

Odenwald-Institut sensibilisiert für Zusammenhänge zwischen Scham, Aggression, Konflikt und Zivilcourage

Ausgrenzung schmerzt und macht aggressiv

Deutsche Gesellschaft für positive Aggression und faires Streiten (DGAS) führt Fach-Forum www.positive-aggression.net

Wald-Michelbach. Hinschauen, Wahrnehmen, den Schmerz fühlen – nicht Wegsehen ist die zentrale Botschaft der Tagung „Konflikt, Aggression und Zivilcourage, zu der das Odenwald-Institut der Karl Kübel Stiftung für Kind und Familie eingeladen hat. Ende Oktober trafen sich Menschen, die erfahren wollten, wie Aggression entsteht, wie sie selbst reagieren und was sie beitragen können, um die positive Kraft der Aggression zu nutzen und Gewalt zu verhindern. Neben Fachvorträgen des Mediziners, Neurobiologen und Psychotherapeuten Professor Dr. Joachim Bauer vom Universitätsklinikum Freiburg und des Sprechers des Freiburger Instituts für Menschenrechtspädagogik Dr. Stephan Marks konnten die Teilnehmenden drei Methoden kennen lernen, mit denen Konflikte geklärt oder verhindert werden können: das gerichtlich anerkannte Verfahren der Mediation, die positive Aggression und die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) nach Marshall B. Rosenberg.

Das südhessische Bildungsinstitut will Stellung beziehen zu gesellschaftlichen Themen und sich mit seinen Kompetenzen für ein gelingendes Miteinander in Beruf und Privatleben einbringen. Das Institut will den Raum öffnen für Erfahrungsaustausch, gemeinsames



Bild II, Quelle Odenwald-Institut. Institutsleitung und Referenten von unten links: Dr. Sigrid Goder-Fahlbusch, Ingrid Kritsch, Dr. Edmond Richter, Dr. Maria Bosch, Peter Jakobs, Klaus Karstädt, Prof. Dr. Joachim Bauer, Donata Oerke, Dr. Stephan Marks

Erleben und Diskussion. Ziel ist es, branchen- und kompetenzübergreifend alltagstaugliche Handlungsmöglichkeiten zu entwickeln. Dazu lädt es auf Tagungen anerkannte Referentinnen und Referenten ein, die das Thema aus aktuellen Blickwinkeln beleuchten. Auf der Tagung 2012 wurde auch der nach einem Brand neu aufgebaute Meditationsraum mit afrikanischen Trommeln offiziell eingeweiht. Der Kursleiter der afrikanischen Familienwochen Issa Camara entführte die Teilnehmenden dabei in die magische Welt der Musik und des Tanzes, die Menschen über Länder- und Kulturgrenzen hinweg verbindet.

Wir sind süchtig nach sozialer Akzeptanz und Bindung

Joachim Bauer erklärt in seinem Vortrag, was Menschen motiviert. An erster Stelle stehen soziale Bindung, Anerkennung und Wertschätzung, gefolgt von Bewegung und Musik. Diese Grundmotive erzeugen ein Wohlfühlgefühl, das viele ersatzweise mit Suchtmitteln suchen. Wenn das Gefühl der Akzeptanz langfristig verletzt werde, schmerze dies neurobiologisch nachweisbar genauso wie körperlich zugefügter Schmerz. Auch Unfairness und Ungerechtigkeit berühren die Schmerzgrenze. Aggression meldet sich laut Bauer immer dann, wenn die wichtigste „Sucht“ des Menschen nicht befriedigt werden kann – die Zugehörigkeit. Der beste Schutz vor Aggression sei ein tragendes soziales Netz.

Lieber Täter als Opfer

„Scham ist eines der schmerzhaftesten Gefühle. Scham isoliert und trennt,“ schildert Stephan Marks. Dieses könne sich zeitversetzt als Gewalt äußern wie bei einem Schüler im Sportunterricht, der nach einem verpatzten Pass ausgelacht wird und bei passender Gelegenheit nach einem anderen tritt. Dabei möchte er nur eines: die Scham loswerden. Scham ist für Marks eine Gruppe von Emotionen mit riesiger Bandbreite, die von der kleinen Peinlichkeit bis zum



Bild II, Quelle Odenwald-Institut. Kursleiter der afrikanischen Familienkurse Issa Camara zeigt Tanzschritte bevor er die Menschen mit Trommeln und Tanz in die Welt der afrikanischen Musik mitnimmt.

chronischen Gefühl „Du bist wertlos, der letzte Dreck“ reicht. Das Gefühl der Scham gehe so tief, dass Menschen körperlich kollabieren können, emotional erstarren oder lieber Täter werden als Opfer zu sein, nur um das ohnmächtige Gefühl aushalten zu können. Marks beschreibt vier Grundbedürfnisse, auf die wir achten können, um Scham zu vermeiden: Anerkennung, Schutz, Zugehörigkeit und Integrität. Das bedeutet, dass wir alle als Mensch und in unserem Tun anerkannt werden wollen. Bloßstellen vor anderen verletzt unseren Schutz, wir möchten zu anderen dazugehören, von diesen akzeptiert werden. Integrität meint das Übereinstimmen mit den eigenen Werten, die verletzt wird, wenn wir Zeugen von Gewalt werden. Dann ist die Scham der Zeugen. Wir können dafür sorgen, dass wir die vier Grundbedürfnisse erfüllt bekommen und dazu beitragen, dass diese Grundbedürfnisse bei anderen nicht verletzt werden.

Lass das! erfordert Mut und Zivilcourage

Die Tagungsteilnehmenden fragten sich, wie jeder einzelne beitragen könne, um Scham zu erkennen, damit umzugehen und andere nicht zu beschämen: Selbstachtung stärken, Hinschauen, Wahrnehmen, den Schmerz fühlen – und nicht Wegsehen ist die wichtigste Erkenntnis. Dazu benötigen wir Mut. Sollten wir Gewalt in der Öffentlichkeit wahrnehmen, könne ein Ritual helfen, Zivilcourage zu zeigen, ohne sich zu gefährden: Unterstützt durch rhythmisches Klatschen, kann jeder mit körperlichem Abstand immer wieder wiederholen „Lass das!, so dass ein Rhythmus erzeugt wird, in den andere einsteigen können und immer mehr Stimmen laut werden.

Aggression ist Lebensenergie

Werden die Grundbedürfnisse nicht erfüllt oder verneint, schmerzt das und es entsteht Aggression, die Energie freisetzt. Das kann zu Gewalt oder blockierter Aggression führen. Blockierte Aggression wiederum führt laut den Trainern für positive Aggression Donata Oerke und Dr. Edmond Richter zu psychosomatischen Erkrankungen, Apathie, Resignation,



Bild III, Quelle Odenwald-Institut. Die Teilnehmenden haben viel Spaß im Workshop „Positive Aggression“.

Depression oder zu Stau. „Wir schlucken viel, sind blockiert, leben auf Sparflamme oder als liebevolle Marionette“, sagt Richter. Auch das Ritzen bei Jugendlichen sei Aggression, die sich gegen die eigene Person richte. Die positive Aggression ermöglicht mit Ritualen, Gefühle körperlich umzuwandeln. Gefühle spielen auch bei der Methode der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) eine Rolle. GFK wurde von Marshall B. Rosenberg entwickelt und beinhaltet vier Schritte: Beschreiben statt Bewerten, Gefühle, Bedürfnisse und Bitten formulieren. Das klingt zunächst einfach, unterscheidet sich jedoch von allem, was wir gelernt haben. Der zertifizierte GFK-Trainer Klaus Karstädt beschreibt es so: „Als ich vor 15 Jahren Marshall B. Rosenberg über den Weg gelaufen bin, lernte ich Deutsch als Fremdsprache und eine Lektion in Demut“. Heute trainiert er andere in der Gewaltfreien Kommunikation. Der dritte Ansatz, die Mediation ist mittlerweile ein gesetzlich verankertes Verfahren, das sowohl bei privaten Konflikten wie Scheidung oder Nachbarschaftsstreit als auch bei Konflikten in Wirtschaft und Gesellschaft bis hin zur Völkerverständigung eingesetzt wird. Dr. Maria Bosch hat bereits vor rund 40 Jahren wesentlich dazu beigetragen, dass Mediation im deutschsprachigen Raum etabliert wird. Zusammen mit der ehemaligen langjährigen Leiterin der Familienberatungsstelle in Mannheim Ingrid Kritsch gibt sie ihr fundiertes Wissen und ihren riesigen Erfahrungsschatz im Odenwald-Institut weiter.

DGAS öffnet Raum für fachlichen Austausch

Die Deutsche Gesellschaft für positive Aggression und faires Streiten (DGAS) wurde 2007 gegründet und ermöglicht „Streitexperten“, sich zu vernetzen. Die Mitglieder arbeiten in Wirtschaft, Politik, Familienpädagogik, Schule oder in der Jugendarbeit als Führungskräfte, Pädagog/innen, Therapeut/innen oder Beratende. Unter www.positive-aggression.net tauschen sie sich in einem Fachforum aus. Interessierte erhalten per E-Mail Auskunft, wenn Sie ihre Fragen an hilfe@positive-aggression.net richten.



Bild IV, Quelle Odenwald-Institut: Die Kursleitenden für Positive Aggression und Initiatoren des Forums „positive-aggression.net“ Donata Oerke und Dr. Edmond Richter moderierten die Tagung „Konflikt, Aggression und Zivilcourage“ 2012 im Odenwald-Institut.

Informationen zu Seminaren, Aus- und Weiterbildungen gibt es unter
Telefon 06207 605-0 sowie unter www.odenwaldinstitut.de.

Das Odenwald-Institut (OI)

Das 1978 von Mary Anne und Karl Kübel gegründete Odenwald-Institut der Karl Kübel Stiftung für Kind und Familie führt wertorientierte Seminare, Aus- und Weiterbildungen sowie Fachtagungen mit international anerkannten Fachleuten und Konzepten durch. Schwerpunkte sind Beruf, Kommunikation, persönliche Entwicklung für Fach- und Führungskräfte, Paare, Familien, Kinder und Jugendliche.

Jährlich wählen etwa 6.000 Teilnehmende aus einem Angebot von rund 450 Seminaren mit etwa 250 Kursleitenden. Neben Einzelpersonen und Gruppen kommen zunehmend Unternehmen und Organisationen in das Institut, das mit fünf eigenen Bildungshäusern und Buchhandlung am Rande der Metropolregion Rhein-Neckar mitten im Grünen liegt.

Das als gemeinnützig anerkannte Institut ist zertifiziert von Weiterbildung Hessen und Kooperationspartner des Landes Hessen beim Bildungs- und Erziehungsplan (BEP), in der Fortbildung von Lehrern und Schulleitern sowie des Kreises Bergstraße in der Jugendbildung. Seit 2010 ist das Odenwald-Institut Kooperationspartner der Aktion „Starke Weggefährten“ der Dietmar Hopp Stiftung und bietet Kurse für ehrenamtliche Sterbebegleiter an.

Kontakt:

Odenwald-Institut der Karl Kübel Stiftung

Tromm 25, D 69483 Wald-Michelbach

Marion Mirswa
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
Telefon +49 (6207) 605 117 | Fax +49 (6207) 605 111
Email m.mirswa@odenwaldinstitut.de | odenwaldinstitut.de

Institutsleitung: Dr. Sigrid Goder-Fahlbusch, Peter Jakobs
Vorstand: Michael J. Böhmer, Daniela Kobelt Neuhaus, Ralf Tepel |
Stiftungsrat (Vorsitzender): Matthias Wilkes
Stiftungsaufsicht: Regierungspräsidium Darmstadt, Az: 25d 04/11-(1)-23 | UStId: DE 151 755 625