



Konflikte nachhaltig lösen

Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass Stress unsere Fähigkeit zur Konfliktlösung in unserem Gehirn blockiert, weshalb wirkungsvolle Methoden zur Stressreduktion wie Metta-Meditation und Mitgefühlstraining indirekt dazu beitragen, Streitigkeiten wirksam und nachhaltig zu lösen. Olga Klimecki erforscht die hieran beteiligten Mechanismen im Gehirn und erklärt die grundlegenden Zusammenhänge.

Text: Olga Klimecki, Foto: Andrew Brookes/Alamy aus moment by moment, Ausgabe 03, Sept.- Dez. 2022, S. 54-57

Schon wieder hast du das Geschirr nicht weggeräumt.“ „Nie hörst du mir zu.“ „Der Chef hat heute wieder schlechte Laune!“ Wer kennt diese Sätze nicht – Konflikte gibt es in der Familie, am Arbeitsplatz oder im Freundeskreis. In der Gesellschaft sind sie aktuell besonders stark spürbar, man braucht nur an die Grabenkämpfe zwischen Impfgegnern und -befürwortern zu denken. Zu selten hören Menschen mit unterschiedlichen Standpunkten einander mit aufrichtigem Interesse und Wohlwollen zu. Zu oft sind langjährige Freundschaften an festgefahrenen Standpunkten zerbrochen.

Konflikte gehen nicht spurlos an uns vorbei. Sie sind oft stressig und führen im Körper zu einer erhöhten Ausschüttung des Stresshormons Cortisol. Stress und Cortisol wiederum wirken sich negativ auf die Fähigkeit aus, eigene Gedanken, Emotionen und Handlungen zu kontrollieren. Die US-amerikanische Neurowissenschaftlerin Amy Arnsten von der Yale University erläutert in einem 2009 erschienenen Artikel, dass schon milder chronischer Stress dazu führt, dass präfrontale Gehirnfunktionen eingeschränkt sind. Präfrontale Gehirnaktivität ist aber zentral bei der Regulation von Emotionen, Aufmerksamkeit und Handlungen. Unter chronischem Stress tritt anstelle der präfrontalen Kontrolle ein schnelles System, welches von der Amygdala gesteuert wird. Dieses System ist für Angriff, Abwehr und Flucht relevant und beruht auf emotionalen Gewohnheiten und erlernten Verhaltensmustern. Und diese eingefahrenen, impulsiven Muster sind in sozialen Situationen nicht immer hilfreich.

Die Rolle des präfrontalen Cortex

Die zentrale Rolle des präfrontalen Cortex bei der Regulation von Emotionen und Verhalten zeigte sich in einer Studie, die wir 2018 veröffentlicht haben. Darin entschieden männliche Teilnehmer in Interaktion mit einem fairen und einem unfairen Mitspieler über Geldverteilungen. Während des

gesamten Spiels wurde die Gehirnaktivität der Teilnehmer mittels funktioneller Magnetresonanztomografie (MRT) gemessen. Wir beobachteten, dass unfaires Verhalten Wut auslöste. Zudem führte es dazu, dass Teilnehmer den unfairen Spieler häufiger bestrafte als den fairen. Dabei zeigte es sich, dass Teilnehmer, die bei unfairem Verhalten eine höhere Aktivität im präfrontalen Cortex hatten, den unfairen Spieler später seltener bestrafte. Eine höhere Aktivität des für Emotionsregulation wichtigen präfrontalen Cortex ist also hilfreich, um soziales Verhalten zu steuern. Da Stress die Funktionalität des präfrontalen Cortex und damit auch die Fähigkeit zur Emotions- und Handlungsregulation einschränkt, lohnt es sich, Stress zu reduzieren.

Stress zu reduzieren, macht auch aus anderen Gründen Sinn. Eine aktuelle Studie aus unserem Labor zeigt, dass Stress zu mehr Bestrafungsverhalten führt (Deza-Araujo u.a., 2022). Die männlichen Teilnehmer dieses Experiments wurden zufällig einer von zwei Bedingungen ausgesetzt. Die Hälfte von ihnen wurde mit kaltem Wasser und einer Filmaufnahme gestresst, die andere Hälfte nicht. Wie erwartet, zeigten die gestressten Teilnehmer erhöhte Cortisol-Werte. Anschließend interagierten die Teilnehmer wie in der vorherigen Studie mit einem fairen und einem unfairen Spieler, um über Geldverteilungen zu entscheiden. Es zeigte sich, dass Stress zu einem Anstieg des Bestrafungsverhaltens führte. Dabei fiel die Bestrafung umso stärker aus, je mehr Cortisol ausgeschüttet wurde. Teilnehmer, die auf den Stressor mit weniger Cortisol-Ausschüttung reagierten, verhielten sich freundlicher.

Eine weitere unserer Studien hat übrigens gezeigt, dass Schlafentzug auch ein Stressor ist (Cernadas Curotto u.a., 2021). Schon eine Nacht Schlafentzug führt dazu, dass das Level des Stresshormons Cortisol vor Konflikten mit dem Partner ansteigt. Zudem führt Schlafentzug zu einer Abnahme positiver Emotionen. Eben diese sind in Konflikten besonders wichtig, denn sie tragen dazu bei, dass die soziale Beziehung trotz unterschiedlicher Standpunkte bestehen bleibt. Es lohnt sich also, vor absehbaren Konflikten auszuschlafen, um Stress zu reduzieren, und mit positiven Emotionen in ein Streitgespräch zu gehen.

Nicht immer lassen sich Stress und Schlafentzug vermeiden. Eltern mit kleinen Kindern oder Menschen, die in der Nachtschicht arbeiten, können nicht jeden Morgen ausgeschlafen sein. Daher ist es sinnvoll, die eigene Resilienz gegenüber Stressoren zu stärken. Hierfür eignet sich meditationsbasiertes Achtsamkeitstraining. Die von Jon Kabat-Zinn popularisierte Methode der Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) verspricht genau das. Und tatsächlich zeigen aktuelle Daten aus dem Resource-Projekt von Tanja Singer und ihren Kollegen, dass Meditationstraining chronischen Stress senken kann.

Mitgefühl und Metta-Meditation

Neben der Achtsamkeitsmeditation ist die Mitgefühlsmeditation ein Herzstück vieler Meditationstrainings. In der Mitgefühlsmeditation, auch bekannt als *metta* oder *karuna*, wird eine freundliche und wohlwollende Einstellung sich selbst und anderen gegenüber eingeübt. Praktizierende richten dabei liebevolle und wohlwollende Wünsche an sich selbst, an nahe und geliebte Menschen, an Personen, zu denen sie ein neutrales Verhältnis haben, und an alle Lebewesen. Das Ziel ist dabei, eine fürsorgliche Haltung gegenüber einem wachsenden Kreis von Menschen und Lebewesen zu verinnerlichen. Auch konfliktbehaftete Beziehungen können in die *Metta*-Praxis integriert werden.

Besonders spannend ist die Frage, ob es Transfereffekte der Mitgefühlspraxis auf konfliktbehaftete Beziehungen gibt. Dieser Frage gingen meine Doktorandin Patricia Cernadas Curotto und ich mit Kollegen in einer Reihe von Studien nach. Dabei testeten wir die Auswirkungen von meditationsbasiertem Mitgefühlstraining auf Beziehungen mit schwierigen Personen, Paarkonflikte und den Konflikt zwischen Israelis und Palästinensern. Wir wollten wissen, ob

Mitgefühlsmeditation in diesen Situationen helfen kann, dass Menschen und Gruppen einander wieder näherkommen. In jeder Studie wurden Teilnehmer drei bis fünf Wochen lang mithilfe von Meditation darin trainiert, Mitgefühl für sich selbst, für eine nahestehende Person und für alle Lebewesen zu kultivieren. Schwierige Beziehungen ließen sie bewusst außen vor. In allen Studien gab es aktive Kontrollgruppen in Form eines Emotionsregulationstrainings und eines kognitiven Trainings. In allen Studien zeigte sich, dass Mitgefühlstrainings sich positiv auf konfliktbehaftete Beziehungen auswirkt. So führte es etwa dazu, dass Teilnehmer nach dem Meditationstrainings mehr Mitgefühl für schwierige Menschen am Arbeitsplatz oder im privaten Umfeld hatten. Zudem fühlten sich die Teilnehmer nach dem Mitgefühlstrainings den schwierigen Menschen näher, obwohl die schwierige Person gar nicht Teil des Trainings gewesen war.

Zu unserer Freude zeigten sich die positiven Effekte von Meditationstraining auf Konflikte auch im schon lange währenden Konflikt zwischen Israelis und Palästinensern. Nach einem meditationsbasierten Mitgefühlstraining, das wegen der Pandemie online abgehalten wurde, fühlten sich israelische Teilnehmer Palästinensern tatsächlich näher. Sie neigten auch dazu, sich für mehr humanitäre Hilfe für Palästinenser einzusetzen.

Langfristige Lösungsstrategien

In der Studie mit Paaren führte Mitgefühlstraining dazu, dass die Partner zufriedener mit ihrem Konfliktgespräch waren. Besonders interessant war: Mitgefühlsmeditation verbesserte die Fähigkeit von Paaren, in Konfliktsituationen besser für die eigenen Interessen einzutreten. Dies ist in Konflikten eine wichtige Fähigkeit, die dazu führt, dass alle Beteiligten langfristig mit der Lösungsstrategie zufrieden sind.

Meditation kann sich also nicht nur positiv auf das eigene Wohlbefinden auswirken. Gerade Mitgefühlsmeditation stärkt auch die Fähigkeit, Konflikte besser zu lösen und einander näherzukommen. Durch die Transfereffekte lässt sich Mitgefühlstraining auch in festgefahrenen Konflikten einsetzen, bei denen die Beteiligten vielleicht nicht mehr an einer gemeinsamen Lösung arbeiten wollen.

Ein anderer Weg, Konflikte zu lösen, ist die Mediation. Sie ist eine explizite Strategie, bei der allparteiliche Mediatoren die Parteien dabei unterstützen, eine gemeinsame und einvernehmliche Lösung der Konflikte zu finden. In unseren Studien haben wir den ersten Nachweis dafür erbracht, dass Mediation tatsächlich zu mehr Lösungen von Konflikten führt und die Zufriedenheit mit dem Konfliktgespräch erhöht (Bogacz u.a., 2020; Rafi u.a., 2020). Zudem konnten wir nachweisen, dass achtsamere Menschen mehr aktiv-konstruktives und passiv-konstruktives Konfliktverhalten zeigen. Aktiv-konstruktives Konfliktverhalten zeigt sich z. B. darin, dass Beteiligte die Perspektive anderer übernehmen. Ein Beispiel für passiv-konstruktives Konfliktverhalten ist verzögertes Reagieren, bei dem man sich erst einmal Zeit lässt, die eigene Antwort und Reaktion zu überdenken. Achtsamkeit, Mitgefühl und Mediation sind somit kraftvolle Elemente, die dazu beitragen, Beziehungen zu verbessern und Konflikte langfristig zu lösen.