

Werde

Inspirationen für eine bessere Welt

RICHTIG STREITEN
Probleme
nachhaltig lösen

**GESUNDE
ERNAHRUNG**
Wie vegan wir
essen sollten

SKITREI: RENATURIERUNG IN LA PLAGNE

Die Gletscherbefreiung

9,00€ (D | A | Lux) 11,00€ (CHF)



werde-magazin.de



Pos
ww
Ich er
brauch
46,80
erst na
nicht we
Als Ges
Meine

ame, Vor
ße, Hau
PLZ

recht. D
ng beim
magazin d
Ein Wids
enen aus
rher Best

Nachhaltig Probleme lösen

Konflikte zu bewältigen ist für Liebesbeziehungen genauso wichtig wie für Projektpartner oder religiös, kulturell verfeindete Lager. Es ist allerdings auch ziemlich schwer. Spezielle Kommunikationstechniken, die Respekt, Empathie und Geduld fördern, zeigen, dass es trotzdem klappen kann

Text Stephanie Eichler - Illustrationen Ralf Nietmann

Das Leben bietet jede Menge heiklen Gesprächsstoff. Doch kaum jemand hat gelernt, in Konfliktsituationen konstruktiv zu kommunizieren. Wir vermeiden schwierige Gespräche lieber oder reden in einer Art und Weise miteinander, die dazu führt, dass wir uns angegriffen fühlen, uns schmollend zurückziehen oder aggressiv werden. „Konflikte lassen sich aber nicht vermeiden“, sagt Andrea Sydow, Kommunikationstrainerin in Berlin. Doch anstatt Probleme zu verschärfen oder alles hinzuschmeißen, empfiehlt die Expertin „Safe Conversations“ (übersetzt: Sichere Gespräche). Ähnlich der gewaltfreien Kommunikation, einem Ansatz, den Marshall B. Rosenberg in den 1960er-Jahren entwickelte, zielt das Konzept darauf ab, zwischenmenschliche Beziehungen zu verbessern und Projekte voranzubringen. Spezielle Kommunikationstechniken taugen

dabei genauso für Gespräche zwischen Lebenspartnern und Geschwistern wie in der Gruppe: zwischen Mitbewohnern, Kolleginnen oder sogar Vertretern feindlicher Nationen, erläutert Andrea Sydow.

PROJEKT FRIEDEN

Am Vorabend des Interviews hat die Deutsch-Argentinierin an einer Videokonferenz des Peace Project (übersetzt: Friedensprojekt) teilgenommen, bei dem sie seit drei Jahren mitarbeitet. „Wir sind eine kleine Gruppe, unsere Mitglieder sitzen in Kanada, in Texas, in Michigan, in Tel Aviv, Berlin, in der Nähe von Amsterdam, in Italien und Südafrika“, erläutert Sydow. „Wir spüren Konflikte auf und verstehen uns als eine Art Feuerwehr.“ Über mehrere Jahre hat das Team mit Israelis und Arabern sogenannte Communologues geführt. Der Begriff setzt sich aus den Wörtern „communication“



Kurzlebenslauf ANDREA SYDOW

Andrea Sydow ist auf zwei Kontinenten dreisprachig aufgewachsen. Kommunikation über Grenzen und Nationen hinweg wurde ihr in die Wiege gelegt.

Die studierte Literaturwissenschaftlerin hat mehrere Ausbildungen als Coach für Konfliktlösungen absolviert.

Seit 2019 ist sie Trainerin für Safe Conversations und begleitet Unternehmen und Privatpersonen in Konfliktsituationen.

Seit 2020 engagiert sie sich für das Imago Peace Project und moderiert erfolgreich Gespräche auch zwischen kulturell, religiös sehr weit entfernten Lagern.

Selbst die kontroversesten Standpunkte werden im Gespräch zugelassen. Nur so kann es gelingen, über die Unterschiede hinweg Brücken zu bauen und dauerhaft Frieden zu bewirken

(Kommunikation) und „dialogue“ (Dialog) zusammen und beschreibt eine spezielle Gesprächsstruktur, bei der Personen abwechselnd reden und zuhören. Der zeitlich begrenzte Redebeitrag darf dabei weder unterbrochen noch kommentiert werden. Der Erfolg war groß: Nach ein paar Treffen brachten die Beteiligten ihre Kinder mit, um gemeinsam ein Fest zu feiern.

Bei seiner letzten Konferenz erinnerte sich das Expertenteam daran, wie Familien palästinensischer und israelischer Herkunft gemeinsam freudige Stunden verbrachten. „Was wäre passiert, wenn wir vor ein paar Monaten auch der Hamas zugehört hätten?“, fragte einer aus unserem Team“, erläutert Andrea Sydow. „Wie könnt ihr nur mit dem Gedanken spielen, den Terroristen das Wort zu erteilen?“, sagte daraufhin eine Kollegin jüdischer Herkunft. „Doch die Fachleute erinnerten sich an einen ihrer Grundsätze: selbst die kontroversesten Standpunkte im Gespräch zulassen. Nur so könne es gelingen, über die Unterschiede hinweg Brücken

zu bauen und dauerhaft Frieden zu bewirken. „Im Moment ist ein Communologue zwischen Israelis und Hamas aber undenkbar. Die Menschen haben Angst. Keiner wäre fähig, die notwendigen Normen und Richtlinien einzuhalten“, ist Sydow überzeugt.

DISKUSSIONEN OHNE VERLIERER

Als der Supreme Court, das oberste US-Gericht, im Juni 2022 das bundesweite Recht auf Abtreibung kippte und vierzehn Staaten Abtreibung vollständig verboten, bot auch das Anlass für gesellschaftliche Spaltung. Doch die Situation ließ es noch zu, Gespräche zu ermöglichen. „Wir sind auf Befürworter und Gegner des Abtreibungsverbots zugegangen“, erläutert Andrea Sydow. Bei einem Treffen wurden die Teilnehmenden dabei unterstützt, die Position der anderen zu verstehen und in den eigenen Redebeiträge ein positives Ergebnis im Blick zu behalten, anstatt den Konflikt zu verschärfen. „Außerdem baten wir die Kontrahenten, andere Begriffe zu nutzen.“

ALLE

SICH

40
WÜNSCHEN

DASS

IHRE

STIMME

zählt

sobald sie das Gegenüber beschuldigten, beschämten oder entwerteten“, erläutert die Kommunikationstrainerin. Ein weiterer wichtiger Punkt: Vermeide „Master-Talk“. Wendungen wie „Das ist passiert“ wandelte Sydow um zu „Sie erinnern sich also, dass ...“. Aus „Sie irren sich“ wurde „Sie denken also anders“. Aus „Ich glaube, ich spreche für alle“ wurde „Ihrer Meinung nach“.

„Es ist wichtig, dass ich dabei mit Saftpfoten vorgehe, um zu garantieren, dass die Person sich aussprechen kann.“ Es folgte eine kurze Zusammenfassung des Gesagten durch die Expertin, um das Verständnis zu fördern. „Hatte ich einen wichtigen Punkt übersehen, konnte ihn der Sprecher, die Sprecherin oder ein anderes Mitglied aus der Gruppe ergänzen“, erläutert Andrea Sydow. „So entschleunigten wir das Gespräch.“

Solche Techniken führen im Idealfall dazu, dass alle Beteiligten gestärkt aus Konflikten hervorgehen. Außerdem fördern sie den Zusammenhalt. „Das ist unser grundsätzliches Anliegen“, erklärt die Expertin. „Wenn Menschen gesunde Beziehungen pflegen, gestalten wir eine nachhaltige, kooperative Gesellschaft.“

DIE WURZELN DER METHODE

Doch es geht nicht nur um den Aufbau neuer Beziehungen, sondern auch um den Schutz langjähriger Partnerschaften. Die Kommunikationsmethode ist Teil der Imago-Therapie, einer speziellen Paartherapie, die Harville Hendrix und Helen LaKelly Hunt vor vierzig Jahren entwickelten. Sie fragten sich zunächst, warum Paare streiten, und kamen zu dem Schluss, dass die Ablehnung von Unterschieden Quelle von Konflikten sei, wie sie auf ihrer Internetseite safeconversations.com mitteilen. „Seitdem helfen sie Menschen dabei, das Anderssein ihres Partners oder ihrer Partnerin anzuerkennen und auszuhalten“, erläutert Andrea Sydow. Auch in ihre Praxis kommen Paare. „Ich spiele oft mit dem Gedanken, zu den Gesprächen Vorher-nachher-Bilder aufzunehmen“, sagt sie, so auffällig sind die Unterschiede. „Viele Paare kommen nach einer längeren emotionalen Eiszeit und tauen auf, indem sie ihre Bedürfnisse offen schildern.“

Für die Kommunikation in Gruppen wird das Konzept mittlerweile seit zwanzig Jahren angewendet. Anlass waren die Terroranschläge vom 11. September 2001, als in New York die Türme des World Trade Center einstürzten und mehr als 2700 Menschen getötet wurden. „Kurz darauf fand die Jahreskonferenz der Imago-Therapeuten statt, und der Wunsch wurde laut, eine bessere Kommunikation in der ganzen Gesellschaft zu fördern“, berichtet Sydow. Sie wird zum Beispiel von Firmen beauftragt oder Schulen, um zwischen Arbeitskollegen zu vermitteln, und trägt somit auch dazu bei, Kosten zu sparen. „Durch ungelöste Konflikte entstehen Unternehmen jährlich Konfliktkosten von durchschnittlich zwanzig Prozent ihrer Personalkosten. Diese indirekten Kosten kommen zustande durch Reibungsverluste in Arbeitsprozessen, Fluktuation, Krankheit und Fehlzeiten sowie durch schädigendes Verhalten der Mitarbeiter“, informiert die Industrie- und Handelskammer (IHK) auf ihrer Internetseite.

GEMEINSCHAFT IN SÜDAFRIKA

Besonders beeindruckt ist Andrea Sydow von ihren Kollegen und Kolleginnen in Südafrika. Sie initiierten einen Kongress, in dem es darum ging, den Zusammenhalt der Bevölkerung zu stärken. „Sie zeigten uns, dass sie ihr Ziel auch über Körperlichkeit, gemeinsames Singen und Tanzen erreichen“, berichtet die Kommunikationstrainerin. Sie selbst leitete einen Communologue, an dem sich Menschen holländischer, englischer und südafrikanischer Abstammung beteiligten. „Dabei kam heraus, wie universell die Bedürfnisse sind, sich im Umgang mit anderen sicher und mit ihnen verbunden zu fühlen“, erläutert die Fachfrau. „Jede und jeder möchte ausgesprochen dürfen, Gehör finden und verstanden werden. Alle wünschen sich, dass ihre Meinung zählt.“

Kommunikationstrainer spielen gern mit dem Gedanken, wie unsere Welt aussehen würde, wenn Menschen in der Lage wären, sich sogar über die größten Streitereien und Konflikte hinwegzusetzen und respektvolle, empathische Beziehungen zu pflegen, erläutert Andrea Sydow. Sie ist sich sicher: Wenn nach allen Regeln der Kunst Streitgespräche führt, fördert Kooperation und Mitgefühl in der ganzen Gesellschaft.

„Jede und jeder möchte ausgesprochen dürfen,
Gehör finden und verstanden werden. Alle wünschen sich,
dass ihre Meinung zählt“