

Miguel und die verschlossene Tür – Publik Forum Extra 3/12 S. 6

von Christoph Hatlapa, Schule für Verständigung und Mediation in Steyerberg



In der Mediation treffen häufig zwei Sprachwelten aufeinander. Die Streitparteien bringen eine Sprache mit, mit der sie hoffen, ihrem Konfliktpartner ihre Positionen und Argumente klar machen zu können, mit der sie ihm deutlich machen wollen, dass sie im Recht sind und warum es nun an ihrem Gegenüber ist, sich zu ändern. Es ist diese Sprache, die sie vor die Wand der gefühlten Ausweglosigkeit führt. Um die gefühlte Ausweglosigkeit nicht zu teilen, bringt der Mediator eine andere Sprachwelt ins Spiel, die den Dialog, die gegenseitige Akzeptanz und die Freude am Potential des Konflikts zu fördern sucht. So tritt er Abwertungen mit Aufwertung entgegen. Und er übersetzt trennende Bewertungen und Urteile in die dahinter durchscheinenden Belange. Er spricht dabei die vermuteten Beweggründe des Handelnden aus. Das stiftet Kontakt im Dialog. In dieser Hinsicht hat sich die Gewaltfreie

Kommunikation nach Marshall Rosenberg als ein besonders hilfreicher Ansatz bewährt. Mit dem Fokussieren auf die Elemente Beobachtungen, Gefühle, Bedürfnisse und Bitten der Beteiligten, macht die GFK etwas transparent, was den Streitenden ermöglicht, sich mitfühlend mit sich selbst und ihrem Konfliktpartner zu verbinden. Dabei bilden die Bedürfnisse, mit denen wir geboren sind, und die wir mit allen anderen Menschen teilen, die Brücke zur Verständigung. Die Bedürfnisse ermittelt der Mediator, in dem er der jeweiligen Partei Einfühlung gibt, also vermutet, wie sie sich fühlt und was sie braucht.

Die Kampfsprache übersetzen

Wenn beispielsweise ein Paar mit seinem Partnerkonflikt zur Mediation kommt, so gibt es vielfältige Situationen, in denen das Know how der Gewaltfreien Kommunikation Anwendung finden kann. Schon in der Eingangsphase, wenn die Partner ihre jeweilige Sicht des Konflikts schildern, beginnen wir mit der Übersetzung. Sie: „wissen Sie, ich habe keine Lust mehr auf ihn! Er hat nie Zeit für uns. Und auch nach zehn Jahren weiß er immer noch nicht, dass ich es hasse, wenn er mit dreckigen Schuhen das Haus betritt!“ Mediator: „Sie sind traurig, weil Sie sich partnerschaftlichen Kontakt und Zeit für Begegnungen wünschen? Außerdem brauchen Sie Respekt, wenn Sie sich für Schönheit und Gemütlichkeit im Haus einsetzen, ist das so?“ In seiner Übersetzung greift der Mediator alle Hinweise auf Gefühle und Bedürfnisse auf. Er verbindet sich mit der Sprecherin und vermutet ihre Beweggründe. Liegt er mit seiner Vermutung richtig, wird sie zustimmen. Diese Beweggründe kann auch der Konfliktpartner gut hören. Es kann allerdings sein, dass er erst selbst

Einfühlung braucht, bevor er diese an sich herankommen lassen kann. Er: „Sehen Sie, so werde ich seit Jahren immer nur angemeckert! Da trage ich ihr die Einkäufe ins Haus und sie sieht nur Dreck auf dem Fußboden. Und dann wundert sie sich, wenn ich mich für eine andere Frau interessiere?“ Mediator: „Höre ich richtig, dass Sie frustriert sind, weil Sie Wertschätzung brauchen und mit Ihrer Hilfsbereitschaft gesehen werden möchten? Sind Sie resigniert, weil Sie als Mann ernstgenommen werden möchten? Stimmt das?“ Auch jetzt richtet der Mediator seine Aufmerksamkeit ganz auf die Bedürfnisse, die ihm unerfüllt zu sein scheinen. Selbst wenn seine Vermutung nicht ganz zutrifft, fördert er den Dialog, weil er sein Interesse für die Belange der angehörten Partei deutlich macht. Nachdem der Mediator beiden Seiten auf diese Weise zugehört hat, wächst in ihnen die Bereitschaft, den Belangen des anderen mit Verständnis zu begegnen.

Umgang mit Schuldgefühlen und Ärger

Wichtige Hindernisse in der Alltagsverständigung sind Schuld und Ärger. Diese Gefühle werden von bestimmten Gedanken genährt. Wenn ich mich schuldig fühle, denke ich, ich sei verkehrt. Wenn ich mich ärgere, denke ich, der andere sei verkehrt. Diese Gedanken blockieren den Zugang zu den Bedürfnissen. Hier hilft die Gewaltfreie Kommunikation den Parteien, sich wieder mit den Bedürfnissen hinter ihren Urteilen zu verbinden, indem jede Bewertung in Bedürfnissprache übersetzt wird. Dadurch bekommt die betreffende Partei die Möglichkeit und die Kraft, sich selbst für ihre Belange einzusetzen und kann die Opferrolle verlassen.

Eine Frau berichtete beispielsweise, es mache sie sauer und wütend zu sehen, wie ihr Mann sich verhalte, wenn er nach der Arbeit nach Hause kommt. Als erstes

gehe er zum Eisschrank, um sich eine Flasche Bier herauszunehmen, dann setze er sich mit der Zeitung aufs Sofa um zu lesen. Schließlich sagte sie zu sich selbst: „Ich gebe ihm jetzt 14 Tage Zeit, von sich aus dieses Verhalten zu ändern. Wenn er mich liebt, wird er sein Verhalten ändern. Wenn er es nicht ändert, ziehe ich aus!“ Nun beobachtete sie ihn zwei Wochen lang. Jeden Abend nach der Arbeit zeigte der Mann dasselbe Verhalten. Danach bestellte sie einen Möbelwagen und zog aus. Als Ursache ihrer Wut sah sie das Verhalten ihres Mannes nach der Heimkehr von der Arbeit an. Im Einfühlungsgespräch mit dem Mediator zeigte sich jedoch, dass ihr Frust, ihr Ärger und ihre Wut vom Verhalten des Mannes lediglich ausgelöst wurden. Die Ursachen für diese Gefühle lagen dagegen in bestimmten Bedürfnissen, die seit längerer Zeit unerfüllt waren. Sie brauchte nämlich Kontakt, Verbundenheit und Beachtung. Als der Frau das klargeworden war, konnte sie sehen, dass es in ihrer Hand lag, sich für die Erfüllung dieser Bedürfnisse einzusetzen. Also nahm sie Kontakt auf zu ihrem Mann, um ihm davon zu berichten. Der Mann war von ihrer Entscheidung völlig überrascht gewesen. Er hatte mit seinem Verhalten etwas für sein Bedürfnis nach Entspannung tun wollen. An seine Frau hatte er noch gar nicht gedacht. Als er hörte, was sie brauchte, war er gern bereit, dazu beizutragen, diese Bedürfnisse zu erfüllen. Sie zogen danach wieder zusammen.

In einer Trennungsmediation berichtet der Ehemann, er habe seiner Frau durch Heirat, den Aufenthalt in der Bundesrepublik und schließlich die Erfüllung ihres Traums ermöglicht, ein eigenes Restaurant zu führen, in dem er sich für einen Kredit verbürgt habe. Dann sei sie mit einem Typen, den sie am Tresen der Gaststätte kennengelernt habe, durchgebrannt und habe ihn

verlassen. Er komme nicht darüber hinweg, dass er sich auf so eine treulose Schlampe eingelassen habe! Wenn er daran denke, überkomme ihn unbändige Wut. Hier entstand die Dialogbereitschaft des Ehemannes dadurch, dass er durch die Mediation mit seinen im Mangel liegenden Bedürfnissen nach Loyalität, nach Zuverlässigkeit, Rücksichtnahme und Respekt in Verbindung kam. Nun verwandelte sich seine Wut in Trauer, die seine anwesende Ehefrau nachvollziehen konnte. Die Ehefrau konnte ihm danach endlich für seine Förderung und Unterstützung danken. Die Ehefrau wiederum war voller Urteile gegen sich selbst. Sie brach während der Mediation immer wieder in Tränen aus und fühlte sich schuldig. Diese Schuldgefühle blockierten ihre Fähigkeit zu Handeln und zu Verhandeln. Im Prozess des Einfühlungsgebens stellte sich heraus, dass ihre Bedürfnisse nach Nähe und Selbstachtung in Mangel geraten waren. Statt zu denken, wie unmoralisch und verwerflich ihr eigenes Handeln war, konnte sie sich mit den ursprünglich vorhandenen Motiven verbinden. Sie bedauerte, sich während ihrer Ehe für diese Bedürfnisse nicht so eingesetzt zu haben, dass sie gleichzeitig loyal gegenüber ihrem Ehemann bleiben konnte. Das half ihr, sich selbst zu vergeben und machte sie bereit, in den Prozess der Verhandlung um eine faire Trennung einzutreten, die mit einer für beide Seiten zufriedenstellenden Vereinbarung endete.

„Aus der Haut“ der Gegenpartei Einfühlung geben und zur Versöhnung beitragen

Manchmal können sich Parteien gegenseitig nicht zuhören, weil ihnen zu jeder Äußerung der Gegenseite etwas einfällt, um sie zu widerlegen. In so einem Fall kann es sinnvoll sein, in die Rolle des „Widersachers“ zu schlüpfen, um für ihn

stellvertretend gewaltfrei zu sprechen. Dann gibt der Mediator „aus der Haut“ des Gegners Einfühlung und läßt sich dabei mit dessen Namen ansprechen. Für den Sprecher ist es sehr angenehm, auf diese Weise von einem Repräsentanten der Gegenseite Einfühlung zu erhalten. Während er seinem Herzen in jeder Hinsicht Luft machen kann, geht der Repräsentant mit jeder Äußerung mitfühlend um. Dies ist nur dank der Gewaltfreien Kommunikation überhaupt möglich. Meist bestätigt die repräsentierte Partei, sie habe genau das Gesagte ausdrücken wollen. Besondere Bedeutung entfaltet dieses Vorgehen in der Mediation mit Stellvertretung. Hierbei repräsentiert der Mediator eine abwesende Konfliktpartei, die nicht anwesend sein will oder kann. Um das Vorgehen zu verdeutlichen, möchte ich den nachfolgenden Fall etwas ausführlicher schildern:

Miguel war der mittlere von fünf Geschwistern. Im Alter von knapp 10 Jahren verspätete er sich unverschuldet von einer Verabredung mit einem Freund bei der Heimkehr ins Elternhaus. Es war schon Abend als er an der Haustür klingelte. Um ihm eine Lehre in Pünktlichkeit zu erteilen, hatte sein Vater alle übrigen Familienmitglieder instruiert, den Heimkehrer mit dem Satz abzuweisen, „einen Miguel kennen wir hier nicht!“ Miguel klopfte an die Türen und Fenster, erhielt aber keinen Einlass. Um die Nacht nicht im Freien zu verbringen, kehrte er zu seinem Freund und dessen Eltern zurück, wo er die Nacht in Ängsten und quälenden Zweifeln verbrachte. Erst am nächsten Tag fand er wieder im Haus der eigenen Eltern Einlass. Dieses Erlebnis führte zu einer derartigen Entfremdung zwischen Vater und Sohn, das Miguel noch als Erwachsener Abstand zum Vater hielt und der Vater fünf Jahre lang keinen Kontakt zu dem inzwischen geborenen Enkelsohn aufnahm. In dieser Situation

begegnete ich Miguel. Ich bat ihn, „mich in die Haut“ des abwesenden Vaters begeben zu dürfen, um ihm die mitfühlende Seite seines Vaters vor Augen zu führen. Ausgangspunkt unseres „Gesprächs“ war die Situation der verschlossenen Türen mit der Botschaft: „Ich kenne keinen Miguel!“ Während ich Miguel aufforderte, seinem Herzen Luft zu machen, gab ich ihm aus der Rolle des Vaters nach 35 Jahren Einfühlung für seinen damaligen Schmerz. „Als Du vor verschlossenen Türen standest und diesen Satz hörtest, warst Du fassungslos, weil Du Zugehörigkeit brauchtest, war das so?“ Miguel nickte unter Tränen. Und Du warst verzweifelt, weil Du gehört werden wolltest? und Du warst zutiefst verunsichert, weil Du Kontakt und Annahme brauchtest? War das so?“ Miguel stimmte immer noch weinend zu. Auf diese Weise folgte ich Miguel in seine Trauer und seinen Schmerz, bis ich bemerkte, dass er sich entspannte und sich sein Gesichtsausdruck aufhellte. Dann fragte er mich, „aber warum hast Du das damals getan?“ Bevor ich darauf einging, fragte ich ihn, ob er wissen wollte, was das bisher Gehörte in mir (in der Rolle des Vaters) ausgelöst habe. Dann gab ich zunächst meiner Betroffenheit darüber Ausdruck, dass mein Verhalten offenbar nicht dazu beigetragen hatte, sein Bedürfnis, zur Familie dazuzugehören und Verständnis zu erfahren, erfüllt hatte. Ich erwähnte, wie sehr es mich bestürzte, dass ich seiner kindlichen Angst und Sorge nicht mit Offenheit begegnet sei. Erst dann ging ich auf seine Frage nach meinen Beweggründen für mein „damaliges“ Verhalten ein. „Weisst Du, als Du damals nicht heimkamst, schäumte ich vor Wut. Die Familie hatte sich zu einem wichtigen Anlass versammelt und Du kamst einfach nicht. Ich brauchte Zuverlässigkeit und Respekt. Und zugleich war ich plötzlich mit meiner eigenen Geschichte und der Strenge meiner eigenen Eltern in solchen

Situationen verbunden: mit meiner eigenen Ohnmacht, mit dem Schmerz, bestraft zu werden und mit dem Stolz, niemanden je diesen Schmerz zu zeigen.“ Dann stiegen auch in mir die ungeweinten Tränen des Vaters auf. Noch immer in der Rolle des Vaters umarmte ich ihn und er mich. Nach einer Weile verließ ich die Rolle und war nun wieder ich selbst. Nun fragte ich Miguel, wie er sich jetzt fühle. Er war sichtlich bewegt und erleichtert. Er bedankte sich. Einen Monat später begegnete Miguel auf einer Familienfeier erstmals nach langen Jahren wieder seinem Vater. Er konnte auf seinen Vater zugehen und ihm den Enkelsohn vorstellen. Miguel war mit seinem Vater versöhnt.

Wie sich in der Mediation mit Stellvertretung zeigt, hat die Gewaltfreie Kommunikation das Potential, das Wirkungsfeld der Mediation erheblich zu erweitern, denn viele Mediationsinteressenten wünschen sich eine Mediation auch dann, wenn ihr Konfliktpartner sie nicht begleiten will.