

**„Achtsamkeit“ als Präventionsmaßnahme gegen emotionalen Druck und
Gewaltbereitschaft bei Jugendlichen in der DG**

Agenda-setting-Projekt des RdJ: Grundkonzept

1. Vorgeschichte und Kernidee:

Mit dem Inkrafttreten des neuen **Jugenddekrets** wurde von der DG eine Arbeitsgruppe eingesetzt, die im ersten Halbjahr 2012 die Maßnahmen für den **Strategieplan** zur Jugendpolitik für die laufende Legislaturperiode definiert hat. Hierfür hatte die Regierung bereits vorab zwei prioritäre Themen ausgewählt: „Inklusion von benachteiligten Jugendlichen“ und „Gewaltbereitschaft bei Jugendlichen“. Letzteres wurde u.a. damit begründet, dass die 2011 durchgeführte „KFN-Studie“ Handlungsbedarf in diesem Bereich aufgezeigt hatte. In der Arbeitsgruppe saßen neben Vertretern des Ministeriums, der Minister und des Jugendbüros auch Vertreter des RdJ sowie der Jugendinfozentren. Damit sich die Teilnehmer ein breites Bild der Situation in der DG machen konnten, haben verschiedene Organisationen und Einrichtungen ihre Arbeit mit („Problem“-)Jugendlichen vorgestellt. Hierzu gehörten beispielsweise Prisma (u.a. Frauenhaus), die Justizhäuser, der Teilzeitunterricht, etc.

Bei diesen Erläuterungen wurde deutlich, dass auch in der DG umfangreiche Mittel zur Begleitung, Beaufsichtigung oder Sanktionierung von „Problemjugendlichen“ sowie zur Opferbetreuung aufgebracht werden. Gleichzeitig entstand aus Sicht der RdJ-Teilnehmer der Eindruck, dass in verschiedenen Fällen die Wurzel des Problems nicht ausreichend angepackt wird. So erläuterte die Vertreterin der Frauenhäuser sehr anschaulich, dass die Täter meist langsam und schleichend in eine Negativspirale geraten und aus Mangel an Ventilen oder „Werkzeugen“ schließlich zu Gewalttätern werden. Sprich: das Ursprungsproblem ist meist das innere Leiden der Täter. Aus den Erläuterungen ging jedoch auch hervor, dass deren Therapien aus Kosten- oder Termingründen häufig durch Arbeitsstrafen o.Ä. ersetzt werden. Das Problem der Negativspirale bleibt somit unangetastet, wodurch erneute Gewalt bereits vorprogrammiert ist. Zudem wurde aus den Erläuterungen deutlich, dass die Problematik mit dem Einzug ins Frauenhaus auch für die Opfer oft nicht beendet ist. So würden geschlagene Frauen oft zum selben, oder einem ganz ähnlich agierenden Mann zurückkehren. Dies sei darauf zurückzuführen, dass die Gewaltbeziehung oft die einzige Form der Aufmerksamkeit ist, die sie kennen. Sie berichtete auch von einem Fall, bei dem die Tochter eines Opfers im Frauenhaus ihren Bruder windelweich schlug, um die Leere zu füllen, die an die Stelle der väterlichen Gewalt getreten war. Dies sei kein Einzelfall, da die Opfer kein anderes Verhalten kennen. Sie können somit **nicht die nötige Distanz zum alten Reaktionsmuster schaffen, um diese Lebensweise in Frage zu stellen.**

Der Kern des vorliegenden Konzeptes ist es, den Jugendlichen in der DG **Möglichkeiten aufzuzeigen**, um genau diese innere Distanz zu schaffen. Hierzu sollen sie zunächst lernen, ihre **Gedanken- und Emotionsmuster wertfrei zu beobachten**. Als Instrument hierfür wurden sogenannte Achtsamkeits¹- oder Mindfulnessstrainings gewählt, die nachstehend näher erläutert werden. Die Kernidee ist es, Bewusstheit dafür zu schaffen, wie die eigenen Gedankenstränge und Emotionen konditioniert sind und welche Reaktionen sie auslösen. Dieses Verständnis der eigenen erlernten Reaktionsmuster ist die Grundvoraussetzung, um sich bewusst für einen anderen Weg entscheiden zu können². So können idealer Weise beide Teufelskreise durchbrochen werden: die „mentale/emotionale Negativspirale des Einzelnen“ und das „Weitergeben an die nächste Generation“. Das Ziel der RdJ-Initiative ist somit ein gesamtgesellschaftliches, das über die Jugendpolitik hinausgeht. Wir haben uns jedoch auf die

1 „Begriffe wie Achtsamkeit, Aufmerksamkeit, Konzentration oder Sammlung überschneiden sich. (...) Es folgt die Beschreibung von Jon Kabat-Zinn: 'Achtsamkeit bedeutet, sich dem unmittelbaren Augenblick mit einer nicht wertenden, annehmenden Haltung zuwenden – dem was wir gerade tun, ohne in Grübeleien, Erinnerungen oder Zukunftsplanungen gefangen zu sein. Man ist einverstanden mit dem was gerade ist – unabhängig davon, ob eine Situation gerade angenehm oder unangenehm ist.' " Achtsamkeitsmeditation; Dr. Stock, Trias-Verlag, 2011; Seite 25.

2 „Einführung in die Psychologie“ Bourne/Ekstrand, Verlag Klotz, 2001, Seite 308; „Starke Emotionen meistern“ – Wege zu mehr Achtsamkeit und einer besseren Beziehungsfähigkeit-M. Mc Kay, J. C. Wood & Brantley, Junfermann – Verlag 2010. Seite 77; „Einführung in die KVT – die Therapie emotionaler Turbulenzen -, Stavemann, Beltz-Verlag, 2003, Seite 34.

Jugend konzentriert, da die Verhaltensmuster bei ihnen weniger lange bestehen und sie flächendeckend über die Schulen erreicht werden können. Zudem bilden sie die Gesellschaft von morgen³.

2. RdJ-AG fordert flächendeckende Prävention - Warum?

Bei den oben genannten Beispielen handelt es sich natürlich um Extremsituationen. Diese machen lediglich die oberste Spitze des Eisbergs aus. Aus verschiedenen Erläuterungen ging jedoch hervor, dass die beiden erwähnten Teufelskreise auch auf weniger offensichtliche Weise auftreten können. So muss das Ergebnis nicht immer Gewalt sein. Auch psychologischer und emotionaler Druck wird häufig durch eine Gedankenspirale unbewusst erschaffen oder von den Eltern „geerbt“. Die Initiative des RdJ beschränkt sich aus diesem Grund ausdrücklich nicht auf „Problemjugendliche“. Um auch diejenigen zu erreichen, die „im Stillen“ an emotionalem Druck leiden, plädiert der Jugendrat eindringlich dafür, entsprechende Präventionsmaßnahmen flächendeckend durchzuführen. So soll jeder Jugendliche wichtige Instrumente erhalten, um sich aktiv zu einem glücklicheren Menschen zu entwickeln. Die Schulen sind in unseren Augen die einzige Plattform, wo dies gewährleistet werden kann.⁴ Bei der Aidsprävention ist es längst Gang und Gäbe ALLE Schüler zu informieren, wie sie sich schützen können.

Der Strategieplan beinhaltet zwei Maßnahmen mit Bezug zu negativen Emotionen bei Jugendlichen, die jedoch jeweils auf ein genaues Zielpublikum abgestimmt sind (z.B. eine Weiterbildung für Jugendarbeiter). Der Jugendrat befürwortet diese Initiative des gemeinsam erarbeiteten Strategieplans. Nach dessen Verabschiedung beschloss die Generalversammlung im September 2012, darüber hinaus Möglichkeiten zu prüfen, wie eine flächendeckende Prävention zum Umgang mit Negativspiralen aussehen könnte. So wurde eine Arbeitsgruppe eingesetzt, welche das vorliegende Konzept ausarbeitete. Von Beginn an war auch der Familien- und Generationenrat in der RdJ-AG vertreten. Dieser hatte das Thema „Werte“ (Bedürfnisse/Emotionen und Gefühle) bereits zu einer Priorität für sein Mandat 2013 erklärt. Die AG legt großen Wert auf diesen intergenerationellen Ansatz, da die Probleme wie erwähnt oft „vererbt“ werden und die Lösungen demnach intergenerationell erarbeitet werden sollten.

3. Welche Probleme sollten verstärkt angepackt werden und weshalb?

- Das Thema der **negativen Emotionen** ist bereits angesprochen worden. Wenn man hier ansetzt, könnte man den Jugendlichen sehr viel Leid und der Gemeinschaft nicht zuletzt auch Ausgaben ersparen (Jugendhilfe, Jugendgerichtsdienst, psychologische Behandlungen, etc.). Insbesondere wenn es an die Entscheidungen zur eigenen Zukunft geht, fühlen sich viele Jugendliche überfordert und werden von Zukunftsängsten geradezu erdrückt. In unserer Gesellschaft gelten diese Emotionen für viele als Schwäche, wodurch der Gang zum Psychologen oft die allerletzte Option ist. Das Ausdrücken der eigenen Gefühle ist und bleibt ein Tabu, da dies systematisch mit Angreifbarkeit gleichgesetzt wird. Das Ergebnis dieser kollektiven Einstellung macht sich durch Aggressionen und Depressionen – auch bei Jugendlichen – bemerkbar. Die Dunkelziffer derer, die leiden,

3 Siehe jüngste Arbeiten zur Humankapitaltheorie von J. Heckmann, Nobelpreisträger in Wirtschaftswissenschaften. Zitat: „*lifecyle skill formation Early intervention seems to be the most important common feature in effective public policies to build human capital.*“; <http://chronicle.uchicago.edu/040108/heckman.shtml> (29.12.2012). Heckmann konnte zeigen, dass insbesondere Investitionen in frühkindliche Bildung für eine Gesellschaft hohe Renditen erbringen, da in dieser Lebensphase der entscheidende Grundstock für den lebenslangen Erwerb von Wissen und Fähigkeiten gelegt wird. Damit diese Investitionen langfristig Erträge abwerfen können, sei es zudem notwendig, dass kontinuierlich über den Lebensweg hinweg in Bildung investiert wird. Neben der kognitiven Entwicklung von Kindern behandelt Heckmann in seinen Arbeiten die nicht-kognitiven Fähigkeiten und betont gerade die Bedeutung dieser sozialen und emotionalen Kompetenzen. Zitat: „*Our analysis challenges the conventional point of view that equates skill with intelligence, and draws on a body of research that demonstrates the importance of both cognitive and non-cognitive skills in determining socioeconomic success.*“ „*The greatest effect of early childhood programs is on non-cognitive skills, motivation and achievement, not on IQ.*“ J. Heckman; <http://chronicle.uchicago.edu/040108/heckman.shtml> (29.12.2012). Ein Überblick über Heckmanns Forschung findet sich unter <http://jenni.uchicago.edu/human-inequality/>.

4 Wengleich der RdJ dafür plädiert, dass die Trainings in Schulen angeboten werden, ist es in unseren Augen sehr wichtig, dass diese Aufgabe nicht von Lehrern übernommen wird, da sich die Schüler sonst weniger frei ausdrücken würden. Der Leiter der Übungen sollte ein externer Experte (Psychotherapeut/ Mindfulness-Trainer) sein, der genau weiß was er tut. Die Lehrer, die sich mit einbringen möchten, sollten jedoch die Möglichkeit dazu erhalten (siehe Fussnote7). Die beste Vorgehensweise sollte mit den Experten abgesprochen werden.

ohne überhaupt "erfassbar auffällig" zu werden, ist zweifellos noch viel höher. In den Augen des RdJ sollten diese Entwicklungen unbedingt ernst genommen und entsprechend gehandelt werden. In diesem Sinne plädiert er dafür, dass man mit den Jugendlichen flächendeckend Methoden trainiert, damit sie depressive Tendenzen, drohende Burnouts und aufkeimende Aggressionen in sich erkennen und entsprechend handeln können.

- Wir nehmen die Ergebnisse der KFN-Studie zur **Gewaltbereitschaft** bei Jugendlichen sehr ernst; sei es physische Gewalt, (Cyber)-Mobbing o.a. Es scheint uns dabei von großer Wichtigkeit, dass nicht zum „Kampf gegen gewalttätige Jugendliche“ aufgerufen wird. Vielmehr sollte man sich mit der Gesellschaftsform auseinandersetzen, die so viel Druck ausübt, dass Jugendliche ihre Orientierung verlieren und zu unüberlegten Taten tendieren. Eine nachhaltige Lösung besteht in unseren Augen darin, Alternative Sicht- und Verhaltensweisen zu den üblichen Gesellschaftsmustern anzubieten. Dabei ist die Fähigkeit, „sich selbst fühlen zu können“ (= Kontakt zum eigenen Innenleben aufzunehmen) eine nötige Grundvoraussetzung, um „mit anderen fühlen zu können“ (=Mitgefühl zu entwickeln). Oder anders ausgedrückt: Wer für seine eigenen Gedanken und Gefühle Verantwortung übernimmt, entwickelt eine viel konstruktivere Einstellung zur Verantwortung in der Gesellschaft.
- Eine dritte Ebene, die von den Maßnahmen möglichst positiv berührt werden sollte, sind **Aufmerksamkeitsdefizite sowie mangelnde Selbstachtung** bei Jugendlichen. Sie sind alltäglich einer intensiven Reizüberflutung (u. a. durch die Medien) ausgesetzt. So bietet die heutige Konsum- und Mediengesellschaft viele Möglichkeiten, sich von sich selbst abzulenken. Auch das „Lächerlich machen“ wird durch die Medien salonfähig gemacht und parallel dazu Idealbilder geschaffen, die gerade Jugendliche stark beeinflussen⁵. Diejenigen, die diesen Bildern nicht entsprechen, werden nicht selten ausgeschlossen. Dasselbe Idealbild wird zudem meist auch nach innen projiziert. Daher möchten viele junge Menschen unbedingt souverän und cool wirken. Da die eigenen Schwächen nicht mehr zugelassen werden, muss auch keiner mehr „echt sein“. Auch auf Facebook stellt sich jeder so dar, wie er gesehen werden möchte. Depressionen, Burnouts und ähnliche Probleme scheinen die logische Reaktion auf einer Gesellschaft zu sein, die den Bezug zu sich selbst verloren hat und immer oberflächlicher zu werden scheint. Wir erachten es daher als wichtig, gerade junge Menschen dabei zu begleiten, sich mit sich selbst zu befassen um zu einer höheren Selbstachtung zu gelangen. Wenn dies gegeben ist, müssen sie weder andere heruntermachen, noch sich selber hohen Geltungsdruck auferlegen, um ihr Ego aufzuwerten.

4. Warum gerade Achtsamkeitstraining und wie funktioniert das?

Die Arbeitsgruppe suchte nach Methoden, um möglichst alle drei beschriebenen Problematiken anzupacken. Dabei sind wir auf einen Zeitungsartikel in *De Standaard* gestoßen, der dem Thema Mindfulness gewidmet ist. Hierin wird eine Studie beschrieben, die der Psychologieprofessor Filip Raes der Katholieke Universiteit Leuven mit flämischen Schülern durchführte. Die Jugendlichen nahmen im Rahmen des Schulunterrichts an einem achtwöchigen Achtsamkeitstraining (eine Doppelstunde pro Woche) teil, das von der flämischen Organisation *Aandacht en Mindfulness* organisiert und von der flämischen Regierung mitfinanziert wurde. Die Schüler erlernten im Rahmen dieses Trainings die Techniken des Mindfulness⁶. Im Zentrum der Übungen steht es, Kontakt zu seinem eigenen Inneren aufzunehmen. Die Studienergebnisse waren laut Prof. Filip Raes überaus positiv. Der Psychologe wies darauf hin, dass diese Übungen z.B. Depressionsrisiken deutlich senken. So können sich Emotionen laut Artikel schon wandeln, wenn man sie einfach zulässt und sie ohne Urteil beobachtet. Im Text wird das als Art der sekulären Meditation bezeichnet.

Da die teilnehmenden Jugendlichen durch das Achtsamkeitstraining ihre mental-emotionalen Reaktionsmuster verstehen lernen, werden alle drei Problemfelder potenziell positiv beeinflusst. Aus dem Grund stellte der RdJ das Mindfulnessstraining ins Zentrum seiner Überlegungen. Studien zeigen, dass sich diese Methode sowohl auf Fragen des psychischen

5 Die teils extreme Verehrung von Idolen und Stars wird in der Studie „Hohle Idole“ von der Otto Brenner Stiftung thematisiert.

6 Auf der Website <http://www.pimpyourmind.be/> wird die Grundidee von "Mindfulness" erläutert.

Drucks als auch auf eventuelle Gewaltbereitschaft positiv auswirkt⁷. Zudem stellt die Meditation einen klaren Ausgleich zur Reizüberflutung dar und birgt somit gute Chancen, dem Aufmerksamkeitsdefizit entgegenzuwirken⁸.

5. Was ist das angestrebte Wunschziel des Jugendrates?

Erklärtes Wunschziel ist es, dass mittelfristig jedem Jugendlichen der DG in seiner Schule Instrumente an die Hand geben werden, um einen gesunden Umgang mit negativen Gefühlen und Gedanken zu lernen und grundsätzlich „bewusster“ durch das Leben zu gehen. So sollen sie lernen, Negativspiralen bereits bei der Entstehung zu erkennen und nicht weiter zu nähren. Hierdurch würde sowohl Gewaltverhalten und emotionaler Druck als auch Aufmerksamkeitsprobleme positiv beeinflusst.

Um dieses Ziel zu erreichen, ist es unser Wunsch, gemeinsam mit der Politik und den Akteuren des Jugend-, Sozial- und Unterrichtssektors sowie anderer Bereiche Möglichkeiten auszuloten, wie dieses Ziel erreicht werden kann. Hierfür schlägt der RdJ aus den beschriebenen Gründen vor, sich zunächst mit dem Training in Mindfulness näher zu befassen. Sobald eine auf die DG abgestimmte Methodik erarbeitet und ein Partner gefunden wurde, könnte das Training im Rahmen eines Pilotprojekts in einer oder mehreren Schulen geprüft werden. Bei Erfolg sollte es um andere Schulen erweitert und in einer letzten Etappe auf alle Jugendlichen der DG ausgedehnt werden. Bevor dies geschehen kann, müssten neben finanziellen natürlich noch zahlreiche logistische Fragen geklärt werden.

6. Erster Schritt zum Erreichen des Wunschziels: Der Kongress am 14. September

Im Rahmen eines Kongresses wollen wir am Samstag, den 14. September 2013 die Thematik mit einem breiten Publikum thematisieren. Unser Ziel ist es, Statements von Akteure aus allen betroffenen Bereichen (Jugend, Unterricht, geistige Gesundheit, Soziales usw.) zu den drei beschriebenen Grundproblemen einzuholen und hierüber in den Dialog zu treten. Auf dieser Basis sollen gemeinsame Lösungsansätze ausgearbeitet werden. Wir hoffen, dass aus allen Bereichen viele motivierte Akteure teilnehmen werden. Dies ist wichtig, da wie gesagt ein transversaler und generationsübergreifender Ansatz anvisiert wird.

Programm:

10:00 Uhr: Ankunft

10:15 Uhr: Begrüßung und Einleitung

10:45 Uhr: Fakten zur aktuellen Problemlage, Situation in der DG & Vorstellung des neuen Dienst durch Frau Marianne Kant-Schaps, Vorsitzende Europäischer Verband der Schulpsychologen

11:00 Uhr: Podiumsdiskussion zu den Eindrücken von Experten, Erlebnis „Problemfeld“

12:00 Uhr: Mittagsimbiss

12:45 Uhr: Vorstellung bewährter Verfahren in der DG

13:35 Uhr: Vorstellung Prof. Raes zur geistigen Gesundheit von Jugendlichen sowie seiner Studienergebnisse zur Achtsamkeit

14:10 Uhr: Vorstellung des Trainings und Schulexperiments durch Inge Deleeuw von der Organisation „Aandacht en Mindfulness“

14:40 Uhr: Fragen und Diskussion mit den beiden Rednern

15:00 Uhr: Abschlusswort

Zögern Sie nicht, dieses Konzept weiterzuleiten und uns Feedback zukommen zu lassen. Melden Sie sich bereits jetzt zum Kongress an oder kontaktieren Sie uns (achtsamkeit@rdj.be; Tel. 087 56 09 79 bei Catherine Weisshaupt) oder besuchen Sie unsere Website www.rdj.be.

⁷ Die Psychologen Kirk Brown und Richard Ryan haben in mehreren Studien mit Hunderten von Versuchspersonen herausgefunden, dass achtsame Menschen deutlich bessere Werte für psychisches und körperliches Wohlbefinden aufweisen (Psychologie heute, Juli 2004, Seite 28); Die Uni Mannheim untersucht des Wirkungen des Unterrichtsfaches „Glück“ auf das subjektive Wohlbefinden der Schüler (www.uni-mannheim.de – Pressemitteilungen August 2011); Video zum Schulfach Glück (www.schulfachglueck.de); In einer dänischen Schule gehört Achtsamkeit bereits zum täglichen Schulprogramm sowohl für Lehrer als auch für Schüler. Durch die Übungen herrsche ein angenehmes Klima, da sie helfen, dem Alltagsstress zu entfliehen. Weitere Infos auf der DVD „Die 9. Intelligenz – die Intelligenz des Herzens. An einer dänischen Schule in die Praxis umgesetzt. Mit den Familientherapeuten Helle Jensen und Jesper Juul“ und auf www.filmkompagniet.dk.

⁸ Konzentrationsübungen helfen gegen ADHS; Studie eines Tübinger Wissenschaftlers im Fokus; 16. 9. 2007.