

Frieden ist lernbar – das Projekt „Faustlos“ liefert den Beweis



Jörg Hoffmann

„Faustlos“ ist ein Lernprogramm zur Entwicklung von Empathie, Mitgefühl und Impulskontrolle in Kindergarten und Grundschule, um der Gewalt in einem frühen Stadium entgegenzuwirken. Andrea Liebers hat den Initiator des Projekts, Professor Cierpka, getroffen und eine Schule besucht, die mit „Faustlos“ gute Erfahrungen gemacht hat.

von Andrea Liebers

Wie machen wir diese Welt friedlicher, wie bringen wir mehr Harmonie in die Familien, Schulen, in die Arbeitswelt und in die Gesellschaft? Diese Fragen stellen sich nicht nur Buddhisten. Auch die Psychotherapie lenkt seit einigen Jahren die Aufmerksamkeit stärker auf die positiven Potenziale im Menschen, auf das in uns angelegte Mitgefühl und die Fähigkeit zur Empathie. Dabei gibt es erstaunliche Parallelen zur buddhistischen Geistesschulung, wie das Projekt „Faustlos“ zeigt.

„Faustlos“ ist ein Lernprogramm für Kinder, das aggressives Verhalten verringert und Mitgefühl stärkt. Initiator in Deutschland ist Professor Manfred Cierpka, Ärztlicher Direktor des Instituts für Psychosomatische Kooperations-



„Faustlos“- Kinder experimentieren damit, ihre Gefühle auszudrücken und konstruktiv damit umzugehen.

forschung und Familientherapie am Universitätsklinikum Heidelberg. Pate dafür stand das amerikanische Projekt „Second Step“, das 1988 in den USA schon in mehr als 15.000 Schulen eingesetzt wurde.

Der Ansatz entpuppt sich als tiefgründiger, als es auf den ersten Blick scheint. Es ist kein bloßes Verhaltenstraining, wie Manfred Cierpka erläutert, sondern die Methode setzt fundamentaler an. Bei „Faustlos“ geht man davon aus, dass jedes Kind fähig zu Empathie ist, und dass diese Fähigkeit im Menschen angelegt ist, und geweckt, gefördert und geschult werden kann. Wer sich in andere hineinversetzen kann, wem gefühlsmäßig klar ist, dass der andere Schmerz empfindet, wenn er verletzt wird, der wird Hemmungen haben, blind zuzuschlagen oder auf Kosten anderer auszurasen. Aus dem einfachen Grund, weil er sich vorstellen kann, dass es dem anderen wehtut.

Mehr als 300 Studien zur Evaluation gibt es mittlerweile und die Ergebnisse stimmen optimistisch. Die Wirksamkeit ist nachweisbar. Wer schon als Kind gelernt hat, sich in andere einzufühlen, kann mit aggressiven Impulsen konstruktiv umgehen.

Negative Gefühle wahrnehmen, nicht leugnen

Vor 15 Jahren sei ein Konzept noch undenkbar gewesen, meint Cierpka, in dem von Mitgefühl als eine dem Kind innewohnende Qualität ausgegangen werde. Es gibt entwicklungspsychologische Experimente, die zeigen, dass ab dem Alter von 18 Monaten Empathie als Fähigkeit vorhanden ist. Die Voraussetzung für empathisches Ver-

halten ist, dass man sein Gegenüber als von sich getrennt erlebt und sich für den anderen interessieren und ihn beobachten kann, erläutert Manfred Cierpka.

Hier setzt „Faustlos“ an. Schritt Eins des Curriculums ist es, die eigenen Gefühle wahrzunehmen, dann die anderer und schließlich Möglichkeiten zu erproben, wie man Gefühle gegenüber anderen Menschen ausdrücken kann. Wahrnehmen, was ist, nicht unterdrücken oder wegrationalisieren, das klingt wie die buddhistische Praxis vom achtsamen Umgang mit Gefühlen.

Der Professor hat ein wissenschaftliches Experiment parat, mit dem nachweisbar ist, dass Kinder ab dem 10. Lebensmonat beginnen, den Affekt der Mutter vom eigenen Affekt zu unterscheiden. „Wer unterscheiden lernt zwischen den eigenen Gefühlen und denen seiner Bezugspersonen, den Unterschied feststellen kann und auf die Gefühle des anderen reagieren kann, ist zur Einfühlung fähig,“ erläutert Cierpka.

Mitgefühl ist also als Same in jedem von uns angelegt und kann bei richtiger Behandlung zu einer kräftigen Pflanze herangezogen werden, das ist die wissenschaftlich beweisbare Grundlage des Projektes. Wie werden die Kinder angeleitet, mit ihren aggressiven Gefühlen konstruktiv umzugehen?

In der Sprache von „Faustlos“ nennt sich dieser Schritt „Impulskontrolle“ und erfolgt in fünf Schritten: Als Erstes sollen die Kinder erkennen, was das Problem ist, dann nach Lösungen suchen, und zwar nicht nur nach einer einzigen. Als dritter Schritt soll dann jede Lösung nach verschiedenen Kriterien durchdacht werden: Ist sie ungefährlich? Wie fühlen sich die anderen dabei? Ist sie fair? Wird sie funktionieren? Für eine dieser Lösungen soll das Kind sich entscheiden und sie ausprobieren. Der letzte Schritt ist ein Rückblick: Hat die Lösung funktioniert? Wenn ja, prima. Wenn nein, soll sich das Kind fragen, was es jetzt tun kann.

Für den Umgang mit Ärger und Wut gibt es ebenfalls einen „Fahrplan“: Erst einmal muss man sich beruhigen, etwa dreimal tief Luft holen, langsam rückwärts zählen, an etwas Schönes denken und „beruhige dich“ zu sich selber sagen. Danach folgen weitere vier Schritte, die dazu dienen, den eigenen Ärger zu verstehen und angemessen ausdrücken zu lernen.

„Wichtig ist“, erklärt Professor Cierpka, „dass diese aggressiven Gefühle akzeptiert werden und nicht als schlecht oder falsch bewertet werden. Ärgerliche Gefühle sind in Ordnung, denn sie zeigen an, dass etwas nicht stimmt und in Ordnung gebracht werden soll. Wichtig ist, dass die Kinder lernen, damit konstruktiv umzugehen. Nicht den Ärger ausagieren, sondern „Faustlos“ hilft, die Beziehung zu der Person, die mich verletzt oder wütend gemacht hat, aufrechtzuerhalten und das Problem, um das es geht, zu lösen.“



Photocase

Die Probe aufs Exempel

Nun bin ich gespannt auf den Realitätscheck. Die Sambuga-Schule, eine Förderschule in Walldorf bei Heidelberg, organisiert einmal die Woche in jeder Klasse eine „Faustlos“-Training-Stunde. Vier Kinder haben sich versammelt: Lukas, Atakan, Rana und Arietta. Unter der Leitung von Carolin König sollen sie sich erst einmal begrüßen, und zwar nicht einfach nur Hallo sagen:

Die Lehrerin spielt fröhliche Musik und gibt dann die Anweisung: „Wir begrüßen uns glücklich“. Mit strahlenden

Gesichtern fallen sich die Kinder um den Hals. „Begrüßt euch traurig“, lautet die nächste Ansage. Die strahlenden Gesichter verwandeln sich in Trauermienen, die Kinder drücken ihr gegenseitiges Bedauern aus und fragen, wie sie einander helfen können. Nach einer „Überraschungs-“ und einer „Wut-“ Begrüßung geht es weiter.

Die fünf Schritte der „Impulskontrolle“ werden wiederholt und vertieft. Es ist erstaunlich, wie perfekt verinnerlicht die Sieben- und Achtjährigen sie wiedergeben. Als Nächstes werden Bilder von Menschen in verschiedenen Gemütszuständen an die Wand projiziert. „Das Mädchen ist traurig“, meint Lukas, das erste Bild betrachtend. „Und wütend“, ergänzt Atakan. „Vielleicht ist es auch traurig, weil das

Fahrrad einen Platten hat oder weil das Fahrrad umgefallen ist.“

„Wir wissen zu wenig!“, meint Arietta forsch. Frau König nickt bestätigend und legt die nächste Folie auf, auf der man die Gesamtsituation sehen kann. „Das Mädchen ist traurig, weil die anderen Kinder es nicht mitspielen lassen“, erklärt Rana. „Oder wütend“, schlägt Atakan vor. „Sie verschränkt ihre Arme vor der Brust“, sagt er und macht die Geste nach. „Wie könnten wir herausfinden, was passiert ist?“, fragt die Lehrerin. „Zu dem Mädchen gehen und es fragen“, schlägt Rana vor. „Vielleicht haben die anderen Kinder gar nicht gemerkt, dass das Mädchen mitspielen will?“, meint Lukas. „Mit denen könnten wir auch sprechen.“

Mich überrascht, wie differenziert die Erst- und Zweitklässler das Geschehen erfassen. Am Ende der Stunde umringen mich die Kinder, sie wollen mir unbedingt erzählen, was sie alles über „Faustlos“ wissen und wie sie es schon geschafft haben, einige Probleme damit zu lösen. Die Begeisterung der Kinder für das Programm ist riesig, wie

wird es von den Lehrerinnen aufgenommen?

Wenn die Familie nicht mitmacht

Im Lehrerzimmer erwartet mich eine kontroverse Diskussion: „Wichtig ist, dass „Faustlos“ nicht nur eine Stunde die Woche geübt wird, sondern eingebunden ist in den Gesamtunterricht“, meint Frau König. Die anderen Lehrerinnen pflichten ihr bei. „Man muss dranbleiben und die ‚Faustlos‘-Schritte beständig einüben, damit die Technik abrufbar bleibt“, bestätigt Elke Rohr, die Rektorin der Sambuga-Schule.

Eine andere Lehrerin ist gegen das Training, denn es hätte nichts Neues gebracht, was die Lehrerinnen nicht auch schon von sich aus den Kindern beibringen würden. Kritisch gesehen wird, dass die Kinder zwar in der Schule lernen, mit Konflikten anders umzugehen, dass aber in der Familie nach wie vor auf herkömmliche Art, und das heißt oft genug auch mit Gewalt, Probleme gelöst werden. Dies gilt vor allem, wenn die Kinder aus so genannten Risiko-Familien kommen.

Diesen Schwachpunkt gibt die Rektorin unumwunden zu: „Eigentlich bräuchte man ein Elterntaining, aber das ist nicht durchsetzbar. Es gibt zwar Elternbriefe, die darüber informieren, dass das Kind an einem Antiaggressions-training teilnimmt. Das ist immerhin schon etwas. Meiner Meinung nach ist wirklich schon viel gewonnen, wenn die Kinder in der Schule lernen, Konflikte konstruktiv zu lösen. Sie haben dann eine Parallelwelt erlebt und kennen eine Alternative zu Daheim.“

Eine weitere Lehrerin betritt gerade das Lehrerzimmer und bekommt mit, dass wir über „Faustlos“ sprechen. „Ich habe etwas erlebt, was mich sehr beeindruckt hat“, mischt sie sich ins Gespräch ein. „Ich war mit einer Klasse auf Klassenfahrt und war wirklich schlecht gelaunt, ich konnte meine Gefühle nicht verbergen. Da kam eine Schülerin auf mich zu und fragte voller Mitgefühl: „Frau Schulz, hast du ein Problem?“ Da war ich wirklich perplex, das hätte ich nicht erwartet.“



„Faustlos“ vermittelt in fünf Schritten, wie Kinder Probleme gewaltlos lösen können: vom Erkennen des Problems über das Forschen nach Lösungen bis hin zur abschließenden Beurteilung.



Professor Dr. Manfred Cierpka, Arzt für Psychiatrie, Psychoanalytiker und Familientherapeut, hat das Projekt „Faustlos“ initiiert. Er ist auch Dialogpartner des Dalai Lama bei der Veranstaltung „Frieden lernen: Die Praxis der Gewaltlosigkeit“ am 21. und 22. Juli 2007 in Hamburg.