



Amir Vitis – Susanne Mouret – Adrian Kunzmann

Überblick: Selbsterfahrung ist ein unumgänglicher und essenzieller Aspekt auf dem Weg zur professionellen Klärungshelfer:in. Im Artikel wird die Selbsterfahrung aus drei unterschiedlichen Rollen beleuchtet: In der Tätigkeit als Klärungshelfer, als Klärungshelferin in der Ausbildung und als Konfliktpartei. In diese essentiellen und nicht immer einfachen Erfahrungen eingebettet werden auch zentrale Modelle, mit welchen die Klärungshilfe arbeitet. Die der Ausbildung in Klärungshilfe tätigen Autor:innen geben Einblick in die Selbsterfahrung als Klärungshelfer, in ihre Erfahrungen in der Ausbildung und als Konfliktpartei.

Keywords: Selbsterfahrung, Klärungshilfe, Allparteilichkeit, Ausbildung, Riemann-Thomann-Modell.

<https://doi.org/10.33196/pm202403022001>

Klärungshilfe: Sich selbst erkennen ist Voraussetzung

Klärungshelfer:innen begeben sich verstärkt in die oft unvorhersehbare und mitunter heftige Welt der Emotionen. Denn die Klärungshilfe ist eine Form der Mediation, die mittels klar definierter Techniken besonders darauf fokussiert, die zwischenmenschlichen Verstrickungen eines Konfliktes zu klären und lösen. Gerade deshalb ist es wichtig, sich selbst gut zu kennen und genügend Selbsterfahrung mitzubringen.

In der Klärungshilfe ist Selbsterfahrung ein wichtiges Element. Sie erleichtert es den Klärungshelfer:innen, in der komplexen Welt der Emotionen den Überblick zu behalten. Das war für uns klar, als wir den Auftrag erhielten, den Aspekt Selbsterfahrung auszuleuchten. Ebenso klar war für uns, dass wir – bevor wir unsere eigenen Erlebnisse erörtern – Dr. Christoph Thomann, den Mitbegründer der Klärungshilfe, um eine kurze Einschätzung zur Relevanz der Selbsterfahrung bitten würden. Er schrieb:

- 1) In der Ausbildung zur/zum Klärungshelfenden
 - **WICHTIG** und **UNANGENEHM**: Eine Ausbildungsgruppe sollte fast echte Bedingungen schaffen, um die Konfliktvermittlung aus allen möglichen Rollen konkret zu erleben und zu reflektieren. Als Klärungshelfer:in, als Konflikt-

auslösende/r, als Beteiligte/r, Betroffene/r, in der Opferrolle oder als Zuschauer/in. Und, die eigene Konfliktgeschichte muss erforscht werden, um als Klärungshelfer:in die eigenen Gefühle von den Gefühlen der Klienten unterscheiden zu können.

- 2) Als Klärungshelfende/r in der Klärung
 - **SPANNEND** und **WESENTLICH**: Die eigene Parteilichkeit, Unsensibilität und Allergien wahrzunehmen, diese in Inter- und Supervision zu ergründen und als ewig Lernende/r demütig Hilfslosigkeit und Erfolg wahr- und anzunehmen.
- 3) Als Beteiligte oder Betroffene in eigenen Konflikten
 - **UNUMGÄNGLICH**: Der Profi muss seine Eskalationstendenzen und Gefühle kennen und akzeptieren!
- 4) Als Klient:in in einer Konfliktklärung
 - **SEHR HILFREICH**: Die Selbsterfahrung als Klient:in in Gruppen-, Familien- oder Ehekonflikten hilft enorm zu verstehen, wie sich die eigenen Klient:innen in den verschiedenen Phasen fühlen mögen.

Gerüstet mit Christoph Thomanns Gedanken teilten wir uns die von ihm erwähnten Bereiche auf und machten uns daran, unsere Erfahrungen auszuloten:

1. Amir Vitis über die Selbsterfahrung in der Klärungshilfe während einer Klärung

Als ich begann, als Klärungshelfer zu arbeiten, war jeder Aspekt dieser neuen Rolle eine intensive Selbsterfahrung. Die Struktur und das genaue Vorgehen mussten gelernt und gut vorbereitet sein, die intensive Dialogphase bedingte das sorgfältige Anwenden aller Kommunikations-Werkzeuge. Die Aussensicht in der Erklärung wollte gefunden und sorgfältig aufbereitet werden und passende Methoden für die Planungs-/Lösungsphase vorbereitet werden. Und unter all diesen konkreten Herausforderungen lag noch eine tiefere, die mehr mit meinem Selbst zu tun hat, und die ich bis heute ebenso spannend wie fordernd finde. Sie hängt mit einem zentralen Aspekt unserer Rolle zusammen: unserer Allparteilichkeit.

Dass die Allparteilichkeit für uns als Haltung und auch für das Gelingen der Klärung zentral ist, ist wohl unbestritten. Doch diese Allparteilichkeit einfach vorauszusetzen oder mit der blossen Deklaration als gegeben zu erachten, greift zu kurz. Ich würde sogar behaupten, dass erst die Einsicht, dass wir letztlich nie ganz allparteilich sind, überhaupt die Chance eröffnet, es zu werden.

Etwas ausgeholt: In einer Klärung fragen wir nach den subjektiven Sichtweisen und Themen und vertiefen diese in einem sorgfältigen Dialog. Doch letztlich sind es immer mehr als die benannten Themen, Positionen und Interessen, die zusammenkommen und im Konflikt stehen; es sind stets auch unterschiedliche Persönlichkeiten mit ihren Konflikt- und Kommunikationsmustern, die aufeinandertreffen und als „Konflikttreiber“ agieren. Und zwar jene *aller* Beteiligten; die der Parteien – und unsere eigenen.

Eigene Konfliktmuster als Konflikttreiber

Die Muster spielen eine grosse Rolle für die Konflikt-dynamik, die sich in der Klärung entfaltet. Diese tiefere Schicht der Persönlichkeiten und Muster, die sich sozusagen unter den Themen befindet, wird von den Parteien meist nicht bewusst wahrgenommen. Es ist aber zentral, dass *wir* sie wahrnehmen. Denn unsere Kommunikations- und Konfliktmuster, unsere Allergien und Trigger können wir nicht vor der Türe lassen, wenn wir medien-

ren. Auch wenn wir ihnen in unserer Ausbildung – hoffentlich – begegnet sind und sie gut kennen, bleiben sie treue Wegbegleiter.

Das Riemann-Thomann-Modell, welches ich in der Ausbildung zum Klärungshelfer kennengelernt habe, hilft mir sehr, die grundsätzliche menschliche Unterschiedlichkeit und die Allergien, die damit einhergehen, zu verstehen.

Dem Modell und all seinen Implikationen für das Erleben und die Dynamiken in Konfliktsituationen kann im Rahmen dieses Artikels nicht Genüge getan werden. Wer eine ausführlichere Beschreibung sucht, findet diese u.a. im Buch Klärungshilfe¹ und im Buch „Das Quartett der Persönlichkeit“².

In diesem Persönlichkeits- und Beziehungsmodell werden vier verschiedene menschliche Grundausrichtungen und Strebungen beschrieben:

Die Nähe-Strebung: Die zentralen Bedürfnisse dieser Persönlichkeit sind Harmonie, Kooperation, das Miteinander und Vertrauen. Sie verhält sich kontaktfreudig, warmherzig ausgleichend und verständnisvoll.

Die Distanz-Strebung: Unabhängigkeit, Autonomie, Abstand und die Individualität sind zentral und entsprechend verhält sich die Distanz kontaktscheu, kühl, unbeholfen im menschlichen Nahkontakt und häufig anklagend.

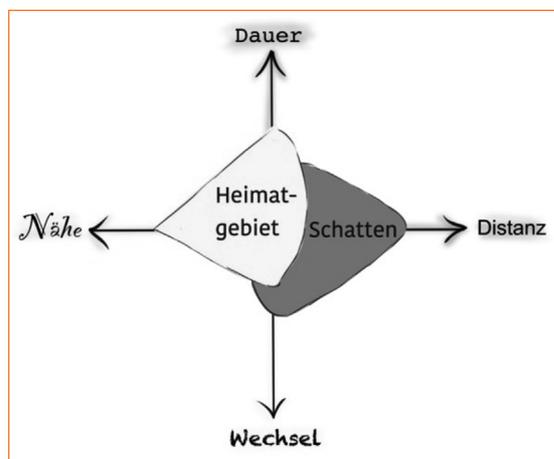
Die Dauer-Strebung: Hier sind Sicherheit, Ordnung, Planung und Kontrolle wichtig; sie sind hochgradig zuverlässig, treu, ordentlich und neigen zuweilen zu dogmatischen Sichtweisen.

Die Wechsel-Strebung: Für diesen Typus sind Veränderung, Abwechslung, Flexibilität und Spontaneität zentral. Diese Personen werden als charmant, kreativ und dynamisch erlebt.

Auch wenn wir alle eine Mischung sind und alle Strebungen in uns tragen, so haben wir doch auch alle ein sogenanntes 'Heimatgebiet', das Gebiet also, welches die Mischung unserer Strebungen zusammenbringt und unser Erleben von Konfliktsituationen prägt.

1) Thomann, Ch., 2007, Seite 230.

2) Fleisch, N., 2022.



© Christoph Thomann

Gegenüber unserem Heimatgebiet liegt unser Schattengebiet. Klient:innen, deren Heimatgebiet in unserem Schattengebiet liegt, fordern unsere Allparteilichkeit in der Regel am meisten heraus.

» Am stärksten werden die eigene Prägung, unsere Unsensibilitäten und Allergien in der Dialogphase spürbar.

Deren Einfluss manifestiert sich bestimmten Parteien gegenüber als innerer Widerstand. Die Palette des inneren Widerstandes reicht von Schwierigkeiten, die Aussagen einer Partei nachzuvollziehen, über leichte Irritation, genervt sein bis hin zu innerer Empörung.

Gut, wenn man da seine Selbsterfahrungs-Hausaufgaben gemacht hat, diese inneren Zeichen wahrnimmt und als solche erkennt, bevor man äusserlich darauf reagiert. Erkennt man sie nicht, führt es letztlich dazu, dass unsere unbewussten Muster den Prozess steuern. Und je unbewusster sie uns sind, desto stärker haben sie das Steuer in der Hand.

Wann gehe ich innerlich in Widerstand zu einer Partei?

Das bewusste Zugestehen, dass ich innerlich nie ganz allparteilich sein werde, führt also in erster Linie dazu, dass ich gut darauf achte, wann ich innerlich in Widerstand zu einer Partei gehe. Doch was tun damit?

Leichtere Formen des inneren Widerstandes kann ich – ganz klassisch – mit Fragen begegnen, die mir helfen, die Hintergründe des Verhaltens oder einer Position zu verstehen. Ganz nach dem Motto: Wenn ich Widerstand spüre, heisst das häufig, dass ich etwas noch nicht verstanden habe und innerlich noch nicht nachvollziehen

kann. Bleibt das Gefühl des Widerstands jedoch auch nach den Antworten der Partei oder verstärkt er sich im Laufe des Prozesses noch? Dann greife ich nach der Klärung zum Telefon und suche Unterstützung in Form einer Supervision.

Ich kann mich noch lebhaft an eine Klärung erinnern, in der sich im Verlauf des ersten Tages mein Widerstand einer Partei gegenüber aufgestaut hatte. Am Ende des Tages war der Graben zwischen den anderen Parteien und der betreffenden Person deutlich spürbar und auch ich hatte Mühe, mit Empathie auf die scharfen verbalen Giftpfeile und den Dauerwiderstand der einen Partei zu reagieren. Mein Supervisor unterstützte mich am Abend darin, innerlich wieder Zugang zum Medianten zu finden, indem er mir half, die „innere Not“ und die damit verbundenen Abwehrmechanismen der betreffenden Person nachzuvollziehen. So konnte ich mir innerlich wieder einen Zugang zu ihm verschaffen und ihm am zweiten Tag der Klärung wieder neu begegnen. Und ich vermute, dass es einen Zusammenhang gibt zwischen dem 'flüssigeren' Verlauf des zweiten Tages und meiner unterstützten Selbsterfahrungs-Arbeit dazwischen.

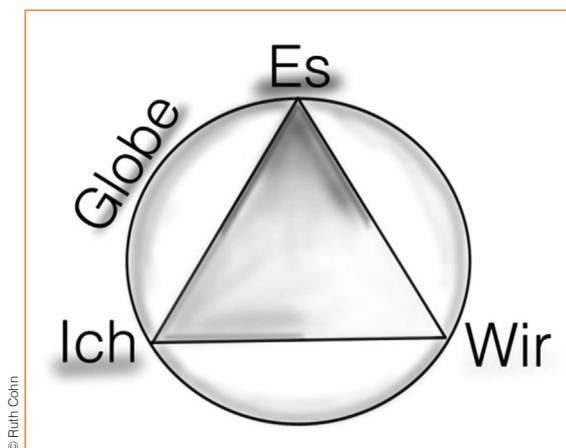
2. Susanne Mouret über die Selbsterfahrung in der Ausbildung zum/zur Klärungshelfer:in

Wie eine Löwin hatte ich im Einführungsseminar Klärungshilfe (2008) für einen Platz in der Ausbildungsgruppe 3 gekämpft. Wie ein scheues Reh schlich ich dann nach der Zusage während zwei Wochen um den Ausbildungsvertrag auf meinem Küchentisch herum, denn: Sämtlichen an mich herangetragenen Konflikte müsse ich mich in einer Klärung stellen, zudem sämtliche Ausbildungskosten vorweg bezahlen und sämtliche Nächte (33 Ausbildungstage während 1,5 Jahren in mehreren mehrtägigen Blöcken) im Seminarhaus in den Tiefen des Schwarzwalds verbringen. Ich unterschrieb und bin noch heute unendlich froh darum. Im Gegensatz zu damals: Während der Ausbildung war ich fasziniert, stark involviert, aber selten froh. Ich hatte mit meiner Gruppe eine Art Hauptgewinn betreffend Selbsterfahrung eingefahren. Da trafen mehrere Menschen mit bereits hohem Status in der Klärungs-/Mediations-Szene (und entsprechendem Anspruch auf Respekt) auf beeindruckte Lernfreudige (wie mich) und diese wiederum auf eine sich erstmals formierende Gruppe von 3 Ausbildern (Dr. Christoph Thomann als Leiter, Barbara Kramer und Christian Prior als Co-Leitende). Um dem Drama das glückliche Ende vorwegzunehmen: Unsere Ausbildungsgruppe gibt es heute immer noch. Wir sind

zur Lebenslerngruppe mutiert und treffen uns einmal pro Jahr für 3-4 Tage, und ja, um uns selbst und andere immer wieder neu zu erfahren und kennen zu lernen.

Wie ich mich in der Ausbildung zur Klärungshelfenden selbst erfuh? Lassen Sie mich an Modellen erklären, die wir in der Klärungshilfe benutzen, welche Selbsterfahrungen mich am meisten geprägt haben:

Metakommunikative Morgenrunde mit der themenzentrierten Interaktion (TZI) von Ruth Cohn



Jeden Morgen kamen wir im Stuhlkreis zusammen und spannten die Fäden zwischen dem Individuum, also dessen Befindlichkeiten und Gefühlen (Ich), zwischen der Gruppe, heisst den Beziehungen untereinander und deren Dynamik (Wir), zwischen den Einflüssen aus der „Welt da draussen“ (Globe) und zwischen unserem inhaltlichen Lernen zur Klärungshelfer:in (Es). Konkret hiess dies: Zwischen 1–6 Stunden, jedes Wort, sämtliche Tränen und Aggressionen im Kreis und Raum zu hören, verstehen zu wollen, empathisch zu sein und dabei die eigenen inneren Widerstände wahrzunehmen, zu akzeptieren und sich wieder neu einzulassen. Zu entscheiden, wann und was ich selbst kundtun will für mich, was wichtig ist für die Gruppe und unser Lernen und wo ich mich abgrenze, mich schütze. Es war öfters eine Tortur, über welche wir uns des Abends beim Wein gerne empörten, etwa über gefühlt langfädige und eher oberflächliche Diskussionen, wie das Leiden der Kollegin, die sich nicht entscheiden konnte, welche Ohrringe sie heute tragen wollte, um nicht zu sehr zu leuchten.

Und am folgenden Morgen liessen wir uns wieder und wieder, neu und tiefer und heftiger und schmerzhafter und lernreicher in den Prozess ein. Mich begeisterte das immer dichter werdende Netz aus tiefsten Erlebnissen, das sich zwischen uns flocht, verbunden mit der Reak-

tivierung all der selbst schon erfahrenen Gefühle. Es ist ein Netz, das bis heute hält.

Emotionstheorie und die Konfliktgeschichte

Wir befassten uns im Rahmen der Emotionstheorie damit, welche Konflikte in welchen Lebensjahren in uns selbst welche Gefühle auslösten. Die Emotionstheorie geht dabei von drei Schichten aus. Man kann sich die Emotionsschichten wie mehrere Mäntel vorstellen, die man übereinander trägt. Der äusserste Mantel, also die äusserste Schicht ist jene, in der wir entspannt sind, locker parlieren können, unsere Gefühle im Griff haben, nett und verständnisvoll sind. Darunter tragen wir den Aggressions-Mantel. Es ist die Schicht, in die wir geraten, wenn wir ausser Balance sind. Wir sind verärgert, böse, eingeschnappt, wütend, laut, etc.. Diese Aggressionsschicht ist gleichzeitig auch ein Schutzmantel, er schützt die innerste Schicht, den Kern, wo die Weh-Gefühle stecken, das heisst die tiefste Gefühlschicht, bestehend aus Schmerzgefühlen, welche durch Erfahrungen in frühen Lebensjahren entstanden sind, wie: zu kurz kommen, sich ohnmächtig fühlen, nicht gewürdigt oder verlassen sein etc.. Wir schützen diesen Kern, weil er uns vermeintlich verwundbar macht. Gerade in der Geschäftswelt vermeiden wir es tunlichst, diesen Kern offenzulegen, wird er angegriffen, ist es wahrscheinlich, dass wir aus der Aggressionsschicht heraus reagieren, um die Weh-Gefühle nicht preisgeben zu müssen und damit einen möglichen Eindruck von Schwäche zu hinterlassen.

Es ging also in der Ausbildung darum, herauszufinden, wo unsere Weh-Gefühle stecken (im Innen) und wie wir uns im Aussen (Aggressionsschicht) schützen und wehren.

➤ **Wir sollten uns klar darüber werden, welche Verhaltensweisen von Anderen in uns welche Gefühle auslösten.**

Meine eindrücklichste Erfahrung durfte ich als frischgebackene Thomann-zertifizierte Klärungshelferin mit drei Freundinnen aus der Gruppe bei einem Wellness-Wochenende machen. Wir bekamen vier Schlüssel an der Rezeption mit der Bitte, uns diese selbst zuzuteilen. Dies, weil alle Zimmer individuell gestaltet waren. Ich nahm die Schlüssel und führte uns vier durch die Räume und entschied so freundlich wie dominant, welches Zimmer zu welcher Frau passt. Mir selbst teilte ich das unattraktivste Zimmer zu und war damit zufrieden. Im Zweiergespräch konfrontierte mich dann eine Freundin damit.

Sie musste mir ein paar Mal mein Verhalten aufzeigen, bis ich kapiert hatte, was da war: Die Möglichkeit, dass die drei Freundinnen zum Schluss hätten kommen können, dass es nur recht ist, wenn ich das unattraktivste Zimmer erhalte, löste in mir tiefe Schmerzgefühle aus: Angst, nicht wahr- und ernstgenommen zu werden, und Angst, zu kurz zu kommen. Also flüchtete ich mich vor diesen Wehgefühlen in meine Schutzmuster und übernahm dominant die Führung. Auf den ersten Blick ein irritierendes, seltsames Verhalten. Doch so funktionieren Schmerzmuster: Ich teilte mir das hässlichste Zimmer zu, damit dies auf keinen Fall jemand von aussen tun konnte und mir bestätigen würde, dass ich „des guten Zimmers nicht wert bin“ (= Schmerzgefühl). Indem ich das unattraktivste Zimmer nahm, gab ich den Freundinnen keinen Grund, Fragen aufkommen zu lassen. Sie bekamen schliesslich die schöneren Zimmer und mussten sich dabei auch nicht schlecht fühlen, weil ich die Führung übernommen hatte.

Meditation, Musik und Riemann-Thomann

Auf der Galerie lagen wir kreuz und quer auf dünnen Matten und durften uns eine Stunde lang nicht bewegen, sondern nur wahrnehmen und die Gefühle durch unsere 'innere Röhre' fließen lassen. Es ging darum, sich tief empathisch auf alle Formen von ausgelösten Gefühlen einzulassen und sie wieder gehen lassen. Zweifellos eine Schlüsselkompetenz für Konfliktklärende, wobei bei mir der kaputte Rücken meist im Wettbewerb um meine Aufmerksamkeit die Oberhand behielt.

Etwas leichter fielen mir die Meditationen zum Riemann-Thomann-Modell: Pro Strebung (Dauer und Wechsel, Nähe und Distanz) eine Meditation mit passender Musik und den Worten von Christoph.

» **Ich lernte im Herzen und im Kopf, was mit den «guten Gründen von Menschen, sich schwierig zu benehmen», wirklich gemeint ist.**

Ich lernte, wie ich in meinen ersten Lebensjahren selbst geprägt wurde (Schmerzgefühle) und wie ich und mein Umfeld meine eigenen zwei Kinder geprägt hatten. Es bedeutete, in diesen Schmerz zurückzugehen. Was haben wir geheult und getröstet ... und gelernt.

Wie erfahren sich meine Lernenden in unseren Aus- und Weiterbildungen?

Seit 2012 leite ich mit Adrian Kunzmann und mit der Unterstützung von Christoph Tomann und Amir Vitis

Weiterbildungen in Klärungshilfe. Wir sind tief überzeugt davon, dass Klärungshelfende sich und die eigenen Konfliktodynamiken gut kennen und damit selbstempathisch und professionell umgehen können müssen. Wie bei Christoph gelernt, sorgen auch wir dafür, dass viel und oft geklärt wird. Das heisst, die Teilnehmenden sind in beiden Rollen (Konfliktpartei und Klärungshelfende/r) aktiv, reflektieren sich selbst und erhalten Feedback von Kolleg:innen und Ausbilder:innen. Unter anderem geben wir ihnen mit dem Inneren Team von Dr. Friedemann Schulz von Thun eine Methode mit auf den Weg, sich im Konflikt selbst zu führen, sowohl als Konfliktklärende wie als Konfliktbeteiligte. Zudem setzen wir Selbsterfahrung bereits voraus, indem wir nur psychosozial vorgebildete Teilnehmende aufnehmen. Dies ermöglicht es uns auch, die langen und intensiven Selbsterfahrungssequenzen, wie wir sie erlebt hatten, aussen vor zu lassen und dadurch in 12 intensiven Lerntagen die Klärungshilfe praxistauglich zu vermitteln.

3. Adrian Kunzmann über die Selbsterfahrung als Beteiligter und Klient in einer Konfliktklärung

Eine unseres Erachtens wichtige Form der Selbsterfahrung ist auch jene, sich selbst als Konfliktpartei erfahren zu haben. Ich erlebte dies in den Anfängen meiner Beraterstätigkeit. Ich arbeitete mit Karl und Reto zusammen, um gemeinsam erste Schritte in der Beratungswelt zu unternehmen, sei es durch eine gemeinsame Website oder Akquise. Nach einer längeren, bereichernden Forming-Phase traten in der Storming-Phase Themen wie Leistung, Dominanz und unterschiedliche Auffassungen zur Zusammenarbeit auf. Da die Spannungen zunahmen, entschieden wir uns für eine Konfliktklärung.

In meinen Erinnerungen beschreibe ich ausgewählte Schritte innerhalb des Phasenmodells der Klärungshilfe und reflektiere sie im Kontext meiner heutigen Perspektive:

Während der 1½-stündigen Fahrt zur Klärungshelferin konkurrieren zwei unterschiedliche Gefühlszustände. Einerseits die Angst vor dem, was auf mich zukommt – die Furcht, verletzt zu werden oder, dass sich die Situation verschlechtert. Andererseits, wenn auch schwächer, die Vorfreude darauf, die unterdrückten Ärgernisse endlich auszusprechen. Die Angst überwiegt, und daher wähle ich die Strategie der Vorsicht – zuerst beobachten, nicht impulsiv handeln.

Wir werden von einer etwa 45-jährigen Frau begrüßt, die uns bittet hereinzukommen und sich vorstellt. Ich bin

skeptisch, kann sie den Prozess leiten? Sie ist mir nicht besonders sympathisch, aber sie spricht ruhig und klar. Es scheint, als hätte sie viel Erfahrung, was mich beruhigt – okay, sie wird das schon können.

Nach der Anfangsphase fordert uns die Klärungshelferin auf, in einer Skizze darzustellen, wie wir die Zusammenarbeit und die Beziehungen sehen. Das Aufzeichnen hilft mir dabei, meine Sicht auf die Beziehungen zu schärfen und mir klar zu werden, worum es mir wirklich geht.

Nun müssen wir unsere Skizzen vorstellen und die Sichtweisen der anderen verstehen. Reto beginnt mit einer Figur, die mit einem Messer den Weg durch den Dschungel bahnt, während zwei andere plaudernd auf dem bereits gemachten Weg laufen. Er fühlt sich alleine und ausgenutzt. In mir regt sich der Gedanke: Aber du gibst deine Machete auch nicht aus der Hand. Als ich an der Reihe bin, sieht man auf einer Skizze Reto mit einer Krone und Scheuklappen. Reto als langjährige Führungskraft, die instinktiv dominiert und mir den Gestaltungsspielraum nimmt. Karl ist in meiner Skizze von vielen Sprechblasen umringt. Er spricht oft, ohne einen Punkt zu finden.

» **Es tut gut, meine Wahrnehmung mitzuteilen. Schon jetzt sage ich mehr, als ich am Anfang geplant hatte.**

Meine Vorsichtsstrategie wandelt sich langsam in eine „wenn-ich-schon-mal-dran-bin-Strategie“!

Die Klärungshelferin überträgt unsere Ausführungen in eine Themensammlung. Unsere Namen sind mit Pfeilen zu anderen Namen verbunden, auf denen Themen stehen, die von uns angesprochen wurden. Auf dem Pfeil von mir zu Reto steht: Dominanz. Umgekehrt steht „Bequem“. Von mir zu Karl: „Sprechen ohne Punkt“, usw. interessanterweise beruhigt es mich, die Themen, die zuvor spürbar, aber unausgesprochen waren, visualisiert zu sehen. Gleichzeitig setzt es mich unter Druck: Jetzt ist es real und muss geklärt werden – kein Ausweichen mehr möglich.

Der erste Dialog erfolgt zwischen Reto und mir. Reto wird aufgefordert, den Gesprächsfaden aufzunehmen und seine Situation erneut zu schildern. Die Klärungshelferin fordert mich auf, darauf zu reagieren. Ich weiß nicht, wo ich ansetzen soll, stammele darauf los. Nachdem ich fertig bin, fragt mich die Klärungshelferin: „Darf ich mal neben Sie kommen, etwas für Sie sagen und Sie sagen mir, ob das so stimmt?“ Das bedeutet, sie wendet

die Methode des Doppelns an. Ich willige ein, und die Klärungshelferin positioniert sich neben mir und spricht für mich zu Reto: „Deine Erfahrungen, deine Tatkraft und dein Vorausgehen empfinde ich als sehr wertvoll. Stimmt das?“ Ich: „Ja, genau.“ Klärungshelferin: „Allerdings werfe ich dir vor, dass du dann die Führungsautomatik einschaltest und mich wie einen untergeordneten Mitarbeiter behandelst. Stimmt das?“ Ich: „Ja, genau.“ Mir hat der Mut gefehlt, meinen Vorwurf so klar zu formulieren. Jetzt ist die Tür geöffnet, um Klartext zu sprechen – ich komme in Fahrt.

Die Klärungshelferin setzt das Doppelns fort. „Dass du unausgesprochen oft einen Schritt vorausgehst, im Befehlstoneforderst und mir dann noch vorwirfst, zu wenig beizutragen, ärgert mich! Stimmt das?“ Ich: „Ja, und das ärgert mich nicht nur, sondern macht mich wirklich sauer!“ Wie gut es tut, Klartext zu reden, nun bin ich im Klärungsflow.

Die Klärungshelferin doppelt auch Reto: „Wenn es um fachliche Beiträge geht, bist du da und bringst Wichtiges ein. Stimmt das?“ Reto: „Ja.“ Die Klärungshelferin: „In organisatorischen, administrativen Dingen versagst du! Stimmt das?“ Reto: „Versagen ist übertrieben, aber du bist sehr zurückhaltend und unzuverlässig.“ Klärungshelferin: „Das zwingt mich in die Kümmerer- und Chefrolle, und das nervt und frustriert mich!“

Die Vorwürfe von Reto kann ich nachvollziehen, und ich muss mir innerlich eingestehen, dass er recht hat. Interessanterweise realisiere ich, dass mir auch das Hören von Retos Vorwurf guttut. Endlich ist es raus.

Reto antwortet auf die Frage der Klärungshelferin, ob es stimmt: „Ja, und langfristig macht das unsere Beziehung kaputt. Und das tut mir wirklich weh, weil ich unsere Zusammenarbeit sehr schätze.“

Die Sorge von Reto um die Beziehung und seine Betroffenheit berührt mich. Der Schmerz, dass diese Dynamik unsere Beziehung kaputt machen könnte, dringt zu mir durch. Ich erwidere: „Dass die zunehmende Distanz zwischen uns mich ebenfalls traurig macht.“ Wir schauen uns an, und ich spüre, dass sich etwas löst, und wir wieder im Kontakt sind.

Im Dialog sind zwei Wirkungen zum Tragen gekommen:

- 1. Das Aussprechen der Aggressionen**, gehört und verstanden werden, entlastet. Die Tatsache auszusprechen, dass es mich sauer macht, wenn Reto

mich als Mitarbeiter behandelt, hat mich tatsächlich entlastet.

2. **Das Aussprechen der Schmerzen**, gehört und verstanden werden, versöhnt und verbindet. Zu hören, dass es Reto weh tun würde, wenn unsere Beziehung kaputtginge, berührt mich, und ich realisiere, dass diese Vorstellung mich ebenfalls traurig stimmt. Das Aussprechen dieser Gefühle bringt uns wieder in Kontakt, und ich realisiere, dass ich Reto wirklich mag.

Mit weiteren Dialogen klären wir alle Themen der Themensammlung und entwickeln anschließend pragmatische Lösungen.

Mein Fazit

Als besonders hilfreich empfand ich das Doppeln. Obwohl ich die Dynamik in mir spürte, konnte ich sie nicht greifen. Das Doppeln unterstützte mich dabei, nachzuspüren und zu benennen, was sich in mir abspielte. Die Klärungshelferin wurde zu meiner „Gefühlsübersetzerin“, die mein Kuddelmuddel begriff und für mich fassbar machte. Das Doppeln hat mir den Weg geebnet und war gleichzeitig ein Sicherheitsnetz.

Als konfliktscheuer Mensch bin ich mit der Strategie in die Klärung eingestiegen, sachlich zu bleiben und mich so zu schützen. Durch das Vorgehen der Klärungshilfe konnte ich meinen Schutzschild immer mehr loslassen und mutig meine Gefühle zeigen. Das Vorgehen und die Klärungshelferin haben mich sinnbildlich an die Hand genommen und mich durch den schwierigen Prozess geführt. Die Erfahrung, dass es möglich ist, unangenehme Wahrheiten auszusprechen und dass dies trotzdem zu keinem Beziehungsabbruch führte, sondern die Beziehung stärkte, hat mich tief berührt.

Vor der Klärung hatte ich mich bereits theoretisch mit der Klärungshilfe auseinandergesetzt, die Erfahrung als Betroffener hat mich in meiner Entschlossenheit, Klärungshelfer zu werden, gefestigt.

Als Konfliktpartei die Klärungshilfe erlebt zu haben ist für mich auch heute noch wertvoll. Zum einen habe ich ein besseres Verständnis für die Ängste der Betroffenen, überhaupt in eine Klärung zu kommen. Das ermöglicht es mir, anfängliche Widerstände und abschätzige Äußerungen nicht persönlich zu nehmen. Das Wichtigste aber: Bei mir hat es das Vertrauen in die Klärungshilfe und deren Wirkung an sich nachhaltig gestärkt.

Literatur

- Fleisch, N.: Das Quartett der Persönlichkeit, Bern, 2022
Thomann, Ch.: Klärungshilfe, 2007.
Thomann, Ch. Klärungshilfe 2: Konflikte im Beruf, Hamburg, 8. Auflage, 2019.
Schulz von Thun, F.: Miteinander reden 3, Das „innere Team“ und situationsgerechte Kommunikation, Hamburg, 29. Auflage, 2013.



Kontakt

Adrian Kunzmann ist Klärungshelfer, Mediator BM/SDM und Organisationsberater und Coach bso mit den Schwerpunkten Konfliktklärungen, Teamentwicklung und Begleitung von Change Prozessen. Er arbeitet in den Bereichen Verwaltung, Wirtschaft Schulen und NPO. Er lebt in Winterthur.



Kontakt

Amir Vitis ist als selbständiger Mediator und Klärungshelfer in Organisationen und Unternehmen, im Jugendstrafrecht und zwischen Privatpersonen tätig. Mit dem Team von „Schulkonflikte.ch“ nutzt er die Methode der Klärungshilfe, um verfahren Konflikte in Klassen, Lehrerkollegien und Schulsystemen zu klären. Er arbeitet als Ausbilder für Mediation an der Universität Fribourg.
av@amirvitis.ch
www.amirvitis.ch



Kontakt

Susanne Mouret lebt in Winterthur und ist Thomann-zertifizierte Klärungshelferin, Mediatorin BM/FSM sowie Organisationsberaterin, Coach und Supervisorin bso. Mit MOURET BERATUNGEN GmbH klärt und entwickelt, coacht und berät sie Organisationen, Teams und Menschen.
www.mouretberatungen.ch
mouret@bluewin.ch

📖 Journal: Alle bisherigen Ausgaben und Einzelartikel der pm finden Sie online unter <https://elibrary.verlagoesterreich.at/journal/pm>