

Achtsamkeit als Gewaltprävention

Oder : was passiert in einer Streitschlichterausbildung?

Streitschlichter auszubilden heißt zunächst einmal ganz kurz gesagt: Schülern zu helfen, sich selbst zu helfen: sich gegenseitig wahrzunehmen, zu verstehen und aufeinander zu achten, und all dies besonders dann, wenn es zu Konflikten kommt. Das geht nicht ohne Interesse am anderen Menschen, aber genau dieses verstehende Interesse am anderen kann verhindern, dass Gewalt entsteht.

Wenn wir uns klar machen, wie wir selbst reagieren, wenn wir uns ohnmächtig, verunsichert, wenig wert oder gar sinnlos fühlen, dann führt uns dies zunächst einmal zu unseren eigenen Gewaltanteilen, dem vorschnellen Urteil über den anderen, dem Zuschreiben von Schuld für irgend etwas.....

Gewaltprävention als eine Aufgabe von Peer-Mediation setzt genau da an: beim eigenen Erleben und Verstehen, beim Annehmen dessen, was sich in mir und beim anderen abspielt, wenn wir uns bedroht oder überfordert fühlen und beim Entwickeln einer gewaltlosen Sprache, die für die eigenen sowie die fremden Bedürfnisse eintritt. Wer das für sich selbst gelernt hat, kann andere dabei unterstützen.

Es geht also nicht um Methoden alleine, etwa den notwendigen Schritten in einer Mediation oder guten Ich-Botschaften. Methoden sind dann hilfreich, wenn ich die Haltung erringen konnte, die geprägt ist vom Verstehen- Wollen bzw wie Rudolf Steiner schreibt:

„...Einzig und allein dadurch, dass ich nicht nur Interesse entwickle für dasjenige, was ich selber denke, was ich selber für richtig halte, **sondern dass ich selbstloses Interesse entwickle für alles, was Menschen meinen und was an mich herantritt, und wenn ich es noch so sehr für Irrtum halte.....**“

(Rudolf Steiner: der innere Aspekt des sozialen Rätsels)

Und es geht hier um ein Verstehen aus dem Herzensbereich, das den anderen hinein lassen kann, ohne sich selbst dabei zu verlieren, das dem anderen Wärme und Verständnis entgegen bringen und dann auch Lösungen für ein Problem ermöglichen kann.

Und dass dies ein Anliegen unserer Jugendlichen ist, zeigt die Tatsache, dass sich immer mehr junge Menschen in ihrer freien Zeit genau diesem Thema und z.B. einer solchen Ausbildung widmen.

Befragt nach dem Motiv für diese ehrenamtliche Arbeit, können wir Antworten hören wie: „Ich will etwas gegen Gewalt tun, ich will andere besser verstehen, ich will mit Konflikten besser umgehen können und anderen genau dabei helfen, wenn das geht, ich möchte gerne, dass wir friedlicher miteinander umgehen, mehr Respekt füreinander aufbringen....“

Doch- wie kann man das lernen ?

Ich möchte ein kleines Beispiel aus der Praxis zeigen, wie SchülerInnen in einer Streitschlichterausbildung den Umgang mit dem Thema Gewalt und Achtsamkeit erarbeiten können.

Aus der Nachbarschafts-Streitschlichtergruppe

14.11.09: 21 SchülerInnen sind es an diesem Samstag, die sich vier Stunden Zeit nehmen wollen. Es ist ein ganz neues Projekt: eine Nachbarschaftsstreitschlichtergruppe mit Schülern aus drei Schulen, die im gleichen Stadtteil von Karlsruhe liegen und zwischen deren Schülern es immer wieder Konflikte, auch gewalthaltige, gab und gibt. Das Projekt, von der Waldorfschule initiiert und geleitet, umfasst Schülerinnen und Schüler aus den Klassen 6-8, also Mittelstufe. Es läuft anders als in einer neunten Klasse, das ist deutlich, aber es läuft auf eine herrlich erfrischende und urtümliche Art.

Spielen

Wir spielen zu Beginn ein immer wieder neu geliebtes Spiel, mit dem spielerisch erlebt wird, was mich mit anderen verbindet: der Wind weht für alle, die jetzt auch noch – so wie ich - ein bisschen müde sind oder er weht für alle, die sich mit mir zusammen auf diesen Tag gefreut haben. Oder er weht einfach für alle, die heute rote Schuhe anhaben. Es ist Bewegung im Raum- das erfrischt- und wir spüren Gemeinsamkeiten und Unterschiede, und das macht Freude.

Erleben

Dann bitte ich die Schüler, sich Situationen vorzustellen, wie sie sich so im Alltag ereignen:

Zum Beispiel: „Du betrittst morgens dein Klassenzimmer, alle Mitschüler verstummen plötzlich, auch Deine Freundinnen wenden sich ab von Dir und würdigen Dich keines Blickes. Keiner sagt etwas. Dir fällt plötzlich ein, dass da gestern etwas Seltsames im Schüler VZ über Dich zu lesen war...“

Die Schüler sollen sich jetzt innerhalb dreier Kreise dort hin stellen, wo es für sie passt: es gibt drei Möglichkeiten: „Echt gechillt hier - oder: „das könnte jetzt interessant werden“ - oder : „das ist jetzt echt zuviel, ich fühle mich überfordert.“





Man kann beobachten, wie sie in sich hinein fühlen und sich dann in den für sie richtigen Kreis stellen. Und sie stehen ganz unterschiedlich. Das ist die erste Überraschung. Gewalt kann unterschiedlich erlebt werden. Dann kommt das Interview: „Warum stehst du da?“ Und dann schildern die Schüler, wie es ihnen da geht, wenn sie sich die genannte Situation vorstellen. Im roten Kreis (das ist der mit der Überforderung) frage ich besonders nach: „Was hättest Du jetzt gebraucht?“ Und dann sprudelt es: „Klarheit, worum es geht, Sicherheit, Freunde, Kontakt, Ehrlichkeit, Freunde, Gespräch.....“

Wir erzählen weitere Beispiele: „Du hast eine schlechte Mathearbeit geschrieben, obwohl du lange dafür gelernt hattest. Ein Mitschüler sagt zu Dir: ‚Du bist ja echt ein bisschen beschränkt‘.“

Wieder stehen die Schüler in unterschiedlichen Kreisen: den einen belustigt so eine Äußerung eher, ein anderer lässt das an sich abperlen, eine Dritte steht im roten Bereich und erklärt, sie hätte jetzt Anerkennung, Wertschätzung und vor allem Mitgefühl oder Trost gebraucht, aber nicht so eine Abwertung.

Und so geht es weiter, mit Beispielen, die die Schüler selbst nennen, und sie spüren, wie unterschiedlich sie einerseits Botschaften empfangen, wie unterschiedlich sie diese erleben und dass es genau dies anzuerkennen gilt. Dass hier nicht die Frage entscheidend ist, wer „hier Recht hat“, sondern eine ganz andere Frage gestellt werden muss, nämlich „was brauchst du jetzt um nicht auszurasen?“

Nachspüren und Mitfühlen: Verstehen

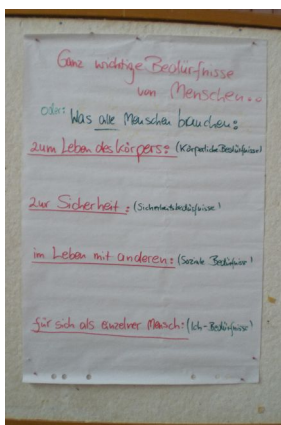
Der nächste Schritt ist das Dahinspüren in den roten Bereich: was passiert da mit mir?
„Ich bin wütend, möchte am liebsten abhauen, nichts damit zu tun haben, fühle mich ohnmächtig und – ja – ich könnte sogar zuschlagen.“

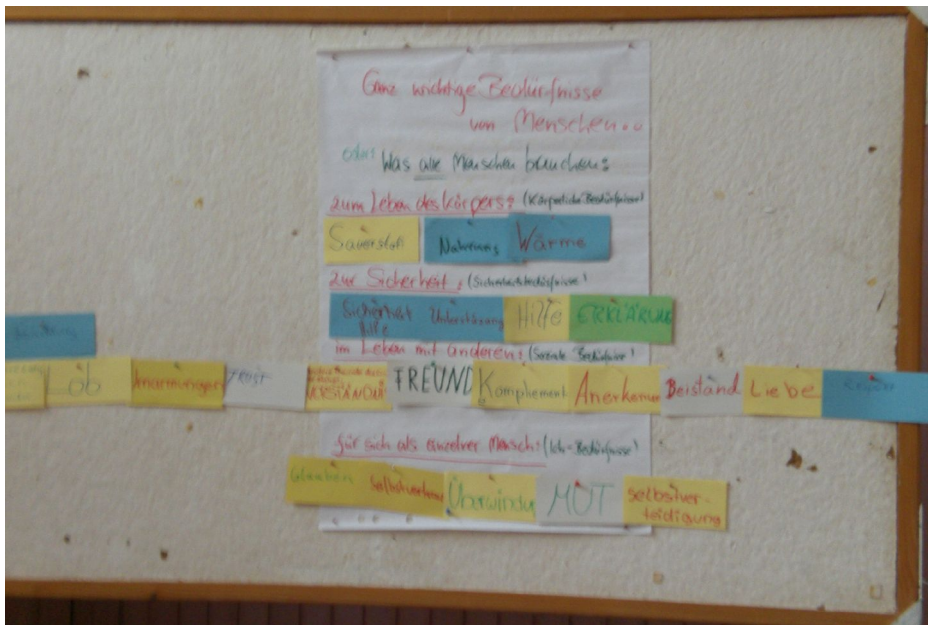
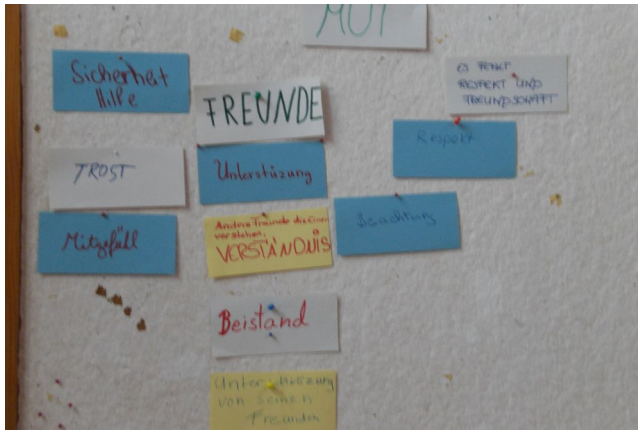


Wir merken gemeinsam, wie sich das anfühlen kann, wenn ich ausgegrenzt, gedemütigt oder auch beschuldigt werde und wie wenig Möglichkeiten da zur Verfügung stehen, hier souverän zu reagieren. Und hier verstehen wir plötzlich ganz gut, wie es dazu kommen kann, dass jemand jetzt schreit oder um sich schlägt- oder auch sich völlig zurück zieht. Das heißt, wir verstehen an dieser Stelle, dass hier Gewaltgefahr besteht, und dass sich hier Teufelskreise entwickeln können, wenn nicht etwas anderes passiert, z. B. einer kommt, der Interesse an mir hat und mich verstehen will.

Das Entscheidende an der Stelle ist, dass die SchülerInnen hier nachspüren, was jemand, der gerade seelisch so in Not ist, eigentlich gebraucht hätte.

Elementare Bedürfnisse:





Und hier kommen wir dann auf das, was wir elementare menschliche Bedürfnisse nennen: Nahrung, Sicherheit, Schutz, Anerkennung, Freunde, Kontakt, Respekt, Trost, Zuneigung, Wertschätzung, Freiheit, Sinn...

Und dieses Nachspüren, wie sich das anfühlt, wenn man sich ohnmächtig oder gedemütigt fühlt, wie das in die Fäuste gehen kann oder aber alles in sich zusammen fallen lässt, das ist gemeint mit Verstehen aus dem Herzen heraus. Denn nicht Ächtung von Gewalt alleine hilft aus der Situation heraus, sondern die Kompetenz, mit der ich jetzt (oder ein anderer) dafür sorgen kann, dass diese ungestillten, schreienden Bedürfnisse erfüllt werden können, ohne in die Gewaltspirale zu kommen. Und hier geht es weiter schon zum nächsten Schritt des Lernens und Übens:

Achtsam sprechen lernen

Eine Sprache finden, die meine Wut, meinen Ärger ausdrückt, ohne dem anderen etwas zu unterstellen oder ihn herab zu setzen, sondern sich auf den anderen zu bewegt im Sinne eines Dialogs: Ich –Botschaft kann das heißen, letztlich heißt es zu lernen, ohne Gewalt, sondern achtsam mein Anliegen zum Ausdruck zu bringen und mit dem anderen Kontakt herzustellen. Und hier wird probiert und schnell gespürt,

dass es einen Unterschied macht, ob ich sage: „du Idiot, musst Du immer meine Sachen mit Absicht in den Dreck werfen?“ (Verallgemeinerung und Unterstellung) oder ob ich klar für mein Bedürfnis eintrete, ohne Unterstellung: „ Ich möchte meine Sachen nicht im Dreck haben, sondern bitte dich, mir meine Jacke sofort wieder zu geben.“

Das muss man üben, und bei diesem Üben kommen wir immer an die Stellen, wo wir uns erinnern, wo wir Gewalt miterlebt, aber auch selbst schon ausgeübt haben. Und darüber wird gesprochen. Nicht im Sinne eines Vorwurfs, sondern unter der Frage, was dieser Mensch in seiner Not gebraucht hätte und wie wir vielleicht hätten helfen können, dies gemeinsam mit diesem Menschen zu erforschen und zu artikulieren? Im Spiel versuchen wir Eingreifmöglichkeiten für solche Situationen. Das ist noch ganz schön schwer, aber es ist ja auch erst das vierte Treffen. Eines jedoch ist als Basic gelegt: das Bemühen um Wahrnehmung und Verständnis und das Interesse am anderen, auch dem gegenüber, der gerade so „voll daneben liegt“. Und mit diesem Basic ist Vieles andere dann möglich, aber vor allem eines : Achtsamkeit aus einem verstehenden Herzen heraus.

Angelika Ludwig-Huber

Lehrerin an der FWS Karlsruhe

Im Vorstand von INTEResse

– gemeinnütziger Verein zur Förderung der
Peer-Mediation an Waldorfschulen e.V.
www.interesse-ev.de