

## ... JUNG, ERWACHSEN, GEWALTBEREIT

Rainer Schafhuber, Bewährungshelfer bei NEUSTART, und Guido Riepl, Justizwachebeamter, erstellten gemeinsam ein Konzept für ein Affekt-Kontroll-Training (AKT®).

Das AKT® wurde im Rahmen von Anti-Gewalt-Trainings beim Verein NEUSTART durchgeführt. Lesen Sie hier den Bericht von Rainer Schafhuber über einen Tag Affekt-Kontroll-Training® mit gewaltbereiten jungen Erwachsenen.

*Alle Menschen, groß und klein,  
Spinnen sich ein Gewebe fein,  
Wo sie mit ihrer Scheren Spitzen  
Gar zierlich in der Mitte sitzen.  
Wenn nun daren ein Besen fährt,  
Sagen sie, es sei unerhört,  
Man habe den größten Palast zerstört.  
(Johann Wolfgang von Goethe)*

Das Affekt-Kontroll-Training® hieß für uns viele Stunden (körperliches) Üben und Auseinandersetzen sowie sich Einlassen auf's Experimentieren, auf sich selbst, auf die Teilnehmer und auf das Beteiligten der Kolleginnen und Kollegen. Durchgeführt haben wir AKT® bisher zweimal in Graz und einmal in Leoben. In den Gruppen waren zwischen sechs und zehn Teilnehmer und ein oder zwei Anti-Gewalt-Trainerinnen und Trainer.

*Jeder Weg beginnt mit dem ersten Schritt  
geh ihn mit Bedacht,  
denn mit dem zweiten strauchelst du geniss,  
außer du stehst vor einem Abgrund.  
(Gertrud Schröder; Thomas Brendel)*

### Beginn des Trainings

Wir bitten die Teilnehmer, Kolleginnen und Kollegen, ihre Schuhe auszuziehen und das Dojo zu betreten. Die Etikette beinhaltet, dass wir uns voreinander verneigen (nicht verbeugen); Schuhe, Handys, Uhren und Schmuck ablegen (Verletzungsgefahr); die „Stopp-Regel“, aufmerksam sein und das Befolgen von Anweisungen. Wir geben Zeit, uns umzusehen, um uns das Ankommen im Dojo mit allen Sinnen zu ermöglichen.

### AFFEKTE

Ein Affekt ist eine von inneren oder äußeren Reizen ausgelöste ganzheitliche körperlich-psychische Gemüthsstimmung von unterschiedlicher Qualität, Dauer und Bewusstheitsnähe. (Ciompi L. 1997)

Als Grundgefühle gelten Interesse/Neugierde, Ekel, Freude, Wut, Trauer, Angst.

### KONTROLLE

Gemeint ist eigene Kontrolle über meine Affekte:

- durch selbstbestimmtes Entscheiden was gut für mich ist
- die eigene Handlungshoheit behalten
- Auswege kennen

### TRAINING

Wenn wir dazu unsere eigenen Ressourcen einschätzen und einsetzen können, werden wir bald kompliziertere Fahrten meistern können. So kommen wir dann herum in der Welt und gucken, was es alles noch gibt. Denn: Übung macht den Meister. Wir können am besten das, was wir am meisten geübt haben. Auf unbekanntem Terrain sind wir erst mal hilflos und unsicher und fühlen uns unwohl. Je mehr wir üben, desto sicherer fühlen wir uns. Unser Gehirn ist lernfähig und sehr interessiert an lebenserhaltendem Kompetenzerwerb; der wird durch beständiges Trainieren wahrscheinlicher als durch nur darüber Grübeln beziehungsweise im „nicht-Können“ verhaftet bleiben. Dieses Prinzip gilt beim Sport, Lieben und Bewegen allgemein. Auf diesem Wege sind wir als Säuglinge in den aufrechten Stand gelangt. (Brendel T., Schröder G., 2004)

Das mit vielen Tierbildern, Sprüchen und Zitaten an den Wänden gestaltete Dojo wirkt und löst innere und äußere Bewegung bei uns aus.

### Arbeit mit Wahrnehmung und Wirklichkeit

Im ersten Teil beginnen wir damit, zum Thema Wahrnehmung und Fehlwahrnehmung zu arbeiten. Schnell wird klar, dass das, was ich denke, manchmal nicht einmal der Realität entspricht, niemals jedoch Abbild der gesamten (sich abbildenden) Wirklichkeit sein kann. Ein Film, durch den bewusster wird, wie ich wahrnehme und bewerte, sowie Powerpoint-„Irritationen“ verstärken diesen Effekt noch. Das löst eine Vielzahl von Emotionen und Reaktionen bei den Teilnehmern aus. Es wird klar, dass das, was wir und wie wir etwas sehen, grundlegend damit zu tun hat, wie wir fühlen und denken. Es ist auch davon auszugehen, dass Menschen, die bisher nur Gewalt als Konfliktlösungsstrategie (von Kindesbeinen an) gekannt haben, nur anders handeln können, wenn sie Alternativen zu ihrem Handeln (erfahren) lernen können.

*Unser Denken  
Fühlen  
Handeln  
wird bestimmt von unserm  
Selbstbild  
Menschenbild  
Weltbild.*

*(Gertrud Schröder; Thomas Brendel)*

### Arbeit mit dem Körper

Um diesen Eindruck zu verstärken, beginnen wir mit Körperarbeit. Dazu werden im AKT® Qigong und Kampfkunst genutzt. Die Grundübung im Qigong ist, Himmel und Erde zu verbinden. Die Grundauffassung dazu ist, dass alles Leben verstanden werden kann als Lernen, mit seinen Ängsten umzugehen (Erde) und sich seine Wünsche zu erfüllen (Himmel). Diese Erfahrung wird beim Verbinden zwischen Himmel und Erde (erstmalig) be-greifbar und ist für die jungen Erwachsenen einigermassen fremd. Deshalb gehen wir Schritt für Schritt vor, um das Einlassen zu ermöglichen. Zumal der nächste Schritt die erste Partnerübung ist, bei der man den Tori (Partner, Angreifer) davon abhält, seinen Himmel und Erde zu verbinden.

Hilfreiche Fragen sind: Welche Gefühle und Gedanken habe ich, wenn mich jemand dabei stört, mir meine Wünsche, Sehnsüchte, Ziele zu erfüllen? Was bedeutet das? Wie reagiere ich eigentlich darauf? Ziel ist es wiederum, Verantwortung für sein Handeln zu übernehmen.

### DOJO

AKT® findet in einem Dojo statt. Do = der Weg (psychophysische Bewältigungsaufgabe)

Jo = der Ort der Übung, entstammt der Tradition des Budos. Grundsätzlich gilt es bei jeder Form der Kommunikation, die konstruktive Lösungen zum Ziel hat, eine Atmosphäre zu schaffen, einen Raum für den Prozess, im dem sich alle gleich aufgehoben fühlen. (Brendel T., Schröder G., 2004)

### RITUAL, ETIKETTE

Die Etikette (Verneigung, Aufmerksamkeit...) bietet neben dem gestalteten Raum und der Präsenz des Trainers eine starke Struktur, in der miteinander geübt wird. Ein wesentlicher Teil davon ist das Uke-Tori Prinzip (japanisch Angreifer/Verteidiger oder Problem/Lösung). Im Budo-Training wechseln die Rollen regelmäßig, so dass immer auch die Gegenseite verstehbar wird. Das bedeutet, ich betrachte den anderen als Partner, um zu lernen.

### ELEMENTE

Die Elemente sind die Grundsubstanz alles Lebendigen und Toten. Die Zahl Vier repräsentiert die Ordnung der Natur in ihrer Ganzheit (vier Temperamente, vier Elemente, vier Jahreszeiten, vier Lebensalter...).

### TIERBILDER

Im AKT® wird mit vier Tierbildern gearbeitet. Bär, Kranich, Tiger und Schlange lehren uns individuelles Wachstum, Entwicklungsmöglichkeiten, Emanzipation und Konfliktlösungsstrategien.

### ARCHETYPENLEHRE

Archetypen (ein von C.G. Jung geprägter Begriff) sind im kollektiven und individuellen Unbewussten gespeicherte Bilder, die Sehnsüchte, Phantasien, Wünsche, Ängste ausdrücken. Sie werden zum Beispiel von Werbung und Medien benutzt. Alle Archetypen haben bewusste, interpsychische und interpersonelle Kräfte und Wirkungen.

### Arbeit mit Tierbildern

Daraufhin beginnen wir, uns intensiver mit den Tierbildern zu beschäftigen. Die Teilnehmer betrachten die vier Tiere und ordnen sich einem Tierbild zu. Beim Austausch über die den vier Tieren zugeschriebenen Fähigkeiten, Eigenschaften und Konfliktlösungspotenziale ist es für alle beeindruckend, wie klar Stärken, Wünsche und Schwächen der einzelnen Teilnehmer sichtbar und besprechbar werden.

*Gewalt ist eine Lösung,  
aber die Allerletzte.  
(Gertrud Schröder, Thomas Brendel)*

Der Nachmittag gehört dem Bärenbild. Körperübungen sollen begreifbar machen, wie es sich anfühlt, „mit beiden Beinen im Leben zu stehen“. Dazu sind guter Bodenkontakt, Stabilität, Ausdauer und innere Ruhe vonnöten. Die Übungen dienen dazu, Unterschiede in der eigenen Haltung erlebbar zu machen. Wenn's stressig wird, drücken wir die Knie durch und denken, so Stabilität zu gewinnen. Beim Üben wird bewusst, dass in dieser Haltung leichter Gegendruck genügt, um aus meiner Stabilität befördert zu werden. Dabei können die Teilnehmer erleben, wie es sich anfühlt, starr oder beweglich zu sein und dies in der Reflexion auf das eigene Alltagserleben umzulegen. Von Pascal (Philosoph, 16. Jahrhundert) stammt der Satz: „Das Unglück der Menschheit besteht darin, dass sie nicht zehn Minuten in einem Raum still sitzen können (und dabei nichts tun)!“ Mit diesem Gedanken und der Frage, „bin ich der wichtigste Mensch in meinem Leben? und den Konkretisierungen „wo finde ich Geborgenheit? Was gibt mir Sicherheit? Worauf kann ich vertrauen? Wer oder was macht mich stabil?“ befasst sich jeder für sich zehn Minuten lang. Wir beschließen dann den Tag mit Reflexionen über das Erlebte.

### Resümee

Die gesammelten Erfahrungen haben uns gezeigt, dass wir auf dem richtigen Weg sind. Bei den jungen Erwachsenen in den drei Gruppen war zwar die Bereitschaft, sich einzulassen, unterschiedlich hoch, allerdings haben sich alle Beteiligten mit dem hier Erlebten ernsthaft auseinandergesetzt. Wir haben hauptsächlich mit dem „Bärenbild“ gearbeitet. Durch „Störungen“ ist schnell greifbar geworden, wann etwas für den Moment unbegreifbar ist, zu sehr angreift und damit der sichere Stand verloren ist. Dazu ein schönes Bild von Dante: „Der Esel verhungert, weil er vor zwei Heuhaufen unentschlossen stehen bleibt. Er könnte in beide abwechselnd reinbeißen oder sogar sich umdrehen und ein Stück zurück gehen, aber nein, er bleibt gefangen im Schwarzweißkerker und stirbt“ (vgl. Dante, S. 41).

### WIRKUNG DER TIERBILDER

(Beispiele)

Der Bär steht für Erdung, guten Bodenkontakt, Stärke, die aus der Weichheit entsteht. Wir können Standfestigkeit, Beständigkeit und innere Ruhe erfahren. Im Alltag kann die Erinnerung an die Übung helfen, in Stresssituationen neue Reaktionen zu entwickeln, aus der Ruhe Kraft zu schöpfen und mit mehr Gelassenheit Konfrontationen anzugehen.

Der Kranich steht für Aufrichtung und Weite, Sanftheit und Leichtigkeit. Seine Bewegungen sind elegant und mühelos. Wir können lernen, Situationen genauer zu überblicken und neue Standpunkte einzunehmen.

Der Tiger steht für Präsenz, natürliche Autorität und Souveränität. Er verkörpert Mut, Entschlossenheit und Geschmeidigkeit. Macht, Gefährlichkeit, Aggression, Zerstörungswut und die Jagd nach Beute sind ebenfalls Aspekte, die wir im Bild des Tigers erleben und lernen, als Teil von uns anzunehmen.

Die Schlange steht für Beweglichkeit, Geschmeidigkeit und Sinnlichkeit. Durch das Abstreifen von alten Gewohnheiten kann Raum für Neues entstehen. (Brendel T., Schröder G., 2004)

Ein äußerst wirksames Detail ist, dass wir uns als Trainerinnen und Trainer beim AKT® auf allen Ebenen berührbar machen. Wir haben später erfahren (über andere Klienten, die wissen wollten, was das mit den Tieren da und dem Nicht-kämpfen eigentlich war!), dass sich die Teilnehmer in ihrem Stammbeisl (das Wohnzimmer, der Ort an dem man sich sicher fühlt) über die Tierbilder und deren Bedeutungen, sowie über Elemente des Trainings unterhalten haben. Natürlich hat dort die Erfahrung, seine Trainerin oder seinen Trainer körperlich berühren zu können, auch einen Platz bekommen. Besonders gefreut hat mich, dass in der Gruppe in Leoben die Teilnehmer zwei anderen, die nicht anwesend waren, schlüssig erklären konnten „um was es da geht“ – und das gute drei Monate später.

Aufgrund der Reaktionen und des Feedbacks der teilnehmenden Kolleginnen und Kollegen werden wir weiterhin Affekt-Kontroll-Training® mit gewaltbereiten (jungen) Erwachsenen durchführen und die bis jetzt gemachten Erfahrungen einfließen lassen.

Eine Frage, die uns dabei beschäftigt, ist: Welche Sprache ermöglicht es den Teilnehmern, die Inhalte leicht zu verstehen und sie mit dem Alltagsleben verknüpfen zu können? Denn, um mit Wittgenstein zu sprechen: „Die Grenzen meiner Sprache, sind die Grenzen meiner Welt“. Letztlich geht

es darum, einen Perspektivenwechsel zu ermöglichen und dadurch den Teilnehmern eine möglichst große Welt zu eröffnen, in der sie sich für unterschiedliche Konfliktlösungsstrategien wählen können; denn wer nur Gewalt als Strategie kennt, hat keine Entscheidungsfreiheit.

Besonderer Dank an dieser Stelle gilt unseren Ausbildern Gertrud Schröder und Thomas Brendel, ohne die all das nicht möglich geworden wäre.

Rainer Schafhuber, NEUSTART zubtil e-zine, 10.12.2009

...

### Literatur

Schröder G., Brendel T.: Affekt-Kontroll-Training Qigong Dancing: Synergien aus Ost und West. ISBN 3-8334-1140-6  
Ciompi, Luc: Affektlogik, Klett Verlag 1998  
Dante Alighieri: Göttliche Komödie, Atlantis, Zürich 1941

### Webtipps

<http://www.affektkontrolltraining.de/>  
<http://www.ciompi.com/de/affektlogik.html>  
<http://www.neustart.at/weblog/index.php?/archives/107-Schluesselknecht-und-Laberknabe.html#extended>