

TEXT UND IDEE VON RÜDIGER LENZ, 2012

COPYRIGHT © UND UHRHEBERRECHTE RÜDIGER LENZ.

VERÖFFENTLICHT IN: **DIE FRATZE DER GEWALT**, VINDOBONA VERLAG

2012, JETZT UNITED PC VERLAG

ZITATE KÖNNEN MIT DER ÜBLICHEN ZITIERREGEL AUS DIESEM TEXT IN
DEN EIGENEN ÜBERNOMMEN WERDEN

DEESKALATION 2.0

KÄMPFE ÜBERWINDEN

»Einen Menschen mit seinem Schatten zu konfrontieren heißt, ihm sein Licht zu zeigen.« CARL GUSTAV JUNG

»Die Gegenkraft ist nicht der Feind der Kraft.« HANS PETER DÜRR

»Der Feind versteckt sich dort, wo wir ihn am Wenigsten vermuten.« JULIUS CÄSAR

»Du bist nicht auf der Erde, um unglücklich zu werden. Doch Glück ist allein der innere Friede. Lerne ihn zu finden. Du kannst es. Überwinde dich selbst und Du wirst die Welt überwinden.« BUDDHA

Deescalation kann uns neue Möglichkeiten eröffnen und uns aufzeigen, was wir bisher auf unseren Wegen in den Kampf alles übersehen haben. Sie bietet dazu eine praxisbezogene Alternative an, die bislang als *nicht möglich* galt. Hierbei ist es von fundamentaler Bedeutung, Deescalation nicht nur als eine Deescalationshandlung im klassischen Sinne zu verstehen, sondern, Deescalation als einen *Eingriff in ein System sich bedingender Reaktionsmuster* zu verstehen, die über Angst und Verdrängung Gewalt als Motiv der Bewältigung bloßstellt. Dieses System versucht, über den Eskalierer Eskalationen zu maximieren. Beide, Eskalierer und Deescalierer handeln in der Gewaltsituation stark gefühlsbetont. Doch die Verantwortung des Deescalierers besteht darin, dem System die Entfaltung von Gewalt übertragenden Mitteln zu nehmen. Wir nehmen im

folgenden Text beide Seiten, den Eskalierer und den Deeskalierer genauestens unter die Lupe und werden verstehen lernen, dass Deeskalation *der Beseitigung der in einem System sich entfaltbaren Gewaltmöglichkeiten* dient und nicht, wie noch immer angewendet wird, der alleinigen Abwehr der Eskalationsgewalt des Eskalierers dienen sollte. Wir werden feststellen, dass eine Abwehr von Gewalt die Aufgabe von Selbstverteidigung ist und dass Selbstverteidigung keine Deeskalation darstellt, noch sein kann.

GEWALT GEWALTLOS BEWÄLTIGEN

Abwehrhandlungen von Gewalt entspringen der Abwehr durch ›Angsthaltungen‹ und werden von den dafür in unserem Gehirn vorhandenen neuronalen Systemen mit Verhalten besetzt. Das läuft vollkommen unwillkürlich in uns ab und lässt uns daher stets in ein Verhalten abrutschen, das wir den Zweikampf nennen. Zu ihm bindet unser jeweiliges Verhalten dann stark emotionale Haltungen ein, die die Abwehr von Angsthandlungen über Affekte unterstützen. Diese stark emotionalen ›Haltungen‹ und ›Handlungen‹ setzen sich nach ihrer Häufigkeit des Ausführens - die mit zunehmender Befehrerung in unserem Gehirn zu Nervenetzwerken heranwachsen, zusammen, und dominieren dann unser Verhalten zur Abwehr von Gewalt. »Nicht mein Verstand bestimmt Handlungen für oder gegen etwas, sondern die Häufigkeit meiner Entscheidungen für oder gegen etwas zu handeln bestimmen meine inneren Haltungen und unwillkürlichen Handlungen auf Dauer, durch die dann Haltungs- und Handlungsdominanz entstehen.« So entsteht der Kampf als Haltung zu Konflikten aller Art und setzt sich als Zweikampfhaltung im Kopf fest. Dadurch erst werden Rechtfertigungsgründe gefunden und Legitimationsstrategien für die darauf folgenden Hand-

lungen entworfen. Unser Gehirn lässt unserem Ich die Botschaft zukommen: ›So ist es richtig - und gedacht hast du nie anders!‹ Dieser Prozess findet in jedem Gehirn statt und Biologen nennen ihn Selbstorganisation. Das Gehirn ist ein sich selbst organisierendes Organ und bildet in seinem Ich ständig solche Botschaften ab, sodass jeder von uns zu jeder Zeit von sich und seinen Rechtfertigungen überzeugt ist (Infallibilität).

Jeder Mensch geht davon aus, dass er stets zu jeder Zeit und in allen Situationen richtig handelt. Und da viele Gruppen tradiertes Verhalten als bewusstes Vernunfthandeln übersetzen und dieses dann für absolut halten, ist es äußerst schwierig, bei ihnen Gehör zu finden. Denn machten wir uns selbst zu unseren Beobachtern, wechselten wir also unsere Perspektive zu uns selbst, so fällt auf, dass Gutmenschen wie auch Gewalttäter über das gleiche Gehirn mit den gleichen selbstorganisierenden Möglichkeiten verfügen. Die Frage, *was erzeugt in uns den Zweikampf, wie entstehen Konflikte aus hirntechnischer Sicht* oder *warum fühlt sich jemand wann und wie bedroht*, sind Fragen, die dadurch in einem anderen Licht betrachtet werden können. Stellen wir uns diese Fragen aus der Sicht eines Beobachters, dann blicken wir auf das, was wir bislang alles übersehen haben - das ist der Unterschied. Wir sollten nicht nur nach etwas suchen, was wir noch nicht sehen können, sondern, wir können auch das finden, was wir bisher bei unserer Suche nach Neuem alles übersehen haben. Und genau das haben wir in der Selbstverteidigung *und* der Deeskalation getan: Wir übersahen wichtige Möglichkeiten und Potenziale darin, die sich einem eröffnen, sobald man beide systemisch betrachtet und beobachtet, was dort wie abläuft.

In der Selbstverteidigung haben wir unterschiedlichste Entscheidungsgrundlagen für ein selbst kontrolliertes Verhalten im Kampf gefällt und haben diese über das Effektivitätsprinzip mit Haltungen und Handlungen besetzt. In der Praxis zur Deeskalation genügt dieser Blick jedoch nicht, da er Handlungen über Angst- und Abwehrhaltungen stark eingrenzt und fremdbestimmt wirken lässt. Es ist von ebenso großer Wichtigkeit, die Handlungen des Deeskalierers zu untersuchen, inwiefern er seine Haltungen und Handlungen vom Gewalttäter emotional einfärben lässt und dadurch zu sehr selbstverteidigend einwirken will. Was dann den Konflikt verschärft, doch Deeskalation will das Gegenteil erreichen. Die entscheidende Frage lautet: Was *will* Deeskalation leisten, und: Was *kann* der Deeskalierer leisten?

Deeskalation bindet das Verhalten immer an ein Geschehen, das versucht ist, Gewalt *direkt* zu übertragen.

Was aber ist Deeskalation und was gibt es vor zu können?

Die Frage, die sich daran anschließt und von so gut wie Niemanden gestellt wird, ist: »Von welcher Eskalation ›De‹ denn nun wirklich wegführen soll!?« *Von der Gewalt des Gewalttäters oder von der Gewalt des Deeskalierers oder gar von der Gewalt beider?* Das ist die Gretchenfrage im Zusammenhang von Deeskalation, denn seine Beantwortung gibt sein Handeln erst vor. Die Antwort ist: *von der Gewalt beider*. Denn wenn Deeskalation ein Verhalten bestimmen soll, das von der Gewalt weg weist, dann folgt daraus auch, dass Deeskalation den Versuch unternehmen sollte, die Unversehrtheiten beider zu schützen und zu wahren. Der Grad der Eskalation bestimmt oftmals auch die Antwort, also die Handlungen des Deeskalierers. Und diese Antwort spiegelt zum einen das jeweilige Praxiswissen der er-

lernten Deeskalationsfähigkeiten wider, zum Anderen das noch selbst vorhandene Vermögen, Eskalation, also Gewalt, in die Deeskalation mit einzu binden.

Natürlich verknüpfen wir gedanklich den Begriff der Deeskalation auch damit, dass Deeskalation sich ausschließlich gegen den Eskalierer und gegen das von ihm angestrebte Gewaltverhalten richtet. Dies sind die wesentlichen Argumente, unter denen viele Deeskalation verstehen und auch vermittelt bekommen. Dem systemischen Ansatz genügt dies jedoch nicht.

Was oftmals bei der Deeskalation übersehen wird, ist, dass vor einer Handlung die gelingen will, auch immer eine Haltung stehen sollte. Wenn wir eine innere Haltung zur Handlung anbieten wollen, dann entsteht eine geistreiche Handlung. Diese Definition bestimmt, dass auch der Deeskalierer seine Aggressivität und Gewaltbereitschaft, seinen Konfliktgeist kennenlernen sollte und keinerlei Kampfszenario aus der Deeskalation hervorbrechen lassen darf. Weder aus seiner Tätigkeit, noch als Antwort auf das Gewaltverhalten des Eskalierers. Das ist der Unterschied: Viele Selbstverteidigungsexperten haben keine innere Haltung zur Deeskalation entwickelt, wohl aber eine zur Selbstverteidigung. Daher bieten sie oftmals eine leicht abgespeckte Version der Selbstverteidigung an, die im Sinne ihrer Haltungen zur Selbstverteidigung Deeskalation bestimmt.

Fokussiere ich all mein Deeskalationsverhalten allein auf das mir entgegengebrachte Gewaltverhalten des Eskalierers, und zwar unabhängig davon, ob psychische und physische Gewalt abgewehrt werden muss, dann kann auch gewöhnliche Selbstverteidigung Deeskalation sein. Denn Selbstverteidigung betrachtet ausschließlich die eigenen *Legitimationshandlungen zur Verteidigung* als Grund, nur sich selbst vor dem Eskalierer und dessen Gewaltver-

halten zu schützen; dies liegt an den eingprägten Haltungen, zu denen Selbstverteidigung Handlungen anbietet und dementsprechend dann eingeübt wird. Sofern ein Selbstverteidiger seine Verteidigungsabsichten im Sinne der Notwehr ausübt, kann es ihm egal sein, ob der Eskalierer am Ende der Auseinandersetzung körperlichen Schaden davonträgt. Selbstverteidigung setzt auf Impulseinwirken empfindlicher Stellen am Körper des Eskalierers und einer schnellen Abfolge solcher Technikkombinationen - Effektivitätsprinzip in der Selbstverteidigung. Dies stellt jedoch aus Sicht der Deeskalation eine Eingrenzung der Determiniertheit durch eine zu enge Sichtweise dar. Was wir also in der Deeskalation benötigen, das sind andere Haltungen zur Abwehr von Gewalthandlungen. Dies kann nicht im Zweikampf gelingen. Die Haltungen des Selbstverteidigers beziehen sich aber, völlig zu Recht, auf Zweikampfeffektivität.

Selbstverteidigung ist die hohe Kunst der Zweikampfkennntnis. Deeskalation ist die Lehre vom Überwinden des Zweikampfs. Beiden liegen Haltungen und Handlungen zugrunde, die unterschiedlicher gar nicht sein können. Was unterscheidet dann aber Selbstverteidigung von Deeskalation und Deeskalation von Selbstverteidigung? Denn Selbstverteidigung definiert ihre Notwehrhandlungen aus der Begrenztheit der Unmittelbarkeit, was heißt, dass Selbstverteidigung aus der unmittelbaren Handlung des Eskalierers heraus einwirken soll. Sie sieht bloß die Faust als Gewalteinwirken und unmittelbare Verletzung der eigenen Unversehrtheit und macht dann *kurzen Prozess* mit dem Eskalierer. Was in der Selbstverteidigung richtig und logisch ist, das kann in der Deeskalation völlig falsch sein, weil beide unterschiedliche Ziele verfolgen. Setzen wir als Deeskalations*haltung* eine Handlung *von der Gewalt weg* als Grundbedingung unseres Handelns ein, dann können

wir keineswegs unmittelbar aus dieser beengten Perspektive heraus handeln. Denn Deeskalation ist keine Notwehrhandlung, noch setzt Deeskalation eine Notwehrsituation zum Handeln voraus; Selbstverteidigung hingegen schon, weswegen Selbstverteidigung Haltungen und Handlungen *in die Gewalt hinein* als ein Angriffs- oder Verteidigungsprinzip betrachtet, aus denen heraus sie ihre Effektivität definiert. Betrachten wir dies als Gesamtverhalten oder Gesamtszenario, so können wir nicht übersehen, dass schon die Anfangsbedingungen von Deeskalation und Selbstverteidigung in ihren Gegensätzen zur Abwehr und damit im Umgang von Gewalt bestehen. Handlungen, die von der Gewalt wegführen sollen, liegen ganz anderen kognitiven Prozessen im Gehirn und der Psyche - in der emotionalen Bewertung der Situation, zu Grunde, als Handlungen in die Gewalt hinein, um dabei über Zweikampfeffektivität den Gegner zu besiegen.

Wenden wir ein solches Deeskalationsverhalten an, dann kann Deeskalation nur ein Verhalten vorgeben, das den Deeskalierer von der Entfaltung dieser im Gesamtsystem aufkommenden Eskalationsbedingtheit wegführt; somit, *und nur somit*, wäre Deeskalation dann ein von Eskalation *an sich* wegweisendes Verhalten. Selbstverteidigung hingegen zeichnet sich dadurch aus, dass sie genau dagegen ihr Handeln vorgibt. Ich gehe hier so ausführlich gerade auf die Unterschiede von Deeskalation und Selbstverteidigung ein, da sich dies alles noch längst nicht bei allen herumgesprochen hat, die qualifizierte oder zertifizierte Maßnahmen zur Deeskalation anbieten. In der großen Mehrheit werden Haltungen zur Selbstverteidigung als Deeskalationstrainings angeboten und noch immer nicht verstanden, dass Deeskalation Handlungen beinhaltet, die von einer Eskalation wegweisen

sollen; damit ist auch gemeint, dass Eskalationshandlungen a priori gar keine Deeskalation sein können.

In der Selbstverteidigung gehen wir in die Gewaltabsichten des Eskalierers hinein, vereiteln diese durch ein gezieltes Verteidigungskönnen und schlagen schnell, effektiv und mit hoher Impulskraft und möglichst schneller Impulsfolge auf den Eskalierer ein, damit er von seinem Tun ablässt. Im besten Fall sind Selbstverteidigung und Deeskalation zwei Seiten ein und derselben Medaille. Denn beiden liegen der Selbsterhalt und die Unversehrtheit zugrunde - das dürfen wir auch bei bester Deeskalation nicht vergessen. In der Deeskalation liegt die Kunst darin, die Gewalthandlungen so zu steuern, dass ihnen keinerlei Kampfhandlungen möglich gemacht werden. Kampf ist bloß Mittel zur Übertragung von Gewalt. Und dies bedeutet, im Gegensatz zur Selbstverteidigung, dass bei allen Handlungen zur Deeskalation die Impulsenergie dafür genutzt werden sollte, aus dem aufgezwungenen Gewaltübertragungswillen des Eskalierers heraus zu kommen. Nach genau diesem Prinzip entwickelt systemische Deeskalation seine Techniken. Dies kann jedoch nur gelingen, wenn der Deeskalierer den Zweikampf überwindet, also den Zweikampf daran hindert, sich während der Deeskalation zu entfalten. Was einer mentalen Positionierung und Grundhaltung zum Nichtkampf entspricht. Man unternimmt also alles, um dem Zweikampf seine Entfaltungsmöglichkeiten zu nehmen. Dies nenne ich das ›Minimalisierungsprinzip von Gewalt‹, oder, das ›Effektivitätsprinzip der Deeskalation‹. Ihnen liegen die inneren Haltungen zugrunde, Deeskalation im gesamten Eigenverhalten zu optimieren - *Nichtkampfkunst*.

Ein solches Vorgehen kann auch als *die Kunst der Deeskalation* betrachtet werden, als eine Nichtkampfkunst. Ihr liegt ein Verhalten zugrunde, das ein

Überwinden im Denken, Fühlen, Handeln und Anwenden von Kampf, sowie den dazugehörigen Taktiken innewohnt. Ihre Leitidee ist: »Die Lehre vom Überwinden des Zweikampfs«. Dieses Überwinden wird ebenfalls systemisch interpretiert. Man soll *a)* den Zweikampfaufforderungen des Eskalierers niemals folge leisten, und *b)*, man soll seinem eigenen Zweikampfgeist nicht nachgeben. Der Nichtkampfweg produziert die dafür nötigen inneren Haltungen dazu, Handlungen zur Deeskalation aus sich selbst heraus entstehen zu lassen. Der Nichtkampfweg ist ein Lebensweg, der die eigenen Konflikte kampfflos zu bewältigen lehrt und dadurch die inneren Ressourcen und die dazugehörige Potenzialentfaltung mobilisiert, die durch den Kampfwillen nur eingeschränkt nutzbar sind. Wer gegen Eskalationen Deeskalationen anwendet, der wird gezwungen sein, ein Verhalten zu erlernen, *von der Gewalt des Eskalierers und auch von seinem eigenen Gewaltwillen weg zu kommen*. Ein solches Verhalten kann nicht in einem Zweikampf stattfinden, noch kann es seine Legitimations- und Bewältigungsstrategien als ein Geschehen *im* Zweikampf selbst geben. Dies sind die wesentlichen Unterschiede von systemisch orientierter Deeskalation und effektiver Selbstverteidigung. Denn Zweikampf ist vor allem Kampf und Kampf ist Ort und Raum, in denen sich Gewalt entfaltet und überträgt. Das genaue Gegenteil hingegen ist das, was Deeskalation ist: weg von der Gewalt, also weg vom Kampf. Kämpfen ist keine Deeskalation.

Gerade weil so viele ihre inneren Konfliktkämpfe nach außen tragen und andere dafür missbrauchen, benötigen wir gute Maßnahmen, die sich dafür starkmachen, Auseinandersetzungen mit sich selbst zu ermöglichen, damit die inneren Konflikte aufgelöst werden können. Nur so kann es gelingen, eine positive Haltung für die eigenen inneren Aggressionen zu erlangen, die

in kreativ konstruktive Weise in positive Wirksamkeit umgestaltet werden können.

Erstes Postulat der Deeskalation:

Deeskalation nimmt *a)* den Kampfgeist ein, *b)* überwindet den Zweikampf und *c)* verhindert die Entfaltung weiterer Gewaltpotenziale beim Eskalierer und Deeskalierer schon zu Beginn der Gewalthandlungen.

Zweites Postulat der Deeskalation:

Deeskalation will über Eskalationen gewinnen, *sie will nicht den Eskalierer besiegen*. Denn dies hieße, dass Deeskalation sich etwas Gleichwertiges zur Selbstverteidigung suchen würde. Deeskalation besiegt Gewalt, nicht aber den Gewalttäter und ist auch nicht darum bemüht, den Täter besiegen zu wollen.

Drittes Postulat der Deeskalation:

Selbstverteidigung kann eine Randbedingung des Deeskalierens darstellen, nie aber darf sich die Idee der Selbstverteidigung in den Mittelpunkt der Deeskalation drängen. Selbstverteidigung ist nur insofern eine Randbedingung von Deeskalation, wenn die Fertigkeiten des Deeskalierers nicht ausreichen und der Gewalttäter eine gewalttätige Nothandlung beim Deeskalierer erzwingt (Notwehr).

Folgerungen:

Wer dem allem nun gerecht werden möchte, dem sei angeraten, Deeskalation nicht als Teil eines größeren Konzeptes zu betrachten, da die ganzheitliche Wirkung von Deeskalation so nicht angewendet werden kann. Sondern, Deeskalation *a)* auch als eine sportliche Tätigkeit zu akzeptieren, als eine *Bewältigungsstrategie von Ichschwäche durch Körpertherapie und Körperarbeit*, *b)* in der Deeskalation auch psychologische Fertigkeiten zur

Kontrolltheorie zu sehen, und c) Deeskalation als eine systemische Handlung zu begreifen, die vor allem sozialpädagogischen und sozialpsychologischen Prinzipien genügen soll. Nur dadurch kann Deeskalation eine therapeutische Wirkung entfalten. Deeskalation sieht in seiner Kompromisslosigkeit zum Überwinden des Zweikampfs seine Effektivität. Sowie in der Selbstverteidigung der eigene Kampfgeist hochgehalten wird, so wird in der Deeskalation die Überwindung des eigenen Kampf-, Konflikt- und Zweikampfgeistes hochgehalten. Im Zweikampfgeist binden sich die inneren Haltungen zur Bewältigung der eigenen Konflikte und werden somit zur eigenen Bewältigungsstrategie gegen Problemsituationen gebahnt. Eine über lange Zeit hin antrainierte Zweikampfperfektion, modelliert und bahnt somit unbemerkt ein großes Netzwerk an sich miteinander gleichgeschalteten Nervenverbänden im Gehirn, die sich gegen einen äußeren Konfliktverursacher, nicht aber für eine Bewältigungsstrategie eines inneren Feindes starkmacht. Der innere Feind, dessen Haltungen man selbst repräsentiert, wird über eine Ellenbogen- und einer übersteigerten Wettbewerbsgesellschaft und eines permanent immer besser, weiter, höher und mehr zu besitzenden Materialismus in die Köpfe der Menschen eingetrieben. Dies bildet sich dann schleichend und völlig unbemerkt zu einem Prinzip des eigenen Fortbestehens und damit als Rechtfertigung gegenüber den eigenen Haltungen und den Angeboten, die über diese Kampfgeisthaltungen bis ins Unermessliche gesteigert werden. Die dadurch entstehende Konfliktrealität nach einem stets von außen kommenden und somit zu bekämpfenden Feind ist eines der größten Missverständnisse und Übel unserer Spezies. Es ist auch Teil der Ursache dafür, dass wir im Zeitalter übermäßig angewandter *Gewalt gegen Gewalt* leben. Diese Kampftheorie hat uns blind gemacht,

nach anderen Lösungen zu suchen und sie hat vieles übersehen, was wir erst heute wiederfinden und neu verstehen. Kinder und Jugendliche werden immer blinder gegenüber den Alternativen dieser konstruierten Konfliktbilder und auch immer gieriger, sich nach solchen falschen Vorbildern umzuschauen. Es ist traurige Gewissheit, dass nur die Methoden Unterstützung finden, die mit brachialen Vorteilen für sich werben, andere, kooperative oder konfliktlösende Modelle werden in Bildung und Erziehung so gut wie ausgeschlossen; aber in Sonntagsreden hochgehalten.

DEESKALATION MIT TÄTERN

Das Geheimnis des Erfolges bei erfolgreich angewendeter Deeskalation ist ›Falsifikation‹. In der Wissenschaftstheorie hat der Philosoph Sir KARL R. POPPER dieses Prinzip vorgeschlagen, um Theorien anhand ihrer Beweisbarkeit zu festigen. Bisher galt in den Wissenschaften die reine Überprüfbarkeit der Theorie, was man ›Verifikation‹ nennt. Bei der Falsifikation geht man genau anders herum vor. Man versucht mit jedem Beispiel, das man vorbringt, die Theorie zu Fall zu bringen. Gelingt dies nicht, so beweist sich die Theorie gerade dadurch als besonders sicher. Das Prinzip ist also: *Versuche Möglichkeiten für deine Deeskalation anzuwenden, mit denen du sie zu Fall bringen kannst.* Genau das habe ich mit zahlreichen Gewalttätern und Selbstverteidigungsexperten getan. Das Ergebnis war für alle Beteiligte stets verblüffend. Diskutiert man hingegen die Möglichkeiten der systemischen Deeskalation, so ist seine Wirkung das genaue Gegenteil - es wird von jedem als für unsinnig und unmöglich abgetan.

Gewalttäter kritisieren Deeskalation aufs Schärfste und wollen sie damit zu Fall bringen. Als Trainingstherapeut versuche ich deren Kritikfähigkeit *bis*

zum Äußersten anzuregen. Doch lernen sie dabei, dass jedwede Kritik nur Rechtfertigungsgrund und Legitimationsstrategie für ihren Konfliktkampfgeist sind. Sie beweisen es sich sozusagen selbst, dass sie im Unrecht sind. Denn ich gehe mit ihnen alle Möglichkeiten der Deeskalation durch und veranschauliche ihnen anhand von zahlreichen Zweikampfmöglichkeiten (Selbstverteidigung), dass der *Selbstschutz*, der *Selbsterhalt* und die *Unversehrtheit* stets mit zahlreichen Mitteln aus der Deeskalation besser verteidigt sind, als mit den Mitteln, mit denen sie meine Deeskalation zu Fall bringen möchten, der Zweikampftheorie. Dabei, und das ist bemerkenswert, kommen sie an ihrer eigenen Logik nicht vorbei und scheitern dabei an ihrer eigenen Erfahrung, meinen Anweisungen Recht geben zu müssen. Doch das wirklich Entscheidende dabei ist, dass sie dabei auch ihr Weltbild ins Wanken bringen und anfangen, ihre Haltungen und Handlungen zur Gewalt zu hinterfragen. Hier angekommen lässt die Insassen diese Einsicht nicht mehr los. Ich habe es bisher immer im Vollzug erlebt, dass sie anfangs meinen Bemühungen sehr skeptisch und ablehnend gegenüberstehen. Für mich ist dies die beste Voraussetzung. Doch kippt diese Ablehnung von Minute zu Minute immer mehr in die Bereitschaft, sich intensiv einzubringen und mitzumachen. Am Ende eines Trainings sind sie schweißüberströmt, hochaufmerksam und wissbegierig allem Gegenüber, was mit dem Nichtkampfweg zu tun hat.

Was beim Erfahren des Nichtkampfs über *Die Lehre vom Überwinden des Zweikampfs* im Kopf des Täters passiert, kann man als ›Verlust des gewalttätigen Wertegleichgewichts‹ bezeichnen. Der Täter ist auf die Reflektion seiner Gewaltabsichten mit der Reaktion der Opfer in dem Sinne vertraut, - ja verschmolzen -, dass er vorausahnt, dass sie unbeholfen in seine Zwei-

kampfaufforderungen stürzen; *was seine Legitimation zur Ausübung von Gewalt stärkt*. Dadurch aber, dass nun an seinen Zweikampfaufforderungen *vorbeigegangen* wird, stürzt nun der Täter in eine neue innere Wertewelt, in die er von Übung zu Übung, von Therapieminute zu Therapieminute immer weiter hineinfällt. Er öffnet jetzt die Panzerschranktür, die er sich vor seiner gewalttätigen Wertewelt aufgebaut hat und hinter der sich sein *gepanzertes Herz* verbirgt; ihm wird bewusst, dass diese neue Wertewelt ein Teil von ihm selbst ist, ja das sein gepanzertes Herz selbstständig die Panzerschranktür geöffnet hat! - und dass sein bisheriges einseitiges und gewalttätiges Begreifen der alten Wertewelt als Ganzes ihn in all die Verhaltensverhärtungen gebracht hat, die ihn letztlich bis in den Knast gebracht haben. Anfangs fühlt er sich dabei unsicher und hierbei gehe ich nun gezielt und tiefenpsychologisch auf jeden individuell ein und überzeuge sie davon, diese neue Wahrheit anzunehmen und zu erkunden. Ich stärke hierbei bei den Insassen ihren Willen und Mut, sich selbst davon zu überzeugen, diesen Teil der inneren Lebenswirklichkeit anzunehmen. Missionieren hilft hierbei nicht und führt zur schnellen Verriegelung der Panzerschranktür. Einzig die Tatkraft und Authentizität des Therapeuten ist hierbei Heilmittel und pädagogisches Geschick, die alte Wertewelt mitsamt seinen Haltungen in neue Haltungen und Wertesysteme zu überführen.

Das Seltsame ist nun, dass die Täter fast ausnahmslos auch davon überzeugt sind (Evaluation des Therapietages), dass sie nicht mit einem Therapeuten, sondern mit einem Menschen ganz besonderer Qualität und *auf gleicher Augenhöhe* den Tag verbringen durften und sie diese Trainingstherapie als festen Bestandteil beibehalten wollen. Die Verantwortung des Therapeuten ist es, dieses ganz besondere nicht als Persönlichkeitsschmei-

chelei anzusehen sondern darin die Verantwortung zu erkennen, dem auch weiterhin gerecht zu werden.

WIE EIN KÄMPFER ZUM NICHTKÄMPFER WIRD

»Ein Mann mag tausendmal tausend Männer in einer Schlacht besiegen, doch der größte Kämpfer ist, wer sich selbst besiegt.« BUDDHA

Beginnt man mit dem Kampftraining, so versucht man sich zu schützen oder möchte seinen Körper bewegen und vervollkommnet so seine Techniken. Man optimiert sich in zahlreichen Strategien gegen körperliche Angriffe aller Art und will dann immer und immer wieder gegen andere gewinnen. Mit der Zeit, wenn man sein Können in größerer Überlegenheit anderen Kämpfern gegenüber messen konnte, meldet sich der Verstand und lässt einen nach anderen und besseren Vorgehensweisen suchen, durch die man nicht so häufig zu kämpfen braucht. Der Verstand bringt einen immer mehr in die Richtung, dass man nach gerechteren und faireren *Kampfösungen* zu suchen beginnt. Je besonnener dabei die Suche nach *Wetteifer* und *Wettkampf*, *gewinnen* und *siegen* wollen, nach *Überlegenheit* und *Dominanz*, nach *sich messen* und *sich beweisen wollen* werden, desto weniger wird man dann beabsichtigen, sich im Zweikampf zu messen, um sich als Kämpfer zu optimieren - weil man immer weniger über andere siegen will. Der ganze Mensch beginnt sich jetzt in die Lage seiner vermeintlichen Gegner zu versetzen und er beginnt zu verstehen, dass die vermeintlichen Gegner die gleichen Gegner sind, wie man selbst auch für sie immer den gleichen Gegner darstellt. *Es sind die Eigenschaften eines Gegners die man benötigt, seine Feindpräsenz, damit man im Inneren die Erwartungshaltungen der Legitimität der eigenen Kampfhandlungen zu rechtfertigen erlernt.* Zum ersten

Mal mag hier die Frage aufkommen, ob es denn eigentlich überhaupt einen äußeren Gegner oder Feind geben kann. Die inneren Haltungen zu einem äußeren Gegner verblassen zunehmend und an ihrer statt wächst die Einsicht, dass man auch sich selbst zum Feind hat. Man erkennt, an dieser Stelle bei sich angekommen, die Übermacht seines Konfliktkampfgeistes. Diese Begegnung mit sich selbst lässt einen von nun an nicht mehr los. Je mehr man sich in Respekt, Achtung und Mitgefühl anderen und sich selbst gegenüber übt, desto deutlicher tritt dabei das eigene ursprüngliche Wesen in das eigene Bewusstsein. Das, was einen bisher von den Anderen getrennt hat, verschwindet und die bisher so deutliche Grenze wird immer durchlässiger. Bis dort gar keine Grenze mehr für einen selbst ist. Man erkennt, dass die Konflikte mit anderen Menschen nichts anderes als ein Spiegel für die eigenen inneren Konflikte gewesen sind. Und so, wie die eigenen Konflikte mit sich und der neuen Bewusstheit erlöschen, erlöschen auch die eigenen Konflikte in einer äußeren Welt. Was bleibt ist Frieden und die schier unglaubliche Eröffnung der schon immer vorhandenen eigenen Potenziale, die sich nun wie von selbst, mit wenig Mühe, verwirklichen lassen. *Erfolg* und *nicht kämpfen* zu müssen sind vollkommen miteinander verwoben. Zu meinen, man müsse stets für den erwünschten Erfolg kämpfen, führt auf längerer Sicht zu Misserfolg; wer stets für den Erfolg kämpft, dem ist der Misserfolg auf Dauer gewiss, weil Kampfhaltungen die inneren Ressourcen nur bruchstückhaft zur Potenzialentfaltung anleiten können. Für die meisten Menschen ist diese Erkenntnis unannehmbar, weil sie über anerzogene Kampfhaltungen die eigenen Weltbilder immerfort nur innerhalb dieser Kampflocke Zivilisation betrachten. Etwas ohne Kampf zu wollen und ohne Kampf zu bekommen, ist für solche Menschen Schwäche und Utopie, eben

etwas Unmögliches; wir alle halten unsere Kampfhaltungen hoch und führen unser Leben fast ausschließlich nach ihnen

NICHTKAMPF, HEILUNG DER GEWALT

Das ist die Lehre der Kampfkünste: Besiege das Schwert, die Faust und den Willen die *dich* zum Kampf führen. Nur so wirst du die höchste Kunst des Kämpfens erlangen und nicht mehr kämpfen müssen - den Nichtkampf. Der ärgste Gegner befindet sich dort, wo du ihn am wenigsten vermutest - ***in dir selbst***, in der eigenen Haltung zur Außendarstellung der eigenen Person - *in der Wirkmächtigkeit zur ständigen Überprüfung dazu*. Besiegst du diese Selbstdarstellung, gewinnst du dich dabei ganz, vollkommen und klar. Hüte sich jeder vor dem Kampfkunst-Weg, der einem zuflüstert, man sollte immerfort siegen und besser sein wollen als alle anderen. Kampf, Zerstörung und ein übermächtiger Konfliktkampfungeist sind alles, was man dabei gewinnen wird. Der Verlust ist immens: alles was du hättest geben, erreichen und werden können wirst du so niemals erlangen.

Nach außen produzierte Kämpfe verhindern ein Wachstum nach innen hin. Daher kann Erfolg im Sinne einer Steigerung der Lebensqualität über Kampf auch nur sehr begrenzt möglich werden. Selbst in dieser Betrachtungsweise ist ein Konflikt immer auch ein Systemganzes, das in Teilen das Ganze als sich bedingende Konfliktpole betrachtet. Und genauso verfestigen sich Konfliktprobleme tatsächlich. Konflikte sind wie Perlen an einer langen Kette. Jede Perle ist ein Konflikt. Die Konfliktkette ist um mehrere Häuse oder Ereignisse geschlungen. Gibt beispielsweise ein Psychologe eine Diagnose ab, so ist, fast wie in der klassischen Deeskalation, immer nur der Klient das zu beobachtende und zu betrachtende Objekt dieser *ganzen Kette an Konflikt-*

ereignissen. Und somit oftmals nur ein Kettenstückwerk. Daher kann eine durch eine solche Betrachtungsweise angeleitete Darlegung subjektiver Fakten oder einer Diagnose, niemals das Problem des Konflikts bloßlegen. Dies ist aber Voraussetzung dafür, dass Probleme oder Konflikte gelöst werden können. Sie sollten vom Menschen *abgelöst* werden. Deeskalation als Körperkunst sieht hier Möglichkeiten, in dem sie über Körpertechniken die Entwicklungen aller Sinnesfunktionen zum Wahrnehmen des eigenen Konfliktgeistes beim Eskalierer anregen. Vielfältige Aspekte des *Kämpfen Müssens* im Täter-Ich werden somit bloßgelegt und diese wieder auf ihn zurückgeworfen; und zwar durch eigene Handlungen zur Deeskalation. Auch die eigenen Haltungen dazu werden dem Gewalttäter dadurch plötzlich gewahr. Weil die Körpertechniken die Frage in die eigene Aufmerksamkeit rückt, »wieso habe ich denn bisher nie nach Alternativen zum Zweikampf gesucht, wenn ich doch behaupte, ich sei es der sich immer nur den Attacken eines anderen erwehren müsse?« Und eine wichtige Erkenntnis folgt: »Ich bin es, der das alles verursacht - nicht ein äußerer Feind«. Während des Deeskalationstrainings treibe ich mit Nachdruck diese Selbsterkenntnis beim Gewalttäter voran, die sie dann als unumkehrbar für sich empfinden. Über die Körpertechniken erfahren sie dies am eigenen Leib *und* Geist. Während ich das Gesamttraining abhalte, gehe ich auf jeden Einzelnen individuell ein, wobei ich mich auch eines ichkonfrontativen tiefenpsychologisch rhetorischen Stils bediene. Wird beispielsweise die Tat selbst als Ursache-Wirkungskreislauf betrachtet, so wird die Psychologie oder Therapie versagen müssen, die hier wider besseren Wissens Heilung versprechen. Sie kann nur Anstoß für eine erhöhte Aufmerksamkeit im Gewalttäter sein, dessen Aufdröseln dann in einer Intensivtherapie (Nichtkampftherapie) mit

einem dafür befähigten Therapeuten eine Loslösung der bisherigen Eskalierungsabsichten zu durchbrechen hilft und Alternativangebote zum alten Verhalten dabei einzubinden versteht. *Eine Gewalttätertherapie ist eine Intensivtherapie und ihr sollte eine hohe Therapieintensität vom Therapeuten folgen.* Eine Heilung von der Gewalt kann sonst nicht auf Dauer gelingen. Sie sollte die Außendarstellung des Feindes im Inneren des Täters auflösen können. Gewalttäter kommen gewöhnlich nicht freiwillig zu einem Therapeuten, sondern, die Therapie stellt eine Maßnahme dar, zu der er überredet oder verpflichtet wird. Der Gewalttäter weiß zunächst nicht, dass sein Gewaltproblem auch die Aufbröselung seines inneren Konfliktkampfungeistes und seiner damit verbundenen Konfliktstandfestigkeit bedeutet, damit er sein Verhalten überhaupt ändern kann. Anders als bei Klienten, die freiwillig um Besserung den Willen, die Absicht und die Aufmerksamkeit dafür mitbringen, wird man den Gewalttäter zu all diesen Bereitschaften, sein Problem zu erkennen, es ändern zu wollen und sich dafür über Monate abzumühen, oftmals von Therapietag zu Therapietag neu überreden müssen. Dazu bedarf es eines feinen Fingerspitzengefühls und einer dementsprechenden Erfahrung und Kenntnis beim Therapeuten.

Deeskalation, im hier vorgestellten Sinne ist eine Bewältigungsstrategie auf hohem Niveau. Hierbei versteht der Mensch ganz intensiv und oft auch zum ersten Mal in seinem Leben, dass ihn der Kampf - der eigene Konfliktkampfungeist, auf Wege geführt hat, die zur Zerstörung der erhofften Lebensqualität führten. Diese Erkenntnis und die Erfahrungen dazu gehören auch zur Ichstärke, denn dazu führt die damit einhergehende Erkenntnis auf das eigene neue Weltbild, das sich automatisch einstellt. Dinge, die zuvor für unmöglich gehalten wurden, sind hier möglich - weil nicht die

Außenbedingungen, sondern die eigenen Haltungen der Grund für den eigenen Untergang sind. Folgen wir nun dem Lob der Potenzialentfaltung.

Autorenkontakt:

E-Mail: nichtkampf-lenz@t-online.de