

LEBENSART

DAS MAGAZIN FÜR NACHHALTIGE LEBENSKULTUR SEPT/OKT 15

LEBENSART 5/2015, P.b.b., GZ 05Z036431M, Lebensart Verlags GmbH, Wiener Straße 35, 3100 St. Pölten, Ö: € 4,20, D: € 5,20

Eine Klasse, 20 Sprachen

BILDUNG IN DER MIGRATIONSGESELLSCHAFT

Mehr Schein als Sein

Kinderlebensmittel unter der Lupe

Terra Preta

Pflanzenkohle
für fruchtbare Böden



4 197771 905200

05



EVELYNE HUBER

Ich gut und Du böse?

Schulduweisungen bringen nichts. Denn nicht Ausgrenzung, sondern Zusammenhalt und Bindung machen uns stark. Dafür bedarf es alternativer, selbstbestimmter Lösungsmodelle.

Wer glaubt, dass wir Menschen uns durch Kampf weiterentwickeln konnten, der irrt. Das Gegenteil ist der Fall. Zugehörigkeit, sozialer Zusammenhalt und der Zuwachs unserer Intelligenz waren für uns Menschen über Jahrtausende das Erfolgsmodell und das entscheidende Überlebensprinzip. Schuldzuweisung, Ablehnung und Ausgrenzung werden von jedem von uns als Gefahr wahrgenommen. Im tiefsten Inneren, oftmals unbemerkt, schleichend und nagend. Es tut weh, weil sie unsere Bindungen und unseren Zusammenhalt bedrohen.

Warum tun wir uns das dann gegenseitig an? Weil wir es nicht anders gelernt und vorgelebt bekommen haben. Und weil es „viel einfacher ist, einer Person den schwarzen Peter zuzuschieben“! So erläutern die österreichischen Paartherapeuten Sabine und Roland Bösel dieses gesellschaftliche Phänomen, demzufolge die Verantwortung für Unbill aller Art einer Person oder Gruppe aufgrund anderer Einstellungen oder Volkszugehörigkeit zugewiesen wird. Die Bösels warnen jedoch vor den Auswirkungen des „Ich-gut-Du-böse-Schemas“: „Was bleibt, ist ein Rucksack voll mit offenen Wunden, faulen Kompromissen und schlechtem Gewissen.“

Der Mediziner und Neurobiologe Joachim Bauer, tätig in Freiburg, kann dies nur bestätigen. Er beschreibt die Konsequenzen aus der Sicht der Hirnforschung: „Soziale Zurückweisung, Ausgrenzung oder gar Verachtung werden aus Sicht unseres Gehirns wie körperlicher Schmerz wahrgenommen. Sie sind die stärksten und wichtigsten Auslöser von Aggression. Denn das Motivationssystem des Gehirns ist auf die Erlangung von Vertrauen, Zugehörigkeit und auf Kooperation ausgerichtet.“ Bauer gibt zu bedenken, dass die Schmerzzentren unseres Gehirns keineswegs nur dann aktiviert werden, wenn Menschen physischer, also körperlicher Schmerz zugefügt wird, sondern auch dann, wenn Menschen sozial ausgegrenzt oder gedemütigt werden. Die Behauptung „Ich gut und Du böse“ tangiert diese Schmerzgrenze. Wer somit die Schmerzgrenze des menschlichen Körpers des Anderen überschreitet, muss mit Aggression rechnen. Und Aggression, die ihre kommunikative Funktion verloren hat, ist destruktiv.

Fakt ist daher: Sobald wir Menschen in eine eskalierende Situation geraten, müssten wir umgehend Unterstützung suchen. Und zwar genau die Unterstützung, welche unser Verhalten so zu ändern vermag, dass positive Beziehungen gelebt und kooperativ gemeinsame Lösungen gefunden werden können.

„ICH GUT – DU GUT“ IST JEDOCH NICHT SO EINFACH

Ein Blick auf die Umgangsformen zwischen Männern und Frauen in unserer Gegenwart reicht, um dies deutlich darzustellen. Nehmen wir als Beispiel die Anwendung des Gewaltschutzgesetzes in Österreich. Mehr als 7.500 Personen werden durchschnittlich pro Jahr aufgrund dieses Gesetzes aus ihrem Haushalt behördlich weggewiesen oder es wird gegen sie ein Betretungsverbot ausgesprochen. Nahezu 95 Prozent sind Männer (2012). Das Fazit daraus: Die Männer sind die Bösen, die Täter, die Verursacher von Eskalation, häuslicher Gewalt und Missbrauch. Frauen hingegen sind die Guten, die jedoch geschützt werden müssen. Interessanterweise zeigt aber eine europäische Studie, dass die Realität wesentlich komplexer ist. Denn Frauen und Männer sind gleichermaßen in der Lage, Opfer und Urheber eines Missbrauchs zu sein.

Wieso aber wird Männern dann so oft der schwarze Peter zugeschoben? Die Scottish Crime and Justice Survey gibt eine Antwort: Männer scheinen unfähig zu sein, ihre Gefühle auszudrücken und über ihre Probleme zu sprechen. Frauen wurden eher unterdrückt oder zu Sex gezwungen, sodass diese extremen Gewalttaten intensiv in unseren Köpfen verbleiben. Weiters signalisieren die Geschlechterstereotypen noch immer, dass Männer körperlich stark, den Frauen jedenfalls überlegen sind. Sie werden daher eher als handelnde Täter dargestellt. Im Gegensatz dazu werden Frauen meist als schwaches Opfer betrachtet. Doch der Blick auf die körperliche Gewalt verstellt jenen auf die emotionale und kommunikativ geäußerte Aggression.

ES GEHT UM DAS MANAGEMENT VON EMOTIONEN

Es ist daher nicht vorrangig, dass sich Beteiligte in einem Konflikt gegenseitig als „gut“ oder „böse“ darstellen. Das „Erfolgsmodell Mensch“ läuft Gefahr, mit solchen Schuldzuweisungen in der Kommunikation totalen Schiff-

bruch zu erleiden. Im Sinne unserer beziehungs- und bindungsorientierten sowie nachhaltigen Zukunft – und jene unserer Kinder – benötigen wir alternative, selbstbestimmte Lösungsmodelle. Und die gibt es. Dies zeigte in Wien der „Tag der Mediation“ im Juni dieses Jahres, organisiert von der auf Familienrecht spezialisierten Rechtsanwältin Katharina Braun. ExpertInnen aus Recht, Psychologie und Sozialarbeit sprachen über ihre Erfahrungen mit Mediation, „collaborative law“, gewaltfreier Kommunikation und Pilotprojekten der Justiz, etwa dem Einigungsverfahren. Tragbare Lösungen verfolgen allesamt ein Ziel: Probleme und die damit verbundenen Gefühle und Bedürfnisse offen anzusprechen, um damit eine konstruktive, emphatische Verbindung zwischen Menschen zustande zu bringen.

Richter und Mediator Leopold Popp hat damit positive Erfahrungen gesammelt: „Es führt dazu, dass man gegenseitig die Menschlichkeit – die in jedem von uns steckt – erkennt und von Verurteilungen, Drohungen, Beschuldigungen wekommt.“ Wie das funktioniert: Wenn Menschen auf der Beziehungsebene abgeholt werden und dies verständlich besprochen wird, können sie leichter und eher zu einer gemeinsamen Vereinbarung und Lösung des Konflikts kommen. Sehr oft würden Kränkung, Angst vor Veränderung oder Verlust des Respekts sowie die Reaktivierung von alten Traumata vorliegen. Das blockiert Verständnis und Verständigung. Erfolgreiche Konfliktlösung bedeutet, in den Dialog zu kommen und es zu erlernen, mit Emotionen fair und professionell umzugehen. ←

INFOS:

Österreichischer Bundesverband der Mediation
www.oebm.at
Liste der eingetragenen Mediatoren
www.mediatoren.justiz.gv.at
Mag. Katharina Braun, Familienrichterin
www.rechtsanwaeltin-braun.at

