

# Mensch, erkenne Dich selbst!

## Konflikte sind gewaltfrei lösbar – mit Achtsamkeit

Der Blick auf das politische Weltgeschehen zeigt: Krieg, Terror, Gewalt – die Nachrichten sind voll davon. Im privaten und beruflichen Umfeld suchen wir dagegen Harmonie. Spätestens bei der nächsten großen Familienweihnachtsfeier merken wir jedoch, dass wir zumindest gedanklich gar nicht so weit von Mord entfernt sind, wie wir immer von uns selbst angenommen haben. Wie konnte das passieren? Hilft da nur noch ein Orakelspruch als Ausweg?

## Der Rat des Orakels

Das berühmteste Orakel der Welt, das Orakel von Delphi, fordert auf: Mensch, erkenne Dich selbst. Es scheint wie ein uralter Spiegel zu sein, der einem vorgehalten wird. Warum beschäftigt dieser Aufruf zur Selbsterkenntnis so viele Menschen immer noch? Warum fanden die Menschen in geraumer Vorzeit diesen Spruch so wichtig, dass sie ihn der Nachwelt hinterlassen wollten? Welche Weisheit steckt darin, die vielleicht immer noch gilt?

Wie erkennt man denn sich selbst am besten? Ich gehe nochmal einen Schritt zurück und frage genauer: Wann erkenne ich mich selbst?

Eine mögliche Antwort könnte lauten: In der Begegnung mit einem anderen Menschen.

Doch das ist nicht irgendeine Begegnung, sondern eine, in der der andere Mensch mich in einen Konflikt bringt. Er hat zum Beispiel eine andere Meinung als ich, eine andere Lebensphilosophie, andere Hautfarbe oder eine andere Religion. Freiwillig, also ohne eine solche Begegnung, bewege ich mich gedanklich keinen Meter von dem weg, was ich gewohnt bin.

Um sich das besser vorstellen zu können, lade ich Sie zu einem kleinen gedanklichen Experiment ein.

## Ein Experiment

Stellen Sie sich vor, dass sie Urlaub in Thailand machen. Es ist ein warmer Abend und sie sitzen mit einer Gruppe Menschen am Strand um ein Lagerfeuer herum. Sie singen zusammen und reden bei einer Flasche Wein über Reisen, über ihr Haustier und über den Bestseller, den alle gelesen haben und toll finden. Am Ende sind sie glücklich, neue Freunde getroffen zu haben.

Stellen Sie sich nun vor, dass Sie nach Ihrem Urlaub Ihren besten Freund treffen. Sie erzählen ihm begeistert von ihrem Aufenthalt in Thailand und ihren neuen Freunden. Ihr Freund hört sich alles an und sagt schließlich mit ruhiger Miene: „Mein Freund, lass Dir sagen: Du hast keine neuen

Freunde gefunden. Du hast auch kein neues Land entdeckt. Du hast nur das Land Deiner Vorstellung besucht und nur Freunde getroffen, die Du ohnehin schon kennst. Du hättest zu Hause bleiben können. Deine Vorstellungen haben sich durch die Reise nicht gewandelt und Deine Gewohnheiten und Vorlieben ebenfalls nicht. Von Deinen Freunden erzählst Du mir, dass sie das lieben, was Du liebst, dass sie die Bücher lesen, die Du liest. Du hast Dich auf vertrautem Terrain bewegt. Dazu hättest Du nicht in ein Flugzeug steigen müssen. Es tut mir leid zu hören, dass Du so einen furchtbaren Urlaub hattest.“

Halten Sie einen Moment inne und beobachten: Was geht Ihnen durch den Kopf? Wie würden Sie reagieren? Was hätten Sie Ihrem Freund geantwortet? Wären Sie noch mit ihm befreundet? Wären Sie sauer geworden? Hätten Sie ihrem Freund entgegengeschleudert, dass er ja nur neidisch sei, weil er es sich nicht leisten könne nach Thailand zu fliegen? Hätten Sie sofort geantwortet oder geschwiegen? Wären Sie vielleicht aufgestanden und gegangen? Oder hätten Sie es einfach überhört und darauf bestanden, dass Sie ihren Urlaub nun mal toll fanden, soll er doch denken, was er will?

## **Konflikt als echte Begegnung**

Das kleine gedankliche Experiment, zu dem ich Sie eingeladen habe, macht deutlich, dass es nicht darauf ankommt, einem anderen Menschen so zu begegnen, dass dieser einem in möglichst vielen Meinungen und Vorstellungen gleicht. Das kann man natürlich so machen, doch man begegnet sich dann oberflächlich. Das ist ja auch okay. Eine Begegnung mit einem anderen Menschen kann jedoch so sein, dass man den anderen in seiner Ganzheit und damit auch seiner Verschiedenheit von einem selbst wahrnehmen kann. Dazu sind zwei Dinge wichtig: Ein Mensch, der bereit ist, Verschiedenheit auch deutlich zu machen, also seine Meinung ehrlich zu sagen. Zweitens ist nötig, dass man geübt darin ist, sich selbst wahrzunehmen und dass man zumindest eine Ahnung davon hat, wer man wirklich ist. Um das herauszufinden ist die Frage wichtig: Was denke ich, was fühle ich?

## **Achtsamkeit**

Das ist Achtsamkeit. Man geht in eine Art Distanz, so als ob man von einem kleinen Hügel am Straßenrand aus den Verkehr beobachtet. Man sieht seine Gedanken und Gefühle vorbeiziehen wie Laster, kleine Autos, Pferdegespanne, große Luxusfahrzeuge, Fahrräder. Achtsamkeit bedeutet nicht, die Gedanken zu verhindern und sich „leer“ zu machen. Das wäre so, als würde man auf die befahrende Straße rennen und versuchen, den stark fließenden Verkehr anzuhalten. Achtsamkeit bedeutet auch, dass man sich nicht mit den eigenen Gefühlen und Gedanken identifiziert. Das wäre so, als würde man einem der Fahrzeuge nachlaufen, um es einzuholen, damit man es betrachten kann.

Ebenso wie das Orakel von Delphi wird das Konzept der Achtsamkeit in heutigen Tagen scheinbar

in aller Munde geführt. Auch hier wird zu Selbsterkenntnis aufgefordert. Sie würde Frieden bringen. Die Frage, wie das gehen soll, erfährt auch hier dieselbe Antwort: Durch die Begegnung mit einem anderen Menschen.

Setzen wir unser gedankliches Experiment also fort. Ihr Freund in der Heimat hat Ihre Begeisterung nicht geteilt. Sie sind sauer und gekränkt: „Kann der sich nicht einfach mitfreuen? Und dann noch so esoterisch herablassend. Dieser Hanswurst.“ Ehe Sie sich versehen, schreien Sie ihn an, dass Sie ja wohl nichts dafür können, wenn er so ein Loser ist, der sich keinen Urlaub leisten kann und außerdem könne er sich ja dann jetzt mal neue Freunde suchen, denn die Freundschaft zwischen Ihnen beiden sei zu Ende. Sie stoßen wütend das Weinglas und den Stuhl um und gehen.

Zu Hause jedoch denken Sie nach: „Ist das jetzt wirklich nötig gewesen?“ Sie bekommen ein schlechtes Gewissen. Irgendwie hat er ja nicht ganz unrecht gehabt. Er hat da so einen Knopf gedrückt. „Wenn ich glaube, dass mich jemand als oberflächlich ansieht, sehe ich rot. Da kann er ja nichts dafür. Trotzdem blöd. Ich hätte halt gerne gehabt, dass er sich einfach mitfreut. Wenn es mir schonmal gut geht. Abwerten geht aber gar nicht.“

## **WAUB – Die Konflikt-Exit-Strategie**

Vielleicht hilft beim nächsten Treffen mit ihrem (noch) Freund eine Methode zum Ausstieg aus den bisherigen Denkgewohnheiten und aus dem Konflikt durch bestimmte Fragen, die man sich stellen kann, wenn man einen Konflikt hat:

**Wahrheit** suchen: „Stimmt das?“

Was ist dran an der Äußerung des Anderen? Was ist dran an dem, was ich als wahr ansehe? Wie sicher bin ich mir, dass der andere Recht hat, oder dass ich Recht habe?

**Achtsamkeit** üben: „Was denke und fühle ich gerade?“

Dieser Aspekt bedeutet nicht, dass wir nie wütend werden dürfen. Das wäre so, als würden wir auf die Straße rennen und versuchen alle LKWs von der Straße fernzuhalten. Es bedeutet nur, wahrzunehmen.

Achtsamkeit hilft auch, eine wichtige Kompetenz im Umgang mit Konflikten zu entwickeln: Zuhören können. Oftmals nutzen wir die Zeit, in der wir nicht sprechen nur dazu, unsere Argumente und unsere Zunge zu schärfen. Wenn ich sprichwörtlich „einfach mal durchatme“, dann habe ich auch Zeit, „das Andere zu denken“, wie Michel Foucault es seinerzeit gefordert hat, und zwar durch eine so genannte

**Umkehr** und die Frage „Was, wenn das Gegenteil der Fall wäre?“

Häufig bleiben wir verhaftet in dem, was wir schon immer über einen Menschen, eine Situation, eine Gewohnheit angenommen haben und kommen dadurch gar nicht mehr auf die Idee, dass das

Gegenteil meiner Gedanken auch wahr sein könnte. Diese Frage führt dazu, dass ich gedanklich in den Schuhen des anderen gehen kann. Häufig glauben wir, der andere nimmt unsere Meinung weg, dadurch, dass er seine Ansicht einfach nur vertritt. Deshalb stellen wir uns diese Frage nur ungern. Hier hilft

**Beziehung** herstellen: „Was möchte ich, was mein Gegenüber?“

Wenn wir Konflikte mit einem Menschen haben, dann verlieren wir häufig unsere Empathie, und zwar die für uns selbst und die für den anderen. Wir springen gedanklich hektisch hin und her zwischen „Entweder ich oder der Andere“. Wir befinden uns in einem Konfliktkreislauf, aus dem wir nur schwer herauskommen. Denn zuerst sind wir mal irritiert. Wenn wir entweder nur uns oder dem anderen Recht geben wollen, kommt es zu einer verzerrten Wahrnehmung: „Das macht der bestimmt nur, weil er neidisch ist“, dann sucht man Verbündete „Findest Du nicht auch, dass Otto schon immer etwas gegen Thailänder hatte?“, um seine eigene Position zu legitimieren und dann verliert man sein Mitgefühl, sowohl für Otto als auch für Thailänder.

Wenn man sich diese etwas vereinfacht dargestellte Auflistung vergegenwärtigt und einübt, dann kann man viel über sich selbst erfahren und gleichzeitig über den anderen Menschen, der einem im Konflikt begegnet.

Zum Abschluss möchte ich Sie einladen, das Experiment entlang dieser WAUB-Formel zu Ende zu führen und die Fragen zu Wahrheit, Achtsamkeit, Umkehr und Beziehung für sich zu beantworten.

Vielleicht erfahren Sie etwas über sich selbst und stehen beim nächsten Konflikt etwas souveräner da.

Fazit. Es ist ganz natürlich, dass auch prinzipiell friedfertige Menschen in Konflikt geraten können. Es geht hauptsächlich darum zu verstehen, was in einem selbst und in Konflikten grundsätzlich abläuft. Dabei ist es gut, die eigenen Vorstellungen und (gedanklichen) Gewohnheiten zu hinterfragen. Vielleicht antworten Sie dann „Schön, ich freue mich drauf“, wenn Ihnen jemand im Streit zuruft „Sie werden mich noch kennenlernen!“. Es könnte ein neuer Freund sein.

Christiane Borowy - Soziologin, Achtsamkeitscoach und Gründerin von „borowita-Institut für Sozial-Kulturelle Arbeit“ - führt ihr nächstes Seminar zum Thema am Samstag, den 1. Dezember 2018 von 10 bis 17 Uhr in Berlin durch. Sie widmet sich mit Leichtigkeit und Humor dem Thema. Es werden Techniken der Achtsamkeit ausprobiert und das Verständnis für den Hintergrund und die Dynamik von Konflikten vertieft. Wie kann man beispielsweise Eskalation von Konflikten verhindern? Anhand konkreter Beispiele wird trainiert, wie man in einem Konflikt achtsam kommunizieren kann, ohne entweder „um des lieben Friedens willen“ die eigene Haltung aufgeben oder sein Gegenüber anzuschreien.

Mehr erfahren Sie hier: <https://www.borowita.de/termine-frieden.html>

Yoga-Studio Monkey Temple  
Karl-Kunger Str. 69  
12435 Berlin

Gebühr: 80 Euro (ermäßigt 70 Euro)

Anmeldung [info@borowita.de](mailto:info@borowita.de) oder: [www.borowita.de/anmeldung-veranstaltung.html](http://www.borowita.de/anmeldung-veranstaltung.html)

+++

KenFM jetzt auch als kostenlose App für Android- und iOS-Geräte verfügbar! Über unsere Homepage kommt Ihr zu den Stores von Apple und Google. Hier der Link: <https://kenfm.de/kenfm-app/>

+++

Dir gefällt unser Programm? Informationen zu Unterstützungsmöglichkeiten hier: <https://kenfm.de/support/kenfm-unterstuetzen/>