



Was ist 'schützende Gewalt'?

Immer wieder gibt es Momente, in denen scheint es keine Lösung mehr zu geben. Das kann zwei grundlegende Gründe haben: Äußeren und inneren Druck.

Äußerer Druck entsteht zum Beispiel durch wenig Zeit oder massive Bedrängung, Gewalt oder ähnliches.

Innerer Druck entsteht durch das Empfinden von Alternativlosigkeit und Lähmung. Häufig korreliert das - der Cortisolspiegel lässt inneren Druck entstehen und reagiert auf unsere Gedanken, die die äußeren Eindrücke verarbeiten: Wenn meine Nachbarin mich beschimpft, dass mein Kind sich Schuhe anziehen soll, reagiert das Cortisol, sobald ich Gedanken denke, die den äußeren in den inneren Druck transformieren ('sie wird mich beim Jugendamt anzeigen' zum Beispiel).

Dies sind die Momente, in denen wir oft gefühlt keine Alternativen mehr haben und zu Formen von Gewalt greifen.

Die Frage ist: Ist das schlimm?

Gewalt ist aus soziologischer Sicht eine spannende Sache mit einem riesigen Vorteil. Die Soziologie ist da ja emotionslos: Gewalt ist erstmal Kommunikation. Und zwar sehr, sehr

effektive Kommunikation. Das Wichtigste an ihr ist, dass sie eine Reaktion erzwingt. Gewalt ist also nicht per se zielorientiert, sondern vor allem reaktionsorientiert: Diejenigen, die beim G20-Gipfel in Hamburg die Stadt zerstört haben, wissen, dass der Gipfel trotzdem stattfinden wird. Ihr Ziel liegt im Erzwingen von Reaktion.

Aber genug der philosophischen Ausflüge: Was ist denn nun schützende Gewalt?

Schützende Gewalt macht sich den einen, großen Vorteil von Gewalt zunutze: Ihre Effizienz. Auf der Strecke bleibt, offensichtlich, die Beziehung und andere Kommunikationswege.

Schützende Gewalt ist also immer dann moralisch angebracht, wenn wir Effizienz in den Vordergrund stellen. Das leuchtet ein: Wenn ich bedroht werde, darf ich mich, auch rechtlich, mit ALLEN Mitteln wehren. Wenn jemand droht vor ein Auto zu laufen, darf ich ihn*sie mit ALLEN Mitteln schützen. Das sind die simplen Regeln, die für Kinder wie für Erwachsene gelten.

Schwieriger wird es, wenn unser Gehirn in einen Zustand kommt, in dem es z.B. aus traumatischen Ereignissen heraus reagiert: Der Cortisol-Spiegel steigt dann und der älteste Teil unseres Gehirns, den wir mit den meisten Tieren teilen, wird aktiv. Problem: Moral kommt darin nicht vor. Eine moralische Abwägung KANN bei einem hohen Cortisol-Spiegel nicht stattfinden (das könnte einer der Gründe sein, warum traumatisierte Menschen mehr Gewalttaten begehen).

Was also tun? Je deutlicher dir wird, wo deine Cortisol-Trigger liegen, desto besser (am Besten notieren!). Und dann kannst du Zeit zwischen dich und den Auslöser bringen. Je länger, desto besser. Noch wichtiger: Oxytocin. Das reguliert das Cortisol. Um es auszuschütten, kannst du Berührung nutzen (von dir oder anderen), aber auch Bewegung und Atmung.

Ich wünsche dir eine gute und bewusste Woche!

Deine Ruth