeden kämpft, wirklich? Die engagierte Psychotherapeutin, Juristin und Sozialforscherin  
Rotraud A. Perner antwortet:

„Wer will, kann sich auch einen Friedensgeist schaffen! Und wer das nicht will, soll die Verantwortung für sein Tun übernehmen.“

Die Autorin liefert in ihrem neuen Buch die notwendigen Strategien, damit Menschen eine Chance haben, sich anders, eben vernünftiger, zu verhalten als unsere archaischen Vorfahren.