

## „Die Lücke, die der Teufel lässt“: Konfliktbewältigung mit Achtsamkeit

Konflikten liegen individuelle Wahrnehmungen, Haltungen, Gefühle, Intuitionen, Gedanken und Reaktionen zugrunde. Doch was prägt dieses Innenleben? Und wie kommt es, dass z. B. eigene (Wert-) Haltungen - sogar wenn sie uns sehr wichtig sind – sich nicht ohne weiteres im Verhalten zeigen? Der Autor zeigt, dass selbst konstruktive innere Haltungen allein nicht ausreichen, um sich in Konfliktsituationen entsprechend zu verhalten. Er gibt Hinweise, wie bewusstes, informiertes und integrierendes Handeln nachhaltig gefördert werden kann, um die inneren und äußeren Voraussetzungen dafür zu schaffen, dass Konflikte ohne Gewalt und mit Toleranz gelöst werden können.

Zehntausend Blumen im Frühling, der Mond im Herbst,  
ein leichter Wind im Sommer, Schneefall im Winter –  
wenn dein Herz nicht begrenzt ist von Enge  
ist dies die fruchtbarste Zeit deines Lebens.

(Chinesisches Gedicht)

### Haltungen und Verhalten

Offenbar reichen innere Haltungen allein nicht für entsprechendes Verhalten aus. Rigide Haltungen bewirken sogar oft das Gegenteil. Wie viele Menschen werden täglich aus ‚gerechtem Zorn‘, um des ‚kostbaren Friedens‘ oder der ‚unermesslichen Freiheit‘ willen erniedrigt, gebrandmarkt oder geächtet?



Foto: Scharlipp

In eskalierenden Konflikten „heiligt“ der Zweck sogar oft jedes Mittel und der Mensch wird zum bloßen Objekt willkürlichen Handelns herabgewürdigt. Doch kann der Mensch seine höchsten Zwecke von Frieden, Freiheit, Gerechtigkeit, Wohlwollen und Wissen nur mit solchen Mitteln verwirklichen, die sich im Einklang mit diesen Zwecken befinden. Dazu bedarf es auch regulativer und performativer Kompetenzen, um

die Kluft zwischen dem eigenen Wollen und Können zu schließen. Achtsamkeit (Engl.: *mindfulness*) bildet hierbei eine Schlüsselfähigkeit mit verschiedenen hilfreichen Aspekten:

- als aktives Beobachtungsvermögen bewahrt sie das Bewusstsein davor, auszufern und sich in Achtlosigkeit zu verlieren,
- als Geistesgegenwart und innere Klarheit ermöglicht Achtsamkeit, in jedem Moment zu wissen, was geschieht, während es passiert,
- als Hilfsmittel dient sie zur Emotionsregulierung und Transformation,
- als Ausdruck wechselseitiger Achtung verleiht sie persönlichen Beziehungen Wert und ist so Voraussetzung für soziales Verhalten.

Dabei erfordert die Bewältigung innerer Konflikte ähnliche Fertigkeiten wie die Bewältigung äußerer Konflikte. Wir sprechen daher auch von innerer und äußerer Achtsamkeit.



Auf beide Aspekte sind wir bei verantwortlichem und sozialem Handeln besonders angewiesen, denn in einer Gemeinschaft geht es zunächst um die Bereitstellung eines Raumes für vielfältige und häufig widerstreitende Sichtweisen und Interessen der beteiligten Personen, um intensive Kommunikationsprozesse und um umsichtiges Entscheiden und Handeln durch (und nach) einem realistischen Diskurs. Dies sind intensive und häufig auch anstrengende Pro-

zesse, die ihren Preis praktischer Toleranz haben: Sie muten dem Menschen zu, die zulässigen Sicht- und Lebensweisen anderer friedlich auszuhalten. Dabei ermöglichen besonders Mitgefühl und Empathie „ein respektvolles Verstehen der Erfahrungen anderer Menschen“ (M. Rosenberg, Gewaltfreie Kommunikation).

Konfliktbewältigung mit Achtsamkeit wird daher von einem wachen Verantwortungssinn und einer Haltung liebevoller Freundlichkeit getragen, bei der man sich und andere als Personen mit eigenen Wünschen, Bedürfnissen, Sichtweisen und Interessen anerkennt, unabhängig von ihren Leistungen oder ihrem Nutzen für einen selbst oder andere. Kennzeichnend für Achtsamkeitskurse ist, dass hierbei oft gegenläufige Anforderungen an die Fähigkeiten der Teilnehmer/innen gestellt werden:

Sie üben sich beispielsweise darin, sowohl innezuhalten (und sich dabei von unscheinbaren Dingen wie dem eigenen Atem oder den eigenen Schritten beim Gehen überraschen zu lassen) als auch fortzuschreiten (und nicht etwa ins Grübeln über gerade Erfahrenes zu geraten). Denn bereits der nächste Atemzug oder Schritt trägt oft mehr zu einem tieferen Verständnis der Gesetzmäßigkeiten des Lebens bei als etwa ein grüblerisches Aufarbeiten von Vergangenenem.

Bei solchen Achtsamkeitsübungen „von Moment-zu-Moment“ geht es also in gewisser Weise nicht darum, etwas Neues zu lernen, sondern etwas Gegenwärtiges zu erkennen, das offen zu Tage liegt, aber noch nicht vollkommen verstanden ist. Dies verlangt von den Teilnehmer/innen oft eine allmähliche Korrektur ihrer Meinungen, Ansichten und Glaubenssätze über die Dinge und eine Neuorientierung daran, wie die Dinge (im Moment) wirklich sind.

## Hinweise für Praktiker

Warum aber haben verschiedentlich Dichter und Denker in der Vergangenheit von der Aufforderung „erkenne dich selbst“ nur wenig gehalten und sogar vor der „Verleitung zu einer innern falschen Beschaulichkeit“ (Goethe) und „einem unersprießlichen Aufgehen in sich selbst“ (Bertrand Russell) gewarnt?

Der Hauptgrund hierfür ist, dass die Praxis der Achtsamkeit, die in der frühbuddhistischen Satipatthana-Methode wurzelt, ihre Konflikte klärende und Toleranz fördernde Funktion nur bei Beachtung einiger wichtiger Übungshinweise erfüllen kann.

Erst dieser Rahmen öffnet „die Lücke, die der Teufel lässt“ und stellt sicher, dass die Kursteilnehmer/innen ihre Ressourcen nicht mit erfolglosem Üben vergeuden, sondern dem entgegenwirken, was Verhaltenspsychologen und -mediziner als „dysfunktionale Selbstaufmerksamkeit“ bezeichnen.

### Grundlegende Übungshinweise:

- **Perspektivenwechsel:** die Teilnehmer üben systematisch (in Kursen und im Alltag) einfache körperliche und geistige Vorgänge (wie Atmen, Gehen, Fühlen, Denken) innerlich, äußerlich und sowohl innerlich als auch äußerlich zu beobachten und die Vorgänge bewusst zu erleben. Dieser inklusive Schlüsselaspekt der Achtsamkeitspraxis öffnet Gestaltungsräume, überwindet Grenzen (Ich/Du – Subjekt/Objekt), betont das Zwischenmenschliche und ermöglicht nicht zuletzt wichtige Rückschlüsse.
- **Prozessorientierung:** die Teilnehmer üben systematisch, die natürlichen Prozesse des Entstehens, des Vergehens und sowohl des Entstehens als auch des Vergehens zu beobachten und bewusst zu erleben. Dieser dynamische Schlüsselaspekt der Achtsamkeitspraxis stellt die Wirkenskräfte während einer momentanen Erfahrung in den Vordergrund und verringert eine etwaige Inhaltsfixierung, die bei westlich geprägten Üben nicht selten auftritt.
- **Erkenntnisorientierung:** die Teilnehmer üben systematisch, Begriffe und Konzepte maßvoll zu verwenden und zwar lediglich in dem Maß, wie es zur Stärkung des Unterscheidungsvermögens und der Achtsamkeit erforderlich ist. Dieser kognitive Schlüsselaspekt der Achtsamkeitspraxis ist unverzichtbar für die Klärung der Bedeutung von Erfahrungen und erweitert das Wahrnehmungsfeld erheblich - insbesondere durch einen angemessenen Einsatz der Technik des „Inneren Benennens“ (Engl.: *mental noting*).
- **Erlebensabstand:** die Teilnehmer machen systematisch Erfahrungen damit, dass Zeiten der Abgeschiedenheit und Einkehr, die sie in Achtsamkeit verbringen, ihre innere Unabhängigkeit stärken, sie klarer erkennen und weniger an den Dingen haften lassen. Dieser lebensräumliche Schlüsselaspekt der Achtsamkeitspraxis macht ihnen deutlich, dass es sich bei der Achtsamkeit nicht nur um eine sehr hilfreiche und gründliche Methode, sondern auch um eine unterstützende Lebensform in den Tumulten unseres Alltags handelt.

Aus Sicht des Anthropologen *Dahl* hängt der Erfolg des Menschen in der Gesellschaft „ganz von seiner Fähigkeit ab, seine Nächsten über seine wahren Empfindungen und Neigungen hinwegzutäuschen.“ Er meint weiter, dass der Mensch dabei „umso erfolgreicher sein wird, je mehr es ihm gelingt, sogar sich selbst etwas vorzugaukeln“ (Edgar Dahl, Im Anfang war der Egoismus).



Es bedarf im Ergebnis wohl einer besonderen Anstrengung und Intuition, um „Erfolg haben“ und „verantwortlich sein“ so miteinander zu verbinden, dass ein verantwortliches und gelingendes Berufsleben zum Beispiel als professioneller Konfliktklärer oder Konfliktberater dabei herauskommen kann. In einer Welt, in welcher die Interaktion zwischen den Menschen so viele Konflikte hervorbringt, leistet die Achtsamkeitspraxis dazu einen grundlegenden

Beitrag. Sie ist nicht nur eine wertvolle Ressource und ein wichtiges Hilfsmittel bei der aktiven Konfliktbearbeitung, sondern darüber hinaus auch eine unverzichtbare Hilfe bei der eigengesteuerten Stressreduktion.

#### Über den Autor:

Matthias Scharlipp

Volljurist, Geschäftsführer am Institut für Anwaltsrecht der Humboldt-Universität zu Berlin; Lehrbeauftragter an der Evangelischen Hochschule Berlin (EHB) und der Katholischen Hochschule für Sozialwesen Berlin (KHSB); Buddhistischer Mönch von 1996 – 2000; Rechtsanwalt von 1987-1995.

Der Autor leitet seit 1998 Achtsamkeitskurse in Europa und Asien und ist zertifizierter Lehrer für Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) und für die Konstanzer Methode der Dilemma-Diskussion (KMDD). Von März 2010 bis September 2011 absolvierte er erfolgreich eine hochschuldidaktisches Zertifikatsprogramm am Berliner Zentrum für Hochschullehre (BZHL).

(Stand der Bearbeitung: Januar 2013)