

Wie du gehst, so geht es dir...

Hilfreiche Instrumente zur Selbststeuerung in herausfordernden Gesprächssituationen

Im folgenden Text lade ich Sie ein, hilfreiche Gedanken und Instrumente aus dem weiten Feld der neurobiologischen Forschung und der hypno- und traumatherapeutischen Instrumente für die praktische Arbeit als Mediator*in, Coach, Berater*in oder Führungskraft für den Einsatz in eskalierten Situationen zu entdecken. Das Ziel ist, durch die bewusste Selbststeuerung des eigenen Körpers und der eigenen Gedanken, stabilisierend und beruhigend auch in belastenden Situationen auf das Geschehen einwirken zu können – und nebenbei auch für sich gut zu sorgen!

Autorin: Rita Wawrzinek

Die neurobiologische Forschung der letzten Jahre/Jahrzehnte verdeutlicht mehr und mehr das komplexe Zusammenspiel unserer Gedanken mit unseren Gefühlen und unserem Körpersystem als Ganzem.

Menschen sind keine reinen Verstandeswesen, die jederzeit wohl reflektiert und gesammelt in Beziehungen agieren können. Ganz im Gegenteil: Sobald wir in Situationen geraten, die negativen Stress bedeuten, schalten wir in der Not in das Reptiliengehirn um und sind für rationale Argumente nicht mehr zugänglich. Die älteste Hirnregion, der Hirnstamm, übernimmt das Regiment und bereitet den Körper auf z.B. Kampf oder Flucht vor. Menschen im Alarmzustand, und diesen Zustand erleben viele Mediant*innen vor und in den Sitzungen, erreichen wir dann weniger über Inhalte, als über die Form der Begegnung. Wenn wir gelassen in uns ruhen, signalisieren wir Sicherheit und einen

sicheren Raum für die Bearbeitung herausfordernder Themen.

Übung 1: Der Raum als Ressource

Ganz praktisch können wir die Ergebnisse aus der Priming Forschung (Reize beeinflussen unbewusst die Wahrnehmung unserer Umwelt) für die Gestaltung unserer Räume nutzen. Menschen reagieren «instinktiv» auf äußere Reize, sodass wir das Wohlbefinden und Sicherheitsgefühl unserer Mediant*innen positiv beeinflussen können:

- Warme Farben, wohltemperiertes Licht helfen zu entspannen und signalisieren Sicherheit
- Auf weichen Stühlen sitzend, sind Menschen in Verhandlungen aufgeschlossener
- Warme Getränke vermitteln Menschen

Nähe und Verbindung

- Ausreichend Raum/Platz ermöglicht das Austarieren der jeweils stimmigen Nähe-Distanz zwischen den Konfliktparteien und den Mediator*innen

Neben der Gestaltung der Räume können wir natürlich unseren Körper nutzen, um den sicheren Raum für die Mediant*innen zu halten und das Gespräch zu strukturieren. Je besser es uns als Mediator*in gelingt, in aufgeladenen Situationen selber Ruhe in unserem Körper zu bewahren, desto eher werden wir in der Lage sein, durch uns einen sicheren Ort zu schaffen.

Die Atmung als Ressource

Die bewusste Steuerung der Atmung ist das effektivste Mittel, um willentlich auf unseren Körper bzw. auf unser autonomes Nervensystem Einfluss zu nehmen und wird seit Menschengedenken in den verschiedensten Kulturen praktiziert.

Eine äußerst wirkungsvolle und nachhaltige Atemübung ist das Training nach Dr. David O`Hare. Durch eine vierwöchige regelmäßige Praxis lernen wir unseren ganz eigenen optimalen Atemrhythmus kennen und trainieren unseren Körper, sodass wir in der Folge jederzeit durch wenige Atemzüge die optimale Körper-Geist Balance herstellen können. Und das Wunderbare: Gelingt es uns, in eskalierten Situation auf diese Atmung umzustellen, können wir selber auch wieder unbelastet (mit-)fühlen und denken und laden zudem die Mediant*innen ein, ruhiger zu

werden und Geist, Emotion und Körper wieder miteinander zu verbinden!

Übung 2: Atemübung nach David O`Hare

Setzen Sie sich bequem an einen Tisch und legen Sie ein Blatt Papier und einen Stift bereit. Stellen Sie einen Timer auf fünf Minuten. Schließen Sie die Augen. Beginnen Sie nun tief und regelmäßig Ein- und Auszuatmen. Begleiten Sie parallel Ihren Atemrhythmus mit einer gemalten Linie, die aufwärts führt beim Einatmen und abwärts geht beim Ausatmen. Atmen Sie so tief ein und so lange aus, wie es Ihnen angenehm ist. Folgen Sie Ihrem Atem mit der Auf- und Abwärtsbewegung des Stiftes.

Nach fünf Minuten beenden Sie die Übung und zählen die Spitzen Ihrer Atemzüge. Die optimale Atemfrequenz, um den Körper in einen ruhigen, entspannten und fließenden Modus zu führen, liegt bei 25-30 Atemzügen in fünf Minuten - ca. 6 Atemzügen pro Minute.

Empfohlen wird, über einen Zeitraum von einem Monat, täglich 3 x 5` zu üben.

Homo Mediator - auch nur ein Mensch!

Nun stehen wir als MediatorInnen nicht außerhalb des Geschehens und nutzen unsere Fähigkeit zur Einfühlung/Empathie, um mit den MediantInnen in Verbindung zu gehen und Veränderungsprozesse zu begleiten. Wir spüren die Emotionen wie Trauer, Ekel, Angst oder Freude und lassen uns von den oft starken Gefühlen der Wut, der Verzweiflung und Hoffnungslosigkeit berühren. Durch die Empathiefähigkeit

gelingt es uns, Verbindung zu den Mediant*innen herzustellen, Gefühle anzusprechen und Verstehen zu ermöglichen.

Wie können wir aufgebrachte Menschen in Gesprächen begleiten, gleichzeitig empathisch und einfühlsam sein und für uns in einem kraftvollen und hilfreichen Zustand bleiben? Wie kann es uns als MittlerInnen gelingen, in Resonanz zu gehen und nicht mit in die Gefühle und Emotionen einzutauchen?

Unsere Aufgabe sieht vor, mitfühlend und allparteilich und von „Außen“ hilfreich strukturierend in dem Klärungs- und Lösungsprozess aktiv zu sein. Wir brauchen also eine Ausbalancierung zwischen Mitgehen und Bei-Sich-Bleiben, Einfühlen und in Resonanz gehen und wieder heraustreten.

Das Training eines guten Steuerungs- Selbst gehört neben der Aneignung kommunikativen Handwerkzeugs, theoretischem Rüstzeug und Praxis zur Profession Mediation dazu.

Spiegelneuronen – wer steckt wen an in eskalierten Momenten?

Aber wer kennt das nicht? Wir fühlen uns kraftvoll, souverän und zuversichtlich, die Konfliktparteien gut begleiten zu können und erwischen uns in der Mediation plötzlich dabei, mitten in dem Gefühlsnebel von Trauer, Enttäuschung und Hoffnungslosigkeit zu versinken. Dann wissen wir zumindest schon einmal: unsere „Spiegelneuronen“ funktionieren einwandfrei!

Die Fähigkeit zur Empathie, zum Mitfühlen und Einfühlen in die Gefühls- und Gedankenwelt des Gegenübers ist wunderbar

gelingen. Nur: Wie erhalten wir unsere Arbeitsfähigkeit? Wenn wir empathisch mitschwingen, unserer körperlichen Resonanz nachgeben, sitzen wir unversehens so verzweifelt im Raum, wie unsere KlientInnen.

Wenn sich dann noch die inneren Stimmen der Abwertung dazugesellen: *«Du kannst das einfach nicht. Wie konntest ausgerechnet du dir einbilden, diesen Konflikt hilfreich begleiten zu können? Du bist echt zu unfähig, du wirst hier scheitern...»* braucht es wirkungsvolle Erste-Hilfe Maßnahmen!

Übung 3: Gedankenstopp!

Eine kurze Übung zur Unterbrechung von wenig hilfreichen Gedanken ist der innerliche Appell: *«Drop the Thought!»* - sinngemäß und weniger rhythmisch im Deutschen *«Lass den Gedanken fallen!»*

Diese Gedankenunterbrechung ist eine sehr wirksame Erste-Hilfe Maßnahme, die bekannte Glaubenssätze und innerer Blockaden erst einmal stoppen kann.

Wenn wir die innerliche Ansteckungsgefahr spüren (oder schon mitten im Gefühlschaos angekommen sind) hilft es, zuerst einmal überhaupt etwas zu verändern!

Übung 4: Aufmerksamkeit auf den eigenen Körper lenken

- Bewusstes Aufrichten in der Sitzposition
- Bewusste Veränderung der Sitzhaltung, z.B. deutlich anlehnen, die Füße auf den Boden stellen, die Beinhaltung verändern...

- In den Körper hinein spüren: Bewusst die Rückenlehne spüren, die Beine und das Gesäß auf dem Stuhl spüren, die Füße in den Schuhen spüren und dabei weiteratmen
- Aufmerksamkeit auf den Atemrhythmus lenken
- Vom Stuhl aufstehen, zum Flipchart wenden, ein Fenster öffnen, Getränke nachfüllen

Sobald wir uns auf das Fühlen und Wahrnehmen unseres Körpers konzentrieren, kommen wir wieder mehr mit uns in Kontakt. Werden wir ruhiger, werden auch die GesprächspartnerInnen ruhiger. Und mit ein wenig Geduld, wird sich dann auch wieder das Denken einstellen!

Übung 5: Innere Bilder als Ressource

Kommen Sie in eine entspannte Haltung und schließen Sie die Augen. Senken Sie die Schulterblätter, atmen Sie ein paar mal ein und aus. Erinnern Sie sich an eine Situation, an einen Moment, in dem Sie ganz präsent waren, verbunden mit sich selber und der Welt. Einen Moment in dem Ihnen alle Ihre Ressourcen, Ihre Fähigkeiten und Qualitäten bewusst waren. Spüren Sie in diesen Moment hinein und beobachten Sie Ihren Körper: Anspannung, Entspannung, Atmung, Temperaturempfinden. Nehmen Sie sich Zeit.

Lassen Sie nun Ihren Geist wandern und sich überraschen, welches Bild Ihr Geist zu diesem Körper-Zustand findet: Welche Blume, welche Pflanze taucht vor Ihrem

inneren Auge auf, die Sie mit diesem wunderbar kraftvollen Körper-Geist-Zustand verbinden?

- Wie sieht diese Pflanze oder Blume aus?
- Was zeichnet diese Blume/Pflanze aus?
- Welche Stärken, welche Fähigkeiten symbolisiert diese Blume/Pflanze für Sie?

Nehmen Sie ganz bewusst die Körperhaltung ein und spüren Sie die Qualitäten. Achten Sie auf Ihre Atmung und fühlen Sie in Ihren Körper und die Blume hinein.

- Welche Gefühle nehmen Sie nun wahr?
- Welche Gedanken kommen Ihnen in den Sinn?
- Gibt es einen stärkenden Satz, ein Wort, dass Sie an diesen Zustand erinnern wird?
- Gibt es eine Bewegung, eine Geste, die Sie mit diesem Zustand in Verbindung bringen?

Je intensiver Sie sich diese Situation ausmalen und für sich starke Bilder, Gesten, Worte oder Metaphern finden, desto schneller können Sie sich in herausfordernden Situationen wieder in diese Verfassung hineinbringen. Stellen Sie ein Symbol in Ihre Nähe, nutzen Sie die Geste und Sie werden schneller wieder handlungsfähiger sein.

Und zu guter Letzt können wir uns natürlich auch Unterstützung von unseren liebsten und hilfreichsten Menschen einholen.

Übung 6: Stabilisierende Rückenstärkung

Halten Sie innerlich kurz inne und lassen hinter sich im Rücken hilfreiche Menschen, LehrerInnen, Vorbilder und unterstützende Personen auftauchen. Diese stehen jederzeit hinter Ihnen und stärken Ihnen den Rücken!

Innerlich und äußerlich vorbereitet und gut gestärkt durch die regelmäßige Übung gehen wir sicherlich gelassener und gesammelter in herausfordernde Gesprächssituationen!

Abschließen möchte ich mit den Zeilen von Shuyun Suzuki:

«Am allerwichtigsten ist es, ihren eigenen physischen Körper in Besitz zu nehmen. Wenn sie in sich zusammensacken, werden Sie sich selbst verlieren. Ihr Geist wird irgendwo herumwandern. Sie werden sich nicht in Ihrem Körper befinden. So geht es nicht. Wir müssen genau hier, genau jetzt existieren! Das ist der Schlüssel. Sie müssen Ihren eigenen Körper und Geist besitzen.»

Rita Wawrzinek

arbeitet seit 2001 in freier Praxis als Mediatorin und Ausbilderin BM®, sowie als Systemische Beraterin für Systemische Strukturaufstellungen® und begleitet Einzelne und Gruppen hypnosystemisch-lösungsfokussiert bei Veränderungs- und Klärungsprozessen.

Fokus Institut – Rita Wawrzinek:
post@fiberlin.de

Literatur:

Bauer, Joachim (2005). Warum ich fühle, was du fühlst. Hamburg: Hoffmann und Campe Verlag.

Dolan, Yvonne (2009). Schritt für Schritt zur Freude zurück. Heidelberg: Carl Auer Verlag

Gilligan, Stephen (2012). Generative Trance. Das Erleben kreativen Flows. Paderborn: Junfermann Verlag

Kahnemann, Daniel (2011). Schnelles Denken, Langsames Denken. München: Siedler Verlag.

Kerkeling, Hape (2006) Ich bin dann mal weg – Meine Reise auf dem Jakobsweg. München: Piper Verlag

Porges, Stephen W. (2017). Die Polyvagal-Theorie und die Suche nach Sicherheit. Lichtenau/Westfalen: G.P. Probst Verlag

Schmidt, Gunther (2012). Liebesaffären zwischen Problem und Lösung. Hypnosystemisches Arbeiten in schwierigen Kontexten. Heidelberg: Carl Auer Verlag

Storch, M., Cantieni, B., Hüther, G., Tschacher, W. (2011). Emodiment. Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen. Bern: Verlag Hans Huber

Van der Kolk, Bessel (2016): Verkörperter Schrecken. Traumaspuren in Gehirn, Geist und Körper und wie man sie heilen kann. Lichtenau/Westfalen: G.P. Probst Verlag

Varga von Kibéd, Matthias. www.syst.info