



Norbert Nagel (Foto: privat)

Allempathie und Resonanz auf dem Weg zur Konfliktlösung

Emotionale Kompetenz in der transaktionsanalytisch basierten Mediation

Beschränken wir uns auf Rationalität, ist die Lösung von Konflikten meist recht einfach. Vielfach erlebe ich bei Mediator:innen, die ich in meiner Rolle als Lehrmediator supervidieren darf, dass sie sich davon den Königsweg erhoffen – selten mit Erfolg. In der Tat wären die meisten Streitthemen leicht beizulegen, wenn man mit Abstand nur die Sachaspekte zu handhaben hätte. Aber in der Mediation sitzt nicht »man«, sondern es geht um Menschen mit ihrer selektiven Wahrnehmung, ihren Gefühlen und Handlungsimpulsen – und die Sachaspekte haben eine je subjektive Bedeutsamkeit. Es ist eine verführerische Illusion und zugleich ein ethisch fragwürdiges Ziel, das Problem aus seiner Einbindung in die Gesamtheit menschlichen Erlebens lösen zu wollen.

Mediation als strukturiertes Verfahren durchläuft im Wesentlichen die folgenden Phasen:

1. Phase: Auftragsklärung/Mediationsvertrag/Arbeitsvereinbarungen

2. Phase: Themensammlung
3. Phase: Sichtweise der einzelnen Konfliktparteien
4. Phase: Konflikterhellung/Interessenfindung
5. Phase: Optionen/Lösungen finden
6. Phase: Abschlussvereinbarung
7. Phase: Umsetzung/Evaluation/Follow-up

In allen Phasen ist die Berücksichtigung der Gefühle als Teil emotionalen Erlebens unabdingbar. Ich werde das für die Phasen 2–4 begründen und damit einem Vorgehen widersprechen, bei dem in Phase 2 buchhalterisch die Themen gesammelt werden, um sie nacheinander abzuarbeiten, in Phase 3 der emotionale Trigger entlarvt und der Verstand eingeschaltet wird und in Phase 4 analytisch die pathologischen Anteile am Konflikt herausgearbeitet werden. Ein solches Vorgehen würde bedeuten, unterschwellig gegen die Gefühle und gegen die menschliche Natur zu arbeiten. Stattdessen will ich zeigen, wie wir als Mediator:innen in Würdigung der subjektiven Sichtweisen und ohne Veränderungsabsicht die Resonanzfähigkeit der Streitenden fördern können, damit die aktive Lösungssuche der Beteiligten möglich wird. Dazu werde ich jeweils zunächst die theoretischen Grundlagen in der gebotenen Kürze darstellen.

1. Emotionale Bewusstheit, um das Gemeinsame in den verschiedenen Themen jeder Konfliktpartei zu erkennen (Phase 2 der Mediation)

Medianten kommen in der Regel mit wichtigen Anliegen aus persönlicher Perspektive und mit emotionaler Betroffenheit in die Mediation. Ausgangspunkt einer Emotion ist stets eine Wahrnehmung, vor allem die Wahrnehmung einer Veränderung. Sie wird von uns insbesondere unter Berücksichtigung der Frage bewertet, ob unsere persönlichen Interessen von ihr berührt werden. Davon hängt sowohl die Intensität des Gefühls ab als auch der Handlungsimpuls (Nagel 2022, S. 59). Der engagierte Mitarbeiter zum Beispiel, dem drei erfolgreich geleitete Aufgabenbereiche entzogen werden und der dies als feindselige Aktion

deutet, wird sich ärgern und gegen den Chef agitieren. Der Ehemann, der den Wunsch seiner Frau nach einem Urlaub mit ihren Freundinnen, ihre spontanen Wochenendausflüge und die Wiedersehensfeier mit Studienkolleg:innen als heimtückisches Hintergehen interpretiert, wird wütend sein und um die Beziehung kämpfen. – Die Reaktionen könnten stets auch anders ausfallen, je nach der Interpretation, dem persönlichen Interesse und den davon ausgelösten Gefühlen und Handlungsimpulsen. Es wird aber stets um die persönliche Betroffenheit gehen und nicht isoliert um die einzelnen Ereignisse.

Abbildung 1 veranschaulicht den Prozess emotionalen Erlebens und den Kontext der Gefühle. Die in den beiden eben angeführten Beispielen genannten wahrgenommenen Ereignisse (Entzug der Aufgabenfelder oder die Aktivitäten der Ehefrau) werden jeweils mit dem gleichen Filter interpretiert/bewertet und verstärken die Gefühlsreaktionen und die daraus folgenden Handlungen, zum Beispiel die Kollegen gegen den Chef aufwiegeln oder der Frau nachstellen und heftig streiten. Von der Relevanz der Ereignisse hängt die emotionale Bedeutung und die Intensität der Gefühle ab. Sie sind Thema der Mediation – nicht die einzelnen wahrgenommenen Ereignisse.

Menschen kommen im emotionalen Modus in die Mediation. Er umfasst die genannten Elemente Wahrnehmung, Evaluation/Bewertung, Gefühl

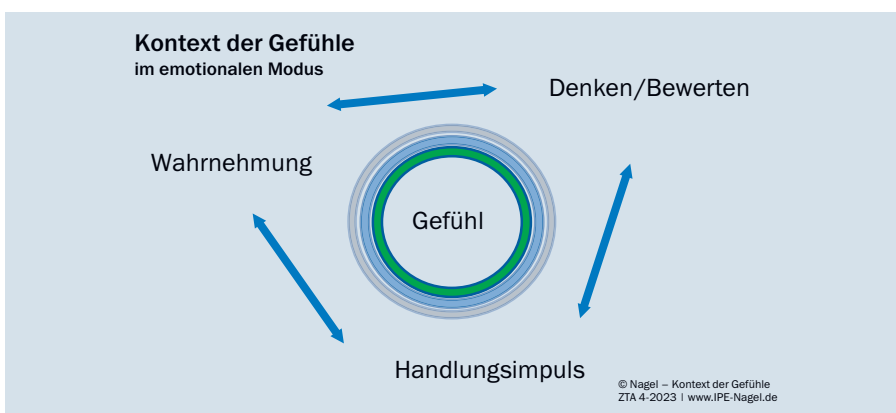


Abbildung 1 Kontext der Gefühle im emotionalen Modus

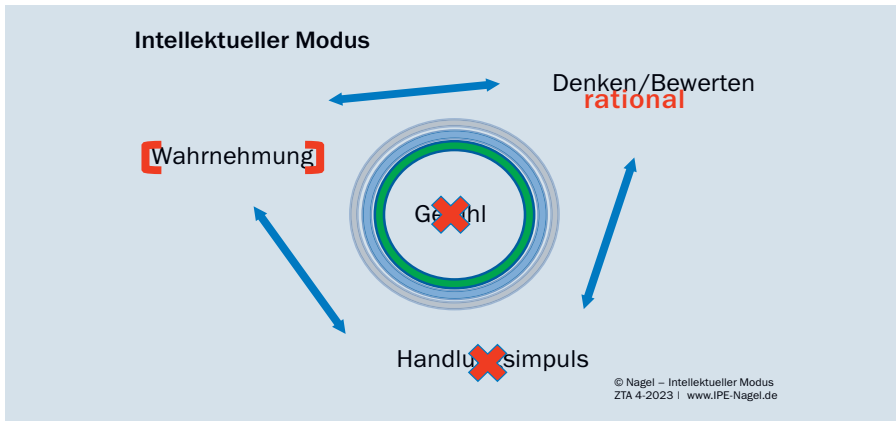


Abbildung 2 Intellektueller Modus

und Motivation/Handlungsimpuls. Davon kann der intellektuelle Modus¹ (Ben-Ze'ev 2009, S. 115 ff.) unterschieden werden, wie er in Abbildung 2 dargestellt ist. Hier reduzieren wir uns auf die Fähigkeit zum rationalen² Denken – eine hervorragende Fähigkeit, wenn es darum geht, wissenschaftliche Studien zu erstellen und Theorien zu verifizieren oder zu falsifizieren, denn hier geht es gerade nicht darum, ob uns das Ergebnis freut oder unglücklich macht, sondern es besteht die Verpflichtung zur objektiven Distanz zum Prozess und Ergebnis der Untersuchung. Abbildung 2 veranschaulicht die Reduktion im intellektuellen Modus. Die Wahrnehmung ist eingeschränkt auf die Forschungsfrage, und Gefühl und Handlungsimpuls sind nicht auf das Ergebnis der Forschung bezogen. So wird verständlich, dass zum Klimawandel und zum Artensterben seit über 50 Jahren

- 1 Ben Ze'ev unterscheidet vier mentale Modi: den perzeptuellen, den imaginativen, den intellektuellen und den emotionalen. Relevant für die Mediation erwachsener Medianten sind der intellektuelle und der emotionale Modus. Modus definiert Ben Ze'ev dabei als »eine dynamische, strukturierte Form (oder ein Stil) des Systems, in der zum Ausdruck kommt, wie die mentale Erfahrung organisiert ist oder abläuft« (Ben-Ze'ev 2009, S. 116).
- 2 Rational in der Bedeutung von: aus intellektuellen Überlegungen hervorgegangen und unter den gegebenen Umständen eine angemessene Reaktion (Ben-Ze'ev 2009, S. 126).

belastbare Zahlen vorliegen und wir doch seit Jahrzehnten so gut wie nichts dagegen getan haben.³ Die persönliche Betroffenheit und der daraus folgende Handlungsimpuls sind in diesem Modus zu vernachlässigende Nebenaspekte. Der intellektuelle Modus macht klug, aber nicht lebensfähig. Eine im intellektuellen Modus erarbeitete Lösung in der Mediation befriedet nicht automatisch die emotionale Betroffenheit der Medianten.

Zu Unrecht steht der emotionale Modus latent in Verruf, irrational, naiv und fehlleitend zu sein, was sich nicht zuletzt daran zeigt, dass Mediatoren oft eine Lösung über den intellektuellen Modus anstreben. Sie ziehen dann klare Grenzen zwischen den verschiedenen Elementen der Konfliktsituation und versuchen, die Konflikthanlässe nacheinander abzuarbeiten. Im emotionalen Modus hingegen werden eher prototypische Kategorien gebildet. Ähnliche Situationen werden im Erleben zusammengefasst, wenn sie die gleiche subjektive Betroffenheit auslösen und in ähnlicher Weise subjektive Interessen berührt sind. Wo die gleiche persönliche Basislinie überschritten wird, ist eine mathematisch-ratio-nale Unterscheidung der Konflikaspekte nicht sinnvoll. Auf verschiedene Weise ist das gleiche subjektive Interesse bedroht, das durch die Mediation verstanden, geschützt und befriedigt werden will.

2. Transaktionsanalyse und die Bereicherung durch den emotionalen Modus

Gelegentlich verfallen Transaktionsanalytiker:innen der Idee, den emotionalen Modus dem regressiven Kind-Ich-Zustand zuzuschreiben und den intellektuellen

- 3 Das Auto und die Urlaubsreise waren deutlich wichtiger und ein Begehren im emotionalen Modus. Dagegen kam das Bestreben, unseren Lebensraum zu erhalten, lange Zeit nicht an. Erst seit wenigen Jahren ist bei einigen eine handlungswirksame Betroffenheit eingetreten. Andere wiederum sprechen nach wie vor von ideologischer Bevormundung, wenn sie an die Umrüstung ihrer Heizung denken.

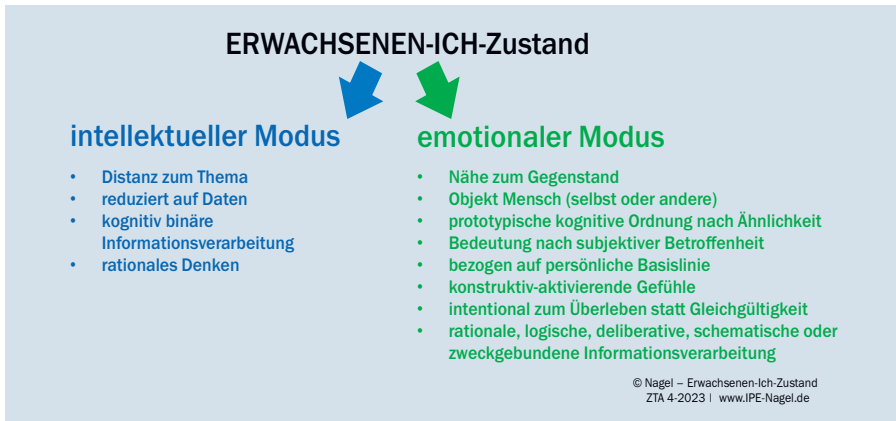


Abbildung 3 Intellektueller und emotionaler Modus im Erwachsenen-Ich-Zustand

Modus mit seiner Begrenzung auf das rationale Denken dem Erwachsenen-Ich-Zustand. Die Definition eines Ich-Zustands als eines in sich kohärenten Systems von Denken, Fühlen, Tun und Körperlichkeit trifft aber auf alle Ich-Zustände zu, auch auf das Erwachsenen-Ich (Berne 1989, S. 69). Die Kompetenz des Erwachsenen-Ich-Zustands liegt in der gegenwartsbezogenen, situationsangemessenen Unterscheidung zwischen dem emotionalen und dem intellektuellen Modus (siehe Abbildung 3). Emotionale Kompetenz kann dann beschrieben werden als die selbstverantwortliche, freie und beziehungsorientierte Handlungsfähigkeit im emotionalen Modus im Erwachsenen-Ich-Zustand (Nagel 2020, S. 189).

Begegnen wir uns bei der Konfliktbearbeitung im emotionalen Modus des Erwachsenen-Ich-Zustands, dann können wir die den Konflikt auslösenden Wahrnehmungen benennen, zu unserer Deutung der Situation und der damit verbundenen persönlichen Betroffenheit stehen, können unsere Gefühle ebenso benennen wie die angesprochenen Impulse. Wir schaffen Transparenz über unsere persönliche Basislinie (zum Beispiel die Grenze unserer Toleranz) und darüber, wie wir uns in unseren Interessen bedroht fühlen. Wir gehen damit ins Gespräch und streben danach, kokreativ (Summers & Tudor 2000) eine Lösung zu finden. Aber was können wir tun, wenn Menschen in Erleben und Handeln bei manchen Herausforderungen auf Strategien zurückgreifen, die in der Ver-

gangenheit zur Abwehr traumatischer Ereignisse und destruktiver Einflüsse entwickelt wurden? Solche Strategien werden aus der transaktionsanalytischen Perspektive dem Kind-Ich-Zustand zugeordnet.

Im Falle der Aktivierung derartiger Abwehrmechanismen, die für den gegenwärtigen Konflikt zunächst nicht hilfreich sind, gilt es in Therapie und Beratung, günstige Bedingungen zu schaffen, damit die vorhandenen Abwehrstrategien integriert und im Sinne der reflektierenden Abstraktion⁴ in Strategien mit Gegenwartsbezug für die Konfliktlösung überführt werden können. Ein regressives Kind-Ich-Muster würde also in das neopsychische System des Erwachsenen-Ich-Zustands integriert, als solches erkannt und für die Bewältigung der Gegenwartsanforderung weiterentwickelt werden.⁵ Dies ist aber nicht der vereinbarte Weg in der Mediation. Die Strategien der Vergangenheit sind mit Gefühlen verbunden, die uns nicht den Weg zu einer Lösung weisen. Die theoretische Unterscheidung zwischen konstruktiv-aktivierenden Gefühlen im Erwachsenen-Ich-Zustand und fixierten Gefühlen der Vergangenheit wird in Abschnitt 4 detailliert beleuchtet. Die mit nicht erfolgreichen vergangenen Lösungsversuchen verbundenen Gefühle machen eine Konfliktbearbeitung im Rahmen einer Mediation herausfordernd. Die Lösung in der Mediation ist weder im Wechsel zum intellektuellen Modus noch im Wechsel zum emotionalen Modus im Erwachsenen-Ich-Zustand zu suchen. Vielmehr müssen wir von den vorhandenen Mustern ausgehen, ohne sie abzuwerten. Es bleibt der Weg der Aufwertung der vorhandenen Handlungsmuster als Ressourcen für eine Lösungssuche. Wir arbeiten mit dem, was ist und was aus der subjektiven Perspektive und individuellen Lebenserfahrung der Betroffenen verfügbar ist.

- 4 Der Begriff der reflektierenden Abstraktion ist ein zentrales Element von Piagets Theorie der Persönlichkeitsentwicklung (Piaget 1970a, S. 18 f.; Kesselring 1981, S. 146).
- 5 Zur Theorie der Persönlichkeitsentwicklung von Piaget mit der Erweiterung des Ich-Systems um die extero- und archeopsychischen Teilsysteme im Sinne der Transaktionsanalyse siehe die Ausführungen von Elbing (2002, S. 14 ff.) zur transaktionsanalytischen Metatheorie der Persönlichkeitsentwicklung in Kouwenhoven et al. (2002).

Voraussetzung für einen möglichen Mediationserfolg ist, dass Mediator:in und Mediant:innen erkennen und akzeptieren, dass das Konflikthafte unter den gegebenen Umständen und Möglichkeiten eine subjektiv angemessene Reaktion ist. Dafür braucht es ein empathisches Verstehen im Sinne von Resonanz.

3. Das Resonanzdilemma, wenn die Konfliktparteien ihre Sichtweisen vorstellen (Phase 3 der Mediation)

Menschen suchen in der Resonanz die Bestätigung ihres Selbst. Die Neurobiologie hat dieses Phänomen in den vergangenen Jahren herausgearbeitet. Joachim Bauer (2022) beschreibt die Bedeutung von Resonanz für die Entwicklung des Selbst im Säuglingsalter. Wer eine sorgende Person im Umgang mit einem Säugling beobachtet, wird diesen merkwürdigen Singsang in der Sprechweise, die höhere Stimmlage und die ausgeprägte Mimik beobachten. Das Bäuerchen, das Gähnen oder das erfreute »ah« des Säuglings werden nachgeahmt. Die vitale Äußerung des Säuglings wird im Verhalten des Gegenübers gespiegelt. Dadurch erlebt der Säugling die Reaktion, die im mitschwingenden Du ausgelöst wird, und erkennt sich darin. Dies kann als Ausgangspunkt seines Selbstsystems angesehen werden. Wir haben damit eine naturwissenschaftliche Bestätigung der Annahmen von Friedrich Nietzsche (1883) und Martin Buber (1923), dass das Selbst untrennbar mit dem Du verbunden und dadurch immer auch Teil eines Wir ist.

Wenn Menschen erwachsen werden, streben sie nach Autonomie, Freiheit, Unabhängigkeit, Selbstbestimmung. Auffällig ist allerdings: Wir lesen die Zeitung, die unsere Meinung vertritt; wir freuen uns über Äußerungen von Politiker:innen, die unserem Denken eine Stimme geben; wir teilen die Meinung der Mehrheitsgesellschaft oder der Chatgruppe. Wichtig scheint für jedermann zu sein, sich irgendwo wiederzufinden, sich gespiegelt zu sehen. Auch im Erwachsenenleben suchen wir die bestätigende Reaktion eines Du, um uns unserer selbst zu vergewissern. Das Teilen der eigenen Perspektive gibt Menschen Sicherheit. Erskine hat das als das Beziehungsbedürfnis nach Gleichheit beschrieben (Erskine 2002, S. 6). Im Kontext der transaktionsanalytischen Theo-

riebildung hat schon Eric Berne der Nähe in Beziehung eine besondere Bedeutung zugesprochen, als er Intimität als intensivste und umfassendste Form der Zeitstruktur beschrieben hat. Zugleich ist nach seiner Definition die Fähigkeit zu Intimität ein Merkmal von Autonomie. Schlegel spricht von bezogener Autonomie (Schlegel 1995). Matthias Sell hat in seinen Arbeiten zur relationalen Transaktionsanalyse bereits 2009 transaktionsanalytische Begriffe in ein beziehungsanalytisches Denken übersetzt und Beziehung als Grundkategorie des menschlichen Daseins beschrieben (Sell 2009, S. 106). Günther Mohr blickt auf das »Zwischen« der Beziehungsgestaltung, in dem die Resonanz zwischenmenschlicher Kommunikation zu positiven Entwicklungen führt (Mohr 2018, S. 76). In ihren Ausführungen zum Dialog spricht Bertine Kessel mit Verweis auf Martin Buber von einem Beziehungsraum, der die am Dialog Beteiligten berührt und verbindet (Kessel 2022, S. 268). Die Essenz dieses Raums ist die Resonanz zwischen den beteiligten Personen.

Resonanz heißt, dem erlebten Du Raum in mir zu geben, es in seinen Bezugskoordinaten zu verstehen und mit meinem Selbstsystem zu verbinden. Wird das Erlebte dem Du ehrlich gezeigt, entsteht eine Bestätigung des Selbst, wenn und weil es auch im anderen lebt. Die Bestätigung des Selbst führt dazu, dass das Gegenüber sich angenommen fühlt. Dafür wird auch der Begriff des Spiegels verwendet, was aber bisweilen zur Technik verkommt. Treffender wäre es, vom empathischen Verstehen zu sprechen, weil es sowohl ein mitfühlendes Einschwingen umfasst als auch ein sinnhaftes Verstehen des Kontextes von Erleben. Resonanz ist aber nicht nur begrenzt auf das Einschwingen und Verstehen. Der resonierende Gehalt bekommt eine andere Farbe oder neue Aspekte, sobald er in die Welt des Du aufgenommen wird. Dies ist der Unterschiedlichkeit der Ich-Systeme geschuldet und weckt das Streben nach Entwicklung und Erweiterung. Resonanz bewirkt also eine absichtslose Veränderung im Bewusstsein von Selbst und Diversität und die Möglichkeit eines respektvollen Miteinanders bei aller Unterschiedlichkeit.

In der Mediation suchen die Mediant:innen nach der empathischen Akzeptanz des Mediators/der Mediatorin, der/die die emotionale Betroffenheit aufnehmen und widerspiegeln kann und die subjektiven Kontexte der Me-

diant:innen versteht. Hier entsteht das Resonanzdilemma. Mediator:innen kennen das Ringen der Mediant:innen um ihre Gunst und das akribische Achten darauf, auf wessen Seite sie sich schlagen. Zeige ich als Mediator:in dem Chef, dass ich seine Angst, die Kontrolle zu verlieren, wenn der junge Mitarbeiter zu erfolgreich ist, gut nachvollziehen kann, zeige ich jenem vermeintlich, dass ich ihn im besten Fall zur Einsicht und Zurückhaltung aufrufen werde. Zeige ich dem erfolgreichen Mitarbeiter, dass ich mitspüren kann, welche Enttäuschung es für ihn ist, dass er die erhoffte Anerkennung nicht bekommt, wird mich der Chef als parteilich erleben und in die Schublade des verkappten Linken stecken, der von Betriebsführung nichts versteht. In gleicher Weise wird der Ehemann mich als heimlichen Nebenbuhler erleben, wenn ich nachspüren kann, dass seine Frau ab und an Abstand von der Enge des Beziehungslebens braucht, um durchatmen zu können. Schwinge ich mit der Eifersucht des Mannes mit, der sich von der Situation überfordert und in seiner Ehre verletzt fühlt, wird die Frau mich als Mediator abhaken: ›Typisch Mann! Männer verstehen eben nicht, was eine Frau erlebt. Wie soll der uns helfen, der ist doch parteilich.«

Das Ideal der Allparteilichkeit in der Mediation bekommt mit der Allempathie eine energetisch erfahrbare Kraft. Bei genauer Betrachtung schafft Allempathie die Voraussetzung für einen Weg zur Lösung zwischen den Mediant:innen und das Resonanzdilemma wird zur Chance. Dafür ist von Mediator:innen gefordert, sich gleichermaßen in jede Konfliktpartei hineinversetzen und mitschwingen zu können, das innere Drama jedes Medianten/jeder Mediantin zu spüren und sicher davon auszugehen, dass es eine Berechtigung für ihr je subjektives Erleben gibt. Hier geht es nicht darum, ob das Problem im Hier und Jetzt, also in der realen Situation, seine Berechtigung hat. Es gilt, die einzelnen Mediant:innen in ihrer erlebten Realität zu spiegeln, aufzunehmen und anzunehmen – ohne Bewertung und Änderungsabsicht. Dann erleben sie eine Bestätigung ihres Selbst und sind gestärkt für den weiteren Verlauf der Mediation.

Und der oder die andere rennt dann weg, befürchten Sie? Wenn die Konfliktparteien den/die Mediator:in mit gleicher Intensität empathisch für sich erleben und ernsthaft die wertschätzende Annahme des Kontextes der erlebten Problemsicht erfahren, werden sie nach dem Prinzip der Resonanz ge-

stärkt. Vielleicht sind beide etwas irritiert darüber, wie es sein kann, dass der/die Mediator:in vermeintlich beiden recht gibt, wo sie sich doch gegenseitig als unversöhnliche Kontrahenten erleben. Dann sind sie am Beginn des Erkenntnisprozesses, wie eine Konfliktlösung möglich werden kann – nicht dadurch, dass einer versucht, den anderen zu verändern, nicht dadurch, die Bestätigung zu suchen, selbst Recht zu haben, und den anderen ins Unrecht zu setzen. Der Lösungsweg fordert auch von den Mediant:innen, dass sie in all ihrer Betroffenheit resonanzfähig für die subjektive Wahrheit und Betroffenheit des Gegenübers werden. Mit seiner Allempathie wird der/die Mediator:in zum Modell für das Format einer späteren Lösung im Mediationsprozess.

Das ist eine große Anforderung an die Kompetenz des Mediators/der Mediatorin. Sie umfasst die beschriebene Fähigkeit des Einfühlungsvermögens in die gegenwärtig dem Medianten/der Mediantin mögliche Auswahl wahrgenommener Aspekte und in die damit verbundenen Gefühle und Handlungsimpulse, die bisweilen stärker von vergangenen Erfahrungen als von gegenwärtigen Möglichkeiten bestimmt sind. Zudem gehört zu dieser Kompetenz die Fertigkeit, zur eigenen Sichtweise zu stehen – nicht als Besserwisser, nicht distanziert und überheblich, auch nicht als dritte Kraft im Streit um die Wahrheit. Die Kunst der Mediatorin/des Mediators ist es, die eigene Position außerhalb des durch den Konflikt bewirkten Spannungsfeldes durchscheinen zu lassen, ohne parteilich zu werden und ohne die Beziehungsverpflichtung des resonierenden Du zu verlassen. Das ist die Chance, eine Hoffnung in die Mediation hineinzutragen und zugleich die Verantwortung für die Lösung bei den Mediant:innen zu belassen.

4. Konflikterhellung und Interessenfindung unter Verwendung transaktionsanalytischer Modelle zur Förderung von Bewusstheit und Selbstakzeptanz (Phase 4 der Mediation)

Jetzt aber Klartext reden und sagen, was die Mediant:innen falsch machen? Nichts machen sie falsch. Ihr Erleben und Verhalten sind aus subjektiver Per-

spektive angemessene Reaktionen, um sich selbst zu schützen. Diese subjektive Perspektive und die darin begründete Wahrnehmung und Bewertung sowie die darauf bezogenen Gefühle und Handlungsimpulse sind die Realität der Mediant:innen in diesem Augenblick und sie haben das Recht, so gesehen und angenommen zu werden. Dieses Sehen und Annehmen kann unterstützen und den Weg zu einer Konfliktlösung eröffnen, wenn es ohne Änderungsabsicht und Belehrung geschieht.

Transaktionsanalytische Modelle können den Blick des Mediators/der Mediatorin für die potenzielle Vielfalt der Erlebensweisen öffnen. Das ermöglicht es ihm/ihr, Rückfragen zu stellen, die die Bewusstheit der Mediant:innen über ihr Selbst in der aktuellen Konfliktsituation wecken und mögliche Ressourcen sichtbar werden lassen können. Voraussetzung dafür ist, dass das Rückfragen zur Wahrnehmung und zur Bewertung des Wahrgenommenen, der Handlungsimpulse und der Gefühle mit Wertschätzung und Respekt für das So-Sein im Augenblick erfolgt, kurz gesagt: aus einer »Ich bin OK – Du bist OK«-Haltung. Im folgenden Modell (siehe Abbildung 4) werden vielfältige Ressourcen der Emotionen für jedes der Kontextelemente der Gefühle (siehe Abbildung 1)

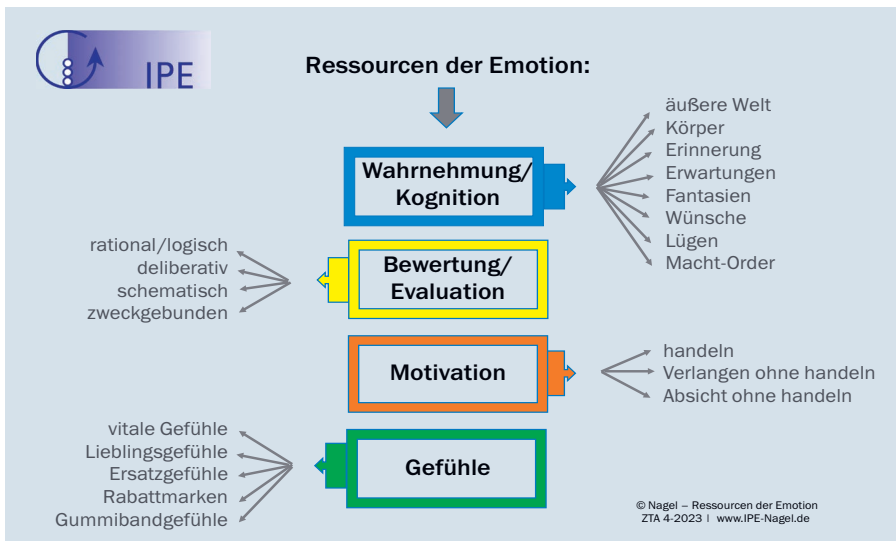


Abbildung 4 Ressourcen der Emotionen

aufgeführt, die den Mediant:innen helfen können, sich selbst in der Konfliktsituation besser zu verstehen und annehmen zu können.

Bei der Wahrnehmung der Konfliktsituation lassen sich ganz verschiedene Ereignisse unterscheiden. Sind es Ereignisse und Veränderungen in der äußeren Welt (etwa ein Gesichtsausdruck oder das Weggehen des Gegenübers)? Oder nehme ich wahr, wie es mir körperlich in dieser Situation geht (etwa Herzstechen oder Kopfschmerzen oder Hunger)? Vielleicht bin ich aber auch vor allem in Kontakt mit einer vergangenen Situation, an die mich das Geschehen im Augenblick erinnert (zum Beispiel eine Situation aus der Schulzeit)? Bisweilen ist in einer Situation vor allem das von Bedeutung, was ich befürchte, was gleich passieren könnte (zum Beispiel im Sinne von ›Das dicke Ende kommt bestimmt‹). Vielleicht ist es aber auch meine Fantasie, zum Beispiel die oben genannte Eifersuchtsfantasie des Mannes darüber, was seine Frau wohl alles treibt, wenn sie verreist. Es könnte auch der starke Wunsch zum Beispiel nach Beziehung sein, den ich wahrnehme und an dem ich eine Situation messe. Vielleicht traue ich dem Geschehen nicht, wie freundlich es auch anmutet. Oder ich erlebe mich als unfrei und darf nicht genau hinschauen oder nachfragen, weil innere Verbote dem wie eine Macht-Order entgegenstehen. – Facetten von Wahrnehmungen, die eine intensive Emotion auslösen können.

Wie bewerte ich das Wahrgenommene? Bisweilen vielleicht rational-analytisch (Fakten als Beweise) oder logisch schlussfolgernd (das kann ja gar nicht anders sein) oder deliberativ (innerlich argumentierend). Viele Situationen werden aber auch anhand früh entwickelter Schemata bewertet. So werde ich nicht allzu viel Zeit brauchen, um zu wissen, welcher Mensch mir sympathisch und welcher mir unsympathisch ist. Manchmal sehen wir die Dinge aber auch einfach so, wie wir glauben, dass sie sein müssen, weil es schon immer so war. Zur Sicherung der eigenen Interessen lösen Wahrnehmung und Bewertung Handlungsimpulse aus, zum Teil solche, die unmittelbar zum Handeln führen (zum Beispiel Vorwürfe machen und streiten), zum Teil aber auch solche, bei denen es bei der Absicht bleibt (ich könnte ihn umbringen, tue es aber nicht) oder ein Verlangen nicht gelebt wird (ich würde jetzt gern spazieren gehen, bleibe aber am Schreibtisch und arbeite weiter).

Auch die Vergegenwärtigung der unterschiedlichen Qualität der Gefühle kann die Situation erhellen. Vitale Gefühle sind situativ und kurzlebig. In der Transaktionsanalyse werden sie meist als Hinweis auf den Erwachsenen-Ich-Zustand gesehen. Sie sind konstruktiv-aktivierend und zeigen den Weg zu einer Lösung. Ein Mediationsbedarf ist hier meist nicht gegeben. Anders ist es mit fixierten Gefühlen. Sie werden meist durch gegenwärtiges Erleben ausgelöst, sind aber von vergangenen Erfahrungen bestimmt. So sind Lieblingsgefühle solche, mit denen ich mich gern der Welt zeige, weil ich damit in der Regel Zuwendung erhalte. Vielleicht ist Traurigkeit ein solches Lieblingsgefühl, das sich im Klagen und Jammern ausdrückt und mit dem ich oft schon Aufmerksamkeit bekommen habe. Es wird nun auch mein Mediationsanliegen begleiten. Ersatzgefühle sind gelernte und in früheren sozialen Kontexten erlaubte Gefühle und werden erlebt, wenn das situationsangemessene vitale Gefühl früher sozial nicht akzeptiert wurde. So könnte ich Angst erleben, weil es mir unangenehm ist, Ärger zu zeigen. Vielleicht aber wäre Ärger hilfreich, um in einem Konflikt erkennbar zu sein und ernst genommen zu werden.

Manchmal braucht es erst einen bestimmten Anlass, um die »Sau rauszulassen«. Wir sprechen dann von Rabattmarken, mit denen lange Zeit Ärgerpunkte angesammelt wurden, die dann mit einem Schlag eingelöst werden. Rabattmarken können von Mediant:innen erkannt werden, wenn sie über die Frage der Mediatorin/des Mediators nachdenken, wie lange sie dieses Gefühl, zum Beispiel Ärger, schon wahrgenommen haben, ohne es zu zeigen. Gummibandgefühle werden ausgelöst, wenn mich eine aktuelle Situation, in der ich mich zum Beispiel ungerecht behandelt fühle, an einen ungelösten Konflikt in der Vergangenheit erinnert. Solche Gefühle können dabei sehr heftig ausfallen, weil ich mit dem Konflikt von heute zugleich den von damals lösen möchte.

Wird auf diese Weise in der Mediation unterschiedsbildend nachgefragt, geht es also nicht darum, Verborgenes aufzudecken, zu entlarven, bloßzustellen. Es geht auch nicht um Persönlichkeitsveränderung (auch wenn sie nicht verboten ist). Es geht darum, sich selbst und den Streitpartner in seiner Konstruktion besser zu verstehen – rational denkend und empathisch mitschwingend. Weil wir im emotionalen Modus geblieben sind, steht uns gleichermaßen

das Denken und das Fühlen zur Verfügung. Im Modell des Mediators/der Mediatorin konnte erlebt werden, dass auch ganz Gegensätzliches berechtigt nebeneinander bestehen kann. Gestärkt durch die Resonanz des Mediators/der Mediatorin, durch seine/ihre Akzeptanz des So-Seins der Mediant:innen und seine/ihre Selbstakzeptanz sowie durch das empathische Verstehen der unterschiedlichen Positionen werden die Mediant:innen eingeladen, einen zweiten Blick auf die andere Konfliktpartei zu werfen, ohne ihre eigene Sicht auf das Problem aufgeben zu müssen. Statt das aufzugeben, womit sich der/die Mediant:in identifiziert, kann es so zur Aushandlung einer Lösung zwischen den in ihrem Selbst gestärkten Mediant:innen kommen. Die Modelle der Transaktionsanalyse helfen ihnen, sich in ihrem Erleben zu verstehen und anzunehmen. Sich selbst mit dem inneren Beobachter zu betrachten, sich empathisch zu verstehen und sich im So-Sein anzunehmen, macht den Weg frei für eine allempathische Lösung.

Ich sehe die wütende, verzweifelte und tief verletzte Frau noch gut vor mir, die hasserfüllt mit ihrem Mann zur Mediation kam, der sich in eine andere Frau verliebt hatte und entschlossen war, sich von seiner Frau zu trennen – und der zugleich mit Blick auf sein Tun Scham erlebte, unter Schuldgefühlen litt und sich Vorwürfe machte. Sobald beide so weit waren, sich selbstempathisch anzunehmen, wurden die Konturen des Konflikts weicher und es wurde ein Ansatz von Fremdempathie möglich. Am entstandenen Leid konnte nichts geändert werden, aber der Wille, einen Weg zu einer Trennung in gegenseitigem Respekt zu finden, war entstanden und machte eine Lösung auf Augenhöhe möglich.

Fazit

Transaktionsanalytisch fundierte Mediation nutzt mit emotionaler Kompetenz die transaktionsanalytischen Modelle in ihrer beziehungs-dynamischen Qualität, um den Mediant:innen allempathisch mit Resonanz zu begegnen, sie mit ihrem erregten und oft verletzten Selbst anzunehmen und sie dadurch zu stärken. Damit werden kraftvolle Voraussetzungen geschaffen, mit denen eine tragfähige

Konfliktlösung und Abschlussvereinbarung erreicht werden kann – sofern es der richtige Zeitpunkt ist und die Mediant:innen es wollen.

Literatur

- Bauer, J. (2022). *Wie wir werden, wer wir sind. Die Entstehung des menschlichen Selbst durch Resonanz.* München: Heyne.
- Ben-Ze'ev, A. (2013). *Die Logik der Gefühle. Kritik der emotionalen Intelligenz.* Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Berne, E. (1989). *Transactional Analysis in Psychotherapy* (11. Aufl.). New York: Ballantine Books.
- Buber, M. (1923). *Ich und Du.* Leipzig: Insel.
- Erskine, R. G. (2002). Relational Needs. *EATA Newsletter*, Nr. 73, S. 5–9.
- Kessel, B. (2022). Im Dialog bleiben. *Zeitschrift für Transaktionsanalyse*, 39(4), S. 263–280.
- Kesseling, T. (1981). Entwicklung und Widerspruch. Ein Vergleich zwischen Piagets genetischer Erkenntnistheorie und Hegels Dialektik. Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Kouwenhoven, M., Kiltz, R. R. & Elbing, U. (2002). *Schwere Persönlichkeitsstörungen. Transaktionsanalytische Behandlung nach dem Cathexis-Ansatz.* Wien: Springer.
- Mohr, G. (2018). *Dialog und Resonanz. Alternative zur Menschmaschine II.* Hamburg: tredition.
- Nagel, N. (2020). Ist emotionale Kompetenz lernbar. *Zeitschrift für Transaktionsanalyse*, 37(2), S. 179–195.
- Nagel, N. (2022). Emotionale Kompetenz. Brücke für gelingende Beziehungen in schwierigen Zeiten. *Forum Sozial*, (2), S. 58–59.
- Nietzsche, F. (1892). *Also sprach Zarathustra.* Leipzig: C. G. Naumann.
- Piaget, J. (1970). *Genetic Epistemology.* New York: Columbia University Press.
- Schlegel, L. (1995). *Die Transaktionale Analyse. Eine Psychotherapie, die kognitive und tiefenpsychologische Gesichtspunkte kreativ miteinander verbindet* (4. Aufl.). Tübingen: Franke.
- Sell, M. (2009). Beziehungsformen als Element konsequenter transaktionsanalytischer Denkweise. *Zeitschrift für Transaktionsanalyse*, 26(2), S. 101–115.

- Summers, G. & Tudor, K. (2000). Cocreative Transactional Analysis. Transactional Analysis Journal, 30(1), S. 23–40.

Zusammenfassung: Es wird gezeigt, wie in der Mediation Konflikte im emotionalen Modus verstanden werden. Eine Schlüsselrolle kommt in der Mediation der Resonanzfähigkeit des Mediators/der Mediatorin zu, durch die ein allempathisches Verstehen möglich wird. Transaktionsanalytische Modelle können den Mediant:innen helfen, sich selbst besser zu verstehen, eine empathische Sicht auf den Konflikt zu entwickeln und den Weg zu einer Lösung zu finden, bei der die subjektiven Interessen versorgt werden.

Schlüsselwörter: Mediation, Resonanz, emotionaler Modus, intellektueller Modus, Allempathie

Abstract: It is shown how in mediation conflicts are understood in the emotional mode. A key role in mediation is played by the mediator's ability to resonate, through which an all-empathetic understanding becomes possible. Transactional analysis models can help the conflict parties to understand themselves better, to open their eyes to an empathic view and to find the way to a solution in which the subjective interests are taken care of.

Keywords: mediation, resonance, emotional mode, intellectual mode, all-empathy

Kontakt

Dipl.-Päd. Norbert Nagel
TASeminare@IPE-Nagel.de

Norbert Nagel, Neckargemünd bei Heidelberg, TA-Lehrtrainer DGTA/EATA/ITAA, Mediator und Lehrmediator DGTA, international zertifizierter Mediationstrainer in der DACH-Region, Lehrtrainer Emotional Literacy DGEK, Dozent für Erziehungswissenschaft an University of Education Heidelberg a. D.
www.IPE-Nagel.de