



ES GIBT EINE CHANCE

Denn wer lacht, streitet nicht. Lachyoga in der Mediation.

VON MARTINA MÜLLER

In der Mediation gibt es nach meinem Ermessen noch Spielraum für Selbsterfahrung der besonderen Art. Mein Minimalziel für eine Mediation ist, dass Medianten im Verfahren lachen können und Leichtigkeit erleben. Gerade wenn die Kommunikation eingefroren oder gestört ist und Positionen verhärtet sind, bietet Lachyoga als paradoxe Intervention Raum für Entwicklung. Wer lacht, streitet nicht. Mich begeistert der Ansatz aus vielerlei Sicht. Den Beteiligten ist meist schnell anzusehen, wie gut ihnen ein entspanntes Miteinander tut. Durchatmen und Aufatmen bewegen Körper und Geist. Lachen verbessert die Sauerstoffversorgung, was die Leistungs- und Kon-

zentrationenfähigkeit steigert. Vor allem sorgen die Übungen für Überraschung und Freude, sie fordern heraus – dies alles sind hilfreiche Begleiter in der Konfliktbearbeitung. Endorphine, die durch Lachen freigesetzt werden, hemmen Stresshormone, die Ärger, Aggression, Angriffs- oder Fluchtverhalten fördern. Wenn Kontrahenten miteinander lachen, wird Kooperation möglich, Kreativität für Lösungen freigesetzt. Als Mediatorin geht es mir lachend mit der nötigen Leichtigkeit und Frische ebenfalls viel besser, was für den Prozess zusätzlich förderlich ist.

Provozierend aktivieren

Eine Führungskraft und ihre Mitarbeiterin hatten über viele Jahre einen

Konflikt zu Fragen der Sicherheit im Betrieb. Ihre Positionen waren verhärtet, mit jedem Wort fühlten sie sich missverstanden. Die Mitarbeiterin war bei Arbeitsaufträgen gelähmt und widerwillig, aus Angst, es so wieso nicht rechtmachen zu können. Die Chefin, zuständig für Arbeitssicherheit im Unternehmen, wertete das Verhalten als Arbeitsverweigerung und hatte Angst vor Unfällen. Schließlich leitete sie, zu diesem Zeitpunkt selbst nur noch frustriert und verärgert, arbeitsrechtliche Schritte ein. Diese Maßnahme führte in die Mediation. Die Führungskraft vermittelte mir gleich zu Beginn, sie habe keine Hoffnung, dass sich etwas ändert. Die Mitarbeiterin zeigte sich ebenso resigniert.

Ich entnehme meinem Kopf pantomimisch das Gehirn.

Vor einer Mediation treffe ich mich üblicherweise mit den Beteiligten, um das Verfahren sowie hilfreiche Kommunikationstechniken und -modelle zu erklären und zu vermitteln. In dieser scheinbar ausweglosen Situation mit zwei sprach- und kraftlos wirkenden Akteurinnen, lud ich die beiden, um sie zu aktivieren, ohne viel Federlesen und lange Einlaufkurve zur „Gehirnwäsche“ ein. Das ist eine klassische Übung aus dem Lachyoga, die zunächst extrem provoziert und dabei mentale Blockaden abzubauen und gleichzeitig innerlich zu lösen vermag.

Als Mediatorin und Lachyogalehrerin entnehme ich mir nach wenigen einführenden Sätzen pantomimisch per Reißverschluss am Kopf ein imaginäres Gehirn, halte es in den Händen, betrachte es genau von allen Seiten, wasche es, animiere zwischendurch meine hocherstaunten Klientinnen, es mir gleichzutun. Sie schauen noch ein bisschen verdutzt, doch dann ziehen auch sie am Reißverschluss und blicken grinsend auf eine imaginäre Masse in ihren Händen, putzen lächelnd Hinderliches aus den Windungen, schaffen Platz für Neues, beginnen spontan zu lachen, schließlich fügen wir alles wieder vorsichtig zusammen. Was für eine befreiende Wirkung! Spielerisch erfuhren sie, es wird um das Erkennen festgefahrener Denkmuster und Haltungen gehen. Und es kann sogar Spaß machen.

Das Vortreffen überraschte mit Spaß und erwies sich als wundervolle Möglichkeit für achtsame Begegnung, die sonst nicht mehr stattfand. Es bereite den Boden für Vertrauen, Sicherheit, Entwicklung und Gemeinschaft.

Die eigentliche Mediationsrunde, die dann folgte, war energiezehrend, aber auch geprägt von großer Offenheit. Die Klientinnen konnten Emotionen und Bedürfnisse benennen. Lachen wurde gefördert durch Experimente zur Selbsterfahrung und mit der Lachübung „Willi ist krank“. Diese Aktivierung ist eine Energiebombe zur Konzentrationssteigerung nach einer anstrengenden Arbeitsphase und wirkt nachhaltig in den Alltag hinein. Gemäß dem Spiel „Ich packe in mei-

nen Koffer ...“ hängen die Teilnehmer wechselweise dem fiktiven Willi immer mehr Krankheiten an, bis er am Ende der Übung todkrank ist, was an sich nicht wirklich witzig ist. Das wirklich Verrückte ist, dass beim Willi-Spiel mit der Zunge hinter der Unterlippe gesprochen wird und das Gesagte so schräg klingt, dass sich alle vor Lachen biegen. Selbst Kritiker lassen sich gerne ein, weil es „ein Spiel“ ist. Schwere Inhalte rücken in den Hintergrund und kindliche Verhaltensweisen generieren unerwartete Spielräume. Mit dem Verrücken situativ üblicher Gedanken (z. B. „furchtbar“) werden neue, paradoxe Erfahrungen in den Vordergrund gerückt.

Das Treffen endete diesmal mit einer Vereinbarung zu einem konkreten Arbeitsauftrag. Die eigentliche Arbeit sollte jedoch nun erst beginnen.

Entscheidungshilfe

Es sind nicht die Dinge, die uns beunruhigen, sondern die Meinungen, die wir von den Dingen haben, sagte einst der Stoiker Epiktet. Den Eindruck über den Ausdruck zu verändern, ist ein wesentlicher Ansatz beim Lachyoga. Mimik und Körperhaltung beeinflussen Gedanken und Emotionen. Das bekam ich beim nächsten Treffen mit den Klientinnen schmerzlich zu spüren. Bei der Eröffnung teilte mir die Führungskraft mit, dass sie beschlossenen habe, sich von ihrer Mitarbeiterin zu trennen. Was war passiert? Auf meine Nachfrage, was mit dem Arbeitsauftrag geschehen war, erhielt ich zur Antwort: „Er wurde perfekt umgesetzt.“ Umso erstaunter war ich über die nachfolgende Äußerung: „Ich kann nicht mehr glauben, dass sich etwas ändert.“ Innerlich sackte ich zusammen, nach außen war ich sprachlos. Und ich spürte selbst Resignation.

Als beide sitzen blieben und keine Anstalten machten, zu gehen, wusste ich, dass ich mich entscheiden musste: in dieser Totenstarre zu bleiben und die Mediation zu beenden oder meinen Ausdruck bewusst zu verändern und uns allen eine Chance zu geben. Wofür auch immer. Ich begann zu lächeln und drückte der Führungskraft meine Wertschätzung aus für ihre Offenheit. Beide signalisierten dann ausdrücklich, dass sie hier weiterarbeiten wollen – irgendetwas machte ihnen Mut. Es wurde ein hartes Treffen. Sie trafen wieder klare Vereinbarungen, z. B. für den Umgang mit Terminen und Fristen und auch für den Umgang miteinander.

Zum Ausstieg nutzte ich „Gefühlsmonster“-Karten mit Comic-Figuren, die Emotionen zeigen. Ich hoffte angenehme Emotionen zu verankern. Der Anblick der Comics löste bei beiden nahezu kindliche Freude aus. Sie teilten sich ihre aktuellen (tatsächlich angenehmen) Gefühle mit. Dann sprachen wir über das Lachen in der Mediation und erarbeiteten, wie sie Lachen als Interventionsmethode im Alltag einsetzen können: Wer feststellt, dass sie in alte Verhaltens- oder Gedankenmuster verfallen, lacht und schaut den anderen an, bis beide lachen. Erst dann wollen sie in den Austausch miteinander gehen. Eine beflügelnde Erfahrung für uns drei und eine neue Lachübung, die mir die Medianten geschenkt haben.

Die beiden Frauen, Chefin und Mitarbeiterin, sind zusammengeblieben. Sie entwickeln inzwischen neue Konzepte und Sicherheitsschulungen über das eigene Unternehmen hinaus. Sie erleben sehr viel Anerkennung und sie feiern ihre Erfolge mit dem gesamten Team – eine neue, bereichernde Erfahrung für alle Beteiligten. Beide haben mir berichtet, welchen Unterschied es in der täglichen Begegnung macht, miteinan-

Lachen ohne Grund kann zunächst befremdlich oder verunsichernd wirken.

der zu lachen. Probleme verlieren an Bedeutung, Lösungen werden leichter möglich, Zusammenhalt wird spürbar.

Fazit

Lachen ist eine ernste Sache. Damit es für die Beteiligten einen Mehrwert hat, braucht es Handlungskompetenz und Professionalität für die Anleitung. Vielen fällt es schwer zu lachen. Lachen ohne Grund kann (zunächst) befremdlich, abstoßend, hemmend oder verunsichernd wirken. Manche Klienten gaben anfangs zu bedenken, dass sie sich nicht lächerlich machen wollen oder dass das Lachen bei den Übungen aufgesetzt wirkt. Manchmal zeigt sich ein stummer Widerstand. Bedenken sind normal und brauchen

Raum. Ich informiere Teilnehmer bei Lachübungen kurz über den wissenschaftlichen Hintergrund. Das gibt Sicherheit, baut Ängste ab und fördert ein Einlassen – auf beiden Seiten. Lernen beginnt dort, wo wir unsere Komfortzone verlassen, das ist eine wesentliche Voraussetzung für Konflikt- und Veränderungsarbeit – auch für uns Professionelle. Dazu brauchen auch wir die innere Haltung, Mut und ein verlässliches Stressmanagement. „Lachen aufsetzen“ in einer Mediation kann mächtige Auswirkungen im persönlichen Alltag haben. Dazu dürfen auch eine Clownsnase aufgesetzt, ein Klebepunkt auf der Nase angebracht oder Gefühlsmonsterkarten gezeigt werden. Sich verrückt zu verhalten bedarf eines Aufweckens des inneren Kin-

des, dann können Berge verrückt werden. Alles andere wäre doch glatt gelacht. ◀◀



© Albeta Peneva

Zur Autorin

Martina Müller

Systemische Business Coach (ICA) und Trainerin, Mediatorin und Lachyogalehrerin. Ihr Schwerpunkt liegt in der Verbindung von Körper, Geist und Seele.

www.bewegt4coaching.de

LITERATUR

Madan Kataria: Lachen ohne Grund. Kindle Edition, 2012

PRAXIS KOMMUNIKATION jetzt probelesen!

Das Magazin für Profis. Und solche, die es werden wollen.

PRAXIS KOMMUNIKATION ist das Magazin für angewandte Psychologie in Training, Coaching und Beratung.

Wir berichten aus der Praxis der Veränderungsarbeit. Coaches und Trainer lassen sich bei Ihrer Arbeit über die Schulter schauen und schreiben über ihre eigenen Erfahrungen mit Methoden, Tools, Klienten und Beratungssituationen.

Theoretische Ansätze und neue Forschungserkenntnisse kommen bei uns nicht zu kurz – wir bereiten sie verständlich auf und laden zum Weiterdenken ein.

Wir geben Orientierung über Trends, neue Konzepte und Entwicklungen in der Trainings- und Beratungsbranche – das alles geprägt von einem humanistischen Menschenbild.

Das E-Journal bieten wir ab Ausgabe 1/2019 zum dauerhaft vergünstigten Preis von 48 € an!

PRAXIS KOMMUNIKATION gibt es auch im Abo – als Print- und E-Journal. Testen Sie uns – bestellen Sie unter www.junfermann.de das günstige Probe-Abo (3 Hefte für € 20,- inkl. Versandkosten).

