



BM Kongress Berlin
16. – 18.09.2010

Bundesverband Mediation | Kongressorganisation 2010

c/o Regionalgruppe Berlin | Sosan Azad | Kaiserdamm 103-104 |
D-14057 Berlin | info@bm-kongress.de

Interview mit Professor Bauer

Joachim Bauer ist Neurobiologe, Arzt und Psychotherapeut. Er ist Professor am Uniklinikum Freiburg und Ärztlicher Direktor der Hochgrat-Klinik für Psychosomatische Medizin in Stiefenhofen (Allgäu). Britta Sembach führte mit ihm anlässlich seines Eröffnungsvortrages zum Thema: „Kooperation und Aggression aus neurobiologischer Sicht: Perspektiven für die Mediationsarbeit“ auf dem BM Kongress in Berlin – Streitkultur 2010 folgendes Interview:

1. Wir sind, so schreiben Sie in ihrem Buch „Prinzip Menschlichkeit“, auf Kooperation angelegte Wesen. Wenn das so ist – warum gibt es dann so viele Konflikte und Unversöhnlichkeit allerorten?

JB: Zunächst einmal: Mein Buch "Prinzip Menschlichkeit" stellt neueste neurobiologische Erkenntnisse dar, alle Aussagen werden durch Studien begründet. Mein Buch sagt an keiner Stelle, dass der Mensch "gut" sei, im Gegenteil. Was die moderne Hirnforschung jedoch eindeutig zeigt, ist, dass wir Menschen auf soziale Akzeptanz angewiesen sind, und dass wir krank werden, wenn wir hier einen schweren oder dauerhaften Mangel erleiden.

2. Welche Rolle spielt Aggression bei Konflikten? Und: Muss sie nach Ihrem Verständnis anders bewertet werden?

JB: Dem Thema Aggression habe ich in meinem Buch "Prinzip Menschlichkeit" ein großes Kapitel gewidmet. Die Aggression ist ein neurobiologisch verankertes Programm, welches - ganz ähnlich wie die Angst - abgerufen wird, wenn wir bedroht werden. Bei Angst und Aggression werden fast die gleichen neurobiologischen Netzwerke aktiviert, also die Angstzentren, der Hypothalamus und der Hirnstamm. Einer der sichersten Auslöser von Aggression ist die willkürliche Zufügung von Schmerzen. Wenn wir in unserer körperlichen Unversehrtheit bedroht werden, müssen wir uns wehren. An dieser Stelle kommt aus der modernen Neuroforschung allerdings noch eine wichtige Erkenntnis hinzu: Die Schmerzzentren des Gehirns reagieren nicht nur auf körperliche Schmerzen, sondern auch dann, wenn wir sozial ausgegrenzt oder gedemütigt werden. Dies ist der Grund, warum nicht nur körperliche Bedrohungen, sondern auch soziale Ausgrenzung und Demütigungen zu Aggression führen.

3. Ihre Forschung zu den so genannten Spiegelneuronen hat Sie einer breiten Öffentlichkeit bekannt gemacht. Diese Nervenzellen im Gehirn sorgen dafür, dass im Beobachter einer Situation ein ähnlicher Impuls ausgelöst wird, als würde er diese Situation selbst erleben. Kann ein Mediator, eine Mediatorin, schon durch die gezeigte, vorgelebte Empathie einen Boden für ebenfalls empathisches Verhalten im Medianten schaffen?



BM Kongress Berlin
16. – 18.09.2010

Bundesverband Mediation | Kongressorganisation 2010

c/o Regionalgruppe Berlin | Sosan Azad | Kaiserdamm 103-104 |
D-14057 Berlin | info@bm-kongress.de

JB: Die Spiegelneurone wurden Anfang der 90er Jahre durch eine italienische Arbeitsgruppe um Giacomo Rizzolatti entdeckt. Mein Beitrag bestand lediglich darin, in meinem Buch „Warum ich fühle was du fühlst“ die immense Bedeutung dieses wichtigen Nervenzell-Systems für den Bereich der zwischenmenschlichen Beziehungen deutlich zu machen. Spiegelneurone sind die neurobiologische Grundlage für Einfühlung, Empathie und intuitives Verstehen. Wer selbst Empathie zeigt, fördert dadurch auch bei den jeweils anderen Beteiligten eine empathischere Einstellung. Eine Garantie dafür gibt es aber nicht.

4. Wo liegen aus neurobiologischer Sicht die Grenzen der von Mediatoren geforderten Neutralität, Unparteilichkeit und nicht wertenden Haltung? Oder anders gesagt: Kann man, wenn man als Mediator einen inneren Widerstand einem Medianten gegenüber spürt, verhindern, dass dessen Spiegelneuronen anspringen und in den Kampfmodus gehen?

JB: Dazu kann die Neurobiologie wenig sagen. Ein Mediator sollte in der Lage sein, sich von keiner der beiden Parteien vereinnahmen zu lassen, auch dann nicht, wenn eine Situation den Eindruck erzeugt, eine Partei sei scheinbar eindeutig eher im Recht als die andere. Die Stärke des Mediatoren ist, dass er bzw. sie versucht, für beide Seiten die Positionen der jeweils anderen Seite nachvollziehbar zu machen, so dass ein vertieftes Verständnis bezüglich der jeweiligen Motive entstehen kann. Viele Konflikte können nicht gelöst werden, weil falsche Annahmen über die Motive der Gegenseite bestehen.

5. Das Gehirn muss aus einer riesigen Fülle von Informationen Wichtiges von Unwichtigem trennen. Dabei greift es auf Erfahrungen und bekannte Lösungswege zurück. Wie können Mediatoren dieses Wissen nutzen, um Medianten erfolgreich zu neuen Wegen zu führen?

JB: Was im Falle eines Konfliktes wirklich wichtig und was unwichtig ist, ist keine einfache Frage. Mediation ist ein gemeinsamer Suchprozess, bei dem erst einmal herausgefunden werden muss, was wirklich wichtig ist und was nicht. Dazu bedarf es großer Lebenserfahrung und guten Einfühlungsvermögens auf Seiten des Mediators.

6. Es wurde wissenschaftlich belegt, dass der Körper bei erfolgreichem sozialen Agieren Belohnungsdrogen wie Oxytocin und Serotonin produziert – Inwieweit bedient Mediation mit ihrem win-win-Ansatz dieses Bedürfnis nach Belohnung?

JB: Na ja, am Ende einer Mediation steht immer ein Kompromiss. Und ein Kompromiss beinhaltet immer beides: ein bisschen Schmerz und Kränkung, dass man sich nicht in allen Fragen durchsetzen konnte, andererseits können beide Beteiligte froh sein, eine Lösung gefunden zu haben, bei der nicht alles zu Bruch gegangen ist oder wo unnötige Schäden vermieden werden konnten. Dass das eine win-win-Situation ist, entdecken viele erst nach einiger Zeit.



BM Kongress Berlin
16. – 18.09.2010

Bundesverband Mediation | Kongressorganisation 2010

c/o Regionalgruppe Berlin | Sosan Azad | Kaiserdamm 103-104 |
D-14057 Berlin | info@bm-kongress.de

7. Menschen im Konflikt stehen oft unter großem Stress. Unter Stress wird unter anderem auch der Fluchtreflex aktiviert. Mediation hilft offenbar, die Ebene stereotyper Fluchtreaktionen zu verlassen. Was genau passiert da?

JB: Stress aktiviert jedenfalls Stress-Gene und die Alarmzentren des Gehirns, woraufhin dann Stress-Botenstoffe wie Noradrenalin oder Cortisol in den Körper geflutet werden. Kurzfristige Stressaktivierungen sind keine gesundheitliche Gefahr, vor allem dann nicht, wenn wir - unter Anspannung aller unserer Kräfte - die Situation entschärfen konnten. Was krank macht, ist der so genannte "inescapable stress", also eine Situation die dauerhaft anhält und unlösbar ist.

8. Sie schreiben, dass wir unter dem Einfluss schöner Musik untereinander die psychologische Resonanz verstärken. Auch Humor unterstützt offenbar das gegenseitige Verständnis. Wie funktioniert denn das?

JB: Musik, sowohl die gehörte als auch die selbst ausgeübte, aktiviert die Motivations-Nervenzellen des Gehirns und führt zur Ausschüttung von Glücksbotenstoffen wie Dopamin, Opioiden und Oxytozin. Besonders das Singen im Chor ist eine für unser Gehirn sehr gute Betätigung. Auch der Humor aktiviert die Glückssysteme. Beides, Musik und Humor, hat außerdem die Eigenschaft, uns in eine gemeinsame emotionale Schwingung zu bringen, ein Phänomen, bei dem die Spiegelneuronen beteiligt sind.

9. Und zum Schluss bitte noch ein Ausblick: Was muss geschehen, um den Kooperationsgedanken gesellschaftlich zu verankern?

JB: Das Ziel kann nicht sein, eine Gesellschaft nach dem Motto "Friede, Freude, Eierkuchen" zu organisieren. Wir leben in einer Welt der knapp gewordenen Ressourcen. Die Notwendigkeit Leistungen zu erbringen und der Wettbewerb werden daher auch künftig unser Leben bestimmen. Sehr viel unnötige Konflikte haben sich allerdings dadurch ergeben, dass eine bestimmte Richtung in der Biologie, die so genannte Soziobiologie, versucht hat uns weiszumachen, dass Lebewesen und ihre Gene primär durch Egoismus und Aggression angetriebene Akteure seien. Das ist zumindest einseitig, nach meiner Meinung ist es sogar Unsinn. Worauf es in unserer Welt ankommt, ist, dass wir uns nicht aus lauter Angst, im Kampf um Ressourcen zu kurz zu kommen, als menschliche Spezies vernichten. Wir müssen lernen, dass wir besser fahren, wenn wir fair teilen und kooperieren.