

the **Art of Peace**

Level I

Brief Nr.3

von
Martin Schmid

Zum Beginn

Nach unserem Einstieg, der dir auf einmal viele Grundlagen vermittelte, kommen wir heute mit etwas weniger Input aus – was nicht heißt, dass das Potenzial des Kurses jetzt abflacht. Wir befassen uns heute jedoch mit einem Aspekt, der so wichtig ist, dass ich ihm einen eigenen Brief widme.

Es ist der schützende Geist.

Fritz ist an seinem Arbeitsplatz, als Hans herein kommt.

Hans: «Wir hatten besprochen, dass diese Arbeit bis vor einer Stunde fertig ist. Und jetzt? Wo ist sie? Du hältst deine Termine nie ein.»

Fritz ist sich jedoch ganz sicher, dass sie nicht einen verbindlichen Abgabetermin gemacht hatten, da die Fertigstellung der Arbeit mit einigen anderen Leuten verknüpft ist, die schwer zu erreichen sind.

Fritz: «Das stimmt nicht! Du hörst immer Dinge, die kein Mensch sagt! Du richtest dir alles so ein, dass du anderen die Schuld für irgendwas geben kannst! Ich habe die Nase voll davon! Ich kündige! »

Fritz hat emotional reagiert. Er hat das Potenzial dieser Situation nicht ausgeschöpft, um Klarheit zu schaffen.

Darum noch einmal:

Hans: «Wir hatten besprochen, dass diese Arbeit bis vor einer Stunde fertig ist. Und jetzt? Wo ist sie? Du hältst deine Termine nie ein. »

Fritz: «Hallo Hans, schön dich zu sehen. Darf ich dich fragen, wovon du sprichst? »

Hans: «Ich bin stinksauer wegen dir, komm mir nicht so geschleckt! »

Fritz: «Wenn du mir sagst, was ich in deinen Augen falsch gemacht habe, dann kann ich dir vielleicht helfen, nicht mehr sauer auf mich sein zu müssen.»

Hans: «Mir helfen! Du hilfst mir, wenn du deine Termine einhältst.»

Fritz: «Das mache ich gerne. Du sprichst von dieser Arbeit hier? Du sagst also, wir hätten einen Abgabetermin dafür abgemacht?»

Hans: «Ja, da bin ich mir ziemlich sicher. Gestern, in unserer Sitzung mit Klaus und Frida.»

Fritz: «Wir kamen doch überein, dass wir zuerst Ken und Will kontaktieren müssen, um einige Dinge abzuklären, und haben festgestellt, dass die zwei im Moment schwer erreichbar sind. Darum haben wir noch keinen Abgabetermin festsetzen können. »

Hans: «Du hast Recht. Da habe ich etwas durcheinander gebracht. Es tut mir leid.»

Fritz: «Ist schon okay.»

Fritz hat die Situation klargestellt, ohne Hans für seinen Fehler und sein Auftreten zu beschuldigen. Er hat den schützenden Geist um die Situation gelegt, ohne dabei die Wahrheit zu opfern.

Vielleicht ist es an der Zeit, dass Hans für sein wiederholtes abschätziges Verhalten zur Rechenschaft gezogen wird.

Fritz könnte das so machen: «Hans, ich habe genug von deinem Ton, du nervst und verbreitest schlechte Stimmung.»

Hans: «Wer verbreitet hier schlechte Stimmung? Du nörgelst an *mir* rum!»

Oder Fritz könnte sagen: «Hans, bist du dir bewusst, in welchem Ton du oft mit mir redest?»

Hans (stutzt): «In welchem Ton denn?»

Fritz: «Nun, du klingst in letzter Zeit so gereizt und reagierst sehr stark.»

Hans (zuerst still, dann): «Das stimmt. Es ist mir nicht wirklich aufgefallen. Seit Paul gekündigt hat, muss ich die Arbeit für zwei machen. Es ist zuviel für mich. Ich kann nicht

mehr atmen, habe keinen Raum. Ich bin überlastet, da werde ich aggressiv. Es tut mir leid.»

Fritz: «Wenn ich dir irgendwie aushelfen kann, sagst du es mir, ja?»

Hans: «Danke.»

Fritz hat wieder den schützenden Geist angewendet. Der schützende Geist ist keine Garantie dafür, dass sich jeder Konflikt löst wie in diesen Beispielen. Doch er verhindert unnötigen Schaden.

Schauen wir uns den schützenden Geist etwas genauer an.

Der schützende Geist

Im zweiten Brief haben wir von Umhüllen gesprochen, und wie wichtig es ist, anzunehmen. Annehmen ist die Grundlage dafür, dass eine Veränderung zum Guten geschehen kann.

Uns allen wäre lieber, wir würden nicht in unnötige Konfliktsituationen geraten. Hätte Hans sich etwas besser unter Kontrolle, wäre er etwas klarer, dann müsste sich Fritz nicht mit solchen Dingen abgeben. Aber das Leben ist nun mal auch so. Nicht nur, aber auch. Wir geraten immer wieder in Konfliktsituationen, in denen wir am liebsten mit den Augen rollen würden und uns fragen, ob das jetzt wirklich nötig sei.

Ob nötig oder nicht, der Konflikt ist da. Punkt. Also nehmen wir ihn an, tanzen wir mit ihm.

Das Annehmen, das Umhüllen und die eigene Klarheit wahren erzeugt den schützenden Geist.

Der schützende Geist ist eine wohlwollende, kooperative, lösungs- und potenzialorientierte Grundhaltung gegenüber Konflikt und den darin involvierten Menschen.

Wenn wir diesen Kontext schaffen und danach handeln, kann das große Wirkungen zeigen. Sowohl präventiv, als auch in einem akuten Konfliktfall.

Von vornherein keinen Widerstand aufzubauen, baut Widerstand im Gegenüber ab.

Aspekte des schützenden Geistes

Wir könnten meinen, die folgenden Aspekte des schützenden Geistes wären eine Selbstverständlichkeit. Das sind sie vielleicht, wenn wir in Ruhe lesend darüber nachsinnen. Doch in Konfliktsituationen?

Es ist auch so, dass es Menschen gibt, die Konflikte suchen, nicht Lösungen. Sie sind gar nicht an einer Lösung interessiert. Sie brauchen die intensive Energie des Konflikts, darum starten sie einen. Es gibt viele psychologische Gründe dafür.

Da ist Frida, sie hat keinen Zugang zu ihrer Aggression und triggert daher Paul so lange, bis er explodiert. Paul hat dabei ganz einfach Fridas Aggression ausgelebt. Damit hat Frida einerseits in sich für eine kurze Zeit etwas Druck abgebaut, andererseits hat sie sich bestätigt, dass Aggressionen etwas ist, das es zu vermeiden gilt.

Oder da ist Will. Will führt ein so ereignisloses Leben, dass er sich ab und zu Konflikte erschaffen muss, um sich zu bestätigen, dass er noch lebt und einen Effekt auf seine Umwelt hat.

Solche und andere Motivationen, unbewusst natürlich, suchen nach keiner Lösung, sondern nach Konflikt. Hier werden wir also keinen schützenden Geist feststellen, im Gegenteil. Und wir können trotzdem auch in diesen Situationen einen schützenden Geist entfalten.

Hier sind einige Aspekte des schützenden Geistes. Wenn wir diese Aspekte verinnerlichen, müssen wir auch kein Kommunikationstraining machen. Die richtigen

Worte werden aus diesem Kontext entstehen. Im Gegensatz zu angelernten Sätzen, die strategisch eingesetzt werden, sind unsere Worte dann authentisch und kommen aus der Tiefe.

Der schützende Geist ist die Bereitschaft, verstehen zu wollen.

Stell dir vor, die Person, die mit dir redet, ist eine Figur in einem Film. Wenn du dir einen Film anschaust, dann willst du die Figuren verstehen. Du willst ihre Eigenheiten entdecken, ihre Grenzen und ihr Potenzial, du willst sie kennen lernen, ihre Motivation verstehen. Du hörst ihr zu, du siehst sie an, du studierst sie. Deshalb muss ein guter Schauspieler seine Figur immer in allen Facetten verkörpern, er muss sie *sein*. Sonst nimmst du ihm die Figur nicht ab.

Die Figur hat eine Wirkung auf dich, du reagierst darauf in deinem Kinosaal oder auf dem Sofa zu Hause. Im Kino meistens ruhiger, du entrüstest dich nicht laut, spürst einfach die Wirkung, und beobachtest weiter.

Das nächste Mal, wenn jemand auf dich zukommt und einen Konflikt startet, betrachte diese Person als Filmfigur. Versuche, sie zu verstehen, höre ihr zu, höre tiefer, sieh weiter.

Das Praktische ist, diese Filmfigur hier ist interaktiv. Du kannst ihr Fragen stellen, um sie noch genauer kennen zu lernen.

Der schützende Geist ist das Aushalten von impulsiven Reaktionen.

Achte auf deine Reaktionen auf die Filmfigur, ohne diese gleich auszuleben. Sei mit ihnen, wie wenn du in einem Kinosaal sitzt. Du hast Reaktionen, Empfindungen, sie dürfen und sollen sein, doch du gehst damit nicht sofort in Re-Aktion.

Unsere impulsiven Reaktionen sind erstens meist Abwehr und verlaufen zweitens nach den immergleichen Mustern ab. Wir wollen jedoch nicht einfach re-aktiv sein, wir wollen kreativ werden.

Der schützende Geist ist die Bereitschaft, verschiedene Standpunkte einzunehmen.

Öffne dich der Möglichkeit, dass verschiedene Standpunkte eine Sache bereichern, ihr mehr Dreidimensionalität geben, mehr Form, Konturen, ein umfassenderes Gesamtbild. Betrachte die Dinge aus verschiedenen Blickwinkeln. Lass dich vielmehr von anderen Standpunkten zu einer umfassenden Lösung inspirieren, als einfach deinen Standpunkt durchsetzen zu wollen.

Der schützende Geist entsteht aus der Einsicht, dass niemand hundert Prozent falsch sein kann.

Niemand ist so intelligent, dass er hundert Prozent falsch liegen kann. Überall ist eine Wahrheit enthalten, wenn auch nur eine Teilwahrheit. Diese Teilwahrheit ist vermutlich ein wichtiger Beitrag dazu, eine umfassende Wahrheit zu erkennen. Finde sie. Ehre sie.

Der schützende Geist ist die Bereitschaft, Fehler einzugestehen.

Wir alle machen Fehler. Wir wissen das, und machen sie trotzdem nicht gerne. Dabei besteht der Lernprozess aus Versuch und Irrtum.

Wenn du dich auf die Sache ausrichtest, statt nur auf deinen eigenen Standpunkt, sollte es dir daher auch nicht schwer fallen, einen Fehler einzugestehen, wenn es der Sache dient.

Der schützende Geist ist die Bereitschaft, sich zu entschuldigen und eine Entschuldigung voll und ganz anzunehmen.

Wenn du einen Fehler gemacht hast, kannst du dich entschuldigen. Wenn ein Kontext besteht, in dem der schützende Geist wirkt, wird deine Entschuldigung angenommen, so wie du Entschuldigungen annimmst. Dies ist insofern leicht, als dass im Kontext des schützenden Geistes gar keine Schuldfrage gestellt wird. Man ist ganz einfach dabei, zusammen zum besten Ergebnis zu kommen. Die Ent-Schuldigung ist also vielmehr ein die Vermittlung der Einsicht, Fehler gemacht zu haben.

Es gibt Menschen, die nutzen die Entschuldigungen anderer, um sie noch ganz fertig zu machen. Das ist unfair und unweise. Es zeugt von Stärke, eine Entschuldigung anzunehmen, und dies nicht auszunutzen. Die Entschuldigung macht den, der sie ausspricht, nicht zum Opfer.

Während die ersten zwei Briefe sich auf die Wahrnehmung von Konflikt konzentrierten, fordert dich der dritte Brief also auf, dich mit dir selbst zu befassen. Denn wie die Situation auch immer ist, du kannst den schützenden Geist wahren.

In einer Nussschale

Der schützende Geist ist eine wohlwollende, kooperative, lösungs- und potenzialorientierte Grundhaltung gegenüber Konflikt und den darin involvierten Menschen und kann immer angewendet werden.

Forscherfutter

Untersuche deine Bereitschaft, in Konfliktsituationen:

- verstehen zu wollen
- impulsive Reaktionen auszuhalten statt auszuagieren
- verschiedene Standpunkte einzunehmen
- eine umfassende Wahrheit zu finden
- Fehler einzugestehen
- dich zu entschuldigen und eine Entschuldigung anzunehmen

Was steht dir dabei im Weg?

Wie kannst du deine Bereitschaft erhöhen?

© Martin Schmid

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