

## Gewalt oder Beziehung

Der vorliegende Artikel stellt Jugendgewalt in Zusammenhang mit der Reizüberflutung in den Kinderzimmern und dem Mangel an Beziehung in Familien und professionellen Kontakten. Er beschreibt die Gewaltspirale hin zur unkontrollierten Gewalt und die notwendigen Erfordernisse für eine gesunde Aggressionsentwicklung. Dabei kommt einer förderlichen Beziehung im Zusammenleben mit Kindern in Kindergarten, Schule und Familie besondere Bedeutung zu.

### 1. Dynamische Balance der psychischen Grundbedürfnisse

Norbert Nagel



Eric Berne nennt als die drei wesentlichen psychischen Grundbedürfnisse das Bedürfnis nach Stimulierung, das Bedürfnis nach Zuwendung und das Bedürfnis nach Struktur (Berne 1975, S. 33). Richard Erskine (1996) geht davon aus, dass diese drei Bedürfnisse für eine gesunde seelische Entwicklung in einer ausgewogenen dynamischen Balance miteinander stehen müssen. Das Bedürfnis nach Zuwendung beschreibt er umfassender und nennt es das Bedürfnis nach Beziehung.

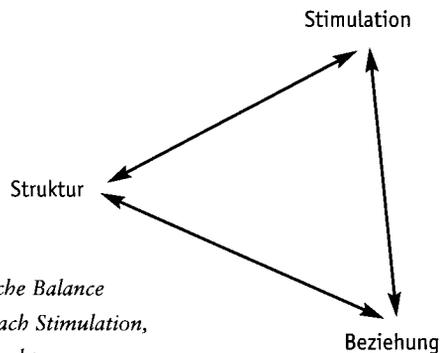
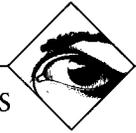


Abb. 1: Dynamische Balance der Bedürfnisse nach Stimulation, Beziehung und Struktur



Stimulierung meint die vitalisierende Anregung durch Außenreize: Sonne auf der Haut, entspannende Musik oder der Kick durch heißen Sound, der Urlaub als Tapetenwechsel, der Einfluss von Licht und Farbe auf das Wohlbefinden in einem Raum. Das Wissen um die Bedeutung von Stimulation scheint weitverbreitet zu sein. Schon das Baby bekommt bunte Tapeten und ein Rasselband über sein Bettchen, weil wir davon ausgehen, dass Stimulation Entwicklung und Wohlbefinden fördert.

Von der Stimulation wird die zwischenmenschliche Zuwendung unterschieden. Eine Massage z.B. kann schlicht Stimulation der Haut und der Muskeln sein, sie kann aber auch die Qualität von Zuwendung zwischen Menschen bekommen, kann eine individuelle Antwort auf ein gezeigtes Bedürfnis sein. Neben der körperlichen Zuwendung sehnen sich Menschen ebenso nach sozialer Zuwendung im Gespräch oder durch Mimik und Gestik. Hier werden Anerkennung, Wertschätzung, Bestätigung des Selbst, Normalität und Liebe erlebt. Das Bedürfnis nach Zuwendung richtet sich also auf die Erfahrung, im Kontakt aufeinander bezogen zu sein, auf Kontakt in Beziehung.

*Das Bedürfnis nach Zuwendung richtet sich also auf die Erfahrung, im Kontakt aufeinander bezogen zu sein, auf Kontakt in Beziehung.*

Das Bedürfnis nach Struktur hat eine biologische Entsprechung in Wach-Schlaf-Zyklen, Menses, Leistungskurven oder Hungerrhythmen. Struktur schafft Unterschiede und ermöglicht eine Intensität des Erlebens. Im Blick auf das psychische Wohlergehen sichert Struktur die Versorgung mit Stimulation und Zuwendung. Praktisch schlägt sich das zum Beispiel in der Zeitstruktur nieder, die wir unseren Tagen geben (vgl. Berne 1975, S. 34 f.), oder zeigt sich in der Struktur eines Themas oder einer Aufgabe.

Auf die Ferien freuen wir uns oft deshalb, weil wir uns nach unstrukturierter Zeit sehnen: morgens nicht mit dem Wecker aufstehen, Dinge in Ruhe tun, also in unserem eigenen Rhythmus durch den Tag gehen können. Das ist eine typische Reaktion, wenn es in unserem Alltag zu viel Struktur gibt: voller Terminkalender, jede Minute verplant, eingebunden in feste Arbeitszeiten und fachliche Anforderungen. Wir fühlen uns dann zunehmend fremdbestimmt und beginnen auszubrennen. Das Bedürfnis nach Struktur ist dann mehr als versorgt.

**2. Jedes Bedürfnis kann übergewichtig gelebt werden.**

*Das Lernen in der Schule  
ist häufig überstrukturiert.*

Das Lernen in der Schule ist häufig überstrukturiert durch den Rhythmus von 45-Minuten-Einheiten und eine hohe Strukturiertheit des Lernstoffs. Beides ist vor allem für nachvollziehend-reaktives Lernen von Vorteil und nur gelegentlich für selbst gesteuertes und eigenverantwortliches Lernen.<sup>1</sup>

Hat die Schule alter Prägung noch überwiegend ihren Erfolg in einer klaren Struktur von Lerninhalten und Unterricht gesehen, wurde hier – wie allgemein in den letzten Jahrzehnten im Erziehungsgeschehen – das Augenmerk mehr auf das Bedürfnis nach Stimulation gelenkt: gestaltete Arbeitsblätter, PC als Lernunterstützung, Multimedia im Unterricht. Die Schule versucht mit einem allgemeinen Trend Schritt zu halten. Jedoch aussichtslos, wenn wir uns den Stimulationswert der Ausstattung der Kinderzimmer, der TV-Programme, der Videospiele und der Ferientage im Freizeitpark anschauen. Abenteuerurlaube, Bungee-Springen und Horrorvideos – auch die Erwachsenenwelt sucht nach dem ultimativen Kick, während Schule und Ärzte über hyperaktive Kinder, ADHS, Zunahme von Verhaltensauffälligkeiten, Gewalt, Suizidalität und Medikamenten- und Drogenabhängigkeit von Kindern und Jugendlichen klagen. Ursache Reizüberflutung?

Schauen wir zunächst auf das dritte Grundbedürfnis, das Bedürfnis nach Beziehung. Eine ungesunde Befriedigung des Bedürfnisses nach Beziehung lässt sich mit dem Symbiosemodell beschreiben (vgl. Kouwenhoven u.a. 2002, S. 56-61; Schiff 1975). Die gesunde Symbiose ist die Abhängigkeit des Kleinkindes von seinen Eltern (vgl. Abb. 2a). Die Entwicklung eines Kindes lässt sich in diesem Modell als eine schrittweise Auflösung der Eltern-Kind-Symbiose darstellen. Aus der erlebten Verantwortung entwickelt das Kind die Fähigkeit zu Selbstverantwortung und Verantwortlichkeit für andere. Aus dem erlebten sachbezogenen Weltverständnis wird die eigene Fähigkeit zu rational-logischem und operativem Denken. Die abhängig-symbiotische Eltern-Kind-Beziehung entwickelt sich zur partnerschaftlichen kooperationsfähigen Beziehung autonomer Menschen (vgl. Abb. 2b).

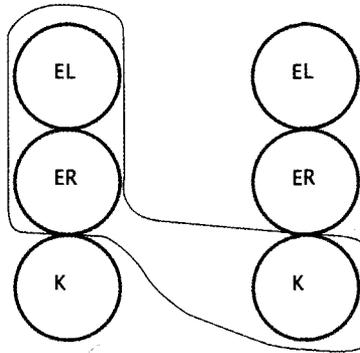


Abb. 2a: Gesunde Symbiose einer Elternperson (li) mit Säugling/Kleinkind

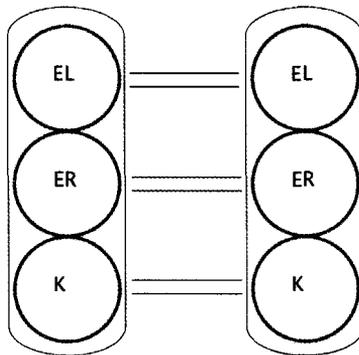


Abb. 2b: Beziehung autonomer Menschen

Doch was geschieht, wenn das Bedürfnis nach Beziehung nicht angemessen befriedigt wird? Dann steht der Begriff der Symbiose für eine destruktive Abhängigkeitsbeziehung. Einerseits gibt es ein Zuviel an Symbiose, ein Festhalten an der Abhängigkeit. Überbehüten, Kleinhalten in der Kindlichkeit kann zu einer lebenslangen Suche nach Abhängigkeit in Beziehungen führen. Menschen werten sich dann in ihrer Fähigkeit zu selbstständigem Denken und verantwortlichem Handeln ab und erleben sich in Beziehung zu anderen als unfrei.

Andererseits gibt es die frühe Überforderung, bei der Kinder in einer Weise Verantwortung übernehmen, die nicht altersgemäß ist.

*frühe Überforderung*

So zum Beispiel, wenn die Vierjährige abends auf die dreijährige Schwester aufpassen soll, obgleich sie selber noch Angst hat, wenn die Eltern weggehen. Oder wenn der Fünfjährige sich geduldig Mamas Kummer mit Papas Liebschaft anhören muss. Bei solchen Beziehungserfahrungen lernen Kinder früh, ihre eigenen Gefühle und Bedürfnisse zurückzustellen. Wenn sie dies als Muster für Beziehungsgestaltung beibehalten, werden sie z.B. einen helfenden Beruf ergreifen, immer wieder erleben, dass man sich letztlich selbst um alles kümmern muss, und in Gefahr sein, auszubrennen.

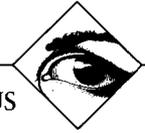
Bei den Problemjugendlichen der Gegenwartsgeneration haben wir es vor allem mit einer dritten Form symbiotischer Erfahrung zu tun: mit einem Zuwenig an notwendiger gesunder Symbiose und, im weiteren Verlauf der Kindheit, mit zu wenig Beziehung allgemein. Es ist alles da, ohne dass es sich um die klassische Beziehungsform von Überbehütung handelt, die ihren Preis verlangt in Form von Dankbarkeit, Klein-Beigeben, Gefügig-Sein. Die Jugendlichen haben Raum, Rechte in Anspruch zu nehmen, ohne dass sie verpflichtet sind, für andere zu sorgen – wie es bei der Beziehungsform der Überforderung der Fall ist. Das Merkmal der dritten destruktiv-symbiotischen Beziehungsform ist das der Beliebbarkeit, der fehlenden Auseinandersetzung in Beziehung, der Ermöglichung ohne Erschließung. Was Menschen in dieser Beziehungsform fehlt, ist die Erfahrung des verbindlichen Kontakts in Beziehung.

*Das Merkmal der dritten destruktiv-symbiotischen Beziehungsform ist das der Beliebbarkeit, der fehlenden Auseinandersetzung in Beziehung, der Ermöglichung ohne Erschließung.*

### **3. Die Wurzel der Gewalt**

Aus transaktionsanalytischer Sicht liegt hier eine Wurzel für Gewaltbereitschaft und Gewaltanwendung. Gewalt resultiert nicht isoliert aus einer Reizüberflutung. Vielmehr kommt es zu Gewaltbereitschaft und Gewaltanwendung, wenn die dynamische Balance der psychischen Bedürfnisse nach Stimulation, Beziehung und Struktur im Ungleichgewicht ist und der Mangel an Beziehung durch Stimulation kompensiert wird.

Es beginnt im Kleinen: „Ja, dann schau halt noch weiter Fernsehen, du Quälgeist.“ Was nicht gesagt wird: „Dann habe ich wenigstens meine Ruhe. Der Tag im Geschäft war eh anstrengend genug.“ Auf der Strecke bleibt der Kontakt in Beziehung: das Ein-



## FOCUS

fordern der abgemachten Vereinbarung (z.B. „nur ein Fernsehfilm am Tag“), die Auseinandersetzung mit Wut oder Trauer des Kindes, wenn es nun nicht weiter fernsehen darf. Und womöglich noch die Auseinandersetzung mit dem Wunsch des Kindes: „Spielst du mit mir?“

Sind das nicht angenehme „Lösungen“ – Gameboy, TV, Videos oder Nintendo? Oder sind sie schädlich? Fördern sie Gewalt?<sup>2</sup> Allemaal haben diese Formen der Beschäftigung einen hohen Stimulationswert: dreidimensional, farbig, mit akustischer Untermalung, Erfolgchancen, Spannung. Doch das alleine ist nicht schädlich. Die eigentliche Bedeutung bekommen die Konsumangebote für die Jugend durch das, was mit ihrer Hilfe vermieden wird: Kontakt in Beziehung.

„Stimmt nicht“, mögen Sie sagen, „wir machen oft am Wochenende Ausflüge in einen Freizeitpark oder besichtigen etwas, nehmen die Kinder mit, wenn wir essen gehen, oder gehen auch einmal mit ihnen ins Kino.“ Doch all das ist ohne Kontakt in Beziehung zu bewältigen. Das Kind wird zum Ausflug motiviert, weil es dort das höchste, steilste, älteste, schnellste Irgendwas zu sehen gibt, sitzt dann während der Fahrt auf der Rückbank und spielt Gameboy (natürlich mit Walkman-Stöpseln in den Ohren) und am Ziel kreisen die Gespräche darum, ob das Kind noch Geld dafür oder dafür bekommt. Und wenn wir zum Essen gehen, soll es sich etwas mitnehmen, mit dem es sich beschäftigen kann, damit es nicht dauernd quengelt. Das räumliche und zeitliche Nebeneinander ist keine Gewähr dafür, wirklich in Beziehung zu sein.

Kontakt in Beziehung ist die Kunst, zugleich mit mir und dem anderen in Kontakt und aufeinander bezogen zu sein. Ich lenke meine Aufmerksamkeit auf den anderen und bin mir bewusst, was ich von ihm wahrnehme, über ihn denke, welche Gefühle ich dabei habe, welche Absichten ich für ihn, uns und mich habe und wie ich mich verhalte. Und ich nehme seine Wahrnehmungen, Gedanken, Gefühle, Absichten und Handlungen wahr und reagiere darauf. Das heißt, dass ich mich mit meiner ganzen Aufmerksamkeit auf den anderen beziehe, nachfrage, mich in mein Gegenüber hineinfühle, herausfinden will, was der andere mir sagen will, und

*Vielmehr kommt es zu Gewaltbereitschaft und Gewaltanwendung, wenn die dynamische Balance der psychischen Bedürfnisse nach Stimulation, Beziehung und Struktur im Ungleichgewicht ist und der Mangel an Beziehung durch Stimulation kompensiert wird.*

### **4. Was heißt Kontakt in Beziehung?**

mich in die Verantwortung für Thema und Fortgang unseres Gespräches einbinden lasse (Erskine 1996).

Durch Kontakt in Beziehung werden nach Richard Erskine verschiedene Aspekte des Bedürfnisses nach Beziehung befriedigt (Erskine 2002; Nagel 2002; Nagel 2005a). Kontakt in Beziehung schließt immer auch den Kontakt zu sich selbst ein.

### 5. Spirale der Gewalt

Sind keine herausfordernden Beziehungsangebote vorhanden, holen sich die Kinder mehr vom Gleichen, mehr von dem, was verfügbar ist: Stimulation. Dabei verlernen sie, eine Sättigung wahrzunehmen. Ein Film dürfte zunächst eine ausreichende Sättigung des Bedürfnisses nach Stimulation bedeuten. Doch dann werden der zweite, der dritte angeschaut und eine Reizüberflutung beginnt. Da bleibt nur, dicht zu machen, die Empfindsamkeit für Stimuli herabzusetzen, sie nicht mehr an sich herankommen zu lassen, gewissermaßen einen Filter aufzusetzen. Und die inneren Reaktionen auf Stimuli herunterzufahren, sich taub zu stellen gegenüber dem inneren Erleben. Das ist es wohl, was die Jugend mit „cool sein“ bezeichnet.

Doch wie geht es dann weiter? Erst einmal gut gepanzert, um die Reizüberflutung abzuwehren, braucht es nun stärkere Reize, um wieder etwas von der belebenden Wirkung der Stimulation zu spüren. Jetzt sind härtere Kaliber gefragt, also mindestens Filme, die für das Alter des Kindes noch verboten sind: Zappen von Action-Bild zu Action-Bild<sup>3</sup>, statt Softdrinks jetzt Hard-Drinks, statt Krimi Horrorvideo, statt Liebesfilm Pornofilm, statt Softporno Sadomaso, statt Zigarette Joint, statt Gras Crack usw. Natürlich haben das die Produzenten längst verstanden, und so werden die Gewaltspiele gewinnbringend vorangetrieben. Letztes Beispiel: „Manhunt“, ein Videospiel, das von der Prüfstelle sogleich auf die rote Liste gesetzt wurde und dennoch in den Kinderzimmern verbreitet ist. Eine verlassene Stadt wird von einem Helden eingenommen, indem er die letzten dort Lebenden ermordet. Seine Werkzeuge: Baseballschläger, Glasscherben usw. Seine Opfer: Figuren in Menschengestalt. Die Schreie: wirklichkeitsnah. Da kann doch die nächste Steigerung nur das Live-Szenario sein: ein echter

*Da kann doch die nächste Steigerung nur das Live-Szenario sein: ein echter Mord.*



Mord. Hineinschlagen und dazu echtes Krümmen, echte Schreie, echtes Blut ...

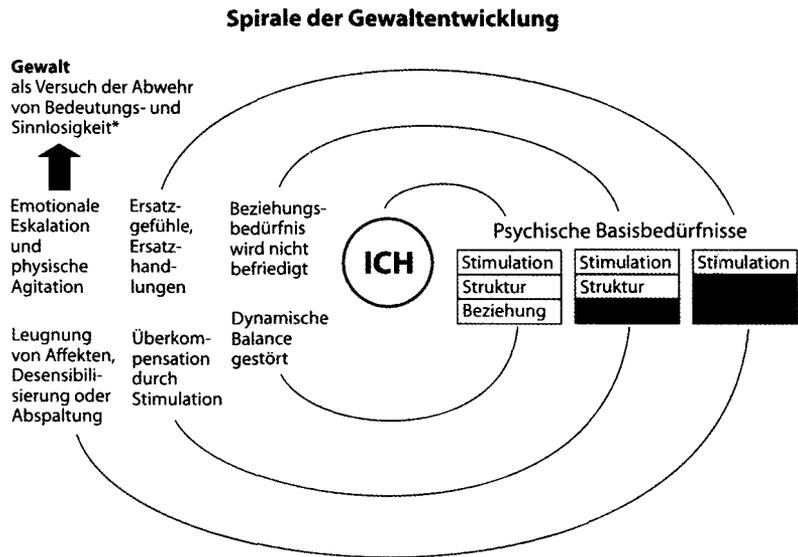
Im Auftrag des Staatlichen Schulamts hatte ich mich mit einem Mord<sup>4</sup> zu befassen. Schüler hatten sich verabredet, einen Obdachlosen zu „watschen“. Sie zogen in den Wald, wo sie ihn an seiner Hütte trafen. Hier hatten sie schon mit ihm gefeiert, heute wurde er geschlagen. Zwei Stunden, mit einer Zigarettenpause bei Halbzeit. Treten, auf den Mann draufspringen. Knochen brechen, Stöhnen, Schreien. Am nächsten Tag fanden sie ihn tot dort liegen und meldeten den „Fund“ der Polizei. Nach deren Auskunft zeigte einer der Schüler einen Ansatz von Reue. Normale Kinder. Etwa in statistischer Normalverteilung besuchen sie Hauptschule, Realschule und Gymnasium. Beim Jugendamt waren sie bislang nicht aktenkundig. Reihenhaus, Eltern berufstätig, deutsch.

Gewalt entsteht mitten in der Normalität unserer Gesellschaft. Wenn wir nach den Ursachen suchen, können wir nicht nach Randgruppen, nach dem Anderen, nach dem Fremden suchen. Wir müssen auf die Normalität unseres Zusammenlebens schauen.

*Gewalt entsteht mitten in der Normalität unserer Gesellschaft.*

Im Modell der Gewaltspirale kann Gewalt wie folgt definiert werden: Gewalt ist das übermäßige Leben des Hungers nach Stimulation (i.S. einer Kompensation) und ist der Versuch der Abwehr von Bedeutungs- und Sinnlosigkeit, die durch die verletzend Erfahrung der Nichtbeachtung des Bedürfnisses nach Beziehung entsteht. Der kompensierende Drang nach Stimulation kann sich manifestieren als emotionale Eskalation oder physische Agitation. Oder umgekehrt als Leugnung von Affekten, Desensibilisierung oder Abspaltung. Die hier beschriebene Spirale hin zur Gewalttätigkeit ist in Abb. 3 zusammenfassend dargestellt.

## 6. Beziehung als Gewaltprophylaxe



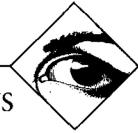
\* Bedeutungs- und Sinnlosigkeit entstehen durch die verletzende Erfahrung der Nichtbeachtung des Bedürfnisses nach Beziehung

Abb. 3: Spirale der Gewaltentwicklung

Nach der grauenhaften Tat – Schüler hatten einen Mord verübt – wurde das Thema zunächst aus den Klassenzimmern verbannt. Normalität sollte wieder hergestellt werden. Doch drei Monate später tauchte eine Zeichnung auf: Schüler hatten den Ort des Geschehens gezeichnet und mit Sprechblasen kommentiert.

Nun gaben wir dem Thema Raum. Genauer: Wir gaben den Schülern Raum, sich im Klassenverband mitzuteilen. Genauer: Wir gaben dem Bedürfnis Raum, gehört zu werden und in den Austausch einzutreten, was der Mord für jeden von uns verändert hat, wovon wir uns verabschieden müssen, was wir ändern wollen, wovon wir Angst haben und wie wir uns ein gutes Leben vorstellen.

Wir nannten es das HAPP-Projekt: Herausforderungen des Alltags positiv packen. Wir hätten auch sagen können: ein Training zur emotionalen Kompetenz. Doch beides bildet nicht ab, worauf



es letztlich ankam: die menschliche Begegnung, sich ernst nehmen und sich durch Anteilnahme und die Bereitschaft, mitzugehen, gegenseitig auf dem Weg unterstützen.

Die Schüler haben sich mit ihrer Trauer befasst und Rituale und Ausdrucksformen dafür kennengelernt. Sie haben ein Fliesenrelief gefertigt, das sie in ihrer Gemeinde zum Zeichen der Trauer sichtbar anbringen wollen<sup>5</sup>. Sie haben sich ihrer Angst gestellt, auch der Angst vor dem Bösen in uns selbst und im Nächsten. Und sie haben den Sinn und die Aufgabe von Angst kennengelernt und sich mit und in ihrer Angst akzeptieren gelernt. Sie haben sich ihrer Wut gestellt und in praktischen Übungen gelernt, dass Aggressivität eine gesunde Kraft ist, die es gilt verantwortlich zu steuern. Und sie haben Perspektiven entwickelt, wie sie so miteinander umgehen können, dass sie Freude und Glück erleben.

Damit, so hoffen wir, haben wir Gewaltverarbeitung mit Gewaltprävention verbunden. Denn was zu einem gewaltfreien Umgang zwischen Menschen vonnöten ist, wird nicht in der Welt der Stimulation gelernt. Es wird in der Erfahrung von Beziehung gelernt. So zum Beispiel die Wahrnehmung der eigenen Gefühle und das Mitgefühl für andere. Beides setzt voraus, sich zu trauen, die sanften und dann bisweilen auch heftigen Schwingungen lebendiger Gefühle wahrzunehmen und sich damit anderen zu zeigen. Selbstwahrnehmung und Empathielernen sind angewiesen auf die Begegnung mit dem Du (vgl. Buber 1979).

*Was zu einem gewaltfreien Umgang zwischen Menschen vonnöten ist, wird nicht in der Welt der Stimulation gelernt. Es wird in der Erfahrung von Beziehung gelernt.*

Schon 68 % der Zweijährigen schauen täglich zwei Stunden Fernsehen oder sitzen vor anderen Bildschirmmedien<sup>6</sup>. Da liegt die Frage nahe, ob die Stimulation durch Fernsehen und Videospiele zu Gewalttätigkeit führt.

**7. Ist Gewalt im Fernsehen und in Videospiele gefährlich?**

Nach dem hier vertretenen Erklärungsansatz ist die Antwort differenziert. Fernsehen und Videospiele sind nicht gefährlich für Menschen, die ausreichend Beziehungserfahrung haben. Sie werden an Gewaltszenen ohnehin nur wenig Interesse haben, da sie spüren, dass sie dabei stets die Seite der Abscheu, die aus der beziehungsgebundenen Empathie stammt, gegenüber der Seite der

lustvollen Erregung, die durch die Stimulation hervorgerufen wird, unterdrücken müssen. Beides passt nicht zueinander.

Gewalt im Fernsehen und in Videospiele ist jedoch gefährlich für die Menschen, die beim Anblick nur den Kick erleben und ihre empathisch-emotionale Seite nicht (mehr) wahrnehmen. Sie sind gefährdet, Realität als Fortsetzung des Films mit besseren Mitteln zu erleben. Denn die Wirklichkeit ist noch immer die beste Stimulation.

#### **8. Die besondere Bedeutung der früh-kindlichen Beziehung für einen verantwortlichen Umgang mit Aggression**

*Mit Erlaubnis ist die Beziehungserfahrung einer wertschätzenden kontaktvollen Reaktion auf die Entwicklungsschritte des Kindes gemeint.*

Die Bindungstheorie<sup>7</sup> und die Skripttheorie gehen von der besonderen Bedeutung frühkindlicher Beziehungserfahrungen für die weitere Entwicklung eines Menschen aus, wobei der „Erlaubnis“ in Beziehungen besondere Bedeutung zukommt. Erlaubnis heißt nicht, alles zu erlauben. Mit Erlaubnis (vgl. Nagel 2005a) ist das respektvolle Interesse der wichtigen Bezugspersonen an den Entwicklungsschritten des Kindes gemeint. Es ist nicht notwendig, einem Kind zu erlauben, sich zu spüren, die Welt zu entdecken, Gefühle zu haben, zu denken usw. Das ist sein selbstverständliches Recht (vgl. Nagel 1996, S. 11 ff.) Mit Erlaubnis ist die Beziehungserfahrung einer wertschätzenden kontaktvollen Reaktion auf die Entwicklungsschritte des Kindes gemeint. Das Kind spürt, dass es mit den neu entdeckten Möglichkeiten willkommen ist, und fühlt sich ermutigt, voranzuschreiten. Bleibt diese Reaktion aus, erlebt das Kind im Blick auf seine neu erschlossene Fähigkeit einen Kontaktabbruch in Beziehung, was verletzend ist und zu einer Schwächung führt. Schwächende Beziehungserfahrungen sind die Folge von Einschärfungen bzw. destruktiven Grundbotschaften (vgl. Berne 1975, Steiner 1982, Goulding 1981). Sie wirken wie ein Stoppschild: auf dieser Entwicklungslinie nicht weiterfahren! Dann entwickelt das Kind zu den neu entdeckten Möglichkeiten eher den Glauben „Mit mir stimmt etwas nicht“ anstatt einer Ermutigung, voranzuschreiten. Ein Stoppschild behindert die kraftvolle Entwicklung. Es ist keine gesunde Begrenzung, sondern eine Schwächung der Kraft zur Selbstentfaltung und zu aktivem Lernen. Es ist beschämend und führt zur Ausbildung eines Skriptsystems mit beschädigtem Selbstkonzept.



Ein in diesem Sinne destruktives Skript erhält seine Funktionsfähigkeit, indem Menschen die Schwächung durch die Einschränkung auszugleichen versuchen, dass sie bestrebt sind, immer perfekt, stark, freundlich oder schnell zu sein oder sich immer anstrengen. Im Schulalltag wird ihnen das nahegelegt durch Sätze wie: „Du musst halt mehr üben“, „Streng dich halt ein bisschen mehr an“, „Schau, dass du in die Pötte kommst und eier nicht so lange rum“, „Reiß dich am Riemen“ usw. In der transaktionsanalytischen Skripttheorie sind das Gegeneinschärfungen, mit denen sich Menschen, wenn sie sie verinnerlicht haben, antreiben und unter Druck setzen, ohne die Erlaubnis zu spüren, ihre Möglichkeiten voll zu entwickeln und zu leben. Gegeneinschärfungen können das Stoppschild der Einschränkung nicht aufheben.

Diesen Zustand können Menschen besser aushalten, wenn sie ihm einen Sinn geben. So finden sie einfache Erklärungen (z.B. „Ich bin nicht schön genug“, „Ich bin nicht normal“), sammeln Erinnerungen an Situationen, in denen sie ihre Erklärungen (Skriptglaubenssätze) bestätigt fanden, und vermeiden, ihre Gefühle zu ihrem Erleben authentisch wahrzunehmen. Daraus wird im Lauf der Zeit das Skriptsystem (Erskine 1979/1996).

Eine gesunde Begrenzung hingegen zeigt den Weg, wie ein Mensch seine Möglichkeiten kraftvoll entwickeln kann, ohne sich oder anderen zu schaden.

*Eine gesunde Begrenzung  
hingegen zeigt den Weg,  
wie ein Mensch seine Mög-  
lichkeiten kraftvoll ent-  
wickeln kann, ohne sich  
oder anderen zu schaden.*

Stellen Sie sich zum Beispiel ein wütendes zweijähriges Kind vor. Wenn Sie sich berührt und beeindruckt fühlen von der Power, die dieses kleine Mädchen oder dieser kleine Junge entwickeln kann, und vielleicht dabei denken: „Die/der wird sich mal durchsetzen im Leben“, vermitteln Sie dem Kind eine Haltung, die ihm zeigt, es ist in Ordnung, Aggression als gesunde Lebenskraft zu entwickeln. Wenn Sie dann kraftvoll und entschieden sagen und durchsetzen: „Die Milch wird dennoch nicht verschüttet“ oder „Es gibt jetzt keine Schokolade, sondern Abendessen“, zeigen Sie dem Kind, dass die Aggression in Ordnung ist und dass sie gelebt werden kann, ohne ernsthafte soziale Probleme zu bekommen. Sie zeigen, dass Sie mit Ihrer Elternmacht in der Lage sind, die Wut eines zweijährigen Kindes zu begrenzen. (Dabei ist es bei Zweijährigen durchaus angemessen, dies körperlich durch Festhalten zu tun.)

Nicht die Wut muss kleingehalten werden. Wenn Sie das wollen, sagen Sie „Du bist böse, wenn du so brüllst“ oder gehen einfach weg. Beides sind Formen des Kontaktabbruchs; zwei Möglichkeiten, das Kind nachhaltig zu schwächen, die Grundlage für ein destruktives Skript zu legen.

*Ein Skript, mit dem das Kind Selbstvertrauen entwickelt, lebt von der Erlaubnis und der gesunden Begrenzung.*

Ein Skript, mit dem das Kind Selbstvertrauen entwickelt, lebt von der Erlaubnis und der gesunden Begrenzung. Bezogen auf den Umgang mit Wut bedeutet das, die Erlaubnis zu geben, wütend zu sein und die Wut in ihrer Entfaltung gesund zu begrenzen. Das Erlaubnisskript besteht in der Erfahrung, dass auch die stärkste Wut von starken Eltern kontrollierbar ist. So lernt das Kind am Modell, nicht seine Wut zu reduzieren, sondern selbst Kontrolle über sie zu erlangen.

*Grenzen sind gesund, wenn sie nicht die Intensität des Erlebens und Strebens reduzieren, sondern Entfaltungsräume definieren.*

Für die pädagogische Arbeit kann daraus abgeleitet werden: Grenzen sind gesund, wenn sie nicht die Intensität des Erlebens und Strebens reduzieren, sondern Entfaltungsräume definieren. Räume definieren sich stets von ihren Grenzen. Grenzen werden von starken Eltern definiert, die dafür sorgen, dass sie auch eingehalten werden.

## **9. Was wir gegen Gewalt tun können**

Was Umgang mit Gewalt in der Praxis heißt, hat der norwegische Wissenschaftler Dan Olweus (2002) mit seinen Arbeiten zum Thema aufgezeigt. Sein Ausgangspunkt ist, dass Erwachsene „beschließen, sich ernsthaft für eine Änderung der Situation einzusetzen“ (S. 71), „gemeinsame Einstellungen [...] zur Gewalt“ zu entwickeln (S. 81) und „schnell und entschlossen“ einzugreifen (S. 75).

Wir stehen als Erwachsene ebenso in einer Bringschuld für Erlaubnis wie für gesunde Begrenzung. In Beziehungserfahrungen entwickeln Menschen Systeme psychischer Selbstregulation, was dem entspricht, das Erskine Skriptsystem genannt hat. Sowohl die Kleinkindforschung als die Ergebnisse der neurologischen Forschung stützen die Annahme: Bei einer gesunden Entwicklung werden starke Eltern, die gesunde Grenzen setzen, im Eltern-Ichzustand gespeichert und damit Teil der Person selbst. Mit ge-



sunden Grenzen vermitteln Eltern dem Kind die Erfahrung, dass es Begrenzung überlebt, ohne nachhaltigen Verlust an Intensität und Kraft zu erleiden. Solche Erfahrungen werden im Kind-Ich-zustand gespeichert. Beide Ichzustände sind Ressourcen des Kindes für sein autonomes, selbst gesteuertes Lernen, das dem Erwachsenen-Ichzustand zugeschrieben wird.

Die im Vorliegenden dargestellte Sichtweise soll den Blick auf den wesentlichen Unterschied zwischen einer die Entwicklung behindernden Einschärfung und einer Entwicklung fördernden Begrenzung lenken. Ein Brand kann verhindert werden, indem erst gar kein Feuer angezündet wird oder indem die notwendigen Sicherheitsvorkehrungen für ein Lagerfeuer beachtet werden.

In oben beschriebenem HAPP-Projekt führte ich ein Aggressionstraining mit den männlichen Schülern der 7. Klasse Hauptschule durch. (Ich empfehle dringend, ein solches Training nur mit der entsprechenden Weiterbildung zum Aggressionstrainer durchzuführen.) Es galt, die aggressive Kraft lustvoll und als Stärke zu erleben (Erlaubnis). Auch für latent aggressiv geltende Jugendliche war dies eine neue Selbstvertrauen stiftende Erfahrung. Das kann jedoch nur gelingen, wenn sehr enge Übungsregeln eingehalten werden, die genau die Form des aggressiven Ausdrucks vorschreiben und vom Übungsleiter durchgesetzt werden (gesunde Begrenzung). Das führt zu der Erfahrung von Sicherheit im Umgang mit Aggressivität. Die Angst vor der eigenen Aggressivität und der anderer nimmt ab. Selbst die Kontrolle über die eigene Aggressivität zu haben, unabhängig davon, wie groß die Wut ist, wird dann erfahrbar. So ist es schließlich möglich, selbst die Verantwortung für die eigene Aggressivität zu übernehmen. Aus der Begrenzung durch den Übungsleiter und dem eigenen Erleben von Schutz und Sicherheit in den Beziehungen der Trainingsgruppe erwächst die Fähigkeit zur Selbstbegrenzung. Im Projekt wurde dies bestätigt mit der Ausgabe eines „Aggressionsführerscheins“.

### Schlussbemerkung

## Anmerkungen

- 1 Im Sinne des gewaltstrukturellen Ansatzes von Galtung kann hier gefragt werden, ob dies nicht bereits strukturelle bzw. indirekte Gewalt ist. Nach Galtung liegt dann Gewalt vor, „wenn Menschen so beeinflusst werden, dass ihre aktuelle somatische und geistige Verwirklichung geringer ist als ihre potenzielle Entwicklung“. Nach Galtung würde also dann Gewalt vorliegen, wenn Schüler durch die institutionellen Gegebenheiten von Schule mangelnde individuelle Förderung erfahren und sich nicht gemäß ihrer potenziellen geistigen Fähigkeiten entwickeln können (vgl. Galtung 1975).
- 2 Nach Olweus gehören Gewaltbilder im Fernsehen und auf Videos zu möglichen Erziehungsbedingungen, unter denen Jugendliche zu Gewalttätern werden. Zitiert wird nach breit angelegter internationaler Forschung (Pearl et al.1982), wonach Jugendliche, die viel Gewalt im TV sehen, oft aggressiver werden und weniger Mitleid mit Opfern von Aggressionen haben.
- 3 Rixius stellt dar, dass die Zunahme von Reality-TV und die Menge an TV-Programmen zum Zappen verleiten. Dadurch besteht die Gefahr, dass nur noch nach „Action-Bildern“ ausgewählt wird. Gewaltszenen werden abgekoppelt von der Gesamtgeschichte eines Films und somit auch zusammenhanglos verarbeitet (vgl. Rixius 1999, S. 107 ff.).
- 4 Tagespresse Oktober 2003, Gerichtsurteil Landgericht Mannheim vom 2.7.2004.
- 5 Die Fliesen sind seit sechs Monaten fertig. Die Entscheidungsträger konnten auch ein Jahr später noch keinen Platz dafür zur Verfügung stellen.
- 6 Angabe nach einer Studie der Kaiser-Family-Foundation, erschienen 2004 in American Journal Pediatrics (Vol. 113, No. 4, S. 917 f.).
- 7 Die Bindungstheorie baut auf den Arbeiten von John Bowlby und Mary Ainsworth auf.

---

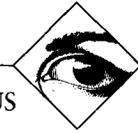
## Zusammenfassung

In der fehlenden Erfahrung verbindlichen Kontakts in Beziehungen sieht der Autor die Wurzel für Gewaltbereitschaft und Gewaltanwendung. Er beschreibt das Modell der Spirale der Gewaltentwicklung und gibt ein Beispiel, wo Schüler zu Mördern wurden. Die Analyse zeigt, dass die Gewalt im Fernsehen und in Videospiele ihre destruktive Wirkung erst dann erhält, wenn Stimulation kompensierend gelebt wird. Darum kommt nach Meinung des Autors dem Erlaubnisskript mit der Kategorie der gesunden Begrenzung besondere Bedeutung zu.

---

## Summary

The author regards the lack of experience of engaging contact in relationships as the source of willingness to use violence. He describes the model of the spiral of violence-development and gives an example, in which pupils became murderers. The analysis shows that violence in television and video games gains its destructive effect not until stimulation is acted out countervailingly. Thus, in the authors opinion, an outstanding importance comes up to the permission script with the category of sane boundary.

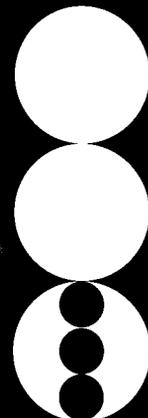


- Berne, E. (1975): *Was sagen Sie, nachdem Sie „Guten Tag“ gesagt haben?* Kindler, München.
- Buber, M. (1979): *Ich und Du*, in: *Das Dialogische Prinzip*. Lambert Schneider, Heidelberg.
- Erskine, R. (1979): *Das Maschensystem*, in: *Neues aus der Transaktionsanalyse*, Jg. 3 Nr. 12.
- Erskine, R. (1996): *Nachfragen (inquiry), Einstimmung (attunement) und Einbindung (involvement) in der Psychotherapie von Dissoziation*. *Zeitschrift für Transaktionsanalyse* 4, S. 181-194.
- Erskine, R. (1998): *The Therapeutic Relationship: Integrating Motivation and Personality Theories*. *Transactional Analysis Journal*, Vol. 28, No. 2, S. 132-141.
- Erskine, R. (2002): *Relational Needs*, *EATA Newsletter* 73, S. 5-9.
- Galtung, J. (1975): *Strukturelle Gewalt*. *Beiträge zur Friedens- und Konfliktforschung*. Rowohlt, Reinbek.
- Goulding, M. & Goulding, R. (1981): *Neuentscheidung – Ein Modell der Psychotherapie*. Klett-Cotta, Stuttgart.
- Kouwenhoven, M., Kiltz, R.R. & Elbing, U. (2002): *Schwere Persönlichkeitsstörungen, Transaktionsanalytische Behandlung nach dem Cathexis-Ansatz*. Springer, Wien, New York.
- Nagel, N. (Hrsg) (1996): *Erlaubnis zum Wachsen*. Junfermann, Paderborn.
- Nagel, N. (2002): *Sicherheit, Akzeptanz, Bestätigung und Liebe – Beziehungsbedürfnisse und Beziehungserfahrungen bestimmen unsere Persönlichkeit*. *Theorie und Praxis der Sozialpädagogik* 8.
- Nagel, N. (2005a): *Die gesunde Begrenzung*. IPE Verlag, Neckargemünd.
- Nagel, N. (2005b): *Gewalt statt Beziehung. Überlegungen aus der Sicht des transaktionsanalytischen Menschenbildes*. In: *Wehr & von Carlsburg: Gewalt beginnt im Kopf*. Auer, Donauwörth.
- Olweus, D. (2002): *Gewalt in der Schule – Was Lehrer und Eltern wissen sollten – und tun können*. Huber, Bern.
- Rixius, N. (1999): *Medien-Vorbilder*, in: *Hurrelmann, K., Gewalt in der Schule – Ursache, Vorbeugung, Intervention*. Beltz, Weinheim.
- Schlegel, L. (1995): *Die Transaktionale Analyse*. Francke, Tübingen und Basel.
- Schiff, J. (1975): *Cathexis Reader*. Harper & Row, New York.
- Steiner, C. (1982): *Wie man Lebenspläne verändert*. Junfermann, Paderborn.

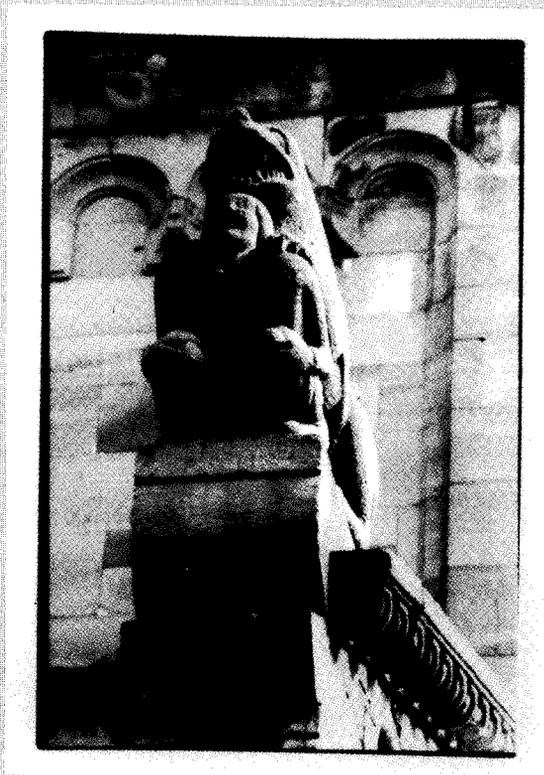
#### Norbert Nagel

IST DIPLOMPÄDAGOGE,  
LEHRT SCHULPÄDAGOGIK UND  
TRANSAKTIONSANALYSE AN  
DER PÄDAGOGISCHEN HOCH-  
SCHULE HEIDELBERG, ARBEI-  
TET ALS TRAINER UND COACH  
UND LEITET DAS TA INSTITUT  
IPE IN NECKARGEMÜND  
BEI HEIDELBERG.

ATA



ZEITSCHRIFT FÜR TRANSAKTIONSANALYSE 1/2010



**JUNFERMANN**

Umschlagbilder für den Jahrgang 2010:

Fotografien von Barbara Müller-Wiesinger  
„Romanisches Elsass“

## Impressum

### **Herausgeberin:**

Ulrike Müller, Hildastr. 34,  
D-79102 Freiburg  
Tel./Fax 07 61/70 27 87,  
eMail: [ulrike.muellerta@web.de](mailto:ulrike.muellerta@web.de)

### **Stellvertreter:**

Prof. Dr. Henning Schulze

### **Kolumne:**

Daniela Dilthey  
eMail: [dandil-berlin@freenet.de](mailto:dandil-berlin@freenet.de)

### **Rezensionen:**

Heidrun Peters  
eMail: [heidrun.peters@web.de](mailto:heidrun.peters@web.de)

**Verlag:** Junfermann Verlag,  
Imadstraße 40,  
D-33102 Paderborn  
Layout: Michael Wiesinger,  
Freiburg

Satz: Junfermann

Druck & Service Paderborn

Druck: Zimmer Print+Medien  
Service, Büren-Wewelsburg

### **Ständige Mitarbeiter:\***

Ilse Brab, Aachen;  
Daniela Dilthey, Berlin;  
Dr. Ulrich Elbing, Schwäbisch  
Gmünd; Dr. Heinrich Hage-  
hülsmann, Rastede;

Ute Hagehülsmann, Rastede;  
Ursula Iskenius-Schuppert,  
Oberstenfeld; Dr. theol. Hans  
Jellouschek, Ammerbuch;  
Dr. med. Rolf Reiner Kiltz,  
Detmold; PD Dr. habil.  
Christine Morgenroth,  
Hannover;

Ulrike Müller, Freiburg;  
Heidrun Peters, Wilhelmshaven  
Peter Raab, Freiburg;  
Dr. Sigrun Ritzenfeld-Turner,  
Heidelberg;

Prof. Dr. Henning Schulze,  
Deggendorf; Uwe Schulz-  
Wallenwein, Stuttgart

Organ der Deutschen  
Gesellschaft für Transaktions-  
Analyse e.V. (DGTA),  
Silvaner Weg 8,  
D-78464 Konstanz,  
Tel. 07531/95270

Die „Zeitschrift für Trans-  
aktionsanalyse“ erscheint  
viermal jährlich.

Der Bezugspreis für das  
Einzelheft beträgt € 10,00, für  
das Jahresabonnement € 39,00.  
Für Mitglieder der Deutschen  
Gesellschaft für Transaktions-  
analyse ist der Preis des Jahres-  
abonnements in Höhe von  
€ 34,00 im Mitgliedsbeitrag  
enthalten.

**Bestellungen:** Junfermann Verlag,  
Heike Carstensen, Imadstr. 40,  
33102 Paderborn

### **Anzeigenverwaltung:**

Junfermann Verlag,  
Heike Carstensen, Imadstraße 40,  
33102 Paderborn,  
Tel. 0 52 51/13 44 18,  
Fax 0 52 51/13 44 44,  
eMail: [carstensen@junfermann.de](mailto:carstensen@junfermann.de)

---

\* fettgedruckte Namen: Mitglieder der Konzeptgruppe  
Diese Zeitschrift wird ausgewertet von: [www.psyndex.de](http://www.psyndex.de)

# TA

HEFT 1 · 27. JAHRG. 2010

Zeitschrift für Transaktionsanalyse

1/2010

3	Grausamkeit	EDITORIAL
5	Ingo Rath: Das Innere Kind als psychotherapeutisches Konzept, Teil 1	FOCUS
24	Norbert Nagel: Gewalt oder Beziehung	
40	Maximilian Schneider: Dialogische Kommunikation als Grundlage intimer Beziehung	
61	Manon Schmid: „Liebe deinen Therapeuten!“	FORUM
65	Ingo Rath: Wiedergelesen: Eric Berne, The Mind in Action	
67	Neuerscheinungen	FUNDUS
68	Buchbesprechungen: Gernot Aich: Kompetente Lehrer. Ein Konzept zur Verbesserung der Konflikt- und Kommunikations- fähigkeit. Grundlagen der Schulpädagogik	BUCHZEICHEN
69	Paulina F. Kernberg: Spiegelbilder. Der Einsatz des Spiegels in der klinischen Arbeit mit Kindern und Jugendlichen.	
72	Hans-Christoph Bischoff: Es ist nie genug – oder doch? (Antreiber und Erlaubnisse)	AUGENBLICK MAL
75	Termine	