

Gewaltprävention, soziale Arbeit und spirituelle Praxis

Von Gabriele Heinemann

"Wie kann ich helfen?" ist der Titel und Thema eines inspirierenden Buches über die spirituellen Fragen helfender Tätigkeiten und Berufe, die mit vielen anrührenden Beispielen veranschaulicht werden¹. Wie kann ich helfen? wird von den Autoren bezeichnet als die Frage des Herzens im Angesicht von Leiden. Das Thema stellt auch die Frage nach der spirituellen Praxis im Alltag. Es sucht die Verbindung zweier Lebensbereiche, spirituelle Praxis und soziales Engagement, die viele gelebt haben bzw. leben und leben wollen. Es gibt die Neigung, die beiden Tendenzen in uns gegenüberzustellen, weltliches und spirituelles Leben oder auch Loslassen und Engagement als Gegensätze zu sehen und zu empfinden. Diese Polarisierung zerreißt innerlich und führt auf die Dauer nicht weiter. Sie verstärkt Abgrenzungen, innere oder äußere Kämpfe, Frustration und das Gefühl der Unerflltheit.

Gleichzeitig ist sinnvolle soziale Arbeit ohne eine spirituelle Haltung auf die Dauer nicht möglich. Häufig verschleißt sich die "Frage des Herzens" in institutionellen Zwängen oder sie geht im Engagement vor Ort in der Erschöpfung, Entmutigung oder Resignation verloren. Am deutlichsten wird dies, wenn wir Menschen erleben, die, einmal von dem Willen zu helfen beseelt, nach einigen Jahren ausgebrannt sind, manchmal auch zynisch, häufig depressiv sind und froh, wenn sie sich den leichteren Aspekten des Lebens zuwenden können. Auch wenn wir das System sozialer Hilfe betrachten, das sich in der Bundesrepublik entwickelt hat, und feststellen, wieviel Routine, Erstarrung, Bürokratie und Ineffizienz damit verbunden sind oder wenn wir bedenken, wie viele Menschen in unserem Land sich selbst aufgegeben und dem Verfall preisgegeben haben, wie Gewalt und Armut zunehmen, obwohl wir in einem der reichsten Länder der Welt mit einem der finanziell bestausgestatteten sozialen Sicherungssysteme leben, dann wird deutlich, daß es mit dem Helfen leichter gesagt als richtig getan ist. Helfen erfordert ein offenes Herz, eines das sich nicht verschleißt, verschleißt oder glaubt mit ein paar finanziellen Zuwendungen die Fragen gelöst zu haben.

Daß Hilfe nur in einem spirituellen Zusammenhang verstanden und als innerer Reichtum praktisch werden kann, heißt nicht, daß nur sich spirituell verstehende Menschen helfen können; im Gegenteil: Es ist zu fragen, ob die spirituellen Konsumbewegungen der letzten 30 Jahre auch Egoismus, Narzißmus und einem Kult von Bequemlichkeit verstärkt haben, der Helfen eher blockiert und Egoismus und Gleichgültigkeit fördert.

Die spirituellen Lehren erklären Leiden bzw. die Unvollkommenheit des Daseins und seine Ursachen und weisen einen Weg heraus. Sie stärken Mitgefühl, Liebe und Einsicht. Von daher ist klar, daß sie soziale Berufe und soziales Engagement bereichern und zum Verständnis helfender Tätigkeit beitragen. Wenn ich mit Leiden konfrontiert bin, daß alltägliche oder sozialpsychologische Erklärungsmuster übersteigt und existentielle Fragen aufwirft, nehmen spirituelle Lehren den Geist an die Hand. Sie inspirieren, die Paradoxe der menschlichen Existenz zu ergründen und geben Vertrauen und Mut, sich mit den (Un)Tiefen der Welt - in mir und in anderen - zu befassen und die Ursachen von Leid/Unvollkommenheit zu ergründen. Viel Leid läßt sich sozial und biografisch erklären, aber oft bleibt ein tiefes Nicht-Verstehen, ein großes "Warum". Warum z.B. werden manche als Kinder vernachlässigt und mißhandelt und sind ohne Chance, sich heraus zu helfen, während andere das Glück haben, Unterstützung zu finden oder sogar wohlbehtet aufzuwachsen? Diese Fragen mit dem lapidaren Hinweis auf unterschiedliches Karma oder daß diese Unterschiede zum Leben dazugehören, abzutun, verstärkt innere und äußere Ausgrenzungsprozesse und fördert die Illusion, sich jenseits existentieller Fragen spirituell gemütlich einrichten zu können.

Den ausgegrenzten und eskalierten Orten der Großstädte wie dem Rollbergviertel in Berlin-Neukölln, in dem ich in einem Projekt der offenen und aufsuchenden Kinder- und Jugendarbeit arbeite, ist sinnvoll und konstruktiv nur mit einem klaren, friedfertigen Geist zu begegnen. Leichter gesagt als getan! Der Sog von Zerstörung und Selbstaufgabe ist stark, so daß die Gefahr besteht, nach einiger Zeit die Orientierung zu verlieren; dann erscheint alles sinnlos, wertvolle Energien und innere Kraft gehen verloren.

Von den spirituellen Lehren wissen wir: Alles, was existiert, ist verbunden. Wir leben in einer gegenseitigen, universellen Abhängigkeit. Dann ist individuelle Befreiung mit der Befreiung aller Wesen verknüpft. Wie aber sieht diese Wahrheit des Absoluten, im Alltag auf der relativen Ebene der Existenz aus? Wie zeigt sich die universelle Verantwortung angesichts von Gewalttaten in der Welt um uns herum? Es meint sicherlich nicht, sich maßlosem Mitleid zu verlieren und sich Schuld- und Versagensgefühle aufzubürden. Viele in helfenden Berufen neigen dazu. Dann beschwere ich die Herzen mit all dem Grauen dieser Welt und der Verantwortung, die ich für mein Leben habe, entziehe ich die Energie. Das wäre sinnlos; doppeltes Leiden. Wo bleibt dann der Raum für die Liebe, das Kreative, das Angenehme, das Heitere, all das, was das Herz öffnet?

Hilft es andererseits, wenn ich alles vermeide, was mich mit Gewalt konfrontiert, um meinen Geist zu schonen? Heißt es, Fernsehen und Zeitunglesen abzuschaffen und bestimmte Stadtteile weiträumig zu umgehen? Gibt es überhaupt Orte der Friedfertigkeit, wo ich keiner Gewalt oder ihren Folgen begegne? Sind nicht nur die Formen anders? Dort, in dem sozialen Brennpunkt, wo ich arbeite, treten die Widersprüche der Existenz offen und deutlich zutage, während sie sich in anderen Bereichen subtiler und verdeckter zeigen und damit die indirekte Akzeptanz von z.B. Gewalt lediglich verdeckt wird. Es gibt keinen Ort in der äußeren Welt, an dem ich mich dem Phänomen der Gewalt entziehen kann.

Spirituelle Praxis erhöht die Sensibilität für Energien. Abwehrmuster lösen sich auf. Das führt in den Anfängen der Praxis dazu, daß vieles, was bisher hingenommen wurde, nun als unerträglich erlebt wird. Solange die Ursachen dieser Empfindungen weiterhin nach außen projiziert werden, entsteht der Eindruck, umgeben von negativen Energien zu sein, deren Schwingungen uns "herunterziehen". Hilfreicher wäre zu bemerken, daß es mir nicht gut geht und ich weder mit mir noch mit der Welt in Frieden bin. Niemand ist Opfer. Niemand kann jemand anderen ohne dessen Einwilligung herunterziehen. Ich "ziehe mich selbst herunter", indem ich innerlich bzw. äußerlich anfangen zu bewerten und zu verurteilen, auszugrenzen und zu kämpfen. Das verbraucht viel Energie. Kann die Beschäftigung mit dem Phänomen der Gewalt überhaupt bewußtseinserweiternd wirken? Wie kann ich ihr vorbeugen? Wie entsteht Gewaltfreiheit? Wie begegne ich ihr? Denn Gewalt ist nicht lediglich ein Verhalten von Personen, sondern Ausdruck zwischenmenschlicher, sozialer Prozesse. Es gehören immer mehrere dazu. Es gibt personale, direkte und strukturelle Gewalt. Meistens ist, wenn von Gewalt gesprochen wird, erstere gemeint. Sie kann definiert werden als beabsichtigte Grenzverletzung und Schädigung. Diese kann sich gegen sich selbst oder gegen andere richten; in der Regel geht beides - in unterschiedlicher Ausprägung - Hand in Hand. Strukturelle, indirekte Gewalt definierte der Friedensforscher Johan Galtung z.B. so: "Gewalt liegt dann vor, wenn Menschen so beeinflusst werden, daß ihre aktuelle somatische und geistige Verwirklichung geringer ist als ihre potentielle Verwirklichung"¹. Damit ist die soziale Gerechtigkeit berührt. Strukturelle Gewalt entspringt dem Netzwerk unserer sozialen Beziehungen.

Gewalttaten wollen das zerstören, was als fremd, feindlich und störend erlebt wird. Dazu gehört alles Unberechenbare, Unerwartete, alles, was Unsicherheit erzeugt oder auch an eigenes Leid erinnert, damit auch alles Lebendige, Schöpferische, Schöne, Zarte. Gewalttaten werden begangen, um die Kontrolle zu behalten und um "klare, bekannte Verhältnisse" zu schaffen. Es gibt eine ganze Reihe Kinder und Jugendliche, die können zunächst nichts Positives und Liebevolleres ertragen. Sie sind zutiefst mißtrauisch und reagieren sofort mit dem Versuch, dieses zu zerstören, um sich in ihrer Ausgegrenztheit zu bestätigen. Das ist auch als Provokation und Test zu verstehen, wie das, was ihnen da Unerwartetes entgegengebracht wird, gemeint ist. Das heißt natürlich auch, daß die Arbeit mit diesen Kindern und Jugendlichen Geduld erfordert und Vertrauen in ihr inneres Potential.

Gewalttaten basieren auf Selbstaussgrenzung, Selbstentwertung und Selbsthaß. Es herrscht innerer Krieg. Voller Zorn, Verletztheit, Groll und Verzweiflung, die aber nicht als Schwäche gespürt werden darf,⁴ ist das Innenleben bereits auf Gewalt eingestellt, bevor die erste Tat nach außen sichtbar erfolgt. Der äußeren Abspaltung und Vernichtung geht die innere voraus. Gewalt erzeugt Gewalt und zieht sie an. Das gilt nicht nur für Opfer, die zu Tätern und Täterinnen werden und umgekehrt. Es gibt auch die Sucht nach Gewalterfahrungen, als eine Form von Intensität von Lebenserfahrung: "Action, da ist etwas los! Ich spüre, daß ich lebe! Und ich kann zeigen, daß ich bin."

Gewalttaten zielen auf Ausgrenzung, Abspaltung und Zerstörung. Personale, direkte Gewalt ist in mancher Hinsicht paradox: Sie schafft und sucht Kontakt und Nähe und zerstört diese gleichzeitig. Bei Kindern, deren Gewaltbereitschaft noch nicht verfestigt ist, kann man dieses Doppelte noch leichter sehen, als wenn Gewalt bei älteren, männlichen Jugendlichen ein legitimes Muster von

Machtausübung im kleinen oder großen geworden ist. Mit ihren Taten suchen die Jungen Kontakt, wollen sich zeigen, sichtbar werden und Anerkennung bekommen und auf sich und ihre männlichen Stärken aufmerksam machen. Dieser selbstbestätigende Kontakt ist ihnen nur auf eine zerstörerische Art, die andere entwertet, möglich, denn sie haben nie etwas anderes erfahren und gelernt. Auch manche Mädchen orientieren sich inzwischen an diesen Mustern. Aber auch in den verbreiteten Intrigen und subtilen Gehässigkeiten untereinander suchen die Mädchen Nähe, indem sie sich über die gemeinsame Entwertung und über die Pseudo-Solidarität und Hierarchie im Opferstatus verständigen. Auch die häufigen Selbstverletzungen, die depressiven Verstimmungen und Suizidversuche weiblicher Jugendlicher drücken bei genauerem Hinsehen noch in der Zerstörung den Wunsch zum Kontakt mit sich und anderen aus: "Nehmt mich doch endlich wahr!" So ist auch diese Kultivierung des Opfer-Daseins eine Bestätigungsmöglichkeit.

Gewalt äußert sich geschlechtsspezifisch. Entsprechend sind auch die Ansätze der Gewaltprävention unterschiedlich. Aber die Bereitschaft und Fähigkeit, Haß einzusetzen, sich zerstörerisch zu verhalten, um zum Ziel zu kommen, ist keine besondere Eigenschaft eines Geschlechts. Mädchen und Frauen bedienen sich massiver, wenn auch häufig verdeckter und subtiler Gewalt oder Mittäterschaft. Auch als Opfer sind sie durch Unterordnung und fehlender Verantwortung in die Gewaltbeziehungen verstrickt. Die fachliche und politische Diskussion um die Geschlechtsspezifik der Gewalt wird allerdings auch heute noch weitgehend bestimmt von den Erfahrungen der Frauenhäuser und der Zufluchtsprojekte für Frauen, die der Gewalt entfliehen. Diese Orte werden von Mädchen und Frauen genutzt, die ihr Leben selbstbestimmt verändern und erweitern wollen. Von dort fällt der Blick zunächst weniger auf die eigene Gewaltbereitschaft.

Auch die gesellschaftlichen Wertungen und Reaktionen sind geschlechtsspezifisch unterschiedlich. Daß auch Mütter ihre Kinder mißhandeln, ist manchmal noch im Bewußtsein. Aber wie Mädchen z.B. anderen Mädchen Gewalt antun, wird kaum berücksichtigt oder von pädagogischen Fachkräften kopfschüttelnd und stärker sanktionierend als gegenüber Jungen zur Kenntnis genommen. Relativ ungeklärt ist auch, wie Männer und Frauen bei der Entstehung von Gewalt zusammenwirken. Was heißt es z.B. für die Gewaltprävention, wenn Mädchen beifallkatschend danebenstehen, wenn ihre Freunde andere Mädchen oder Jungen fertig machen? Was heißt es, wenn eine Mutter die sexuelle Gewalt an ihrer Tochter "übersieht", um "die Ehe zu retten", in der sie keine Verantwortung übernehmen will; wenn eine drogenabhängige Mutter sexuelle Gewalt an ihrer Tochter passiv hinnimmt, weil der Täter sie selbst dafür mit Drogen versorgt? Strafrechtlich ist die Täter-Opfer-Zuordnung relativ einfach; aber von einem spirituellen Gesichtspunkt, der die Phänomene in Zusammenhang bringt, ergeben sich weitere Fragen, was das Verhältnis von Täter/Opfer angeht.

Die Frage, was als Gewalt verstanden wird, hat auch juristische Seiten, in denen sich die historischen, sozialen Strukturen spiegeln; ein Beispiel ist die Bewertung von Vergewaltigung und Vergewaltigung in der Ehe. Gehe ich von der Universalität von Gewalt aus, frage ich nach universellen ethischen Haltungen. Eine spirituelle Sicht liegt der Frage nach den Menschenrechten zugrunde. Seit einigen Jahren wird ausgehend von Initiativen der UN Sozialarbeit als Beruf zur Sicherung der Menschenrechte verstanden, auch wenn in der Bundesrepublik sich kaum jemand fragt, was das praktisch heißt. Aber die Frage führt zur Rückbindung der sozialen Arbeit an die Herausforderungen dieser Zeit. Die Frage, wie können z.B. die Menschen in Berlin zivil miteinander leben, ist dann eingebunden in die Frage: Wie wollen wir auf diesem Planeten alle miteinander leben?

Gewaltfreiheit beginnt in einem friedfertigen Geiste. Wo und wie kann der friedfertige Geist sich entwickeln? **"Die beste soziale Arbeit ist die Arbeit an sich selbst"**. Dieses Statement von **Ayya Khema** war und ist die alltägliche Herausforderung. Wie interpretiere ich die Aussage? Kündigen, ab ins Kloster? Es gilt das alte Sprichwort, daß mitten im Zentrum des Wirbelsturms ein Ort der Ruhe ist. C. Castaneda sagt in "Der Ring der Kraft": "Die Kunst des Kriegers ist es, den Schrecken ein Mensch zu sein, und das Wunder, ein Mensch zu sein, miteinander im Gleichgewicht zu halten." ¹. Es ist das Paradox menschlichen Lebens, daß sich mitten in den Abgründen des Lebens auch die innere Kraft finden läßt, das Leiden zu transzendieren. Mit Ayya Khemas Feststellung, dass die beste soziale Arbeit die Arbeit an sich selbst ist, kommt die Motivation und die Haltung zur sozialen Tätigkeit ins Blickfeld. Das heißt z.B., ich bin anderen nur insoweit eine Hilfe oder eine Inspiration, soweit ich mir geholfen und mich habe inspirieren lassen. Diese Einsicht verhilft zu einem realistischen Blick auf die eigene Tätigkeit und schützt vor Selbstüberschätzung. Wer helfend tätig ist, neigt dazu, den Blick von sich auf die anderen zu lenken. Die Welt zu verbessern heißt aber zuallererst, das eigene Denken, Reden und Handeln zu verbessern. Und wer sich darauf einläßt, verliert Großspürigkeit und Selbstgerechtigkeit.

Die beste soziale Arbeit ist die Arbeit an sich selbst, heißt weiterhin, Sozialarbeit wird zum Weg der Selbsterkenntnis: Ich helfe anderen, um mir selbst zu helfen. Altruistisches Handeln ist egoistisch motiviert wie anderes Handeln auch. Damit sind z.B. die Opfermuster in meinem Geist, die mich in die Sozialarbeit gebracht haben, weil ich mich mit anderen Opfern identifizieren wollte, herausgefordert. Das Helfersyndrom, der Wunsch, durch Hilfe selbst Anerkennung zu bekommen, wird deutlich. Entwickle ich ich Großzügigkeit von Herzen und bemühe ich mich zu helfen, ohne eine Gegenleistung oder ein Verhalten nach meinen Vorstellungen zu erwarten? Oder halte ich durch mein Helfen andere in Abhängigkeit und bin wichtig? Ehrlichkeit ist gefragt. Erst die Erkenntnis, daß ich in einem helfenden Beruf arbeite, um mir selbst zu helfen, läßt die Chancen und Freuden der Arbeit deutlich werden. Es schützt vor den gerade bei Sozial Tätigen häufigen einseitigen Klagen und richtet den Blick auf die Ressourcen und Möglichkeiten des Helfens, auf den persönlichen Gewinn, der z.B. in vielen berührenden Erlebnissen und in innerer Zufriedenheit liegen kann und dem Gefühl etwas Sinnvolles und Bereicherndes zu tun. Diese veränderte Perspektive trägt zur inneren Heilung und zur Bewußtseinsentwicklung in der Arbeit bei.

Es ist ein Prozeß, der immer wieder herausfordert. Die spirituelle Praxis hilft, die Welt so anzunehmen wie sie ist und in ihr hilfreich zu handeln. Soziale Arbeit als Teil eines spirituellen Übungsweges enthält dann die Herausforderung, menschliches Leben unter zugespitzten Bedingungen zu kontemplieren. Außerdem erhebt erhebt sich die Frage, wie Heilung in Lebensräumen stattfinden kann, die so stark und deutlich von Verletzungen und Leiden geprägt sind?

Achtsamkeit weist den Weg: **Auf mich selbst achtend, achte ich auf den anderen, auf den anderen achtend, achte ich auf mich selbst (Buddha)**. Der Satz, der die Homepage des Netzwerk engagierter Buddhisten überschreibt, ist ein unergründlicher und bereichernder Anlaß zur Kontemplation.

Im Alltag sozialer Arbeit sind die aktuellen globalen Umbrüche hautnah zu erleben. Sicherheiten gehen verloren. Die Situation der Menschen, mit denen ich zu tun habe, spitzt sich immer öfters. Neue Gruppen Hilfebedürftiger tauchen auf. Eine steigende Zahl von Menschen gibt sich selbst auf und erliegt Alkohol und Drogen bzw. agiert destruktiv aggressiv. Zugleich wird die soziale Versorgung reduziert. Viele Beschäftigte in diesem Bereich müssen sich neu orientieren. Bewährte Qualifikationen, Erfahrungen und Ideen sind plötzlich nicht mehr gefragt und liegen brach. So sind soziale Organisationen, Verbände und Verwaltungen teilweise mehr mit ihrem eigenen Überleben, mit Rationalisierung, Neuorganisation infolge Verwaltungsreform und veränderten Markt- und Finanzierungsbedingungen beschäftigt, als mit den Menschen um die es doch eigentlich gehen soll.

Man kann sich fragen, wie unter diesen Bedingungen überhaupt jemand noch hilfreich handeln kann. Stress, Angst und Ärger ist keine Grundlage für hilfreiches Handeln. Was will ich Konstruktives und Schöpferisches in die Welt setzen? Und wo finde ich die Energie dazu? So gesehen zwingen auch die aktuellen Entwicklungen zur Veränderung - persönlich und im Gefüge sozialer Organisationen und Institutionen - zum Loslassen und dazu, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren. Was aber ist das Wesentliche an sozialer Arbeit und hilfreichem Handeln in diesen Zeiten?

Den Blick auf die Chancen sozialer Arbeit zu legen, statt auf ihre Grenzen und Defizite verdanke ich **Bernard Glassman**, einem buddhistischen Lehrer aus der Zen-Tradition. Durch ihn wurde für mich konkret und praktikierbar, was soziale Arbeit auch unter schwierigen Bedingungen als spirituelle Praxis heißen kann. Bernard Glassman macht Retreats nicht in der Stille einer schönen Umgebung klosterähnlicher Abgeschlossenheit, sondern mitten hinein zu Orten des Konflikts, z.B. auf die Straßen New Yorks, wo sich die Obdachlosen aufhalten oder nach Ausschwitz/Birkenau. Die Retreats sind von drei Haltungen getragen:

- **Nicht-Wissen** als grundlegende Haltung. Die Aufgabe aller festen Ideen und Konzepte über mich selbst, die Welt und das Universum.
- **Zeuge sein und Zeugnis ablegen** von der Freude und dem Leiden der Welt.
- **Heilung meiner selbst und anderer**.

Mein Arbeitsplatz wird dann ein Ort, an dem Heilung stattfinden kann, ein Ort, um Liebe und Mitgefühl zu entwickeln, nicht als hehrer Anspruch, der doppelt unter Druck setzt und das Scheitern vorprogrammiert, sondern als achtsam gemachte Erfahrung, was geht, wie es geht und was nicht. Die offene Haltung schafft Raum. Die vielen sozialpädagogischen u.a. Theorien, Methoden und

Erfahrungen sind als Handwerkszeug weiterhin wertvoll, aber sie dürfen nicht den Kontakt mit der Realität blockieren. Häufig verstecken sich die Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen hinter einer Professionalität, die persönliche Offenheit nicht mehr zuläßt. Die grundlegende Haltung des Nicht-Wissens, des Experiments macht erst lebendiges Handeln und kreative Ideen möglich.

Der Gedanke, Zeuge zu sein und Zeugnis abzulegen, ergibt sich aus der Achtsamkeit. Der beobachtende Zeuge erlebt, daß Bewußt-Sein auch in schwierigen Situationen trägt und sie in ihrer Tiefe spürbar werden läßt. Das wirkt der Verdrängung und Ausgrenzung entgegen. Es bietet außerdem die Chance, die Erfahrungen zurück an den gesellschaftlichen Mainstream zu binden und dessen Verantwortung herauszufordern. Nur in diesem Wechselverhältnis macht Sozialarbeit Sinn. Sonst ist man/frau die überforderte gesellschaftliche Entsorgungsstation, die sich mit in die Ausgrenzung begibt und Gewaltbeziehungen stärkt.

Zeuge sein und Zeugnis abzulegen, heißt, die Welt anzunehmen wie sie ist und zu spüren mit allen Gefühlen, die das mit sich bringt. Unzufriedenheit und Leiden kann aufhören, wenn ich einen Moment den Wunsch ablege, daß es anders sein soll als es ist. Das, was Situationen so schwer erträglich macht, ist der Konflikt zwischen Wunsch und Wirklichkeit. Falsch verstandenes Helfen vergrößert diesen Konflikt. Verharre ich in diesem Konflikt, kostet er Unmengen von Energie.

Hilfreich ist, "einfach" zu spüren, was da ist. Dann kann mir die immense Energie bewußt werden, die in Emotionen, gerade auch in aggressiven Gefühlen enthalten ist. Die Energie enthält die Chance ihrer Transformation, ist Möglichkeit zu konstruktivem, befreiendem und beglückendem Handeln. Sie ist innerer Reichtum.

Achtsamkeit beugt der Illusion vor, daß uns das Leiden anderer, z.B. daß einem Kind Gewalt angetan wird und daß Menschen so etwas tun oder daß Jugendliche andere erpressen oder brutal zusammenschlagen, leiden läßt oder wütend macht. Auch in den Teams muß mit diesen intensiven Emotionen konstruktiv umgegangen werden. Außerdem können auch dort Quellen von Angst, Ärger und Enttäuschung liegen. Immer sind die anderen ein Spiegel, in dem ich mich erkennen, Schmerz, Angst, Ohnmacht, Zorn usw in mir selbst entdecken und im offenen Raum spüren kann. Damit beginnt die Heilung.

Natürlich erscheint es leichter, Achtsamkeit im Retreat an einem ruhigen Platz zu entwickeln als im Lärm einer Jugendeinrichtung, im Chaos der Arbeit auf der Straße oder bei sozialpolitischen Verhandlungen. Aber wer an geschützten Orten die Ruhe suchte, weiß auch, welche immensen inneren Ablenkungen dort möglich sind. Umgekehrt zwingen schwierige äußere Situationen den Geist zur Entscheidung und Verantwortung.

Mit jeder auch noch so momentanen Achtsamkeit entsteht ein Augenblick der Offenheit und der Verbindung, ein Augenblick, der Zeit und Raum hat, unabhängig von all dem, was mich konkret umgibt. Ayya Khema verwies immer wieder auf diese Möglichkeit, einmal für einen Moment die Vorstellung und Empfindung fallenzulassen, daß ich leide. Ein Moment der Klarheit entsteht, die einfach nur den Fluß der anwesenden Energien zeigt und das Herz ausrichtet: Wie kann sich Friedfertigkeit in diesem Moment im Geiste und im Handeln zeigen? Immer kann ich die Situation befragen: Was fühle ich gerade? Was ist unangenehm? Warum? Was kann ich ändern?

Wenn ich ehrlich bin, gibt der Augenblick Raum, um meine Verletzlichkeit zu spüren. Das Helfer-Ich, das gerne immer stark sein will, kann loslassen. Dann können neue Wege wachsen. Wenn Belastungen überhand nehmen, reagieren wir meistens abwehrend und verschließen uns. Doch mithilfe der Achtsamkeit findet sich überall die Leichtigkeit, die Zartheit, der Humor auch hinter der Härte, der Verzweiflung, der Gleichgültigkeit des Lebens in einem sozialen Brennpunktgebiet. Folge ich dem Gefühl der Zartheit und Verletzlichkeit in mir, findet sich Mitgefühl, Mitgefühl mit mir selbst, und darin die Lebensfreude und das Mitgefühl mit anderen. Und wenn ich kein Mitgefühl für mich empfinde, dann kann ich immerhin spüren, daß es so ist, und damit erkennen, wie ich mich habe verletzen lassen und mit Depression reagiere. So wächst die Frage nach der Liebe, dem liebevollen Umgang mit sich selbst und anderen.

Sozialarbeit in widrigen Umständen ist die Herausforderung, Liebe für mich selbst und andere zu entwickeln. Ohne Liebe und Dankbarkeit für die Vielfältigkeit und die Entwicklungsmöglichkeiten des Lebens kann ich die Arbeit nicht lange machen, bin nach kurzer Zeit erschöpft, verärgert oder schalte

durch auf Routine, innere Gleichgültigkeit und das führt in's Burn-Out. Nur die Selbstliebe schafft Raum für aktives, praktisches, lebendiges Mitgefühl. Jeden Tag aufs neue Achtsamkeit und Liebe zu entwickeln, ist der Kern sozialer Arbeit als Übungsweg. Erst wenn ich die Herzensqualitäten in mir entwickle, wird hilfreiches Handeln mit und für andere möglich. Nur aus einem vollen Herzen kann Großzügigkeit, Gebefreudigkeit und Hilfsbereitschaft fließen. Damit erreiche ich mein Gegenüber wirklich. Die Entwicklung von Konzepten und Methoden, die Diskussion über die Professionalisierung der Sozialarbeit und der Gewaltprävention baut auf Sand, und in der Bundesrepublik auf sehr teurem Sand, wenn diese Herzens-Fragen keine Berücksichtigung finden. Fast alle in den sozialen Berufen klagen über Streß und zu wenig Personal. An was fehlt es wirklich? Woher schöpfen wir Energie?

Manchmal wird die Liebe für die innere Entwicklung verwechselt mit Egoismus. Aber der grassierende Egoismus ist das Gegenteil der Selbstliebe. Egoismus macht eng. Er beruht auf mangelndem Selbstwertgefühl, dem Gefühl des Getrenntseins und der Gier. Selbstliebe macht weit, verbindet, schafft Authentizität und Hingabe und läßt das Empfinden von Leichtigkeit und Wohlbefinden wachsen, sich selbst und das eigene Tun nicht zu ernst zu nehmen, und das Lachen nicht zu vergessen.

Im sozialen Beruf in Extremsituationen werden diese Zusammenhänge schnell deutlich. Selbstliebe ist rund um die Uhr gefragt, betrifft Arbeit und Privatleben, Körper und Seele. Sie in zugespitzten Momenten zu entwickeln, bedarf oft Supervision oder therapeutischer Unterstützung. Sie wird uns in der Regel nicht an der Wiege oder in der Schule, schon gar nicht an den Ausbildungsinstitutionen gesungen. Selbstliebe will täglich gepflegt und gehegt werden. In Konfrontation mit den Abgründen des Lebens gedeiht sie mit der spirituellen Lehre und Praxis bzw. den Menschen, mit denen wir uns darüber austauschen können. Hier erinnern wir uns an die innere Kraft. Ohne diese regelmäßige Inspiration geht es nicht. Die Konfrontation mit den Extremsituationen in der sozialen Arbeit ist deshalb auch die anhaltende Herausforderung zur spirituellen Praxis. Die Formen der "spirituellen Ernährung" wandeln sich. Eines können sie allerdings nicht mehr sein, obwohl viele von uns sich danach sehnen: Regression, Flucht aus der Realität in eine narzißtische "harmonische, spirituelle" Welt.

Soziale Arbeit wird häufig mißverstanden Selbst-Opfer. In unserer Kultur hat das eine lange Tradition. Egoismus, Kontrolle und Disziplinierung im verdeckten Märtyrer- und Gutmenschen-Gewand. Selbstopfer und/oder innere ethische Nachlässigkeit sind verbreitet unter den Beschäftigten. Dies fördert Abhängigkeiten und Versorgungsmentalität und schafft damit neuen Egoismus.

Achte ich gut auf mich, ist das für die Menschen, mit denen ich arbeite, eine Herausforderung, mitzuwirken und im Rahmen ihrer Möglichkeiten für sich Verantwortung zu übernehmen. Auch wenn sie zunächst Versorgungsleistungen, professioneller, staatlicher oder weiblich-supermütterlicher Art erwartet haben, spüren sie den anderen Wind, und die darin liegende Ermutigung. Soziale Arbeit als spirituelle Praxis fordert diese Selbstverantwortung heraus. Ich lenke damit den Blick auf die Fähigkeiten der Menschen statt klassisch sozialpädagogisch auf ihre Defizite. Ich kann vom Bewußtsein ihres inneren Reichtums und ihren Möglichkeiten ausgehen. Alle Wesen haben Buddhanatur. Die Menschen sind dann nicht bedürftig, benachteiligt oder verletzt, sondern ihr Leben ist voller Energien und wertvoller Erfahrungen und sie haben die Kraft, mit allem zu leben. Wie begegne ich ihnen? Worauf basiert meine Kommunikation? Inwieweit verwirkliche ich Armuts- bzw. Reichtumsbewußtsein?

Auch sozialpolitische Diskussionen sind daraufhin zu betrachten; was bringen die Reformen oder was als solche verkauft wird, für ein Bewußtsein zum Ausdruck? Von Armutsbewußtsein geprägt ist z.B. die Kontroverse um eine Verpflichtung zur gemeinnützigen Arbeit für alle diejenigen, die staatliche Unterstützungsleistungen bekommen. Waren diese vor 20 Jahren noch ein Zeichen von Gebefreudigkeit und dem Bewußtsein sozialer Gerechtigkeit, so ist inzwischen die Haltung verbreitet, daß abgesehen von sehr alten und schwerkranken Menschen nur noch denjenigen gegeben werden soll, die eine Gegenleistung erbringen. Ein großzügiges Herz gibt aber bedingungslos, ohne Gegenleistungen zu erwarten. Jemanden als bedürftig wahrzunehmen, verrät Armutsbewußtsein statt Mitgefühl. Mit welcher Haltung wird die staatliche Hilfe verteilt? In der Regel nicht aus Mitgefühl von Herzen, sondern als Pflege abhängiger und von Gleichgültigkeit geprägter Beziehungen. Kein Wunder, daß Versorgungs- und Abzockmentalität bei den Betroffenen wachsen. Selbstverantwortung und die Freude an eigener Arbeit und Leistung wird verlernt.

Selbstliebe schafft die Ehrlichkeit und Kontaktfähigkeit, in der Wachstum möglich wird. Das zeigt sich gerade auch, wenn es um extremes Leid geht, wenn jemand Dinge erzählt, die von Gewalt und

Grausamkeit gezeichnet sind. Die Selbstliebe gibt uns die Kraft wirklich zuzuhören oder ehrlich mitzuteilen, was wir nicht ertragen können, statt ignorant wegzuschauen. Wir spüren unsere innere Stärke, vertrauen ihr und spüren und vertrauen daher der inneren Kraft des Anderen. Wenn wir dicht machen und uns gegen die Tatsachen, die auf uns zukommen, abschotten, heißt das, daß wir uns innerlich als Opfer sehen, selbst arm und bedürftig, und nicht fühlen wollen, was der andere in uns berührt. Es fehlt an Mitgefühl. Wir fangen an, Menschen mit schwierigen und gewaltsamen Biografien und Verhaltensweisen von uns fern zu halten, auszugrenzen. Damit geht die Gewalt weiter. Menschen, die nichts von ihrer eigenen Gewaltbereitschaft wissen bzw. wissen wollen, tragen durch ignorante oder ausgrenzende Haltungen ebenso viel zur Ausbreitung von Gewalt bei wie diejenigen, die sie ausüben. Nicht selten verfallen auch Helfer und Helferinnen in Helferaggression und schimpfen auf die angebliche Unwilligkeit derjenigen, mit denen sie arbeiten, anstatt in Kontakt zu gehen, mit sich selbst und andern. Dann könnte etwas Hilfreiches geschehen.

Wo immer wir mit Menschen zu tun haben, ist das "Resonanzgesetz" zu beobachten: Bin ich mit mir selbst gut in Kontakt, erfüllt von Selbstliebe und Mitgefühl, strahlt das auch auf meine Mitmenschen ab. Bei Kinder und Jugendlichen ist das leicht zu erkennen. Menschen, die sich selbst lieben, finden sie anziehend, machen sie sich zum Vorbild. Selbstliebe ist der Weg, um mit den Stärken der Kindern und Jugendlichen vertrauensvoll in Kontakt zu kommen. Es ist einfach, sich darüber zu beklagen, daß Jugendliche lernunwillig, aggressiv und unkooperativ geworden seien. Was aber ist unser Anteil an der Situation, z.B. die eigene nicht gelebte Aggressivität. Wenn die Gewalttaten von Kindern und Jugendlichen beklagt werden, spiegelt das die Gewalt der Erwachsenen. Da hilft es auch nicht, wenn ich meine Augen lieber zu freundlichen Menschen in Asien wende. An der sozialen Desintegration in unserer Kultur haben wir aufgrund der wechselseitigen Abhängigkeit alle Anteil, sie ist unser Schatten. Solange wir wegschauen und diese Phänomene aus dem Bewußtsein ausgrenzen, kann es nur schlimmer werden.

Menschen sind verschieden und reagieren verschieden. Immer wieder kommt es vor, daß mich die Situation eines Menschen erschreckt; der- oder diejenige ist aber an einem ganz anderen Punkt, hat vielleicht eine "coole" Einstellung und will das Leid nicht spüren. Menschen, auch wenn sie leiden, wollen nicht über Probleme definiert werden, was Sozialarbeit häufig macht. Kinder und Jugendlichen zeigen diesen Wunsch viel deutlicher als Erwachsene; allen Schwierigkeiten zum Trotz, sie suchen vor allem Erbauliches. Sie leben mit ihren Gewalterfahrungen, agieren diese mehr oder weniger destruktiv aus; und doch hilft es nur, wenn ich an ihren Stärken ansetze und sie nicht als bemitleidenswerte Opfer oder als Täter und Täterinnen festschreibe.

Den Unterschieden der Menschen, mit denen ich zu tun habe, praktisch Raum zu geben und sie als Reichtum deutlich werden zu lassen, ist etwas anderes als politisch korrekter moralisierender Multikulturalismus. Innere Ablehnungen und Freund-Feind-Projektionen kann ich dank der Achtsamkeit ernst nehmen und zulassen und dann einen Weg finden, damit konstruktiv umzugehen. Wenn Menschen in ihrer Unterschiedlichkeit aufeinandertreffen, dann liegen Grenzüberschreitungen und die damit verbundenen Konflikte auf der Hand. Vieles ist nicht in Freundschaft aufzulösen. Für die Konfliktlösung vor Ort kann es eine sinnvolle Entscheidung sein, sich zukünftig aus dem Weg zu gehen; auch das ist ein großer Schritt nach vorn zur Einsicht und Eindämmung von Gewalt.

Der ressourcenorientierte Blick bringt eine andere Haltung hervor. Persönliches Wachstum liegt in jeder Begegnung. Diese bringt Kommunizieren, Dialog und Verhandeln mit sich und das erfordert Flexibilität, die Bereitschaft, loszulassen und zugleich zu wissen, was mir wichtig ist. Das geht nur mit Selbstliebe. Auch der Begriff der sozialen Kompetenz weitet sich; es geht nicht mehr nur äußerlich um die Einhaltung von Regeln und Konventionen, sondern im zivilen Miteinander muß soziale Kompetenz immer neu gefunden werden. Das ist auch eine methodische Frage, z.B. in Kreisversammlungen jeder und jedem eine Stimme zu geben. Vor allem ist es eine ethische Frage. Was lebe ich vor?

Ethisches Verhalten ist keine moralische Pflichtübung, sondern etwas, was fühlbar ist. Positiv fühlbar für alle Beteiligten. Die spirituellen Traditionen schenken uns klare ethische Grundlagen und die Erfahrung, daß ich mich besser fühle, wenn ich ehrlich und konstruktiv handle. Sie wirken der in den letzten 20 Jahren in vielen Bereichen eingerissenen ethischen Beliebigkeit, der fehlenden Urteilskraft und der inneren und äußeren Korruption entgegen. Tugenden kann jede und jeder nur selber leben und die Konsequenzen im Herzen empfinden. Entsprechend groß ist die soziale Kompetenz, die Kinder und Jugendliche entfalten können, wenn sie, so wie sie sind, angenommen und gleichzeitig in ihrem ethischen Empfinden von Erwachsenen herausgefordert und begleitet werden. Eine ganze Reihe Methoden der Konfliktlösung basieren darauf. Kinder und Jugendlichen fühlen noch deutlicher

als viele Ältere, was konstruktiv wirkt. Das Gesetz von Ursache und Wirkung, Karma, wird spürbar im Alltag. Schade, daß Kinder und Jugendliche in vielen Bereichen zu wenig zur Beteiligung herausgefordert werden. Die Diskussion um die Kinder und Jugendlichen, die zu Gewalt oder Kriminalität neigen, polarisiert sich entsprechend unproduktiv: Die einen rufen nach vermehrter Ausgrenzung in geschlossenen Einrichtungen oder Gefängnissen, die anderen kultivieren das sozialpädagogische Helfersyndrom und den Laissez-faire, indem sie zu viel akzeptieren und durchgehen lassen.

Ethik schließt ein: Grenzen zu setzen, deutlich zu machen, warum ich sie setze, und die Bereitschaft zu haben, die Grenzen immer wieder neu zu verhandeln. Wachstum heißt, Grenzen erweitern. Grenzverhandlungen sind dann ein Zeichen zugewandter, von Herzen kommender Kommunikation.

Indem ich den Kindern und Jugendlichen meine Grenzen zeige, können sie ihre erkennen und annehmen. Denn Selbstliebe schließt ein, die eigenen Grenzen zu erkennen, zu respektieren, zu vertreten und durchzusetzen. Das unterscheidet Mitgefühl von Mitleid, das Kraft raubt, blind für Selbstverantwortung macht und stattdessen mit Schuldgefühlen operiert.

Mitgefühl mit mir selbst und anderen gibt auch die Kraft und den Mut, um in zugespitzten Konfliktsituationen Respekt zu wahren und konsequent einzufordern statt aus Angst, alles durchgehen zu lassen oder selbst zerstörerisch zu handeln. Beim Grenzen setzen und beim Regeln verhandeln bin ich nur erfolgreich, wenn ich mein Gegenüber ernst nehme, respektiere und seine/ihre Verantwortung achte einschließlich möglicher Konsequenzen. Ist die innere Haltung hingegen von Angst und Unsicherheit oder von Ablehnung, Verachtung oder Haß geprägt ist - und sei es noch so subtil - eskalieren Auseinandersetzungen sofort. Menschen mit Gewaltbereitschaft sind in dieser Hinsicht hochsensibel und empfindsam, denn es berührt ihre eigene Verletztheit und provoziert sie. Dann beginnt ein mehr oder weniger gefährlicher, weil eskalierender Machtkampf. Gerade wenn Polizei usw. eingeschaltet werden, ist eine respektvolle und zugleich konsequent mitfühlende Haltung wichtig, denn nur sie schützt vor wachsendem Haß auf sich selbst und andere. Dann besteht die Chance zur Einsicht. Bestrafung kann positiv wirken, wenn sie im Geist des Mitgefühls erfolgt und einen Ausgleich bewirkt. Dann dient sie der Rehabilitation. Meistens wird bei uns aber zwecks Vergeltung und Ausgrenzung gestraft. So schafft das Strafsystem selbst auch die Gewalt, vor der es schützen wollte.

Mitgefühl und das Wissen um die innere Buddha-Natur sucht das Potential in jeder und jedem und den Ausgleich der Interessen. In der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen, deren Biografien von Gewalt gezeichnet sind, erfährt man/frau die Wahrheit. Welche zerstörerischen Impulse ruhen in mir und wie leicht schlagen in schwierigen Situationen Wut und aggressive Energie in Zerstörung und Verachtung um! Es ist möglich, der Gewalt Grenzen zu setzen und zugleich positive Wege zu finden, die vielen, reichhaltigen Energien, die in der Aggression enthalten sind, konstruktiv zu nutzen. Ausgrenzungsprozesse bei sich selbst und anderen zu erkennen und loszulassen, heißt: Lieben - das ist die beste Gewaltprävention.

Literaturempfehlungen:

Ayya Khema, Die vier Ebenen des Glücks, Die Anweisungen des Buddha zum Glücklichein, Uttenbühl 1997

Pema Chödrön, Wenn alles zusammenbricht, Hilfestellung für schwierige Zeiten, Hamburg 1998

Ram Dass, Paul Gorman, Wie kann ich helfen? Segen und Prüfung mitmenschlicher Zuwendung, Berlin 1988

Bernard Glassman, Anweisungen für den Koch. Lebensentwurf eines Zen-Meisters, Hamburg 1997

Von Glassman gegründeter Zen-Peacemaker-Order im Internet:

* Kontaktadresse: MaDonna Mädchenkult.Ur e.V., Freizeit, Beratung, Bildung und Kultur für Mädchen - und für Jungen Briesestr. 70 D - 12053 Berlin Fon 0 049 -30-621 20 43 Fax 0049-30-621 20 48