

Konfliktmanagement-Kongress 2021 - Forum 4B

Körpersprache in der Mediation

Referent: Holger Schlafhorst

Berichterstatteerin: Dr. Susanne Dornblüth

In dem Forum von Holger Schlafhorst, der unter anderem Antiaggressionstrainings leitet, wird sehr praxisnah die Körpersprache und deren Bedeutung in der Kommunikation thematisiert. Dabei ist es ihm wichtig, dass die Teilnehmenden die Wirkung der Körpersprache sowie deren Beeinflussbarkeit etwa durch den Geist in vielfältigen praktischen Übungseinheiten selbst gut nachempfinden können.

So startet Holger Schlafhorst direkt mit einer sehr variantenreichen Begrüßungszeremonie, welche jedem einzelnen Teilnehmenden im Raum unterschiedlich viel Gestik, Blickkontakt und Worte schenkt. Dies macht anschaulich, wie wichtig bereits im Erstkontakt etwa die folgenden Aspekte sind, damit sich die Medianten gleichermaßen gut angesprochen fühlen:

- Authentizität,
- Stimmigkeit von Körpersprache zum Gegenüber und zum Anlass,
- Blickkontakt und
- Ehrlichkeit auch gegenüber sich selbst als Mediator (Selbstfürsorge).

Als Mediator empfiehlt sich eine neutrale Körpersprache, aber oftmals sind wir uns bestimmter Gesten oder mimischer Mikroausdrücke nicht bewusst. Daher betont Holger Schlafhorst, wie wichtig es sei, immer bei sich zu sein und sich selbst auch in der Körpersprache häufig zu reflektieren. Die Selbstreflexion und -wahrnehmung sei daher ein wesentliches Element des Körpersprachetrainings.

Die sog. psychomotorische Wechselwirkung wird uns etwa durch folgende Übung klar: In kleinen Schritten mit gebeugter Haltung bewegen wir uns durch den Raum und fühlen uns ausgegrenzt und unmotiviert. Verstärken lässt sich das Gefühl, indem wir in Gedanken den Satz „Ich bin klein“ wiederholen. Dieser Effekt kann umgekehrt positiv genutzt werden, indem wir uns allein mithilfe des gedanklichen Satzes „Ich bin groß und stark“ innerlich größer machen. Wir bemerken, wie sich zugleich unbewusst der Körper aufrichtet. Die Psyche kann also die Körperhaltung beeinflussen und umgekehrt, kann die Körpersprache für unsere geistige Haltung bedeutsam sein.

Welche Wirkung allein das Mindset hat, verdeutlicht Holger Schlafhorst auch in einer Blickkontakt-Übung, in welcher wir uns zu zweit gegenüberstehen und innerlich den Satz „Ich liebe Dich“ wiederholen. Nach einer anfänglichen Irritation bemerken viele Teilnehmenden, wie sich die Einstellung zum Gegenüber verändert, der Atem synchronisiert wird und eine positive Haltung erreicht werden kann. Holger Schlafhorst empfiehlt, diese Übung etwa zur (Wieder-)Herstellung der Allparteilichkeit in der Mediation zu nutzen.

Die Körperhaltung beobachten wir auch in sitzender Haltung, wobei wir die Wirkung bestimmter Positionen, wie verschränkter Arme oder breitbeinig sitzend, auf unser Inneres und das Gegenüber reflektieren. Holger Schlafhorst hält wenig von allgemeinen Regeln zur Körpersprache (sog. „Apotheker-Wissen“), wie die Bedeutung von überschlagenen Beinen oder einem ausweichenden Blick. Er rät dazu, immer in jedem Einzelfall konkret zu überprüfen, ob die angenommene These stimmt. Es könne bei Körperhaltung, Gestik oder Mimik immer viele Gründe geben und vieles geschehe unbewusst.

Zum Abschluss erläutert Holger Schlafhorst sodann noch die verschiedenen Kommunikationsebenen von der Sprache, über die Stimme bis hin zur Körpersprache, Mimik sowie der Haltung. Letzteres spiegele unsere Stimmung und innere Verfassung wieder und habe zugleich eine wesentliche Bedeutung in der Kommunikation. Während die Sprache nur etwa 7% in der Kommunikation ausmache, sei die Körpersprache mit 55% besonders wirkungsvoll. Damit ist zugleich klar, weshalb es sich auch als Mediatorin oder Mediator sehr lohnt, sich allgemein mit der eigenen Körpersprache intensiver auseinanderzusetzen und sie während der Mediation bewusst wahrzunehmen und einzusetzen.

Aus einem abwechslungsreichen, kurzweiligen Workshop werden wir mit beschwingtem Gangbild, tanzenden Spiegelneuronen und einem Lächeln im Gesicht zufrieden und mit neuen Erkenntnissen entlassen.

Dr. Susanne Dornblüth

- Richterin am OLG Celle -