

## Wie halte ich gesellschaftliche Spannung aus?

Vorweg die gute Nachricht:

Wir halten sie irgendwie – vielleicht besser schlecht als recht – aus ;-)

Doch irgendwie könnte Verständigung bezüglich gesellschaftlicher Spannungsthemen besser laufen.

Gesellschaftliche Spannungen äußern sich immer in individuellen Spannungssituationen. Und gerade wir als Mediatoren besitzen Ressourcen - wie z.B. Fähigkeiten, Methoden, Werte - die uns helfen und unterstützen können solche individuellen Spannungssituationen besser auszuhalten oder noch besser in ihnen so zu agieren, damit Verständigung möglich ist. Denn: Jedes Individuum hat eine wertvolle Perspektive auf das Thema. Nur alle Perspektiven zusammen ergeben einen 360 Grad Blick und ein wirkliches Erkennen. Und nur wenn Perspektiven verdrängt – in den Schatten gestellt und gedrängt werden – nehmen sie extreme Formen an und müssen dann umso stärker „bekämpft“ werden.

Empathisches Verstehen erfordert zunächst, selbst zentriert, bei sich und nicht selbst in Not, Leid und Schmerz zu sein.

Das heißt – wir dürfen bei uns selbst anfangen in Balance zu sein. Dann machen wir uns unabhängig von der Aktion/Reaktion des Gegenübers, können in Kontakt bleiben, einführend Verstehen und gemeinsam den Schatz der ganzheitlichen Sichtweise auf ein Thema bergen.

Ausgangspunkt ist dabei die Situation des Scheiterns, des Kontaktabbruchs. Wenn wir uns hier die entscheidenden Fragen stellen – noch besser, wenn uns ein einführender Kollege hilft die Fragen zu reflektieren – können wir erkennen, was wir brauchen und wie wir agieren können.

Wie immer in der mediativen Arbeit ist die Anwendung anhand eines konkreten Beispiels lohnenswert. Bitte finde eine konkrete Situation, die du vor deinem inneren Auge lebendig werden lassen kannst. Und identifiziere einen Schlüssel/Trigger-Satz.

Wenn diese individuelle Spannungssituation bezüglich eines gesellschaftlichen Themas eskaliert,

- wie läuft diese dann ab (bis zum Kontaktabbruch)?
- Was genau triggert mich? Welche Sätze sind es? Welche Annahmen und Urteile über mich höre ich dabei?
- Was spüre ich deutlich, was (vielleicht früher) subtiler (körperliche Empfindungen) Ist es Anspannung oder Erschlaffen?  
Wo in meinem Körper nehme ich das wahr? Wie genau fühlt sich das an?
- Und welche Gedanken und Gefühle tauchen auf? Beschreibe die Gedanken, benenne die Gefühle.
- Wann gehe ich aus dem Kontakt (innerlich/äußerlich/wahrnehmbar)?
- Was brauche ich in einer solchen Situation (um in Kontakt zu bleiben)? Benenne die Bedürfnisse.
- Was will ich eigentlich (mit-)teilen, was will gehört und gesehen werden? Richte dich auf das Ziel/die Bestimmung aus.

Nachdem dir klar ist, welche welche Bedürfnisse im Mangel sind, wozu das führt und wie du das spürst brauchen wir nun noch die Ressourcen und Strategien – unser Rüstzeug – das wir situativ abrufen und anwenden können.

Um diese zu entdecken und zu stärken stelle dir folgende Fragen:

- Wie entspanne ich mich (überhaupt)? Welche Tätigkeiten sind das? Wie geht es mir dabei und was spüre ich dabei in meinem Körper – deutlich und subtil?
- Welche Gedanken und Gefühle sind damit verbunden? Beschreibe Gedanken, benenne Gefühle.
- Welche Bedürfnisse erfüllt? Benenne diese.'
  
- Welche Werte liegen meiner Überzeugung zu Grunde, wie machen sie mich aus?
- Was befähigt mich sonst kritischen Situationen zu begegnen (Methoden, Fähigkeiten, Fertigkeiten)?
  
- Nachdem du dir all dessen bewusst und gewahr bist – verankere den Zustand in deinem Körper, spüre deutlich wie sich die Kraft und Energie anfühlt, wo du sie spürst.

Dieses Rüstzeug gilt es nun in die Spannungssituation zu übertragen – zunächst abstrakt und noch nicht im konkreten Spiel:

- was kann ich – *ganz unabhängig von meinem Gegenüber (!)* – tun, um mich in der Situation zu entspannen? Wie kann ich mein Lieblingsstrategien anwenden?

Der letzte Schritt ist die Übung und Erprobung in einer unserer Lieblingssituationen, dem Rollenspiel.

Ihr übt mit einem Konfliktgegenüber, das euch triggert, habt zumindest einen Beobachter, der euch Feedback gibt, an welchen Punkten ihr drohtet aus eurer Mitte zu fallen und im Besten Fall eine Unterstützerin, die euch in entscheidenden Momenten des Rollenspiels eure Ressourcen soufliert.

Zuletzt nehmen wir noch einmal die Metaebene ein:

- Welcher ausgleichender „Gegen“-Wert (Aristoteles, Schulz v. Thun) steht deinem Wert gegenüber? Wie sieht ein Werte- und Entwicklungsquadrat aus?

Nach der Übung seid ihr gewappnet, entspannt, gestärkt, zentriert und (selbst-)empathisch in die nächste Spannungssituation zu gehen und es so gut zu machen, wie ihr könnt.

Gutes Gelingen

Euer Sebastian