

Schwarzwälder Bote

Gewalt in Freudenstadt

Experten geben Tipps gegen Aggressivität

Von (rt) 22.12.2020 - 06:27 Uhr



Gewalt und Aggressionen lassen sich verhindern, wenn man es richtig angeht. (Symbolfoto)
Foto: Hildebrand

[Freudenstadt](#) - In der Corona-Pandemie mit Ausgangs- und Kontaktsperrern steigen die Zahlen der häuslichen [Gewalt](#) gerade über die Feiertage, zu Weihnachten und zum Jahreswechsel, auch im Landkreis Freudenstadt. Konzepte, wie etwa ein Anti-Aggressions-Training, wollen früher ansetzen. Mögliche Täter sollen sich bei drohender Gewaltanwendung schon vor der Tat über ihr Verhalten im Klaren sein. "Verhalten beginnt im Kopf. Jeder kann selbst entscheiden, wie er sich gegenüber anderen verhält", sagt dazu Hans-Martin Haist. Wir sprachen mit Haist (63), Co-Trainer Anti Gewalt und Geschäftsführer der Kinder-Werkstatt Eigen-Sinn in Freudenstadt, und Alexander Fix (50), Anti-Aggressivitäts-Trainer, Coolness-Trainer und Leiter der Akademie Eigen-Sinn in Loßburg, über das Phänomen der häuslichen und körperlichen Gewalt und die möglichen Ursachen.

Wie ist Gewalt im Allgemeinen zu vermeiden?

Haist: Das hat jeder selbst in Hand. Männer – und in den meisten Fällen handelt es sich um sie – sind nicht Opfer ihres Verhaltens sondern müssen begreifen und üben, dass sie ihr Verhalten selbst bestimmen können. Fix: Am Anfang steht doch die Frage, warum manche Männer zur Gewalt neigen. Oft sind die Ursachen in ihren Biografien zu finden. Sie haben

sich falsche Muster angeeignet, um mit schwierigen Situationen umzugehen. Diese Muster können abtrainiert werden. Warum können sie mit ihren Gefühlen nicht friedfertig umgehen? Was sind die Auslöser für Gewalt; was triggert sie an, wie wir sagen.

Spielt Alkohol dabei eine Rolle?

Haist: Ja, meistens, wohl zu 90 Prozent. Aber damit fängt es ja an: Wenn ich weiß, dass ich mit Alkohol zur Gewalt neige, muss ich das Trinken eben lassen. Das meine ich mit Verantwortung. Fix: Zur Verantwortung zählt auch, sich an Hilfen und Tricks gegen die Neigung von Gewalt zu bedienen. Das fällt Tätern oft sehr schwer.

Kann man sich denn das Schlagen einfach abgewöhnen?

Fix: So einfach ist das nicht, aber wir arbeiten derzeit ein Konzept genau dafür aus.

Was für ein Konzept?

Fix: Wir nennen es: "Jetzt reicht's – Neubeginn ohne Gewalt". Es ist ein Training in kleinen Gruppen für gewalttätige Männer ab 21 Jahren. Es dauert über vier Monate und soll für Täter quasi als Soforthilfe eingesetzt werden. Es ist aber auch ein Training für Männer, die bereits zum Täter wurden und Hilfe suchen.

Wann soll das Training denn beginnen?

Sobald es Corona zulässt. Wir stehen im Kontakt mit vielen Partnern, so mit der Frauenhilfe, mit Gerichten, Ämtern, der Bewährungshilfe und anderen mehr. Haist: Es geht auch einfacher. Hier habe ich einen "Survival-Kit für Männer unter Druck", extra mit Blick auf die Coronakrise herausgebracht. Da gibt es zehn gute Tipps für Stress-Situationen und Tricks, um Stress zu vermeiden.

Woher kommt denn die wachsende Tendenz zur Gewalt?

Haist: Das zeichnet sich bereits in der Schule ab. Schon die Sprache wird immer roher und derber, selbst bei kleinen Raufereien gibt es keine Grenzen, keine Regeln mehr. Das höre ich aus vielen Schulen. Wir appellieren gerade jetzt in der Pandemie mit all ihren Einschränkungen und Bestimmungen, seine Not und sein Bedrängtsein nicht an Anderen auszulassen. Fix: Unsere Gesellschaft wird bereiter zur Gewalt, zum Beispiel gegen Polizisten, Feuerwehrleute, Sanitäter. Sicherlich liegt das auch am zunehmenden Stress für uns alle, im täglichen "Überlebenskampf". Man wird sich der Auslöser der Gewalt nicht mehr richtig bewusst, findet keine Zeit mehr, zu reflektieren und sich selbst Fehler einzugestehen. Das produziert Ängste und Druck. Corona hat dieses alles noch verstärkt.

Merkblatt "Survival Kit für Männer unter Druck"

Das Bundesforum für Männer hat ein Merkblatt mit dem Titel "Survival Kit für Männer unter Druck" herausgebracht, das aufzeigt, was man tun kann, wenn alles zu viel ist, wenn man sich nicht mehr beruhigen kann: "Geh raus in den Park, in den Wald, ins Treppenhaus oder zumindest in ein anderes Zimmer – atme gleichmäßig fünf Sekunden ein und fünf Sekunden aus. Wiederhole das bis du dich ruhiger fühlst – bewege dich" sind einige der Tipps. Das Survival-Kit ist ein Präventionsbeitrag der Dachorganisationen für Jungen-, Männer- und Väterarbeit. Es wird von zahlreichen Organisationen angeboten.

Das gesamte Merkblatt auf der Homepage der Frauenhilfe Freudenstadt unter www.frauenhilfe-fds.de zu finden. Es ist in mehreren Sprachen abrufbar.