

GEWALTFREI UND ALLPARTEILICH KONFLIKTE KLÄREN

Yoga, Konfliktmoderation und Mediation

Wechselseitiges Verhalten geschieht in wiederkehrenden und sich selbst verstärkenden Mustern. Das ist auch in Konfliktsituationen der Fall. Wir entwickeln im Laufe unseres Lebens bestimmte Reaktionsmuster, mit denen wir auf Situationen, die uns fordern oder gar überfordern, in einer, wie wir meinen, angemessenen Weise reagieren, die das Gegenüber eigentlich auch selbstverständlich verstehen müsste – oder?

Text: Steffen Kanis und Dr. Bettina Knothe

Die Frage ist unterm Strich, was im Kontakt und auch in Aushandlungen mit anderen Menschen als bereichernd und motivierend oder als belastend und bremsend empfunden wird. Die Grenzen in Richtung Fülle und Potenzial oder Richtung Leere, Entmutigung und Enttäuschung empfindet jeder Mensch auf seine und ihre ganz individuelle Weise. Dieser Artikel orientiert in Richtung Fülle und Potential. In unseren Seminaren und Fortbildungen zu Konfliktmoderation verbinden wir Prinzipien aus Yoga und Mediation miteinander. Die Kombination, so unsere Erfahrung, von achtsamer Körpererfahrung und klar strukturiertem kommunikativen Dialog trägt nachhaltig dazu bei, Beziehungen gelingend zu gestalten und Konflikte konstruktiv zu klären.

Jeder Kontakt zur Welt entsteht im Gefühl. Das sagen Vertreterinnen und Vertreter der Schöpferischen Ökologie (Weber 2014). Jedes Ereignis hat für den lebenden, auf Vernetzung und Integration ausgelegten Körper eine Bedeutung. Mit dieser lebenslang erworbenen »Bedeutungslandschaft« setzen wir unsere persönliche Wirklichkeit stets mit der uns umgebenden Welt in Beziehung. Das geschieht in jedem Augenblick unseres Lebens, ob wir es nun bewusst merken oder nicht – und, ob wir es wollen oder nicht.

Wertschätzendes Verstehen als transformativer Prozess

Unser Körper drückt sich darin im eigenen Inneren und für Außenstehende als individuelle Interpretation dessen aus, was ihm geschehen ist und wie unsere Psyche Erlebtes verarbeitet hat. Die tatsächliche Erscheinung des Körpers ist aus Sicht der Schöpferischen Ökologie daher bereits Bewusstsein. Denn er, der Körper, verleiht allem persönlich Erlebten überhaupt erst Bedeutsamkeit und besonderen Ausdruck.

Neuro- und Kognitionswissenschaften gehen davon aus, und das zeigt auch die Lebenserfahrung von Eltern, dass Babys und Kinder zwingend darauf angewiesen sind, die Außenwelt wahrzunehmen und zu erleben, damit sich ihre Sinneskanäle auf vielfältige Weise entwickeln können. Doch auch Erwachsene brauchen immer wieder das Gegenüber der Außenwelt, um eigene psychische Kategorien des Denkens sowie die eigene emotionale Identität

zu entfalten und weiter zu entwickeln. Indem wir uns also in den uns umgebenden Strukturen und Gefügen widerspiegeln und erfahren, entwickeln wir für uns selbst Struktur. Das Sich-in-die-Welt-stellen über das Hinwenden zum Außen wird so zu einem »Erlebnis von Innen« (Weber 2014). Die Schöpferische Ökologie spricht in diesem Zusammenhang mit einem von insgesamt drei Gesetzen der Sehnsucht: Nur im Spiegel anderen Lebens sind wir in der Lage, uns selbst zu verstehen. Nur im Blick eines ebenso wie



Dr. Bettina Knothe

wir verletzlichen Gegenübers, sei es Tier oder Mensch, können wir uns selbst erfahren. Konfliktgespräche erfordern somit immer sowohl einen guten Kontakt mit sich selbst sowie mit den Konfliktparteien beziehungsweise Medianten. Die Mediation zielt dabei auf einen transformativen Prozess, der wertschätzendes Verstehen und gegenseitiges Einfühlen initiiert.

Kommunikation herstellen

Wir sagen »Ich bin in Kontakt mit jemandem, mit etwas, mit mir selbst, mit meinem inneren Erleben« und so fort. Wenn etwas in einem Kontakt/einer Kommunikation aus dem Lot geraten ist, wird zum Beispiel gerne gesprochen von: Irritation, Verwirrung, Erstaunen, Erschrecken, Aufhorchen, Angst. Werden diese Emotionen unangenehm, heraus- oder überfordernd, gehen sie an die persönliche oder strukturelle Schmerzgrenze, so wird von »Konflikt« gesprochen. Es gibt viele Definitionen von Konflikt. Wir arbeiten an dieser Stelle mit folgendem Bild weiter: Konflikt ist ein aus dem Lot geratener gemeinschaftlicher Kontakt, der sich auf vielfältige emotionale Weise äußert.

Die Mediation bedient sich bei der Klärung (nicht Lösung) von Konflikten Methoden und Kommunikationstechniken (unter anderem aktives Zuhören, Gewaltfreie Kommunikation), die durch Wiederholen des Gesagten und des Gefühlten Konfliktgespräche verlangsamen und entschleunigen. Durch das Wiederholen steigt die Chance und Bereitschaft eines gegenseitigen Verstehens und Nachvollziehens bei den Konfliktparteien/Medianten trotz eventuell bestehend bleibender Differenzen. Über diese verschiedenen Wege wird der Kommunikationsprozess wieder hergestellt und Perspektivenwechsel ermöglicht.

Emotionen und Gefühle anerkennen

Bei der Moderation von Gefühls- und Emotionsäußerungen und den daraus resultierenden Handlungen sind professionelle

Mediatorinnen und Mediatoren gefragt. Sie sind vermittelnde Instanzen zwischen den Konfliktparteien und haben die Aufgabe, die Parteien in die Möglichkeit eines konstruktiven und erfolgreichen Aushandlungsprozess zu befördern und zu begleiten. Was die Parteien von ihnen brauchen, sind alle Elemente und Strategien, die beruhigen, die Emotionen auf ein gegenseitig verträgliches Maß regulieren, den Geist wieder klarer werden lassen und damit die Personen wieder versöhnlicher mit sich und dem Gegenüber werden zu lassen. Denn: Konflikte erzeugen immer auch Stress. Gehirn und Körper schätzen weit vor unserer Bewusstseinsgrenze eine Situation, Begegnung, Kontakt oder Intervention entweder als irgendwie noch bewältigbares Ereignis oder als akute Gefahr oder als komplette Überforderung ab. Entsprechend vehement reagieren Körper und Psyche darauf und entsprechend angepasst oder konfrontativ fällt die Reaktion auf das Gegenüber aus. Anspannung, Enge, Distanz, Kontaktverlust, der Sturz aus der inneren und gemeinschaftlichen Balance sind die Folgen.

Spezifische Fragetechniken suchen nach Wegen heraus aus solchen festgefahrenen Situationen. Dabei eins gleich vorweg: Fragen in der Mediation dienen nicht dazu, vermeintliche Gewissheit zu erlangen oder etwas klinisch zu erforschen. Fragen sollen vielmehr die Fantasie und Vorstellungskraft der Medianten aktivieren, in festgefahrenen Situationen den »Tunnelblick«, also den starren Fokus auf das ausschließlich eigene Erleben, die eigene Perspektive wieder weiten. Sie laden ein, die Aufmerksamkeit auch wieder ins Außen zu richten und Offenheit zu wecken für das Gegenüber, für sich selbst und für das Umfeld der konflikthafter Situation. Fragen nach dem, »Was wäre, wenn ...?«; »Was, glauben Sie, denkt die andere Konfliktpartei über ...?« (zirkuläres Fragen); »Was ist Ihr Erleben in dem Moment, wenn ...?« (das und das passiert, gesagt oder gehört wird) ersetzen Fragen nach dem »Warum ist... /... soll/... muss...?«. Warum-Fragen heizen die Debatte in alten Muster

eher weiter an statt über kleine gedankliche Umwege auf kreative neue Gedanken zu kommen.

Einen kreativen Fokus setzen

Durch das Setzen eines von außen angebotenen Fokus (kreative Frage) wird – ähnlich wie im Yoga-Unterricht die Einladung, aufmerksam nachzuspüren oder den Atem zu beobachten – momentanes Erleben der Beteiligten leichter. Vergangenheit (die konkrete konfliktauslösende Situation) und Zukunft (der Streit um die Forderung) werden vernachlässigbare Kategorien von Zeit. Der Zugang zu den eigenen Emotionen intensiviert sich und macht sie für den und die Einzelne beobachtbar. Sobald etwas in den bewusst beobachtbaren Wahrnehmungsfokus kommen darf, sind die Beteiligten in der Lage, wahr zu nehmen, was jetzt gerade im Moment zwischen ihnen ist. Das stärkt sie darin, einem Rückfall zu widerstehen in die konfliktverschärfende Koppelung von unmittelbarem Affekt (Ablehnung, Abstreiten, Missbilligung, Vermeidung und so weiter), Glaubenssätze mit Anklage (»Das muss doch so ... sein.«, »Das war doch immer so ...«, »Man muss das so und so machen.«) sowie stereotypen Bildern über sich selbst und das Gegenüber (Du bist ...«, »Du hast das immer schon so und so getan.«, »Ich hab's doch immer schon gewusst, dass Du ...!«). Auf diese Weise wird im Setting der Mediation, ähnlich wie im Yoga, der/die innere BeobachterIn aktiviert. Das ermöglicht, Abwehrimpulse unmittelbarer selbst wahr zu nehmen, konflikthafte Emotionen angemessener zu regulieren und wieder offener zu schauen.

Balancen herstellen

In die eigene Balance (zurück)kommen, Spannung reduzieren sowie Enge und Distanz aufheben, um mit sich selbst und in Beziehungen (wieder) in wertschätzenden und positiven Kontakt zu kommen, sind nicht nur Anliegen derjenigen, die sich mit dem Wunsch einer konkreten Konfliktklärung für Mediation entscheiden. Das ist auch der Wunsch vieler Menschen, die Yoga praktizieren.

In beiden Fällen, Yoga und Mediation, wollen Bezogenheit und Einstimmung im eigenen Inneren oder mit einer anderen Person (wieder) gefunden werden. Beides sind empathische Gefühle. Sie sind eng verknüpft mit dem in den Neurowissenschaften durchaus kontrovers diskutierten aber trotz allem auch schlüssigen Konzept der so genannten Spiegelneuronen im Gehirn. Sie verbinden die Wahrnehmungs- und motorischen Areale des Gehirns mit der Inselrinde, dem Temporalkortex und dem mittleren Präfrontalen Kortex zu einem sehr spezifischen Resonanzschaltkreis. Dieser Schaltkreis schafft Intention, das heißt unsere Ausrichtung auf ein Ziel. Er prägt aber auch unser sicheres Bauchgefühl, was uns lange vor einer kognitiven Entscheidung darüber informiert, was unser Organismus in einer Situation als »Günstig – mehr haben!« oder »Ungünstig – bloß weg!« bewertet. Das Spiegelneuronen-System ermöglicht alle Fähigkeiten emotionaler Intelligenz. Das heißt authentisch in seinen Emotionen zu sein, sie in der Weise zu regulieren, dass Wohlbefinden gefördert wird und sie zur Basis von Empathie und emotionale Resonanz werden, die das gegenseitige Einstimmen von Menschen untereinander ermöglicht (Esch 2012, Bucher 2009).

Diese empathische Einstimmung erfolgt in Mediationen sowohl durch Selbstbeobachtung und Innenschau als auch mittels Fremdbeobachtung. Sie geschieht intensiv in vielen Methoden der Achtsamkeitspraxis und einer wertschätzenden empathischen Kommunikation. In diesem Sinne verbinden Yoga und Mediation methodisch und auch konzeptionell viele bedeutsame Prinzipien von Bezogenheit, Einstimmung und Resonanz.

Perspektivenwechsel anregen

Yoga und Meditation arbeiten prozessorientiert und mit großer Anerkennung dafür, was in genau diesem Moment ist. Sei es im Umgang mit konflikativen Emotionen oder in der eigenen spürenden Innenschau – stets ist das Ziel, die Beteiligten oder sich selbst in einen Prozess zu bringen, der in

die Lage versetzt, sich selbst und dem Geschehen Bedeutsamkeit verleihen zu können.

Um Bedeutsamkeit zu erzeugen, bedarf es unter anderem auch eines Perspektivwechsels beziehungsweise einer Anerkennung anderer Sicht- und Empfindungsweisen. In der Mediation fragen wir die Beteiligten, was sie meinen, was die andere Konfliktpartei wohl über die ganze Sache denkt und fühlt. Diese oben bereits näher beschriebene zirkuläre Fragetechnik wirkt ähnlich wie paradoxe Interventionen. Die Parteien werden eingeladen, sich in die Welt des Anderen einzudenken und einzufühlen.

Impulsdistanz schaffen

Wertschätzender Kontakt wird in der Mediation und in der Gewaltfreien Kommunikation mittels aktivem, wertschätzenden Zuhören hergestellt. Das praktizieren wir auch im Yoga, wenn wir achtsam und wertschätzend den Empfindungen unseres Körpers und den Bewegungen unseres Geistes lauschen. Lauschen und Zuhören schult in Demut und entschleunigt Aktion. In diesem Sinne arbeiten beide, Yoga und Mediation, mit dem Prinzip der Impulsdistanz. Beide Ansätze suchen nach Entschleunigung in sich rasant beschleunigenden und überfordernden konflikativen Situationen oder Tagesrhythmen. In der Mediation helfen uns dabei klare Regeln in der Aufteilung der Gesprächsanteile und eine klare Phasenstruktur. In der Yoga-Praxis suchen wir unter anderem das Innehalten und den klaren Fokus zum Beispiel in der Beobachtung des rhythmischen Ein- und Ausatmens.

Energie, Emotionen und Bedürfnisse moderieren

Yoga und Mediation arbeiten mit ähnlichen Energiekonzepten. Beide gehen methodisch moderierend mit vielfältigsten, ihre jeweils eigenen Energien entfaltenden Konflikt- oder Körperdynamiken um. Im Yoga und in der Mediation, und das schließt den Kreis zur Schöpferischen



Dr. Bettina Knothe

Ökologie zu Beginn dieses Artikels, bewegen wir uns auch in Erfahrungszugängen jenseits von Sprache. Körperbewegung und Energiearbeit im Yoga sowie kreativer Ausdruck in der Mediation beispielsweise durch Malen, Aufstellungen oder Bewegung im Raum ermöglichen Resonanz, Einstimmung, Vermittlung, Kontakt und Kommunikation auf ganz verschiedenen Ebenen. Sie ermöglichen das Mit-sich-selbst-Befreunden im Yoga ebenso wie das Aufeinander-zu-gehen zerstrittener Konfliktparteien in der Mediation auf kreative und damit auch immer wieder auf neue und konstruktiv verwirrende Weise. Dies macht diese Arbeit ja auch so spannend wie gewinnbringend.

Literatur

Bucher, Anton A.: Psychologie des Glücks, Beltz Verlag, Weinheim/Basel 2009

Esch, Tobias: Die Neurobiologie des Glücks. Georg Thieme Verlag, Stuttgart/New York 2013

Weber, Andreas: Alles fühlt. Mensch. Natur und die Revolution der Lebenswissenschaften, Verlag thinkOYA, Klein Jasedow 2014



Steffen Kanis, Mediator BM, Ausbilder BM, Dipl.-Politologe, Dipl.-Pädagoge, Leiter des Ausbildungsinstituts Mediation in Diversity.

Bettina Knothe, Dr. rer. nat., Dipl. Biologin, Yogalehrerin BDY/EYU, Mediatorin (Ausbildungsrichtlinien Bundesverband Mediation, BM)

Beide bieten gemeinsam unter anderem eine Fortbildungsreihe zum Thema »Konflikte in Gruppen und Teams moderieren und medieren« an. mediation-in-gruppen.de.