

# the **Art of Peace**

Level I

Brief Nr.2

von  
Martin Schmid

### Zum Beginn

Unterdessen hast du ja sicher schon einige Erfahrung mit der Kunst des Friedens sammeln können (wenn nicht – du hast Zeit). Du hast vielleicht schon gemerkt, dass ein paar einfache Verhaltensregeln einen Unterschied machen können. Vor allem aber ist meine Hoffnung, dass du *bewusster* in Begegnungen gehst. Dass du ein Bewusstsein dafür entwickelst, was wie wann wo zwischen Menschen geschieht. Denn das ist die Hauptsache. Wir müssen zuerst merken, was geschieht, bevor wir kreativ damit umgehen können.

Heute schauen wir uns an, wie wir Konflikt wahrnehmen, wie wir in Kontakt gehen, oder anders herum, wie wir Grenzen setzen, und verknüpfen damit verschiedene Möglichkeiten, wie wir mit Konfliktsituationen umgehen können. Wieder ist es wichtig, im Bewusstsein zu halten, dass das Lesen alleine keine Veränderung bewirkt. Finde einen Bezug zum Gelesenen in dir und in deinem Alltag!

### Konflikttypen

Bevor wir überhaupt von Typen zu reden beginnen, möchte ich hier deutlich anmerken, dass wir nicht <Typen> sind, sondern Menschen. Und trotzdem werden wir uns im Laufe der zwei Kurse auch mit verschiedenen Typologien befassen. Eben gerade darum, weil wir Menschen sind, und damit so unglaublich vielschichtig, dass uns hin und wieder eine Brille, die diese Vielschichtigkeit etwas in eine Form bringt, durchaus nützlich sein kann.

Die Konflikttypen-Brille, die wir uns nun aufsetzen, verdeutlicht uns, welche Möglichkeiten wir haben, Konflikte *wahrzunehmen*. Vermutlich findest du dich in einem der beschriebenen Wahrnehmungsmuster wieder.

Typ 1: Ich sehe Konflikte, wo keine sind

Diesen Wahrnehmungstyp haben wir schon im ersten Brief angeschaut. Er ist sehr häufig. Dieser Typ erlebt die Welt als Kampf, als eine einzige Kette von Sieger-und-Verlierer-Situationen. Er muss lernen, zu entspannen, und sich die Möglichkeit einräumen, dass er den Kampf, den er dauernd kämpft, eigentlich nur mit sich selbst austrägt.

Typ 2: Ich sehe alle Konflikte als gleich bedrohend an

Dieser Typ nimmt Konflikt wahr, wenn einer da ist, doch nur, *dass* er da ist, nicht die Qualität, Dichte, Form und Schärfe des Konflikts. Das ist, wie wenn jemand eine Spinne sieht und sofort losschreit. Ob ein wirklicher Grund dazu von der Bedrohungsrealität der Spinne ausgeht oder nicht, ist dabei völlig unwesentlich. Menschen dieses Typs haben meist zu heftige Konflikte erlebt. Sobald sich nun ein Konflikt nähert, schaltet ihr System wieder auf Alarm. Die Wahrnehmung wird heruntergefahren, und es wird mit allen Mitteln zu Angriff oder Verteidigung gerüstet.

Typ 3: Ich sehe keine Konflikte.

Dieser Typ nimmt keine Konflikte wahr, oder erst dann, wenn dem Gegenüber keine andere Wahl bleibt, als in sich donnernde Wutausbrüche zu ergeben. Und auch dann verstehen sie vielleicht immer noch nicht, was tatsächlich vor sich geht.

Menschen dieses Typs haben meist ein falsches Verständnis von Harmonie, und haben Konflikt schlicht und einfach aus ihrem Blickfeld ausgeblendet, von ihrer Harddisk gelöscht, sozusagen.

Typ 4: Ich sehe Konflikte, reagiere aber nicht darauf

Arroganz ist eine Form, nicht auf Konflikte zu reagieren, doch genau genommen ist Arroganz, auch wenn sie automatisiert und verinnerlicht ist, eine Reaktion auf Konflikt. Vielleicht nicht auf den präsenten Konflikt, aber auf frühere Konflikte.

Es gibt auch Menschen, die es sich nicht erlauben können, auf Konflikte zu reagieren. In einer Diktatur zum Beispiel, in der jede Reaktion tödlich sein könnte.

Und es gibt Menschen, die es sich selber nicht erlauben, auf Konflikte zu reagieren. Denn es gehört sich ganz einfach nicht, nicht wahr?

Auf jeden Fall wird Konflikt-Energie im Nervensystem gespeichert, was sich auf die eine oder andere Art auswirken wird. Entweder kommt die Energie an einem ganz anderen Ort wieder heraus – die gestaute Konflikte Energie des Arbeitstages bringt der Mann nach Hause und lädt sie dann seiner Frau auf. Oder die Energie manifestiert sich im Körper als Krankheit.

Welcher Typ bist du? Hast du dich erkannt? Beobachte dich in deinem Alltag...

### Grenzen setzen

**Grenzen zu setzen ist essentiell, um eine tiefe Verbindung eingehen zu können.**

Das scheint vielleicht paradox zu klingen, doch einige Beispiele sollten schnell Klarheit schaffen:

- Da ist die Frau, die ohne ihren Mann nicht leben kann. Sie ist abhängig. Sie ist kein eigenständiges Wesen. Sie ist nicht in ihrer eigenen Kraft. Wie soll der Mann in tiefe Beziehung zu ihr treten können? Ganz abgesehen natürlich, dass er sich in seiner Freiheit eingeschränkt fühlt. Ja, Beziehung bedeutet für ihn Freiheit durch Vertrauen, nicht Abhängigkeit.
- Da ist der Mann, der keine Nähe eingehen kann, weil er sonst Kontrolle abgeben müsste. Er hat aber schon als Kind gelernt, sich unter Kontrolle haben zu müssen. Er muss nicht nur lernen, dass das Abgeben von Kontrolle und Zulassen von Nähe nicht zwangsläufig zusammen gehören, sondern auch, dass er Kontrolle abgeben kann, ohne sich zu verlieren oder schutzlos verwundbar zu machen.
- Da ist die Mutter, die ihren Kindern nur dann wirklich einen Dienst erweist, wenn sie im ständigen Tanz zwischen Nähe geben und Autonomie fördern ihre eigene Mitte bewahrt. Sie darf nicht durch die Kinder leben, sie darf nicht für die Kinder leben, sonst ist ein tiefer Mutter-Kind-Kontakt nicht möglich. Ebenso ist sie ganz einfach Mutter, kein Vaterersatz. Sie muss sich abgrenzen davon, die Vaterrolle des kaum anwesenden Vaters auch noch gleich leisten zu müssen. Denn das würde den Kindern keinen echten Kontakt mit einem Vater bescheren.
- Da ist der Vater, der eine ganz andere Aufgabe hat als die Mutter. Er muss sich seiner Aufgabe bewusst sein (oder sie unbewusst auf die Reihe gekriegt haben), sonst wird er versuchen, einer Vaterrolle zu entsprechen, die nicht seine ist.
- Da ist die Therapeutin, die sich ganz einlassen muss, um einen heilenden Raum aufzubauen. Gleichzeitig ist es fatal, wenn sie sich auch nur ein wenig in ihrem Klienten verlieren würde. Sie kann nur deshalb tief in Kontakt gehen, weil sie sich so gut herausnehmen kann.
- Da ist der Kampfkünstler, auf dessen Nase eiligst eine fremde Faust zurast. Statt sich in Panik zu verlieren oder handlungsunfähig zu werden, hat er so viel Bewusstsein entwickelt, dass er in einem Sekundenbruchteil sich gleichzeitig ganz

in seine Mitte zentriert und zur Faust hin ausdehnt, um sie freudig-heitler zu einem Tanz einzuladen und sich mit ihr zu verbinden.

- Da ist das Paar, das nicht weiß, was es mit dem Abend anfangen soll. Kino? Spazieren?

Er sagt: «Sag du, mir ist es egal». Er denkt: «Spazieren!»

Sie sagt: «Mir ist es auch egal, sag du.» Sie denkt: «Kino!»

Nur, wenn jeder klar sein Bedürfnis formuliert, was auch eine Form der Abgrenzung ist, werden sie eine Lösung finden. Sonst werden sie es nicht lange miteinander aushalten.

Diese Beispiele illustrieren, so hoffe ich, warum Abgrenzung so wichtig ist. Nun ist es so, dass vielleicht der Gedanke sich regt, man müsse doch in Verbindung sein, in Verbindung treten, um Frieden zu fördern. Ja, das stimmt, doch ist es eine Verbindung, die sich nicht im Gegenüber verliert. Und, wir können auch in der Nicht-Verbindung verbunden sein. Wir suchen keinen flachen Konsens, der daraus erwächst, dass wir uns unbedingt einig sein müssen.

Auch in gewissen Kreisen (oder Bewusstseinsstufen, darüber in einem nächsten Brief mehr) ist der Glaube daran, dass alles immer Eins zu sein hat, fatal. Man ist sich dann grenzenlos einig. Und alle Dynamik erstirbt in grenzenlosem, verstecktem Individualismus. Es ist also nicht so, dass Grenzen setzen ein Ego-Trip sein muss, nein. Grenzen setzen kann ein Ego-Trip sein, kann aber auch nicht. Nicht Grenzen setzen kann ein Ego-Trip sein, kann aber auch nicht.

Es lohnt sich, diese Alles-Ist-Eins-Mentalität noch kurz genauer zu betrachten. Wir müssen dazu zwei Dimensionen der Wahrheit unterscheiden.

Der kleine Philosophiekurs:  
Zwei Dimensionen der Wahrheit

Wir können sagen: Es gibt die absolute Wahrheit und die relative Wahrheit.

Wohlgemerkt, auch die relative Wahrheit ist eine gültige Wahrheit!

Schauen wir das etwas genauer an. Alles, was sich manifestiert hat (und wir, du und ich, tendieren also dazu, zu sagen: also fast alles!) existiert in einer Dimension, die wir relativ nennen können. Denn alles in dieser Dimension ist weder ewig noch unwandelbar noch, eben, absolut. Alles ist vergänglich. Alles ist im Wandel. Und alles, was wir wahrnehmen, nehmen wir durch unseren individuellen Filter wahr. Und alles, was wir wahrnehmen, ist daher *auch* eine Interpretation. Nicht ausschließlich, aber *auch*. Darum ist alles zu einem gewissen Grad relativ.

Ist diese Blume im garten dunkelrot, tomatenrot oder bordeaux? Im Morgenlicht sieht sie anders aus als am Mittag oder am frühen Abend. Geschweige denn unter einer Neonröhre. Welches ist nun die echte, die absolute Farbe?

Ist dieser Hund nun klein oder groß? Okay, er ist zweimal so groß wie meine Katze, aber zweimal so klein wie der Hund des Nachbarn. Ich kenne aber auch jemanden, der hat eine Tante, und deren Nachbar hat einen Hund, der ist noch viel größer.

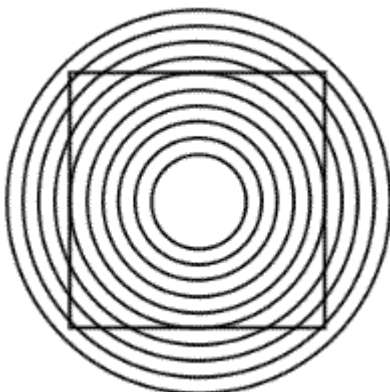
Geschweige denn, wenn es um Geschmäcker geht... Aber da muss ich keine Beispiele anführen.

Aber dies hier:



Ist das nun eine junge Frau oder eine alte Frau? Und warum sehe ich als junger Mann immer zuerst die junge Frau? Oder interessanter: Was sehen zum Beispiel ältere Frauen zuerst?

Und noch zwei Beispiele:



Ein Quadrat? Oder doch nicht?



Hmmm...

Natürlich besteht die relative Wirklichkeit nicht nur aus Vexierbildern, und doch ist das hier mehr als bloß nette Unterhaltung. Es führt uns die Relativität der Wirklichkeit und unserer Wahrnehmung vor Augen.

Die Neurologen können uns viele lustige Geschichten erzählen, wie uns unser Hirn ständig eine Wirklichkeit vorgaukelt, die es so gar nicht gibt.

Und in dieser Dimension ist auch allen klar, dass ich nicht eins bin mit dem Computer, oder mit dem Stuhl, auf dem ich sitze, ja, nicht einmal mit dem Baum im Garten!

Die absolute Wahrheit bezieht sich auf das, was jenseits der manifesten Welt ist.

(Natürlich ist jede Beschreibung oder Definition der absoluten Wahrheit eine Manifestation, und dadurch relativ). Alles ist Eins. Ja, es ist so. Alles ist Nicht-Zwei.

Punkt. Mehr kann man dazu kaum sagen.

Nun ist ja der Punkt unseres Philosophie-Exkurses, dass diese zwei Wahrheiten gerne verwechselt werden. **Wir können jeden kreativen Ansatz in einem Gespräch mit der schlichten Tatsache ersticken, dass alles Eins ist.** Oder wir können uns damit unter Druck setzen, und meinen, wir müssten uns ohne Rücksicht auf uns selbst mit allen Menschen verbinden.

Doch dies führt in Verwirrung, Chaos, Burnout, Unzufriedenheit. Wir müssen ganz einfach unterscheiden zwischen der relativen und der absoluten Wahrheit. Dann werden wir keine Probleme haben, Grenzen zu setzen. Denn auch dann, indem ich ganz zu mir stehe, Grenzen setze, eigenständig und verantwortungsvoll handle, bin ich, auf einer ganz anderen Ebene, nichts als die absolute Wahrheit.

Und damit weiter zu unserem Thema!

## Ich, Wir, Es – Kontakte

Wir können in einem ersten Schritt, bevor wir die sechs Arten von Grenzen setzen genau betrachten, ein ganz einfaches Schema zur Hilfe nehmen, das uns nachher helfen wird, die sechs Arten noch besser zu verstehen.

Dieses Schema basiert auf den Pronomen ich, wir, es. Jede Beziehungsform im weitesten Sinn ist dann dynamisch und erfüllt, wenn alle drei Bereiche, der Ich-Bereich, der Wir-Bereich und der Es-Bereich ihren gebührenden Platz haben:

Hans und Frida haben keine gute Beziehung. Es will einfach nicht klappen. Frida will immer mit Hans sein, folgt ihm auf jedem Tritt. Aber andererseits redet Hans dauernd über sein Geschäft. Für beide ist die Beziehung unbefriedigend. Warum?

Für Frida gibt es nur das Wir. <Ich> hat keinen großen Stellenwert. Sie braucht keinen Raum für sich selbst, und kommt nicht auf den Gedanken, dass Hans vielleicht Raum bräuchte.

Für Hans gibt es nur das Es. Er redet über Dinge, die weder zu ihm (Ich) noch zur Beziehung (Wir) gehören.

Wir haben hier eine einseitige Gewichtung auf das Wir von Fridas Seite her, doch es ist kein Wir, da Hans sich nicht darauf einlässt. Er setzt das Gewicht auf das Es. Ein Ich fehlt in dieser Beziehung völlig.

Ganz anders Fritz und Hilde. Sie wollen es sich nicht eingestehen, aber sie lieben sich wegen ihrer Erfolge. Fritz trägt seine wunderschöne Hilde gerne zur Schau. Hilde ist stolz, einen so erfolgreichen Mann zu haben. Hilde hat ihre Aufgaben, Fritz hat seine Aufgaben. Sie treffen sich am Abend nach einem langen Tag im Wohn- oder Schlafzimmer. Sie reden dann nicht davon, was sie den ganzen Tag gemacht haben, sondern lobpreisen sich gegenseitig.

Obwohl diese Beziehung Erfolg ausstrahlt und oberflächlich mehr als befriedigend erscheint, ist sie hohl. Es findet kein wirklicher Wir-Kontakt statt, sondern ein Ich-Ich-Kontakt. Jeder braucht den anderen, um sich zu bestätigen. Das Es, das Business, der Erfolg ist die Grundlage der Beziehung, doch sie wird nicht wirklich geteilt, sie wird *benutzt* (vom Ich).

Und Will und Marie: Sie haben eine erfüllte Beziehung. Jeder hat so viel Raum für sich, dass er sich als eigenständiges Wesen einbringen kann. Sie haben gleiche Interessen, unternehmen Dinge gemeinsam, und trotzdem auch ihr eigenes Feld, in dem sie kreativ sind. Sie erzählen sich davon wiederum in befruchtenden Gesprächen bei einem guten Glas Wein und schmieden gemeinsame Zukunftspläne...

Bei Will und Marie sind das Ich, Wir und Es im Gleichgewicht. Jeder hat Zeit für sich und seine Aufgabe. Zusammen unternehmen sie Dinge, die beide interessiert. Und sie finden den Raum, um über ihre Beziehung und andere Dinge zu reden.

Diese Beispiele illustrieren die Bereiche Ich, Wir, Es, die, am Rande beigefügt, nicht nur das Dreibein für dynamische Beziehungen sind, sondern für alles, das sowohl lebendig als auch stabil ist – die Beziehung vom Guten, Schönen und Wahren, von Kunst, Religion und Wissenschaft usw. Doch unsere Philosophiestunde ist schon vorbei, darum bleibt es bei dieser Randbemerkung.

Wir können nun verstehen, dass es verschiedene Arten von Beziehung gibt.

Hans und Frida haben eine Es-Ich-Beziehung.

Fritz und Hilde haben eine Ich-Ich-Beziehung.

Will und Marie haben eine Wir-Beziehung.

Vielleicht fragst du dich auch, wo denn hier das Du ist? Das ist nicht untergegangen, nein, aber: Entweder wird ein Ich-Du schnell zu einem Wir, wenn eine wirkliche Begegnung stattfindet, oder es verharrt in einem Ich-Ich-Zustand.

## Sechs Arten, in Kontakt zu treten

... oder auch nicht, wäre hier noch hinzuzufügen. In diesem Kapitel stelle ich dir also sechs Arten vor, wie Grenzen gesetzt werden. Das will nicht heißen, dass es die einzigen sechs sind, doch es sind sicher sechs ganz wesentliche Arten. Und da wir uns mit der Kunst des Friedens auf das Wesentliche beschränken, auf dass wir es sofort erfahren und anwenden können, statt darüber spekulieren zu müssen, reichen uns diese sechs Arten sicher vollauf.

Du wirst feststellen, dass du einige dieser Arten mehr bevorzugst als andere. Hier schwingen nun andere Aspekte mit, als in deiner Wahl eines der drei F. Die Wahl eines der drei F – Fight, Flight oder Freeze – ist in erster Linie von der Kapazität deines Nervensystems abhängig, Information zu verarbeiten. Dies ist ein sehr ursprünglicher, instinktiver Vorgang, den auch Tiere kennen. Und es ist damit eine andere Hirnregion (das limbische System oder das primitive Hirn) aktiv, als bei dem Entscheidungsprozess, der heute (unbewusst) unsere Art, wie wir mit Mitmenschen in Beziehung treten und Grenzen setzen, bestimmt. Jeder von uns ist ein bestimmter „Konflikttyp“ oder eine Mischform mehrerer dieser Typen.

Denn was wir heute betrachten, ist aus unseren Erfahrungen entstanden. Wir haben im Laufe der Kindheit viele, viele Erfahrungen gemacht, die unser Verhalten nun bestimmen. Wir haben aus den tausenden von Erfahrungen ein paar Sätze destilliert, die nun unsere Wahrnehmung prägen. Glaubenssätze, Überzeugungen.

Menschen sind...

Männer sind...

Frauen sind...

Dieses Kapitel wird später durch das Betrachten von Charakterstrukturen und vertikalen Entwicklungsebenen noch vertieft werden.

Jede der sechs Arten, Grenzen zu setzen, hat eine

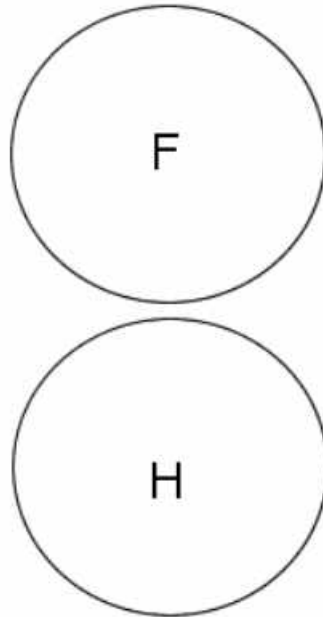
- eigene Sprache,
- eine eigene Energieform und
- eine eigene Strategie und
- ein bestmögliches Resultat.

Diese sechs Arten, Grenzen zu setzen sind natürlich auch eine Zusammenfassung vieler Unterarten. Natürlich ist damit unser Interaktionsspektrum nicht umfassend dargestellt, doch es wird in einer Weise verdeutlicht, die uns erlaubt, unser Erleben damit zu verknüpfen und damit bewusster Grenzen zu setzen und/oder in Interaktion zu gehen. Wie diese sechs Arten ihren Spielraum entwickeln, ist zum Beispiel ein wunderbares Thema für das Webforum.

Im Folgenden ist **H**ans derjenige, der die Grenze setzt. Der Kreis um das H veranschaulicht dabei die Energieform, die von ihm ausgeht. Die Arten der Abgrenzung besitzen keine Hierarchie, keine ist besser als eine andere. Je nach Kontext ergibt sich, welche Art sinnvoll und effektiv ist, und welche Art eher kontraproduktiv. Die Reihenfolge ist also zufällig gewählt.



Nichts tun



Sprache: Es

Energieform: kein Kontakt

Strategie: nichts tun

bestmögliches Resultat: keines. Ausharren, bis eine Dynamik erwacht.

Hans und Fritz haben eine sachliche Konversation. Sie tauschen nicht wirklich aus, und doch reden sie miteinander. Sie benutzen die Es-Sprache, denn sie reden über Dinge. Das Wetter. Das Essen. Sie sind nett zueinander.

Es gibt aber noch andere Kontexte (erinnere dich an das Wahrnehmen von Kontexten), in denen diese Situation vorkommen kann:

Vielleicht hatten sie ein angeregtes Gespräch, doch jetzt stagniert es. Sie kommen nicht mehr weiter.

Oder vielleicht sind sie in einem gemeinsamen Stillpunkt, wo jeder tief Luft holt und entspannt, und sich für neue Ideen öffnet.

Es gibt auch noch folgende, sehr interessante Situation: Hans und Fritz sind beide Angehörige des grünen Meme (dazu in einem weiteren Brief mehr). Sie benutzen gar nicht die Es-Sprache, sondern die Ich-Sprache. Jeder erzählt von sich, sie reden und reden. Sie sind sich ungemein einig, dass jeder so sehr seinen Standpunkt haben darf, dass sie gar nicht in Interaktion kommen können. Ihre scheinbaren Dialoge sind gewaltige, narzisstische Monologe. In diesem Fall sind Hans und Fritz, so schätze ich grob, zwischen 45 und 65 Jahren alt... (Obwohl dieses Verhalten nichts mit dem Alter an sich zu tun hat, sondern mit der Epoche, in der sie es entwickelt hatten).

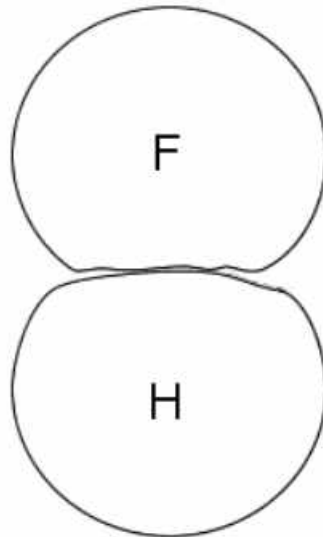
Wann ist Nichtstun sinnvoll

- Wenn nicht die Zeit zu handeln ist, wenn das Timing nicht stimmt.
- Wenn Stagnation zum Lösungsprozess gehört, und dies erkannt wird
- Wenn ein Stillpunkt vorliegt, eine kurze oder auch längere Pause der Regeneration

Worauf du achten musst:

- **Wende Nichtstun an, weil du dich dafür entscheidest, nicht aus Angst, etwas zu tun.**

## Verhandeln



Sprache: Ich

Energieform: starr, hart, mit der Zeit weicher

Strategie: verhandeln

bestmögliches Resultat: Jeder hat, was er will.

Hans und Fritz verhandeln. Sie sind Politiker oder Manager. Jeder versucht, seinen Standpunkt zu behalten, möglichst viel für sich herauszuschlagen, möglichst wenig nachzugeben und so zu einer <Einigung>, wie sie es nennen, zu kommen.

Sie benutzen die Ich-Sprache, denn es geht nicht um einen Wir-Konsens. Auch Es-Botschaften und Wir-Botschaften sind nur verdeckte Ich-Wölfe im Es- und Wir-Schafspelz.

Wenn sie an einem wirklichen Konsens interessiert sind, werden sie auch umhüllen (siehe unten), und die Energieform wird weicher, die Lösungen konstruktiver.

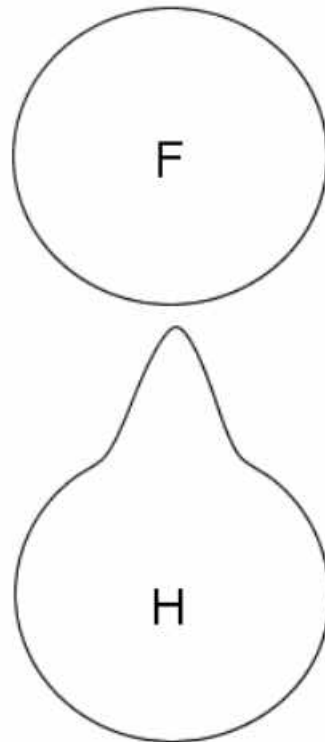
Wann ist Verhandeln gerechtfertigt

- Um Zeit zu gewinnen (sehr schön und lustig dargestellt ist das im Film Pirates of the Caribbean)
- Wenn es sich nicht um eine Sieger-Verlierer-Situation handelt

Worauf du achten musst

- Halte die Richtung ein. Lass dich nicht irreführen.

## Konfrontation



Sprache: Du

Energieform: zielgerichtet, scharf, konzentriert

Strategie: kämpfen

bestmögliches Resultat: Schutz von Ich/Wir

Jetzt stößt Hans Fritz von sich. Er schafft Distanz. Oder er entwaffnet Fritz. Wir werden sehen, dass das auch berechtigt und mit einem Minimum an Schaden geschehen kann. Es muss nicht so sein, dass Hans ausgerastet ist. Vielleicht ist Fritz ein gemeiner Kerl mit einem Messer, und er hat Hans und seine Familie in eine Ecke gedrängt.

Auf einer verbalen Ebene zeigt sich diese Form der Angrenzung, indem Hans Du-Botschaften aussendet: „Du bist jetzt ruhig und hörst erst mal ganz genau zu!“

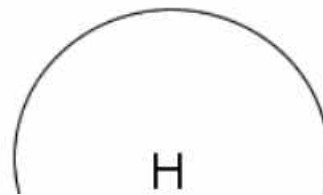
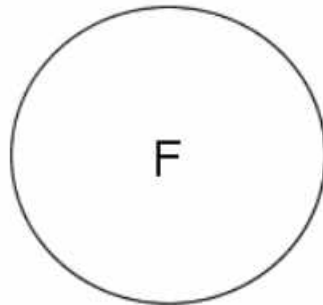
Wann ist Angriff gerechtfertigt

- Es ist kein Angriff, es ist eine Verteidigung nach vorne
- Wenn keine andere Möglichkeit besteht
- Wenn es um Leben und Tod geht, oder um eine wichtige Priorität (zum Beispiel, wenn mehrere Menschen in Gefahr sind)

Worauf du achten musst

- Kämpfe nicht gegen jemanden, der nichts zu verlieren hat
- Prüfe genau, ob die Situation, der Zeitpunkt, die Räumlichkeiten und der Kontext der Situation einen Angriff unterstützen
- Achte darauf, den Gegenangriff kurz und präzise zu halten, und danach sofort wieder einen wohlwollenden Kontext herzustellen

## Rückzug



Sprache: keine

Energieform: nach hinten weg

Strategie: sich entziehen

bestmögliches Resultat: unnötiger Konflikt verhindern

Fritz ist schlechter Laune heute. Er murrte alle an, ja er beginnt, grundlos herumzuschreien. Er versucht, möglichst viele Leute in seine miese Stimmung zu involvieren. Alle sind Schuld an seiner Stimmung, und diejenigen, die es nicht sein wollen, werden fertig gemacht.

Für Hans ist das zuviel. Er will oder kann das nicht über sich ergehen lassen, sich dem aussetzen. Er zieht sich zurück. Er verlässt das Büro, und erledigt jetzt andere Dinge im Außendienst, die er ursprünglich für den Nachmittag eingeplant hatte.

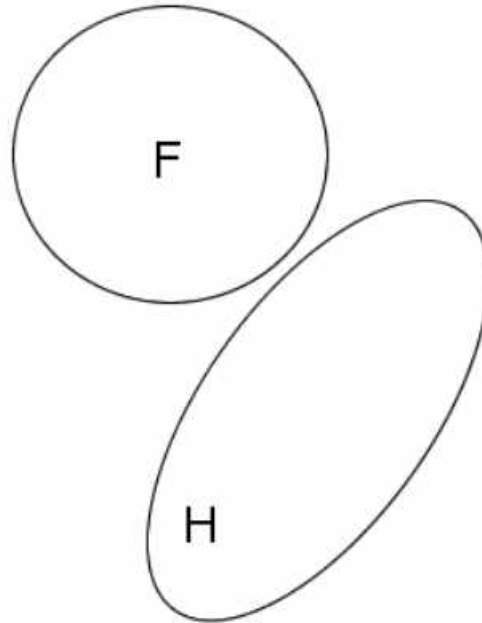
Wann ist Rückzug gerechtfertigt

- Wenn das Timing oder der Kontext für eine andere Lösung nicht in Frage kommt
- Wenn es zuerst einmal wichtig ist, dass du nicht aus dem Gleichgewicht fällst (etwa, weil du in einem labilen Zustand bist)

Worauf du achten musst

- Zieh dich zurück, bevor das Fass voll ist, oder ein Rückzug nicht mehr möglich ist – möglichst gleich
- Zieh dich zurück, ohne vorher oder während des Rückzugs (verbal oder auch rein energetisch) noch Öl ins Feuer zu gießen

## Täuschung



Sprache: alle

Energieform: unfassbar wie ein nasses Stück Seife

Strategie: ent schlüpfen, ausweichen

bestmögliches Resultat: den Konflikt auf ein anderes Mal verschieben

Hans wollte gerade aus dem Haus gehen, und er weiß, dass er sich beeilen muss, um den Bus zur Arbeit zu erwischen. Er hat die Türfalle schon in der Hand, da klingelt das Telefon! Hans kann nicht anders und geht ran. Fritz ist am anderen Ende. Fritz! Er kann sich nie kurz halten. Man muss den seltenen Moment abwarten, wo er einmal einatmen muss, um etwas sagen zu können. Was soll Hans nur tun? Er sagt sofort: «Fritz, mein Lieber, ich muss gerade aus dem Haus, sonst verpasse ich den Bus zu meiner kranken Mutter, die heute Geburtstag hat. Ich rufe dich morgen wieder an!» Und das tut er dann auch.

Später geht Hans ins Büro, wo sofort ein Kollege auf ihn zusteuert: «Gestern hast du einen richtigen Scheiß gebaut, ist dir das bewusst? Ich verlange eine Rechtfertigung, auf der Stelle!»

Hans: «Lass mich zuerst die Hände waschen. Dann kann ich mich dir ungestört widmen.» Und verschwindet für drei Minuten. Als er zurückkommt, hat sich sein Kollege etwas beruhigt und sie reden sachlicher darüber, was gestern passiert war.

Am nächsten Tag geht er mit Fritz in den Park, und während dieser über dieses und jenes donnert, unterbricht Hans ihn: «Ist dieser Tag nicht absolut herrlich? Dieses Wetter, dieser Himmel! Dieser sanfte Hauch von Herbst in der Luft und in den Farben!»

Wann ist Entschlüpfen gerechtfertigt

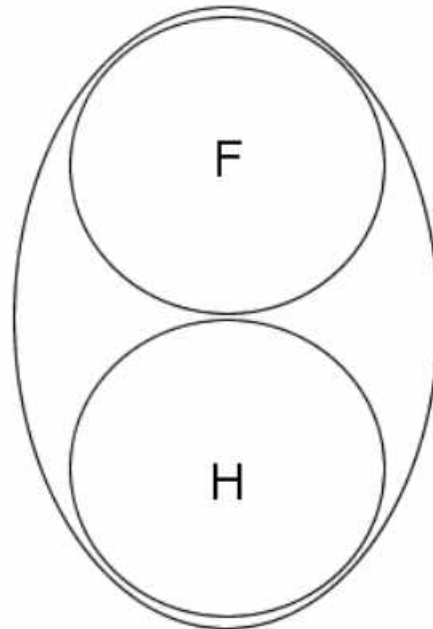
- Wenn damit die erste Energie eines Angriffs umgeleitet und gedämpft werden kann
- Wenn damit das Gegenüber so überrascht wird, dass sich der Angriff zerstreut

- Wenn in einer Notsituation schnell gehandelt werden muss

Worauf du achten musst

- Gebräuche das Schlüpfen nur, wenn es einem größeren Ganzen dient
- Gebräuche es nicht, um einem Konflikt auszuweichen, sondern, um ihn zu lösen
- Das Körnchen Unwahrheit, das darin eventuell enthalten ist, sollte auf das Minimum beschränkt sein. Erfinde keine großen Geschichten.

## Umhüllen



Sprache: spielt keine Rolle, vor allem aber Wir  
 Energieform: schützender Geist, zentriertes Umhüllen  
 Strategie: annehmen, was ist  
 bestmögliches Resultat: beide gewinnen

Hans ist präsent. Er ist zentriert. Er umhüllt Fritz mit seiner Energie, seinem Wohlwollen, seiner Aufmerksamkeit, dem schützenden Geist. Er ist gleichzeitig ganz bei sich und in tiefem Kontakt.

Hans hat, wie so viele, die sich dieser Form der Abgrenzung widmen, die Erfahrung gemacht, dass durch diese Form Widerstände abgebaut und ein konstruktiver Kontext aufgebaut wird. Von alleine ändert sich die Situation. Das gegenüber wird ruhiger, auch zentrierter, besonnen. Und auch, wenn das gegenüber mal so aufgebracht ist, dass das Umhüllen keinen unmittelbaren Effekt hat – Hans bleibt dabei. Er hat alle Zeit der Welt für diesen Moment.

Natürlich hat Hans dies geübt – so wie wir es auch üben.

Wann ist Umhüllen gerechtfertigt

- Fast immer. Auch in Konfrontation.
- Nicht, wenn es nicht wirklich beherrscht wird

Worauf du achten musst

- Die umhüllende Energie ist weich und auf keinen Fall invasiv. Sie ist nicht bemutternd, du nimmst einfach an, was ist, und bleibst in Verbindung.



Nun ist auch anzumerken, dass umhüllen EINE von sechs Arten ist, Grenzen zu setzen und miteinander auszutauschen.

Alle sechs Arten haben ihre Berechtigung, und ein Köhner der Friedenskunst kann alle im richtigen Moment in der richtigen Dosierung einsetzen.

Mit der Zeit dann ist es möglich, die Umhüllung aufrecht zu erhalten, auch in einem Gegenangriff oder im Entschlupfen.

Doch es ist nicht die Meinung, dauernd auf sanfte, schützende Art interagieren zu müssen. Manchmal braucht es Widerstand, es braucht Konfrontation, Aktion.

Doch der Punkt ist: **Wir haben Wahlmöglichkeiten.** Mit diesen sechs Arten haben wir Werkzeuge, mit denen wir kreativ sein können. Unser Interaktionsspektrum wird größer.

## In einer Nussschale

- Grenzen setzen ist essentiell, um eine tiefe Verbindung eingehen zu können
- Wir können zwischen Ich-, Wir- und Es-Kontakt unterscheiden
- Verschiedene Beziehungen setzen verschiedene Schwerpunkt
- ausgeglichene Beziehung umfassen alle drei Bereiche in einem dynamischen Gleichgewicht
- Wir können vier Konflikttypen unterscheiden:
  - Typ 1: Ich sehe Konflikte, wo keine sind
  - Typ 2: Ich nehme alle Konflikte als gleich bedrohlich wahr
  - Typ 3: Ich nehme keine Konflikte wahr
  - Typ 4: Ich nehme Konflikte wahr, reagiere aber nicht darauf
- Sechs Arten von Grenzen setzen und Konfliktsituationen
- Nichts tun
  - Wenn nicht die Zeit zu handeln ist, wenn das Timing nicht stimmt.
  - Wenn Stagnation zum Lösungsprozess gehört, und dies erkannt wird
  - Wenn ein Stillpunkt vorliegt, eine kurze oder auch längere Pause der Regeneration
  - Wende Nichtstun an, weil du dich dafür entscheidest, nicht aus Angst, etwas zu tun.
- Verhandeln
  - Um Zeit zu gewinnen
  - Wenn es sich nicht um eine Sieger-Verlierer-Situation handelt
  - Halte die Richtung ein. Lass dich nicht irreführen.
- Konfrontation
  - Es ist kein Angriff, es ist eine Verteidigung nach vorne.
  - Wenn keine andere Möglichkeit besteht.
  - Wenn es um Leben und Tod geht, oder um eine wichtige Priorität
  - Kämpfe nicht gegen jemanden, der nichts zu verlieren hat
  - Prüfe genau, ob die Situation, der Zeitpunkt, die Räumlichkeiten und der Kontext der Situation eine Grenze durch Angriff unterstützen.
  - Achte darauf, den Gegenangriff kurz und präzise zu halten, und danach sofort wieder einen wohlwollenden Kontext herzustellen
- Rückzug
  - Wenn das Timing oder der Kontext für eine andere Lösung nicht in Frage kommt.
  - Wenn es zuerst einmal wichtig ist, dass du nicht aus dem Gleichgewicht fällst
  - Zieh dich zurück, bevor das Fass voll ist, oder ein Rückzug nicht mehr möglich ist – möglichst gleich.
  - Zieh dich zurück, ohne vorher oder während des Rückzugs noch Öl ins Feuer zu gießen.
- Täuschung
  - Um die erste Energie eines Angriffs umzuleiten oder zu dämpfen.
  - Wenn damit das Gegenüber so überrascht wird, dass sich der Angriff zerstreut.
  - Wenn in einer Notsituation schnell gehandelt werden muss.
  - Gebräuche Täuschung nur, wenn es einem größeren Ganzen dient

- Gebrauche sie nicht, um einem Konflikt auszuweichen, sondern, um ihn zu lösen
- Das Körnchen Unwahrheit, das darin eventuell enthalten ist, sollte auf das Minimum beschränkt sein. Erfinde keine großen Geschichten.
- Umhüllen
  - Die umhüllende Energie ist weich und auf keinen Fall invasiv. Sie ist nicht bemutternd, du nimmst einfach an, was ist, und bleibst in Verbindung.
- Es gibt zwei Dimensionen der Wahrheit. Oftmals entsteht Verwirrung, weil man diese zwei Dimensionen nicht klar differenziert.

### Forscherfutter

#### Kontakttypen:

- Welche Kontakttypen kennst du aus deiner Erfahrung gut? Ich, Wir, Es?
- Welche Kontakttypen haben in deinem beruflichen Alltag das Schwergewicht?
- Welche Kontakttypen haben in deinem privaten Leben das Schwergewicht?
- Wenn du eine enge Beziehung hast: Sind diese Bereiche in einem dynamischen Gleichgewicht? Oder braucht das noch etwas Aufmerksamkeit? Was kannst du wie ändern?

#### Welcher Konflikttyp bist du?

- Nimmst du Konflikte wahr, wo keine sind? (Typ 1)
- Nimmst du alle Konflikte als gleich bedrohend wahr? (Typ 2)
- Nimmst du keine Konflikte wahr? (Typ 3)
- Nimmst du Konflikte wahr, reagierst aber nicht darauf? (Typ 4)

#### Mit dieser Erkenntnis, kannst du anders mit Konflikt umgehen?

- Welche Abgrenzungsmethoden wendest du hauptsächlich an?
- Wendest du überhaupt welche an?
- Was denkst du über diejenigen Methoden, die du anwendest?
- Was denkst du über diejenigen Methoden, die du nicht anwendest?
- Ist es eine Option für dich, deine Abgrenzungs-Methoden zu erweitern?

© Martin Schmid

Diese Unterlagen sind für die Teilnehmer der Art of Peace-Kurse bestimmt.  
Eine weitere Verbreitung nur mit Genehmigung des Autors.