

## Forum 6: Embodied Communication

Referentin: Claudia Lutschewitz

Wer bei dem Titel dieses Workshops sich bewegende Körper, Pantomime oder auch Zeichensprache assoziiert, der liegt nicht so ganz falsch. Denn wenn uns dieses Forum eines gelehrt hat, dann dass Embodied Communication weit über das Sender-Empfänger-Modell (Kanalthetheorie) Schulz von Thuns hinausgeht. Hier wird Kommunikation als umfassendes Konstrukt verstanden, bei dem vor allem der Körper eine besondere Rolle spielt. Embodied Communication bedeutet, dass allein dem gesprochenen Wort viele verschiedene Bedeutungen zugeordnet werden können. Erst durch den „Körper“ kann der Gesprächspartner der Aussage eine gewisse Botschaft entnehmen. Dabei bedeutet Körper weit mehr als die bloße Körperhaltung und andere Wesensmerkmale der Körpersprache. Hier werden vor allem nicht zu formulierende Motive, Gefühle und Emotionen integriert, aber auch die Umwelt beeinflusst die Bedeutung jeder Botschaft. Erfasst die andere Partei die umfassende, durch Wort, Umwelt, Emotionen und alle anderen Einflüsse geformte Botschaft ihrerseits wiederum mit ihrem „Körper“, so ist ein besseres Verständnis möglich. Die Personen können sich so am besten „synchronisieren“, also aufeinander abgestimmt agieren und miteinander kommunizieren, folglich am besten verstehen.

Zum besseren Verständnis der Lehre des Embodiments erläuterte *Claudia Lutschewitz*, Juristin, Wirtschaftspsychologin und ausgebildete Mediatorin (sie nennt sich selbst lieber Dialogbegleiterin), diese theoretischen Grundlagen aufbauend auf den Impulsvortrag von Prof. Dr. phil. Wolfgang Tschacher zunächst genauer. Sie stellte Bezüge dieser vorrangig auf Konstellationen von zwei Personen ausgelegten Lehre zur Tätigkeit des Mediators her und brachte uns mithilfe von kleineren Praxisübungen die tiefere Bedeutung des Embodiments nahe.

Ganz nach dem Gedanken, dass sich sowohl der Mediator als auch die Medianden zunächst selbst verstehen müssen, damit sie den Anderen und den Konflikt besser verstehen können, zielten die Übungen zunächst auf ein tieferes Verstehen unseres Selbst. Zugleich dienen sie aber auch als Methoden, sich selbst, die Medianden und den Konflikt besser verstehen zu können. So lernten wir den traditionellen Haka-Tanz der Maori, um die eigene innere Ruhe ebenso wie eine Verbindung (Synchronisation) zu den anderen TeilnehmerInnen zu finden. Wir konnten am Beispiel eines Löwen erfahren, welche unterschiedlichen inneren Bilder ein Wort erzeugen kann. So durften wir feststellen, dass Wörter keine feste Bedeutung haben, stattdessen aber Emotionen auslösen, welche wiederum ein sehr subjektives Verständnis von diesem Begriff erzeugen.

Ganz im Sinne António Damásios („Am Anfang war das Gefühl“) übten wir, die eigenen somatischen Marker (besonders präsenste Gefühlsreaktionen) aufzuspüren. In einem Somatogramm zeichneten wir die Stellen am Körper ein, die infolge positiver bzw. negativer Gefühle bei uns jeweils besonders reagieren. Wir versuchten diese Reaktionen in Worte zu fassen und noch präziser zu lokalisieren.

Wir lernten, dass gemischte Gefühle positiv genutzt werden können. Im Rahmen einer „Affektbilanz“ ordneten wir unsere auf Corona bezogenen positiven und negativen momentanen Gefühlszustände (Affekte) ein. Bezogen auf Konflikte können so alle bestehenden Möglichkeiten und deren Affekte bilanziert werden. Auf diesem Weg ist es möglich, eine als zufriedenstellend empfundene Lösung aus allen Optionen herauszufiltern. Um möglichst viele Optionen zu sammeln, bekamen wir den „Ideenkorb“ an die Hand. Mit dieser Methode können Medianden dazu angeleitet werden, „Fremdhirne“ zu nutzen. Durch hypothetisch oder auch personifiziert gestellte Fragen an unbeteiligte

Dritte zum aktuellen Problem (in der Straßenbahn, im Supermarkt oder auch auf dem Weg zur Arbeit) können die verschiedensten Ideen gesammelt werden. „Ich bin vom Marktforschungsinstitut und wir befragen die Bürger zu diversen Alltagsproblemen: Wie würden Sie mit der Situation umgehen, wenn ihr Sohn entgegen einer Abmachung wiederholt den Müll nicht herausbringt?“ oder „Was würden Sie tun: Sie haben Ihrer Frau versprochen, im Alter vom elterlichen Bauernhof weg in die Stadt zu ziehen, möchten jetzt aber lieber im Haus bleiben?“ – solche und ähnliche Fragestellungen können nicht nur die verschiedensten Ideen hervorbringen, sondern auch Klarheit über die eigenen Bedürfnisse herbeiführen. Die Ideen können sodann im „Wunderrad“ priorisiert (die fünf bevorzugten Ideen der betroffenen Person) und im Rahmen einer subjektiven Affektbilanz gegenübergestellt und gewichtet werden.

Auch mit einer Pizza hatten wir zu tun: Während im Pizzometer die negativen Affekte gewertet werden, fasst die Pizza-Analyse die verschiedenen Methoden und Herangehensweisen zusammen. So soll den Medianten durch eine Verbildlichung erleichtert werden, ihre momentane Gefühlslage einzuordnen: Besteht das Bedürfnis, dem Anderen im Konflikt eigentlich nur noch „die Pizza ins Gesicht zu werfen“, ist der Affekt auf dem Pizzometer weit oben einzuordnen. Dagegen zählen das „Wunderrad“, ein Zustand, bei dem bereits verschiedene Ideen vorhanden und miteinander abgewogen werden, in den mittleren Bereich des negativen Gefühlszustands. Wird das Thema von der Konfliktpartei ganz unten auf dem Pizzometer eingestuft, wird es akzeptiert, also mit wenigen bis keinen negativen Gefühlen belegt. Mit dieser Einordnung kann in der Mediation ebenso gearbeitet werden wie mit der Pizza-Analyse, die in vier Stufen die konkrete Konfliktsituation beschreiben lässt. Dies erfolgt jedoch nicht durch eine Tatsachendarstellung, sondern durch die Einordnung der Empfindungen des jeweiligen Medianten. In einem Somatogramm sollten dabei zunächst die Gefühlszustände körperlich lokalisiert werden. Auf der zweiten Stufe werden die Affekte bewertet (0-100, jeweils für die mit dem Konflikt zusammenhängenden positiven und negativen Affekte) und bilanziert. Schließlich müssen diese auch in Worte gefasst werden. Auf der vierten und damit letzten Stufe wird der „Pizzabelag“ angeboten – Ideen, die der Mediant gesammelt und priorisiert hat. Diese Analysen der Parteien können schließlich miteinander verglichen und für eine einvernehmliche Lösung verwertet werden.

Zwischen all den hilfreichen Methoden, die uns die Referentin an die Hand gab, wurden immer wieder Verständnisfragen erläutert und rege diskutiert. Auch die Synchronisation, als eine der Hauptbestandteile der Embodied Communication, war Bestandteil einer solchen Diskussion. Denn Ziel all dieser Methoden ist ja schließlich das gegenseitige Verstehen. So kann der Einzelne sich noch besser auf sein Gegenüber einstellen, wenn er seine eigenen Befindlichkeiten eingeordnet hat. Das kann (unbewusst) zu einer (besseren) Stimmigkeit zwischen den Personen führen und damit zu einem besseren Verständnis. Der Mediator kann also Vertrauen zu jedem Medianten, aber auch unter ihnen herbeiführen, indem er sich selbst, aber auch die Medianten aufeinander abstimmt. Nicht mit dem Verstand, sondern mit dem Körper sollen so einheitliche Schwingungen erzeugt werden. Nicht die ausgesprochene Botschaft (allein) soll zum Verstehen des Gegenübers führen, sondern die Kommunikation des gesamten Körpers, beeinflusst durch benutzte Wörter, Körpersprache, Affekte und die Umwelt, sollen zu einem Verstehen durch Synchronisieren führen. Relevant ist dabei nicht notwendig die Wahrheit, sondern vielmehr die Stimmigkeit. Empfinden die Medianten die Lösung als stimmig, werden sie einen dauerhaften Konsens erreichen und nicht nur einen vorübergehenden Kompromiss.

Dieses Ziel hat die Referentin uns TeilnehmerInnen des Forums einmal mehr erfolgreich nahegebracht und dazu noch einige Methoden an die Hand gegeben. Mit jeder Menge Engagement

fürte *Claudia Lutschewitz* uns den Gedanken (und das Gefühl!) der Embodied Communication vor Augen (und vor den Körper!) und setzte damit ihr anfängliches Motto: „Am Anfang stand ~~das Wort~~ der Körper!“ um. Sie schärfte unsere Körper für die Schwingungen im Raum und unser Bewusstsein für die Notwendigkeit, dass sich zunächst sowohl der Mediator als auch die Medianden selbst verstehen müssen, damit sie den jeweils Anderen und den Konflikt verstehen können.

**Ass. Jur. Josephine Odrig**

Promovendin und Lehrende an der  
Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg, FB Rechtswissenschaft