

Ein Interview mit Friedrich Glas: Interior Condition und Resonanz in der Mediation

Konflikte sind ein eindrückliches Beispiel dafür, wie Wahrnehmung, Denken, Fühlen, Wollen und Verhalten miteinander in Beziehung stehen. Auf allen Ebenen wird es enger, zwanghafter, unfreier. Was entsteht, wenn wir als Mediatorin damit in Resonanz gehen?

Gerade in der Konfliktarbeit spielt das Thema Resonanz eine große Rolle – also wie wir einander mit unseren Interior Conditions „anstecken“...

FG: Wenn die Konfliktparteien von ihrem Konflikt berichten, werden in ihnen die entsprechenden Gefühle, Stimmungen, Absichten wieder aktualisiert. Ein Grundproblem im Konflikt ist ja, dass Körperliches und Seelisches sehr ineinander gehen. Wenn wir uns ärgern, bekommen wir einen roten Kopf, die Muskeln verspannen sich etc. Ich als Mediator nehme dann wahr, wie auch in mir selbst etwas in Resonanz damit geht. Zieht sich in meiner Gesprächspartnerin etwas zusammen, wenn sie von einem schmerzhaften Ereignis spricht, schließt sich etwas ab – dann spüre ich etwas von dieser Bewegung auch in mir.

Wie können wir wacher und rascher mitkommen, was gerade läuft?

FG: Diese Phänomene lassen sich in der praktischen Arbeit gut mit künstlerischen Methoden, Bildern und Analogien erfassen. Das ist viel näher am Erleben der Beteiligten, das sich einer rein rationalen Beschreibung entzieht. Wenn

Wesentlich für Fortschritte in der Mediation ist Mitgefühl – mit dem Leid des anderen, mit seinem Glück, mit seiner Entwicklung

ich formuliere „Ich spüre, dass da jetzt ein gewisser Nebel aufkommt“ oder „dicke Luft“, dann sagen meine Klienten oft „Ja so ist es. Das trifft es ganz genau!“

Und wie arbeitest Du dann mit diesen Wahrnehmungen?

FG: Ich kann die Konfliktparteien zum Beispiel bitten, einen „Wetterbericht“ zu unserem bisherigen Gesprächsverlauf auszusprechen. Also vielleicht „Von Beginn an bewölkt, erst eher kühl, dann zunehmend schwül, drückend und bleiern wie vor einem Gewitter, wo man hofft, dass es endlich losdonnert und der Regen kommt.“ Und so weiter. Diese Beschreibungen fallen den Leuten in der Regel leicht. Ich lade dann zu einer „Wetter-Prognose“ für den weiteren Gesprächsverlauf ein. Nach einer Weile kommt eine Auswertung: Hat sich die Prognose bewahrheitet? Oder nicht? Und was haben die Beteiligten dazu beigetragen? Dieses Wetter entsteht nicht „einfach so“. Wir machen es!

Das fördert das Auswirkungsbewusstsein und die Fähigkeit, wieder mehr Selbstverantwortung für das Geschehen zu übernehmen. Nicht nur auf der Ebene des Gesagten, sondern auch für das Feinere „zwischen den Zeilen“.

Wenn uns die Folgen unseres Tuns klarer bewusst werden, kommen wir also leichter wieder aus dieser Dynamik heraus und zur Besinnung. Welche Rolle spielt Empathie dabei?

FG: Eine Weile dachte man, ein rein kognitives Nachvollziehen-Können der Perspektive des anderen wäre ausreichend für Fortschritte in der Mediation. Es geht aber vielmehr um ein



Foto: © Glasl

Führung bedeutet daher, Vorbild zu sein, Vertrauen und Zutrauen proaktiv und als Vorschuss zu schenken

hat, etwas bedauert und springt damit ein Stück weit über ihren Schatten.

Auch hier: Wie arbeitest du mit dieser „Lichtseite“ ganz konkret?

FG: Ich bereite jedes Mediationsgespräch sorgfältig nach, unter anderem damit, dass ich revue passieren lasse, wo die Konfliktparteien mit ihrer Lichtseite sichtbar geworden sind. Und damit stimme ich mich dann wieder ein als Vorbereitung auf das nächste Gespräch. Das schärft meine Sinne für jedes Aufblitzen der Lichtseite.

emotionales - bis hinein ins Körperliche – Mitfühlen-Können mit dem Leid des anderen. Auch dazu gibt es Übungen, in denen wir beispielsweise damit arbeiten, dass die Beteiligten ihr Erleben und ihr Leid über Gestik, Mimik und Körperhaltung zum Ausdruck bringen.

Das war jetzt viel Resonanz mit schwierigen, belastenden Aspekten im Konfliktgeschehen, mit den Schattenseiten...

FG: Ja, das ist auch wichtig und unabdingbar für jede nachhaltige Lösung. Aber es ist nur die eine Seite. Mindestens so entscheidend ist auch die Frage: Wie kommen wir in Resonanz mit der Lichtseite?

So wie ich mit dem Leid des anderen mitfühlen kann, kann ich mich auch mit seinem Glück und seiner Entwicklung mitfreuen. Diese Fähigkeit wird zum Beispiel in der Mitgefühls-Meditation geübt. Das steht normalerweise nicht in den Konfliktlehrbüchern. Aber es ist wesentlich! Wenn wir uns mitfreuen, verändert auch das unsere Interior Condition bis hinein ins Körperliche. Glückshormone werden ausgeschüttet, unser Blutdruck verändert sich zum Positiven, unsere Muskulatur entspannt sich und so weiter.

Die „Lichtseite“ wird in den Gesprächen immer wieder – zumindest kurz – sichtbar. So bringt etwa eine Konfliktpartei in einem Nebensatz zum Ausdruck, dass sie auch Fehler gemacht

Es ist nämlich wichtig, dass wir das als Mediatorin nicht übersehen, sondern fördern. Damit übernehmen wir auch eine Modellfunktion für die Konfliktparteien. Auf der Verhaltensebene tun wir das, indem wir Konstruktives verstärken und sicherstellen, dass es auch von der Gegenseite wahrgenommen wird.

Auf einer tieferen Ebene geht es wieder um Resonanz. Mit dem Leid und der Verhärtung der Beteiligten. Mit den positiven Regungen. Und mit dem dazwischen, nämlich dem Ringen zwischen Schatten und Licht in der Person.

Wenn wir mit diesem Ringen in unserem eigenen Inneren – als Mediator:in – einen bewussten, wohlwollenden Umgang finden, findet eine Integrationsleistung statt. Zuerst „nur“ in uns. Aber wir können davon ausgehen, dass die damit verbundenen Prozesse auch wieder – subtil aber doch - ansteckend wirken auf unser Gegenüber. Diesmal im positiven Sinn. 



Foto: © Shutterstock, Youtube



www.youtube.com/TrigonBeratung

Dieser Text ist auf Basis eines längeren Gesprächs entstanden. Auf dem Youtube-Kanal von Trigon finden sich weiteren Sequenzen daraus, insbesondere mit ausführlicheren Beschreibungen der angesprochenen Methoden.