



HSI - Netzwerk der Ideen



Caritasverband für das Erzbistum Berlin e.V. -Frankfurt/Oder

**„Gedanken sind wie Affengeschnatter“
- Neue Erfahrungshorizonte für straffällig gewordene Jugendliche -**

Mal ehrlich! Wenn Sie an das Themenfeld Umgang mit jugendlichen und heranwachsenden Straffälligen denken, welche Begriffe fallen Ihnen spontan dazu ein?

Vermutlich gehören Wohlfühlen, Entspannen, Sich-Selbst-Verwöhnen, Stressbewältigung, Achtsamkeit eher nicht zu Ihren spontanen (ersten) Assoziationen. In der öffentlichen Diskussion wird über den Umgang mit jugendlichen Straftätern vor allem unter den Stichworten „Durchgreifen, Härte, Strafe, Abschreckung“ diskutiert. Begriffe wie Wohlfühlen, Entspannen (s.o.), wirken auf den ersten - vielleicht sogar auch noch auf den zweiten Blick - in diesem Themenfeld wie aus einer anderen Welt.

Bei genauerer Betrachtung erscheint es dann mehr als naheliegend, gerade Jugendlichen und Heranwachsenden, die bislang eher (selbst)schädigende Verhaltensweisen kennen gelernt und angewandt haben, Methoden zu vermitteln, die auf den achtsamen Umgang mit den eigenen Ressourcen abzielen und nachhaltig Ruhe und Gelassenheit stärken. Eine Praxis, die andernorts offenkundig bereits Eingang auch in die Arbeit mit straffällig gewordenen Menschen gefunden hat, wie eine Meldung des Tagesspiegels vom 21. Januar 2010 zeigt. Demnach haben Gefangene im Indischen Bundesstaat Sanjay Mane, die freiwillig an Yoga-Kursen teilnehmen, die Chance, vorzeitig entlassen zu werden, denn so die zuständige Gefängnisbehörde, „Die Übungen stärken die Selbstkontrolle und verringern die Aggressivität. () Yoga ist gut für die eigene Fitness, die Kontrolle des Ärgers und die Reduzierung von Stress.“ Weitere Methoden der Stressreduktion sind beispielweise Autogenes Training, Progressive Muskelrelaxation nach Jakobsen sowie Achtsamkeitstraining.

Unmittelbar strafmindernde Ziele verbinden **Solveig Kauczynski** und **Uwe Vollmar**, Trainer/innen der ambulanten, sozialen und berufsorientierenden Angebote für straffällig gewordene Jugendliche der **Caritas in Frankfurt/Oder** mit ihrem „Intensiv-Samstag“ bei den Wohlfühlern, einem Therapiezentrum im Herzen des Szenebezirks Prenzlauerberg in Berlin, zwar nicht. Die Stärkung von Selbstkontrolle und Reduzierung von Stress sind jedoch erklärte Ziele.

In Auseinandersetzung mit den konkreten Bedarfen der Teilnehmer/innen an den ambulanten Angeboten, so Solveig Kauczynski, sei zunehmend deutlich geworden, dass das Thema Stress und wie gehe ich damit um, ein wichtiges Thema für nahezu alle Jugendlichen ist. In den ambulanten Angeboten der Caritas setzen sich die Jugendlichen in jeweils drei vierwöchigen Gruppenmodulen, die sich mit vierwöchigen Phasen intensiver Einzelberatung abwechseln, mit ihrer Biografie auseinander, reflektieren ihr Kommunikations- und Konfliktverhalten und trainieren ihre Sozialkompetenzen. Primäre Ziele sind Vermeidung von Haft und weiteren Straffälligkeiten. Sehr häufig, so Solveig Kauczynski, erleben die Jugendlichen

Konfliktsituationen auf einem hohen Stresslevel. Sie haben oft nicht gelernt, in schwierigen, kritischen Situationen ihre Gefühle und Interessen wahrzunehmen und entstehende Vermutungen zu überprüfen. Dies kann eine Ursache dafür sein, dass sie entsprechend spontan reagieren und dann der Meinung sind: „Ich konnte nicht anders!“

Um die Jugendlichen darin zu unterstützen, „anders zu können“ und, so Solveig Kauczynski, „Sich auch noch etwas zu Gutes tun, was nicht der Arzt verschreibt“, entwickelte das Caritas-Team gemeinsam mit dem **Berliner Therapiezentrum die „Wohlfühler“** die Idee, mit den Jugendlichen einen „Wohlfühl-Samstag“ zu verbringen.

Die Idee fügt sich wunderbar in das Konzept ein, denn in jedem Gruppenmodul ist jeweils ein ganztägiger Intensiv-Samstag integriert, dessen Ziel es ist,

- die Jugendlichen durch neue Erfahrungen herauszufordern,
- ihnen unvertraute Perspektiven auf die Welt, in der sie leben, zu eröffnen und
- die Gruppe durch das gemeinsame Erleben zu stärken.

An einem der vielen kalten, trüben und verschneiten Samstage, dieses scheinbar nicht enden wollenden Winters 2010, fand der Wohlfühl-Samstag erstmalig statt. Begrüßt wurde die kleine Gruppe von Jugendlichen¹, samt den beiden Trainern, von **Chris Lombardt**, einem der beiden Geschäftsführer der Wohlfühler, und der Entspannungspädagogin **Maria Urso** (im Bild rechts).



Während die Jugendlichen mehr oder weniger skeptisch an ihrem Kräutertee nippten und versuchten, es sich auf den Yoga Stühlen bequem zu machen, lernten sie zunächst die Lebensläufe der beiden Wohlfühl-Experten kennen, die nicht geradewegs, sondern auf leicht mäandernden Wegen, in die Welt der Entspannung, Bewegung und Schönheit, mitten im Herzen des Berliner Szenebezirks Prenzlauer Berg, geführt haben. Wie aufmerksam die Jugendlichen den Lebensspuren der Beiden gefolgt sind, wird erst in der Nachbesprechung wirklich deutlich. Anschließend stellte Chris Lombard der Gruppe das Konzept und die Philosophie der Wohlfühler vor und skizzierte die wichtigsten Entwicklungen des erfolgreichen Geschäftsmodells.

Und dann wurde es richtig ernst in Sachen Entspannung. Nachdem es sich alle auf ungewöhnlich dicken, roten Yogamatten bequem gemacht hatten, stellte Maria Urso ausgewählte Entspannungsmethoden vor. Warm zugedeckt und begleitet von sanfter Hintergrundmusik versuchte die Gruppe den Anleitungen und Hinweisen zu folgen und stellte dabei fest, wirkliche Entspannung will 1. nicht nur gelernt sein, sondern bedarf 2. außerdem der Übung. Nicht jede Entspannungsmethode, so Maria Urso in den jeweils sich anschließenden Auswertungsrunden, sei für jeden Menschen gleichermaßen geeignet. Wichtig sei es, unterschiedliche Methoden zu erproben und die individuell passende zu finden. Und dies

spiegelt sich auch in den Rückmeldungen der Gruppe zu den einzelnen Übungen deutlich wieder. Fällt es Person A leicht, ruhig auf dem Rücken zu liegen, berichtet Person B von überraschend aufgetretenen Knieschmerzen, die eine wirkliche Entspannung natürlich nicht

¹ Die beteiligten Jugendlichen haben einer Berichterstattung über den Wohlfühl-Samstag unter der Voraussetzung zugestimmt, dass ihre Anonymität gewahrt bleibt. Aus diesem Grund verzichten wir auf eine präzisere Beschreibung der Gruppe.

ganz so einfach machen. Während Person C bereits nach kurzer Anleitungszeit die Sätze kaum mehr wahrnimmt, berichtet Person D von den störenden Gedanken, die sich immer wieder zwischen Entspannung und den wohlmeinenden Anleitungen schieben. Als



„Affengeschnatter“ bezeichnen Entspannungstherapeuten die Gedankenwirbel, die in unserem Kopf herum kreisen und uns davon abhalten, unseren Alltag ruhig und entspannt zu bewältigen. Maria Urso empfiehlt die innere Wiederholung von Lauten, wie „Ohm“. Die Konzentration, auf im wahrsten Sinne des Wortes, sinnlose Laute, helfe, so Maria Urso, die Gedanken kommen und gehen zu lassen, ohne ihnen immer zu folgen.

Rund vier Stunden verbrachte die Gruppe aus Frankfurt/Oder mit der Theorie und der

Praxis des Wohlfühlens. Fast wirken die Jugendlichen selbst ein wenig überrascht, dass sie so lange durchgehalten haben. Aber die eigentliche Herausforderung des Tages kam dann wohl doch erst nach dem Wohlfühl-Programm. Denn nun hieß es abzustimmen, in welchem Restaurant der Berlin-Besuch mit einem gemeinsamen Essen abgerundet werden sollte. Vorgabe des Trainerteams, möglichst eine Küche, die bislang noch nicht auf dem heimischen Speisezettel gestanden hat. Zur Erinnerung, schließlich geht es um neue Erfahrungen! Also vielleicht ein Tapas Restaurant? Spanisch – Auf gar keinen Fall! Ok, wie wär es dann mit asiatischer Küche? Und was isst man da? Gibt es hier keine Pizza? Oder vielleicht gibt es ja auch eine Dönerbude? Geht so schön schnell und macht satt Gleichwohl die Wünsche und Vorlieben durchaus auseinander gehen, lässt die Debatte darauf schließen, miteinander diskutieren haben die Jugendlichen gelernt. Ohne heftige Worte oder persönliche Angriffe fällt die Entscheidung letztendlich auf ein thailändisches Restaurant in der Nähe des Therapiezentrums. Die Speisekarte ließ den ein oder anderen aus der Gruppe dann doch daran zweifeln, ob die Entscheidung wirklich richtig war. Und war die Wahl auch noch so schwierig, irgendwann stand dann doch vor jeder Person ein wohlduftendes Gericht.²

Die Wartezeit verbrachte die Gruppe mit der Reflexion des Erlebten anhand der Formel:

N = Nachdenklich
Ü = Überraschend
M = Merkwürdig oder Merk-würdig

Die Kommentare der Jugendlichen lassen darauf schließen, dass die Intention des Caritas Teams greift. Die Jugendlichen waren teilweise überrascht von den Wirkungen der Entspannungsmethoden, die sie an sich selbst wahrgenommen haben und zeigten sich offen für eine weitere Auseinandersetzung mit dem Thema Stressmanagement. Sehr aufmerksam haben die Teilnehmer die interessanten Biografien der beiden Wohlfühl-Experten wahrgenommen und registriert, dass Menschen durchaus erfolgreich im Leben sein können, auch dann, wenn der Lebensweg nicht bereits in der Wiege von A bis Z klar geplant ist. Merkwürdig – ohne Bindestrich – fanden die Jugendlichen dagegen mehrheitlich das Restaurant.

² Um Missverständnissen vorzubeugen: Das Essen wurde von allen Mitgliedern der Gruppe individuell finanziert und nicht aus Projektmitteln.

Alles in allem also ein gelungener, zielführender Tag?

Solveig Kauczynki: *Ja, der Tag war für alle eine positive Erfahrung. Zwischenzeitlich konnten wir mit den Jugendlichen die Erfahrungen in den Einzelgesprächen auswerten und wir haben den Eindruck, dass sie verstanden, worum es geht und was es ihnen persönlich bringen kann. Wir überlegen nun, welche Möglichkeiten wir zukünftig nutzen können, Stressmanagement in die laufende Gruppenarbeit zu integrieren. Für eine Wiederholung des Samstages denke ich, dass wir den eher theoretischen Teil etwas verkürzen sollten. Es fällt den Jugendlichen nicht ganz so leicht, länger zu zuhören und nicht alle Details des Konzeptes der Wohlfühler waren für die Jugendlichen von Interesse. Der praktische Teil ließe sich vielleicht noch ausbauen.*

Uwe Vollmar: *Wir haben den Eindruck, dass es für die Jugendlichen förderlich ist, ihre gewohnte Umgebung einmal zu verlassen und Orte, Menschen und, Situationen kennen zu lernen, die eher nicht zu ihrem üblichen Lebensalltag gehören. Wir möchten ihnen zeigen, wie vielfältig die Welt um sie herum ist und welchen Möglichkeiten das Leben bietet. Der Samstag hat uns dazu angeregt, darüber nachzudenken, wie wir die Gestaltung der Intensiv-Samstage weiter ausbauen können. Zwar haben wir schon immer diese Tage für intensivere Gruppenerfahrung genutzt, aber erst seit einiger Zeit nutzen wir den Tag für gemeinsame, externe Aktivitäten. Bislang verbringen wir den Samstag beim Klettern in einem Hochseilgarten in Frankfurt/Oder und organisierten ein interkulturelles Training. Jetzt denken wir intensiv über weitere Alternativen nach.*

Kontakt & Informationen:

Uwe Vollmar ☎ 0335 / 56 54 100 ✉ u.vollmar@caritas-brandenburg-ost.de

Die Wohlfühler ☎ 030 / 40 30 13 34 ✉ www.diewohlfuehler.de

Text und Photos (2,3)

Claudia Möller HSI Informationsmanagement / Ergokonzept AG ☎ 0331/2801406 ✉ moeller@ergokonzept.de