

5. *Kurseinheit*

**Gewalt als Zeichen
persönlicher Unreife –
eine Geschichte**

„Heute erzähle ich Euch eine Geschichte von zwei kleinen Jungen.“ Die Teilnehmer schauen überrascht auf.

„Also, stellt Euch vor: Da sind zwei kleine Jungen, Max und Moritz, die sind etwa zwei Jahre alt. Sie sitzen nebeneinander im Sandkasten und spielen, wie Kinder in diesem Alter das eben tun. Der Moritz hat ein Eimerchen und ein Schüffelchen, und der Max hat nichts. Eine Zeitlang sind beide damit zufrieden. Dann hätte der Max gerne das Eimerchen. Und was macht der Max? Er nimmt es sich halt. Das gefällt dem Moritz aber nicht. Und was macht dann der Moritz? Er haut den Max mit dem Schüffelchen. Dem Max tut das weh. Er weint und haut dann den Moritz. Dann weint der Moritz, und beide verhauen sich. Das ist zwar nicht gerade schön, aber es ist auch nicht besonders schlimm. Denn sie sind noch nicht so stark, dass dabei etwas kaputt gehen könnte.

Was Max und Moritz da tun ist für Kinder in diesem Alter völlig normal. Max will etwas, das dem Moritz gehört, und er nimmt es sich. Max tut etwas, das dem Moritz nicht gefällt und bei ihm unangenehme Gefühle hervorruft, und Moritz haut den Max. Wie gesagt: Bei Kindern im Alter von Max und Moritz ist dieses Verhalten völlig normal. Sie können es noch nicht anders.

Wenn man sich nun vorstellt, dass sich beide bei zwischenmenschlichen Unstimmigkeiten in ihrem Verhalten nicht weiterentwickeln und dass beide auf diesem Gebiet nichts dazu lernen – wie man sich also mit einem Anderen abstimmt, wenn der etwas hat, was man auch gerne hätte; und wie man angemessen reagieren kann, wenn ein Anderer etwas tut, was einem nicht gefällt -, dann wird aus Max ein Dieb und aus Moritz ein Schläger. Und wenn alle Kinder auf diesem Gebiet nichts dazu lernen würden bestünde die Welt aus Dieben und Schlägern.

Wenn ein Kind nun groß wird, dann gibt es außer rechnen, lesen, schreiben usw. zu lernen also auch noch vieles andere, was es lernen muss – wenn es als Erwachsener im Leben gut zurechtkommen will. Z. B. muss es auch lernen, was man tun kann, wenn man etwas haben möchte, was einem anderen gehört, ohne dass man es sich einfach nimmt. Denn sonst gibt es Ärger und der Betreffende landet früher oder später als Dieb im Gefängnis. Oder wenn ein anderer etwas tut, was unangenehme Gefühle in einem weckt, muss man es lernen, anders als mit Schlägen darauf zu reagieren. Denn auch sonst gibt es Ärger und der Betreffende kommt wegen Körperverletzung vor Gericht.

Stellt Euch den Extremfall vor: Max und Moritz hätten in dieser Hinsicht nichts gelernt. Max geht durch die Stadt und merkt, dass er Hunger hat. Er betritt ein Feinkostgeschäft, geht hinter die Theke, nimmt sich ein Lachsbrötchen und will wieder hinaus auf die Straße. Die Verkäuferin schlägt Lärm, und der Ladenbesitzer, Moritz, kommt aus dem Hinterzimmer in den Laden. Er erfasst sofort die Situation, und weil es ihm nicht gefällt, wenn er bestohlen wird, greift er zu einem

harten Gegenstand und schlägt Max nieder. Im Fallen kann sich Max fangen, er geht auf Moritz los und schlägt zurück. Das Ganze führt zu einer wüsten Schlägerei im Laden. – Ihr seht sofort: Das geht nicht! Das ist eine unmögliche Situation. Wie gesagt – das war ein extremes Beispiel. Aber das Prinzip stimmt schon:

Wenn Max Hunger hat ist es gut, wenn er weiß, was er tun kann, um seinen Hunger zu stillen, z. B. in ein Feinkostgeschäft zu gehen. Und dann muss er sich mit dem, dem die Lachsbrötchen gehören, abstimmen. Er muss fragen, was der Besitzer dafür haben will, und er muss sich überlegen, ob er in der Lage oder bereit ist, den Preis zu bezahlen. Vielleicht ist es ihm auch zu teuer und er entscheidet sich gegen den Kauf. Dann verlässt er das Geschäft und überlegt sich, wie er seinen Hunger auf eine preiswertere Art stillen kann. – Wie auch immer! Max muss sich mit dem Besitzer der Lachsbrötchen verständigen, damit eine Lösung gefunden werden kann, mit der beide gut leben können. Wenn es nicht zum Kauf kommt, muss Max für dieses Mal eben verzichten. Auch das muss gelernt sein. Denn es kann immer vorkommen, dass man einmal etwas nicht bekommt, was man gerne hätte. Für Max ist es also gut, wenn er lernt, sich mit dem Besitzer eines begehrten Gutes über eine Übergabe zu verständigen.

Nun zur Perspektive von Moritz: Wenn jemand etwas tut, was dem Moritz nicht gefällt – z. B. Max bestiehlt ihn – dann ist es gut für ihn, wenn er dieser Situation nicht hilflos ausgeliefert ist, sondern wenn er in irgendeiner Form in die Situation eingreifen kann. Wenn er als Erwachsener einfach nur draufhaut, wenn einer etwas tut, was ihm nicht passt, dann handelt er sich damit viele Nachteile ein: Er bekommt ein schlechtes Ansehen, andere Menschen bleiben auf Abstand zu ihm, er bringt immer wieder auch seine eigene Gesundheit in Gefahr, er fühlt sich in seiner Haut nicht wirklich wohl, und nicht zuletzt macht er sich, wenn er einen Anderen schlägt, damit auch strafbar. Will er ohne diese Probleme leben, dann muss er, um sein Recht zu verteidigen, eine Art finden, mit der er den Anderen nicht verletzt. Er muss es lernen, gewaltfrei damit zu Recht zu kommen, wenn jemand etwas tut, das ihm nicht gefällt. Ganz sicher wird es ihm helfen, wenn er es gelernt hat, sich von der Handlung des Anderen klar abzugrenzen, ohne ihn seinerseits aggressiv anzugreifen.

Wenn beide beides gelernt haben, dann können sie mit vielen Problemen so umgehen, dass sie mit sich und Anderen gut zurechtkommen und keinem schaden. Und wenn Max als Erwachsener immer noch stiehlt, wenn er etwas haben will, was einem Anderen gehört, und wenn Moritz immer noch Gewalt anwendet, wenn ein Anderer etwas tut, was ihm nicht gefällt, dann ist das ein Zeichen dafür, dass beide etwas wichtiges noch nicht gelernt haben.

Ich weiß: Viele sehen Diebstahl und Gewalt als Zeichen für Mut und Stärke. Wie es die Geschichte gerade zeigt kann man es aber auch als unentwickelte und unreife Form ansehen, bestimmte Probleme zu lösen. Entwickelte Menschen lösen

ihre Probleme anders. So gesehen sind Diebstahl und Gewalt keine Heldentaten, sondern zeigen, dass man bestimmte Probleme noch nicht anders lösen kann.

Ich will mit dieser Geschichte nicht sagen, dass ich denke, Ihr wärt auf dem Entwicklungsstand von Zweijährigen. Aber ich denke, was schon stimmt, ist, dass es für Euch im Umgang mit Aggression oder auch anderen unangenehmen Gefühlen noch etwas zu lernen und zu entwickeln gibt.“

Nun frage ich die Teilnehmer, ob sie zu dieser Geschichte noch Fragen haben oder was sonst dazu in ihnen vorgeht. Einmal ergab sich folgendes kleine Gespräch:

Nach der Erzählung war Schweigen. Dann fragte ich die Jugendlichen: „Was geht in Euch vor, nachdem Ihr das gehört habt?“

Jens: „Das ist so neu.“

Ich: „Wie schaust Du auf das Neue?“

Schweigen. Jens konnte mit meiner Frage offensichtlich nichts anfangen. Also gab ich ihm Orientierung, um auf meine Frage antworten zu können.

Ich: „Schaust Du interessiert darauf? Oder skeptisch? Ablehnend? Verwirrt? Oder einfach nur staunend?“

Jens: „Das letzte.“

Jens' Antwort freute mich sehr. Denn im Staunen hat man seine herkömmlichen Welt- und Menschenbilder vorübergehend außer Kraft gesetzt und ist offen für Neues.

Diese Geschichte erzähle ich den Jugendlichen oftmals am Ende einer Sitzung. So können sie die Eindrücke, die sie beim Zuhören hatten, ungestört in sich nachwirken lassen, ohne dass sie durch neue Eindrücke überlagert würden.

6. *Kurseinheit*

Probleme des Angreifers

Die Jugendlichen, die am Anti-Gewalt-Training teilnehmen, bewundern Menschen, die Andere angreifen und hart angehen, oftmals als besonders durchsetzungsfähig und willensstark. Diese könnten problemlos und jeder Zeit ihren Stolz verteidigen, und sie wären immer oben auf. Deshalb werden „solche harten Kerle“ von Vielen als Vorbild angesehen. Man möchte so sein wie sie.

In dieser Sitzung geht es darum, den Kursteilnehmern aufzuzeigen und ihren Blick dafür zu schärfen, dass Angreifer normaler Weise keine Helden sind, sondern dass ihre Aggressivität ein Ausdruck dafür ist, dass sie ein Problem haben, das sie durch Aggressivität kompensieren wollen. Ich erkläre ihnen das so:

„Jemand, der Andere ohne ersichtlichen oder aus einem geringfügigen Grund angreift, der hat in der Regel Probleme mit sich oder mit Anderen, oder beides: mit sich und Anderen.“

Die Jugendlichen schauen mich erstaunt an.

Ich spreche weiter: „Jemand, der überwiegend ausgeglichen und zufrieden ist, und der mit sich und der Welt im Wesentlichen im Reinen ist, verhält der sich aggressiv? Wird der einfach so einen Anderen angreifen?“

Die einhellige Antwort der Jugendlichen lautet: „Nein.“

Ich rede weiter: „So sehe ich das auch. Wenn sich jemand aufplustert und bedrohlich und aggressiv auf einen Anderen zugeht, warum tut er das? Wie kommt er dazu, das zu tun?“

Auf diese Frage kommen Antworten wie: „Weil seine Freundin mit ihm Schluss gemacht hat.“, „weil er in der Schule dumm angemacht worden ist.“ Und andere Antworten dieser Art.

Ich antworte ihnen: „Genau. Derjenige hat innere Spannungen und reagiert diese Spannungen an einem Anderen ab. Er hat also ein Problem. Angreifer haben in der Regel ein Problem!“

Ich wiederhole noch einmal: „Wenn einer ausgeglichen und zufrieden ist, dann kommt der kaum auf den Gedanken, jemanden anzugreifen. – Vielleicht habt Ihr noch andere Ideen dazu, was jemanden dazu veranlassen kann, einen Anderen anzugreifen und Gewalt zu provozieren..“

Nun nennen mir die Jugendlichen ihre Ideen, z. B.:

- „Er will sich stark fühlen.“
- „will Aufmerksamkeit.“

- „will den Adrenalin-Kick.“
- „ist in der Schule dumm angemacht worden.“
- „hat Stress zu Hause.“
- „hat beruflichen Stress.“
- „fühlt sich niedergeschlagen.“
- „hat keine Zukunftsperspektiven.“
- „aus Show.“
- „weiß nicht, was er machen soll.“
- „will sich aufspielen.“
- „kennt es nicht anders.“
- „aus Minderwertigkeitsgefühl.“
- „hat einen schlechten Tag.“
- „ist unter Druck.“
- „aus Gruppenzwang.“
- „ist ein Egoist.“
- „kann sich nicht beherrschen.“
- „hat Angst, z. B. dass seine Freundin mit einem Anderen was anfängt.“

Ich sage ihnen, „Ich finde Eure Antworten sehr interessant. Darin ist sehr Vieles von dem enthalten, was nach meiner Erfahrung die drei häufigsten und größten Probleme von Angreifern sind:

1. „Mancher Angreifer hat ein Problem mit Langeweile. Er hat keine Idee, was ihm Spaß machen oder was ihn fesseln könnte, außer sich mit Anderen zu streiten oder zu schlagen. Das gibt ihm einen Adrenalin-Kick. Ohne den fühlt er sich in sich drin leer. Wer das kennt, der weiß, dass sich das ziemlich unangenehm anfühlt. Und ein Angreifer, der aus Langeweile mit einem Anderen Streit anfängt, weiß: „Wenn ich mit jemandem Stress anfangen, dann ist was los.“ Die quälende Langeweile hat ein Ende.
2. Ein anderes Problem kann sein, dass jemand gerade etwas Unangenehmes erlebt hat: Z. B. hat er Stress mit seiner Freundin, oder er hat Ärger zu Hause, oder ein Lehrer hat ihm einen ungerechten Vorwurf gemacht, oder er hat von seinem Chef ein Rüffel bekommen usw. Er ist innerlich aufgebracht, und um seine Wut abzureagieren, nimmt er einen nichtigen Anlass, um jemanden anzugreifen. Derjenige hat ein Problem damit, unangenehme Erlebnisse so

zu verarbeiten, dass es ihm wieder besser geht und dass Andere nicht unter seinem Problem leiden müssen.

3. Und häufig greift jemand einen Anderen dann an, wenn er sich gekränkt oder klein gemacht fühlt. Dann ist sein Gefühl für seinen eigenen Wert angeschlagen. Fachleute sagen dazu, dass er dann ein Selbstwertproblem hat. Menschen mit einem Selbstwertproblem fühlen sich immer wieder klein, wertlos oder bedeutungslos, was sehr unangenehm ist. Manche, die sich immer wieder so fühlen, ziehen sich in sich zurück, andere werden aggressiv. Diese tun dann alles, um sich wieder groß zu fühlen. Sie bauen sich vor Anderen auf, spielen den großen Zampano und versuchen, einen Anderen klein zu machen. Sie tun das, weil ihnen nichts anderes einfällt, was sie tun können, um sich nach einer Kränkung wieder groß und stark zu fühlen. Und manche machen jemanden klein, weil sie glauben, sie müssten das tun, damit Andere sie für einen tollen Kerl halten. Oder beides.

Bei manchen passiert es ganz schnell, dass sie sich angegriffen, klein gemacht oder erniedrigt fühlen. Die fassen ganz schnell etwas als Feindseligkeit oder Demütigung auf, z. B. schon einen flüchtigen Blick. Die fühlen sich ganz schnell gekränkt. Das sind dann die besonders Reizbaren, die wegen jeder Kleinigkeit gleich ausrasten und sich aufplustern. Und das sind diejenigen Fälle, in denen man von jemandem angegriffen wird, und man hat keine Ahnung, wie man dazu kommt.

Egal ob jemand aus Langeweile einen Streit anfängt; oder ob er aggressiv ist, weil er seine Wut auf jemand Anderen nicht anders abbauen kann; oder ob er sich abgewertet und gekränkt fühlt oder ob er einen anderen Anlass für sein aggressives Verhalten hat: Meistens hat es damit zu tun, dass Angreifer letzten Endes ein Problem mit ihrem Selbstwertgefühl haben. Meistens fühlen sie sich tief in ihrem Inneren klein und wertlos. Und um sich groß und toll zu fühlen greifen sie jemanden an. Die Aggression ist für sie dann ein Mittel, ihr beschädigtes Selbstwertgefühl wieder zu „reparieren“. In der Fachsprache heißt es: Sie stabilisieren sich über Gewalt. Also: **Angreifer haben ein Problem.**“

Einmal hat es sich ergeben, dass auf meine Frage nach möglichen Problemen eines Angreifers ein Teilnehmer, Jean, berichtete, in welchen Situationen er selbst bevorzugt gewalttätig wird. Nach seinem Bericht arbeitete ich zusammen mit ihm das Problem heraus, das für ihn der Anlass für seine Gewalttätigkeit war. Dieser Klärungsprozess verlief so:

Jean: „Wenn mir langweilig ist, haue ich einem auf’s Maul.“

Ich: „Ja, dann ist endlich wieder was los, gell?“

Jean: „Ha ja.“

Ich: „Dann ist Dein Problem also Langeweile, und dass Dir nichts Gescheites einfällt, was Du machen kannst, also ein Mangel an Einfällen.“

Jean: „Ha ja.“

Ich: „Wie ist es denn für Dich genau, wenn Dir langweilig ist? Erzähle doch einmal so eine Situation, und was genau Du dann tust.“

Dann hat Jean ausführlich geschildert, wie er normaler Weise seine Langeweile erlebt. Z. B. würde er in seinem Zimmer sitzen und an die Wand starren, teilweise eine ganze Stunde lang. Oder er ginge in die Stadt, und dann wieder nach Hause, und nichts wäre passiert. So schilderte er mehrere Situationen, in denen er gelangweilt war. Ich hörte ihm sehr aufmerksam zu und nahm innerlich teil an seinem Erleben von Langeweile. Ich hatte den Eindruck, er fühlte sich von mir gesehen und verstanden. – Allmählich bekam er Einfälle, was er tun könnte. Zuerst spärlich und zögerlich. Doch nach einer Zeit kam er richtiggehend ins Sprudeln.

Nachdem nun geklärt war, aus welchem individuellen Problem heraus Jean üblicher Weise auf Andere gereizt reagiert und ihnen gegenüber ungemütlich und auch gewalttätig wird, fand die Beschäftigung mit dem Thema **Probleme des Angreifers** auch bei den anderen Teilnehmern auf die Art und Weise statt, wie sie auch mit Jean stattgefunden hatte. Jeder Jugendliche erzählte, unter welchen Bedingungen er besonders schnell gewalttätig wird. Im gemeinsamen Gespräch wurde bei Jedem das individuelle Problem herausgearbeitet, das für ihn ein Anlass sein kann, einen anderen Menschen anzugreifen.

Im Folgenden gebe ich die Klärungsprozesse von drei weiteren Teilnehmern wieder:

Arlind

Arlind: „Wenn ich eine schlechte Note bekommen habe, und jemand rempelt mich an, auch wenn es keine Absicht war, dann raste ich aus.“

Ich: „Was denkst Du in so einer Situation?“

Arlind: „Muss der Idiot jetzt auch noch kommen?“

Ich: „Du hast also ein Problem damit, ein frustrierendes Erlebnis so zu verarbeiten, dass Du mit Dir wieder ins Reine kommen kannst, ohne einen Anderen unter Deinem Problem leiden zu lassen.“

Nach kurzem Nachdenken bestätigte Arlind meinen Gedanken. Danach fragte ich ihn, ob er in einem kurzen Rollenspiel ausprobieren möchte, wie es für ihn gehen könnte, nicht gleich auszurasen, wenn er von einem Anderen einmal angerempelt wird, auch wenn er noch unter dem Eindruck eines frustrierenden Erlebnisses steht. Arlind bejahte meine Frage. Ein Teilnehmer aus der Gruppe erklärte sich bereit, jemanden zu spielen, der Arlind zufälliger Weise nahe kommt. Nun begann das Rollenspiel:

Arlind versetzte sich in die Situation, gerade in der Schule eine schlechte Note bekommen zu haben. Dem entsprechend ging er in einer frustrierten Stimmung einher. Nun kam der Andere des Wegs, näherte sich Arlind und streifte ihn beim Vorübergehen aus Versehen. – Das war die Situation, in der Arlind normalerweise den Anderen angegriffen hätte. An dieser Stelle begann also die Suche nach einer gewaltfreien Lösung. Nach mehreren Versuchen bestand Arlinds Lösung letzten Endes darin, dem „Vorfall“ keine Bedeutung zu geben und einfach weiter zu gehen.

Auf meine Frage, was er denn bei *diesem* Umgang mit dem Anderen in sich erlebt hatte, sagte Arlind: „Ich war viel ruhiger, und ich fragte mich, wie ich bessere Noten schreiben könnte.“

Ich fand Arlinds Antwort bemerkenswert. Zeigte sie doch Folgendes: Wenn man ein frustrierendes Erlebnis hatte und andere Personen als verantwortlich dafür ansieht bzw. die Frustration an Anderen auslöst, führt dies einen Menschen oftmals zu Groll, Vorwürfen und Aggression gegen diese Anderen. Wenn man jedoch die Verantwortung für eigene Probleme bei sich sieht statt sie Anderen zuschreibt, dann hat dies letzten Endes eine beruhigende Wirkung auf einen selbst (s. o. in Arlinds Bemerkung: „Ich war viel ruhiger, ...“), und früher oder später beschäftigt man sich mit der Lösung seiner Probleme (s. o. in Arlinds Bemerkung: „...“, und ich fragte mich, wie ich bessere Noten schreiben könnte.“).

Steven

Steven, Bewohner einer stationären Jugendhilfeeinrichtung, berichtete: „Heute Nacht habe ich nur eine Stunde geschlafen. Als ich aufgestanden bin war ich richtig unausgeschlafen. Dann saß ich zusammen mit zwei Anderen aus meiner Gruppe beim Frühstück, und einer hat vor sich hin gesungen. Dann bin ich ausgerastet.“

Ich: „Dein Problem ist also, zu sagen, was Du brauchst, wenn von jemandem etwas auf Dich zukommt, was Dir gerade unangenehm ist.“

Steven: „Ja.“