

# „GESPRÄCH AUS DER MITTE“



wie wir Spaltung und Ausgrenzung überwinden können

– oder

wie führt man einen respektvollen Coronadialog

Dokumentation eines Experiments

## Vorwort

Fast ist es schon erstaunlich. Ja, wirkt vielleicht wie ein vergangener grauer Schleier... wie das Echo des Summens einer Fliege, die einem gerade noch mit ständigen Landen auf dem Arm genervt hat – und nun, doch, wie ein Wunder, das offene Fenster gefunden hat.

Corona, Covid... war da was? Ist da noch was?

Die Nachrichten tun, als hätten sie das Wort nie gehört. Inzidenzen – was ist das? Ach, ihr seid in Quarantäne? Wann könnt ihr euch freitesten? Gelangweilte gesunde Positive daheim, während in Pflegeheimen eine letzte negative Pflegekraft übrig ist, um 20 positive Bettlägerige zu pflegen.

Vergessen die Aufregung, die Spaltung – kaum der Rede wert. Hat uns Angst gemacht, Corona... aber Putin kann das besser...

Nachricht des Tages, eine Aussage Bidens hält die Welt in Schacht: „So jemand darf nicht die Macht haben.“ Der Kreml ist besorgt, die Welt hält den Atem an. Der Außenminister versucht zu erklären: „So war es nicht gemeint!“ Gemeint nicht! Aber was zählt das schon: Wir haben es alle gehört.

Haben wir es alle gehört? Haben wir zugehört? Was würden wir hören, wenn wir zuhören?

Was hat da gesprochen, aus Biden? Eine Angst? Eine Verzweiflung? Ein Zweifeln an allem, was ihm bisher als rechtens und möglich erschien?

Und schon sind wir dann doch wieder beim alten Thema. Beim C-Thema. Es wird viel gesagt – aber hören wir einander zu?

Wie war das in den letzten zwei Jahren: Stück für Stück hat sich ein Spalt breit gemacht – breiter gemacht: inmitten von Kolleg\*innen, Freund\*innen, Gemeinden, Familien. Ein Spalt, bei dem es ein Diesseits und ein Jenseits gab: Bist du für oder gegen die Maßnahmen? War die Überschrift. Die Unterschrift hatte erstaunlich viele weitere Titel: Hältst du Corona für gefährlich oder ungefährlich? Ist es ein natürliches Virus oder ein gezüchtetes? Bist du rechts oder links? Denkst du quer oder geradeaus? Steckt da jemand dahinter oder ist das unkontrolliert?

Es fehlte häufig nicht viel, nein viel viel weniger als diese Aussage von Biden, und der Familienfrieden war dahin. Gespräche entbrannten sich in Sekundenschnelle zu politischen Diskussionen. Erstaunte Genossinnen ein und derselben Food-Coop erblickten sich dies- und jenseits der Demonstrationen. In Gemeinschaften des großen solidarischen Zusammenhalts wurde der Ausschluss von anderen gefordert, ohne Gespräch, aufgrund der Seite der Demonstration gegen... ja, glaubt es mir: Impfpflicht.

Schnee von gestern. Heute geht es um anderes: lebensbedrohliches, weltbedrohliches. Wirklich! Wirklich? Erstaunlich, wie lebensbedrohlich uns vor ein

paar Wochen noch die Meinung von jemandem erschien, der sich auf der anderen Seite der Impfnadel befand.

## Der Anlass

Es wurde viel geredet über das Thema Corona - und vor allem darüber, wer sich wie und vor allem, nicht richtig verhält. Und das waren die, die sich anders verhalten als ich. Betrachtete man es neutral von außen, so war es spannend zu beobachten, wie ein gesundheitliches Thema zu einer so starken Positionierung führte. Es gab dafür und dagegen, dazwischen eine breite Schlucht.

Diesseits der Schlucht wurde geredet, und jenseits der Schlucht wurde geredet. Aber miteinander reden - das taten wenige – und wenn, dann wurden sich häufig Zahlen und abstrakte Argumentationen an den Kopf geworfen und es entstanden hoch emotionalisierte Auseinandersetzungen, die zu einem starken Auseinanderdriften führten. In vielen Kreisen wurde das Thema ausgespart oder man entfernte sich, merklich oder unmerklich, immer mehr von den Menschen, die ~~hier~~ eine andere Einstellung hatten, als ich selber. Bis hin zur Exklusion von Menschen mit der anderen Sichtweise auf das Thema Corona beziehungsweise die daraus resultierenden Maßnahmen. Es entstand viel Wut, Angst, Angriff, Rechtfertigung und Unverständnis. Die Schlucht wurde immer weiter und breiter, denn beide Seiten fingen an, immer weniger Realität zu teilen – weil sie eigentlich hauptsächlich Zeit mit Gleichgesinnten verbrachten. Zum Teil aufgrund von den im Gespräch entstehenden Schwierigkeiten, zum Teil, da ein Zusammenkommen durch die Maßnahmen erschwert wurde.

### **Was braucht es, um Gespräche über die Schlucht hinweg zu führen? Wie können Menschen wieder zusammenfinden, die unterschiedliche Haltungen zu Corona haben?**

Diese Frage beschäftigte uns in den letzten Monaten des Jahres 2021.

- Wie kann respektvoller und konstruktiver Kontakt zustande kommen – ohne das Thema Corona komplett auszusparen?

- Gab und gibt es Ansätze, die versuchen, Dialog zu führen?

Bei einer Recherche wurden wir nicht fündig – zumindest nicht zu gelungenen, zukunftsweisenden Formaten. Wir mussten uns also selber auf den Weg machen, etwas Neues zu erfinden.

*Gespräch aus der Mitte:* Es sollte ein Format werden, das es ermöglicht, die Fronten aufzuweichen und die Menschen hinter der Position wahrzunehmen. Es sollte ein Format werden, das ermöglicht, aufeinander zuzugehen, und sich in der Mitte zu begegnen. Da, wo wir alle gemeinsam und ein\*e jede\*r für sich steht – mit unseren Wahrnehmungen, Ängsten und Bedürfnissen; mit unserem Wunsch, die Welt zu

verstehen und das Richtige zu tun. Mit unseren Zweifeln, unseren Suchbewegungen nach Erklärungen und Sinn. Mit unseren Versuchen, mit der Situation umzugehen und vor allem mit unseren ganz individuellen Erfahrungen, die jede\*n dahin bringen, wo er/sie heute ist; die die eigenen Gefühle, Gedanken, Wahrnehmungen beeinflussen und auch den Weg, für den sich jede\*r entschieden hat, um mit dieser Situation umzugehen.

## Anmerkungen zum methodischen Konzept

Angesichts vieler frustrierender Erfahrungen - selbst erlebt oder beobachtet - war uns klar, dass ein konstruktiver, thematischer Austausch zwischen den „Corona-Lagern“ kaum gelingt, selbst wenn es sich um gute Bekannte, Verwandte oder sogar Freund\*innen handelt.

Auf der anderen Seite wäre eine inhaltliche Klärung der Sachfragen so nötig wie nie. Dies scheint aber in Zeiten des Internets und der Menge an kontroversen Fakten (?) aussichtslos zu sein.

Zumindest würde es bedeuten, dass dabei wirklich alle Positionen durch fachliche Expert\*innen vertreten werden – und zwar nicht als Talkshow-Veranstaltung, sondern als moderierte Suchbewegung auf gemeinsame Ergebnisse hin.

Solch ein Format auszuprobieren, erschien uns zwar verlockend, aber von uns organisatorisch und personell nicht umsetzbar. Ein Bürger\*innen-Rat, wie ihn „Mehr Demokratie e.V.“ schon zweimal zu anderen Themen erfolgreich auf Bundesebene angestoßen und veranstaltet hat, könnte das vielleicht leisten.

Deshalb haben wir uns auf den „Nahbereich“ fokussiert: die alltäglichen Diskussionen (oder Sprachlosigkeit bzw. Vermeidung) im eigenen Umfeld.

Der Grundgedanke unseres „Experiments“ war die Vermutung, dass es ohne eine Akzeptanz der Gegenseite keine konstruktive Auseinandersetzung geben kann. Doch wie kann diese Akzeptanz geschaffen werden, wenn sich die Welten so weit getrennt haben?

Wir als Mediator\*innen könnten uns zwar vorstellen, einen Konflikt zwischen Corona-Kontrahent\*innen zu bearbeiten, sofern es um einen konkreten Streit geht und wir von beiden Seiten einen Auftrag bekommen.

Dies ist aber in der gegenwärtigen (oder mittlerweile vergangenen?) Situation kaum der Fall. Es geht eher um allgemeine Erkenntnisse, Überzeugungen und Haltungen sowie um Vorschriften, Regeln und Gesetze, die bei Nichteinhaltung sanktioniert werden (können).

Darüber hinaus gibt es auch Machtungleichgewichte: Die einen haben die politische Mehrheit in den Parlamenten und deren Anordnungen auf ihrer Seite, die anderen kämpfen gegen diese an. Für Dialog scheint da kein Platz zu sein.

Deshalb braucht es ein anderes Gesprächsformat, bei dem alle Beteiligten auf gleicher Ebene stehen, kein konkreter Sachkonflikt zu klären ist und trotzdem ein Interesse an der Teilnahme besteht.

### Die Elemente, die wir in dem Gespräch unterbringen wollten:

- von der eigenen Erfahrung, dem eigenen Erleben der Coronazeit zu berichten
- einen Raum zu schaffen, in dem es gelingt, zuzuhören
- klare Moderation, die einen geschützten Rahmen ermöglicht
- Entschleunigung, die den Moment zwischen Reiz und Reaktion vergrößert
- die Erfahrung zu ermöglichen, gehört worden zu sein und die emotionalen Reaktionen darauf zu erfahren
- Fragen zu formulieren, und mit den Fragen sein zu können
- zu Beginn einen gemeinsamen Erlebnisraum zu schaffen, der die Positionierung aufhebt

Ein Konzept, das in dieser Situation hilfreich sein könnte, sahen wir in den „Zwiegesprächen“ von Michael Lukas Moeller („Die Wahrheit beginnt zu zweit“, rororo, 1986).

Diese Methode fokussiert auf Selbstkundgabe und Zuhören – nicht auf Dialog oder Diskussion. Das bedeutet, dass jede Person für eine längere Zeit reden darf und zwar nur von sich selbst: was sie erlebt (hat) und was dies mit ihr macht. Die zuhörende Person darf nicht unterbrechen und später, wenn sie an der Reihe ist, gibt sie keine Erwiderung auf das Gehörte, sondern redet ihrerseits nur von sich selbst. Dies wiederholt sich in weiteren Runden, bis der reichlich bemessene Zeitrahmen ausgeschöpft ist.

Das Erstaunliche an diesem Vorgehen ist, dass alle Beteiligten - bei Moeller sind es Zweier-/Paargespräche - sich im Reden bewusstwerden, was sie alles beschäftigt und wie es ihnen damit geht - und das auch von der anderen Person mitbekommen. Ohne Vorwürfe, Rechtfertigungsdruck, Diskussion. Die Atmosphäre ist anschließend meist „gereinigt“, Verständnis ist gewachsen und ein liebevolles Annehmen ist (wieder) möglich.

Das „Problem“ ist, dass für unser Vorhaben mehrere unterschiedliche Personen dabei sein sollten, um das Feld der möglichen Positionierungen abzudecken, und die Beziehung zwischen den Beteiligten keine private oder gar Liebes-Beziehung sein würde.

Insofern haben wir uns auf ein „gewagtes“ Unternehmen eingelassen, aber mit dem Gefühl, dass dies trotzdem gelingen könnte.

## Was wir am Konzept der „Zwiegespräche“ verändert haben:

- Wir haben zunächst sechs Personen einbeziehen wollen, haben den Kreis der möglichen Teilnehmenden dann aber auf vier Personen reduziert. Dies schon allein aus Zeitgründen. Darüber hinaus aber auch aus der Befürchtung, dass es für den Beteiligten eine Überforderung sein könnte, sich auf so viele Personen einzulassen.
- Wir begannen mit einem Einstieg aus Kennenlernen, Vertraulichkeits-Absprache, Ablaufbeschreibung und „Warmwerden“. Danach einen thematischen Einstieg mit Aufstellungen.
- Wir legten die Redezeiten für die Einzelnen jeweils auf 7 Minuten pro Runde fest, wobei wir uns vorbehielten, diese auch spontan an den wirklichen Bedarf anzupassen (was wir auch getan haben).
- Wir versahen jede Runde mit einer anderen Fragestellung: Eigenes Erleben - Rückmeldung, was gehört wurde (mit Korrekturmöglichkeit der betroffenen Person) und was einen berührt hat - aktuelle Gefühle - Fragen und Wünsche
- Zum Abschluss eine Auswertungsrunde und die Frage „Wie könnte es weitergehen?“

## Der Ablauf (detailliert)

16.30h Vorbereitung des Raums: Stühle, Tische, Flipchart, Getränke, Mitte

### 17.00h **Begrüßung und Einleitung**

Ankommen der Teilnehmenden

Vorstellung der beiden Moderator\*innen

Worum es uns geht → vgl. Flyer, Versuch eines neuen Gesprächs-Formats

Unsere Rolle + Vertraulichkeit

### **Vorstellung + Kennenlernen der Teilnehmenden**

Kurzvorstellung der Beteiligten

Aufstellung (entlang eines Seils):

1. Wie sehr beschäftigt euch das Thema?
2. Wie oft seid ihr im Gespräch über die Situation?
3. a) mit Gleichgesinnten b) mit Andersdenkenden?
4. Waren die Gespräche fruchtbar?

Gedanken zum „Gespräch aus der Mitte“ (Moderatorin)

17.45h **Gesprächsphase**

Erläuterung des Ablaufs + konkrete Anleitung/Gesprächsregeln:

- Eigene Gesprächszeit (7 min) einhalten! > von sich reden  
eigene Gedanken/Gefühle/Erlebnisse
- Reihum weitermachen (jeweils 7 min)
- möglichst kein "Zahlenbashing"

Spruch von Rumi: „*Jenseits von Richtig und Falsch – da werden wir uns treffen.*“

1. Runde: „**Was erlebe ich in der Corona-Zeit und wie geht es mir damit?**“

# jeweils 4 x 7 min → ggf. mehr oder weniger (für alle)

Kurze Pause (oder später)

18.30h Spruch: „*Ich weiß erst, was ich gesagt habe, wenn ich gehört habe, was du gehört hast.*“

2. Runde: „**Was habe ich gehört? Was hat mich berührt?**“ (von allen drei anderen)

+ Rückmeldung der Betroffenen: **Habe ich mich richtig verstanden gefühlt?**

# jeweils 4 x 7 min → ggf. mehr oder weniger (für alle)

19.00h 3. Runde: „**Was fühle ich gerade?**“

# jeweils 4 x 4 min

19.15h 4. Runde: „**Welche Fragen sind aufgetaucht? An die anderen? An mich selbst?**“  
„**Was wünscht ihr euch?**“

# ca. 4 x 4 min

→ Fragen auf Flipchart schreiben, werden zugesendet im Nachgang

→ Wünsche in getrennter Runde im Stehen - als Abschluss der Gesprächsphase

19.30h **Abschluss-Geschichte:** „*Zwei Wölfe*“ und Reflektion

## Anmerkungen zu den einzelnen Phasen:

### Vorstellung und Kennenlernen der Teilnehmenden

Durch die Vorstellung in einer Aufstellung mit Fragen zum Thema, die noch nichts mit den Positionen zu tun hatten, wurde ein Raum eröffnet, in dem sich alle Teilnehmenden unabhängig von der Position zuordnen konnten. Dadurch wurde ein gemeinsamer Erlebnisraum eröffnet. Zugleich konnte dieser Einstieg



eine gewisse Scheu nehmen, und mit einer Leichtigkeit starten.

## **Gesprächsphase**

Hier war es uns besonders wichtig, dass die Person, die am Reden ist, nicht unterbrochen wird und die gesamte Redezeit für sich beanspruchen kann. Durch den Spruch von Rumi setzten wir einen Anker für die Zuhörenden.

### **1. Runde: eigene Erlebnisse**

In dieser Runde achteten wir insbesondere auf das Einhalten der Zeit, ohne die Redenden in ihrem Redefluss zu stören. Zwischen den einzelnen Beiträgen lohnt es sich, einen Moment Ruhe zu lassen. Die Frage nach den Erlebnissen hat in unserem Fall dazu geführt, dass die Teilnehmenden einen Rückblick durch die Corona-Jahre machten

### **2. Runde: Das Gehörte wiedergeben**

Hier wurde vor allem aus den Berichten der anderen wiedergegeben, was die Einzelnen berührt hatte. Jede der Personen sagte zu allen drei anderen Berichten etwas (ohne dass diese die Vorgabe war) und sprach über die Emotionen, die es ausgelöst hat.

Es war viel Mitfühlen, Erstaunen, Nachdenkliches und Resonanz im Raum. Daneben wurde auch Neugier angesprochen, sowie Erkenntnisse durch das Gehörte.

Wir gaben den Angesprochenen die Möglichkeit zu erwidern, ob sie sich richtig verstanden gefühlt haben und ob ihnen etwas fehlt.

Durch das Zitat am Beginn dieser Runde animierten wir die Angesprochenen interessiert und offen zuzuhören, was von dem eigenen Gesagten beim Gegenüber ankam.

### **3. Runde: Was fühle ich gerade**

In dieser Runde wurde vor allem darüber gesprochen, was das Gehörte bewirkt hat an eigenen Gefühlen und Gedanken. Aber auch, wie es den Einzelnen mit der Spiegelung der anderen ging. Hier war vor allem eine gelöste Stimmung im Raum, aber auch das Hinterfragen der eigenen Position. Ein Eindruck, der entstand, war, wie viel der eigene Umgang und die eigene Position mit dem individuellen Erleben zu tun hat, und wie unterschiedlich diese Erfahrungen sind.

### **4. Runde: Welche Fragen sind offen**

Idee dieser Runde war, Fragen zu notieren, die durch die Berichte der anderen entstanden sind – Fragen, vor allem an Menschen mit einer anderen



Positionierung. Diese Fragen wurden mitgeschrieben und den Teilnehmenden mit nach Hause gegeben. Dadurch wollten wir die Verbindung und Erinnerung in den Alltag schaffen, und ermutigen, mit diesen Fragen weiter durch die Welt und auf andere Leute zu zu gehen.

Spannenderweise entstanden vor allem Fragen, die die einzelnen Teilnehmenden an sich selbst richteten (Wie kann ich zu mehr Leichtigkeit finden? Wie kann ich andere im Alltag so hören, wie euch hier? Wie kann ich Dialog in meinem Umfeld fördern?)

### **Abschlussrunde: Wünsche**

In einer stehenden Abschlussrunde nannten alle Personen (inklusive Moderator\*innen) noch einen Wunsch.

### **Abschlussgeschichte: Die zwei Wölfe**

Eine Geschichte, die animiert, den eigenen Anteil zu sehen am Konflikt und fehlenden Dialog, aber auch die Selbstwirksamkeit ermutigt, sich in jedem Moment für eine Handlung zu entscheiden. Zudem entspannt diese Geschichte, in dem sie die Tendenz, nicht immer das Gute und „Richtige“ zu tun, als etwas darstellt, das jede\*r Mensch in sich hat.

### **Reflektion**

Wir baten alle Teilnehmenden im Nachgang über ihre Erfahrung und Gedanken zu diesem Gespräch aufzuschreiben. Wir dürfen diese Berichte hier wiedergeben. Dieses Nachfassen kann auch als ein Teil des Dialogs gesehen werden, der nochmals die Verwebung mit dem Alltag unterstützt.

### **Nachgedanken Fazit**

Insgesamt hat die Umsetzung des Konzepts erstaunlich gut geklappt und wir sind von dem Ergebnis bzw. den Rückmeldungen sehr angetan.

Wir sind gerne bereit, auf Anfrage auch mit anderen Gruppen zu arbeiten.

Wir reklamieren für unser Modell keine Urheberrechte. Jede\*r kann es übernehmen oder verantwortungsvoll modifizieren.

Die Frage, ob wir auch ein größeres und evtl. anderes Format erarbeiten und testen wollen, wird uns noch beschäftigen.

Möglicherweise könnte noch ein aufbauender zweiter Schritt entwickelt werden, in

dem dann tatsächlich auch die Sachfragen und Differenzen zum Thema gemacht werden.

Spannend bleibt auch die Frage, ob dieses Format auch in Gruppen, die sich kennen, möglich ist oder es da eher die Anfangsphase sein kann, um einen eingeschlafenen oder erhitzten Dialog wieder in guten Gang zu bringen.

Eine weitere Frage: Lässt sich das Format auch für andere Themen anwenden? Für welche?

Wir möchten hiermit unsere Erfahrung gerne zur Verfügung stellen. Wir wünschen uns Nachahmende und Weiterentwickelnde. Gerne mit Kommentaren und Rückmeldungen. Bitte auch gerne mit Rückfragen an uns.

In den letzten Wochen ist nun die Coronadebatte in den Hintergrund getreten. Die Maßnahmen lockern sich – werden viel mehr dem jeweiligen persönlichen Bedürfnis überlassen. Alle können von ihrem Hausrecht Gebrauch machen. Noch sieht man fast nur Maskierte in den Läden. Wird sich das ändern? Wird das bleiben? Sind alle einverstanden damit, dass sich der Umgang nun ändert und mehr in die eigene Verantwortung übergeben wird? Wie wirkt sich das auf die Schlucht und die Spaltung aus? Wird sie schrumpfen, verschwinden? Oder verkrusten? Wird es weiterhin Gespräche brauchen? Wie werden Teams, Familien, Freundschaften, Vereinsmitglieder, Chorsänger\*innen, Nachbarn, Klassenkamerad\*innen, Studienkolleg\*innen wieder ins Gespräch kommen – die sich dies- und jenseits der Schlucht aufgehalten haben (oder auch diesseits und jenseits auf den Demonstrationen begegnet sind) in den letzten Monaten?

Was haben wir gelernt? Was nehmen wir mit? Was kann uns stärken aus dieser Zeit heraus?

Christoph Besemer und Maike Aselmeier - im April 2022

Kontakt:

Christoph Besemer: [projekt.mediation@web.de](mailto:projekt.mediation@web.de)

Maike Aselmeier: [maike.aselmeier@gmx.de](mailto:maike.aselmeier@gmx.de)

[www.ueberblickundbodenhaftung.jimdofree.com](http://www.ueberblickundbodenhaftung.jimdofree.com)

## Rückmeldungen der Beteiligten

### *1. Rückmeldung: Bewertung des Gesprächs aus der Mitte*

Im nach hinein war ich froh, dass ich die Einladung zum Gespräch aus der Mitte angenommen habe. Das bot mir die Möglichkeit Meinungen und Gefühle der anderen Teilnehmerinnen zu erfahren. Was kommt auf mich zu und wie wird das ganze ablaufen, fragte ich mich. Die Einführung durch die beiden Moderatoren vermittelte ein gutes Gefühl von Sicherheit und eine gute Orientierung für das Gespräch. Ich konnte mit meinem Bericht, die Gesprächsrunde beginnen zu den Erfahrungen mit der Pandemie und Covid 19 bzw. den Anspannungen die damit für mich verbunden sind. Es sind widersprüchliche und neue Erfahrungen, die das Erlebnis mit den Einschränkungen durch die Pandemie betreffen. Das ist doch alles übertrieben mit den verordneten Maßnahmen und wer kann das noch nachvollziehen. Die Entwicklung lehrte mich mit der Zeit eines anderen. Es war die Befürchtung, wenn nicht gar Angst davor, dass ich selbst lebensgefährlich infiziert werden könnte. Das Entstehen und die Entwicklung einer Gegenbewegung, die sich auf abstrusen Argumenten, Begründungen, wie Corona Diktatur, oder auch Verschwörungstheorien stützen, machten mich neugierig. Ich war neugierig wer und was hinter all dem steckt. Ich musste erfahren, dass mir bekannte Menschen starben und besonders ältere Menschen gefährdet sind, zu denen auch ich gehöre.

Die Erzählungen und Erfahrungen der anderen Teilnehmerinnen, in einer gefühlten geschützten Atmosphäre, erleichterte mir das Zuhören. Entspannt aber auch interessiert konnte ich mich auf das Zuhören konzentrieren, um den individuellen Erzählungen zu folgen und diese zu verstehen. Was deckt sich mit meinen Erzählungen, was ist gemeinsam und was spricht mich besonders an und was lösen einzelne Aussagen bei mir aus?

Wo unterscheide ich mich in meinem Denken und Handeln von anderen? Wie lange werden uns die Pandemie und ihre Folgen noch belasten? Wie sind die widersprüchlichen Entscheidungen der Virologen und die politisch entschiedenen Maßnahmen noch zu auszuhalten? Ein Wechselbad der Gefühle, einerseits Wut und Zorn auf die Einschränkungen der Freiheitsrechte aber auch Wut auf diejenigen, die sich aus politischen Kalkül heraus, die Pandemie leugnen und daraus versuchen politisches Kapital zu schlagen. In diesem Spannungsfeld und gewohnten fixierten Denk- und Verhaltensmuster bewegte ich mich.

Besonders spannend war für mich die Tatsache, wie unterschiedlich Betroffenheit und Erfahrungen mit der Pandemie sind. Mit den jeweiligen persönlichen Erlebnissen, Erfahrungen, Eindrücken, steht jeder erst einmal allein mit sich selbst da. Mittels Gespräche und persönliches Verbalisieren der Gefühle. Befindlichkeiten, Verstehen können, wurde mir meine eigene Widersprüchlichkeit im Denken und Handeln wieder einmal mehr bewusst. Meine Gedanken kreisen auch um die Frage, welche Ursachen die neue prekäre Situation in der Pandemie zugrunde liegen. Nach meiner Auffassung u. a. in den gesellschaftlichen Verhältnissen, Widersprüchen, Interessen-Gegensätzen und nicht zuletzt in teils extremen Lebensweisen der Menschen.

Ein Aha Erlebnis für mich war die Erzählung einer Teilnehmerin, die von der Neugier sprach, und durch die Pandemie entstandenen größeren Freiräume. Eine andere Sicht auf Freiheit, Frei sein unabhängig sein. Mehr Zeit für sich selbst zu haben, das tun zu können, was ich schon lange machen wollte. Bewusster Mit- und Umwelt wahrzunehmen und das Leben mit weniger Zwängen zu leben. Eine Neugier, die gerade in der Zeit des Lockdowns sinnvoll eingesetzt werden kann. Eine gute Gelegenheit, eindimensionales Denken zu überwinden, um die gewonnene Zeit für kreative Alltags-, Freizeit- und Lebensgestaltung einzusetzen. Eine Chance sich von eingefahrenen Zwängen des Alltags, eingespielten Mustern, Gewohnheiten, Ritualen, zu lösen.

Eine gewisse Leichtigkeit im Leben zu spüren, kann befreiend wirken und Unsicherheit, teils Ohnmacht verringern, wenn nicht gar überwinden helfen. Wie schaffe ich es auch Leichtigkeit ins Leben zu bringen? Nicht alles so dramatisch sehen Take ist easy, aber trotzdem Verantwortung und Respekt wahrend. Das kann ein Lebensmotto sein.

Die leicht geöffnete Tür wurde mir durch den gemeinsamen Informations- und Erfahrungsaustausch noch weiter geöffnet. Ich könnte auch sagen ein Spiegel der Selbstwahrnehmung, in dem ich wieder mal auf mich selbst schauen konnte. .

Die sehr gute Moderation hat dazu beigetragen, dass so was möglich ist.

Sicher gibt es in den jeweiligen persönlichen Ansichten unterschiedliche, aber auch übereinstimmende Erkenntnisse, Einstellungen und Haltungen.

Die Methode, Fragen aus dem Gespräch der Mitte, kann eine Folie sein für andere emotionalisierte polarisierende, konfliktreiche Themen wie Freiheit und Demokratie, oder Zivilisation oder ganz aktuell Krieg und Frieden.

7. März 2022

## *2. Rückmeldung: Gespräch aus der Mitte, Reflektion*

zuerst war ich ja skeptisch, eigentlich auch ziemlich unwillig, an einem Samstag Nachmittag mit wildfremden Menschen über das C Thema zu sprechen. Besonders, da ich mich oft mit meiner Position eher allein gefühlt und auf die Erfahrung nicht verstanden zu werden, keine Lust mehr hatte. Aber, ich hatte ja zugesagt. So kam ich etwas zu früh, lernte dann gleich einen anderen Teilnehmer kennen und wir unterhielten uns in der Sonne.

Im Raum angekommen, war es freundlich hergerichtet, mit Tee und Keksen. Ich fühlte mich willkommen. Da saßen wir nun im Kreis und stellten uns kurz mit Namen vor. Dann sich einordnen als Kennenlernen auf einer Linie von 0 – 100% mit ein paar Fragen, wo wir stehen bzgl. wie sehr uns das Thema im Alltag beschäftigt, wie hoch der Anteil Gleichgesinnter ist, mit denen wir unser Weltbild teilen und zu wieviel Prozent wir auch mit anders Denkenden in Kontakt sind.

Schon dabei wurde deutlich, dass wir obwohl sehr unterschiedlich in unseren Positionen, doch im Leidensdruck über die Situation und verschiedenen Positionen uns ähnlich gestresst erlebten.

Dann sprachen wir reihum über unsere Betroffenheit und Empfindungen zu dem Thema, was für mich, die ich vorher im „Überzeugen- Modus „war, eine neue Erfahrung war. Ebenso war es die wohltuende Erfahrung genug Zeit zum Sprechen über die eigene Erfahrungen zu haben. Wichtig für mich war die Spiegelung durch die anderen, als ich von meiner persönlichen Erfahrung mit meinem Vater sprach, der im Krankenhaus war und nicht besucht werden durfte. Dass z.B. jemand bemerkte, dass das akribische Einhalten der Regeln auch nicht die Lösung sein kann. Meine persönliche Betroffenheit über den Wandel unserer Gesellschaft wurde nicht gespiegelt, vielleicht, weil ich zu vage blieb, vielleicht weil wir sonst in eine schon bekannte Diskussion über Daten und Fakten etc hineingeraten wären, was ja nicht das Thema sein sollte.

Für mich heilsam waren die Momente, wo ich selbst die Ebene des Rechthaben und andere überzeugen wollen verlassen und mich einfach auf die Gefühle der anderen Teilnehmer und Teilnehmerinnen einlassen konnte.

So auch über die Freude, von der eine Teilnehmerin berichtete, wie sie den ersten Lockdown erlebt hatte, nämlich, dass mal so einfach die ganze Welt still stand, die Natur wieder atmen konnte und sie diese Zeit zur Besinnung zum Runterkommen genutzt hatte. Das alles hatte ich auch erlebt und schon wieder vergessen. Eine wunderbare Erinnerung.

Berührt hat mich das Statement eines Teilnehmers, dass er einen alten Freund vermisst, der jetzt vollkommen anders denkt als er. Nach unserem Treffen wollte er wieder mit seinen Gefühlen auf ihn zugehen und die Verbindung wieder aufnehmen.

Berührt hat mich auch die Wut und Verzweiflung einer Teilnehmerin über die Massnahmen und was es mit ihr machte.

Es ist gut wieder ins Gespräch zu kommen und damit flexibel zu bleiben und nach guten Lösungen unter der Berücksichtigung aller Bedürfnisse zu suchen, statt die Abwertungen der Politik zu übernehmen.

Ich bin seitdem entspannter und nicht mehr so getrieben, andere von meinem Standpunkt überzeugen zu wollen. Ich drücke mehr meine Angst, Verzweiflung und Wut aus ohne den Anspruch überzeugen zu wollen. Insgesamt fühle ich mich wieder mehr verbunden durch die Erfahrung, dass uns Gedanken und Meinungen trennen können, Gefühle und Erfahrungen verbinden.

9. März 2022

### *3. Rückmeldung Liebe Alle,*

Das Mediationsgespräch hat bei mir einen sehr starken Denk- und Fühlprozess in Gang gebracht.

Wie ich ja bereits während der Mediation erzählt habe, gab es zeitgleich zur Mediation in meiner WG einen sehr großen Konflikt, wo jahrelang aufgestautes und auch neuaufgetretener Ärger sich Luft machte. Ich ging mit der Einstellung und dem Wunsch nach Versöhnung und der Meinung, dass Konflikte sich relativ leicht auflösen lassen, wenn man nur miteinander redet und offen ist für das, was Andere zu sagen haben.

In dem Gespräch ging es ja sehr um die emotionale Gefühlslage von jedem Einzelnen. Ich denke, weil alle die an diesem Abend anwesend waren relativ reflektierte Menschen waren konnte da jeder mit jedem relativ gut mitgehen.

Das war angenehm und schön zu erleben und auch sehr intensiv.

Ganz am Ende des Gesprächs kam dann das eigentliche Thema so inhaltlich gesehen ganz kurz auf, wie so ein Aufleuchten und dann habe ich sofort gespürt wieviel Konfliktpotenzial inhaltlich gesehen in dem Thema steckt.

Ich habe dann gemerkt, wie wichtig mir persönlich ist, dass Alle Menschen um mich her und auch natürlich in der Welt, gut miteinander auskommen und dass ich Alle meine Kraft da reinsetzen würde um krasse Konflikte zu vermeiden und unten zu halten.

Allerdings spürte ich das Konfliktpotential im Abgang und ging dann mit dem Gefühl raus, dass wir alle wie die Katzen um den heißen Brei geschlichen sind und um jeden

Preis eine Konfrontation vermeiden wollten.

Da weder der Konflikt in meiner WG, noch der Konflikt in der Welt im Moment lösbar zu sein scheint, weil einfach jeweils eine Partei nicht willens ist, den Konflikt zu lösen habe ich für mich selbst das Fazit mitgenommen, dass es durchaus nicht immer meine Aufgabe ist zu versöhnen und alles zu verstehen.

Wenn Konflikte nicht lösbar sind, weil eine Partei das nicht möchte, dann ist das eben so, und dann ist die beste Lösung die man sich wünschen kann, eine friedliche Koexistenz, welche aber auch nur dann möglich ist, wenn beide Parteien davon absehen als Aggressor aufzutreten.

Für mich selbst habe ich den Schluß gezogen, dass ich viel weniger selbst in der Hand habe als mir lieb ist, dass ich das was ich nicht in der Hand habe aber auch nicht in die Hand nehmen muss, und dass ich die Welt und die Konflikte so betrachten möchte wie sie sind, nämlich manchmal lösbar, manchmal unerbittlich und manchmal unlösbar.

Meine Aufgabe ist jedenfalls nicht, Alle Welt zu versöhnen

#### *4. Rückmeldung: Selbstreflektion zum „Gespräch aus der Mitte“*

Was wirkt wie nach & wie nachhaltig fühlt sich die Erfahrung dieser Gesprächssituation an?

Keine 24 h nach diesem Gesprächserlebnis muss ich feststellen, dass es sich bis hierhin schon „nachhaltiger“ anfühlt, als ich das je gedacht hätte...-wohl wissend, oder soll ich besser sagen, ahnend, dass ich dieses Gefühl sicher nicht als stetig haltbares oder gar ansteigendes werden halten können. Versuche ich allerdings zu ergründen, was da gestern genau passiert ist, bzw. warum, od. vielmehr ob ich eine „Veränderung“ in mir wahrnehme, dann ist es schlicht und ergreifend erstmal die Tatsache, dass ich danach nochmal intensiver und mehr ins Gespräch gegangen bin an Stellen, an denen ich vll. davor schon eher abgeneigt war? Dass ich darüberhinaus in diesen mich hab „Werbung“ machen hören, (für) „ins Gespräch (zu) gehen“, als Appell, das aushalten unterschiedlicher Meinungen schließlich nicht verlernen zu wollen/ wieder zu üben- sprich einen Umgang mit der Angst vor der zunehmenden Spaltung in unserer Gesellschaft zu finden..(- hiermit besser umgehen zu können...) - das würde ich jedenfalls sagen, ist im großen & ganzen die Quintessenz für mich aus dieser Gesprächserfahrung.. - ein hoher Anspruch..- dessen bin ich mir wohl bewusst...& Skeptikerin, wie ich bin, sehe ich auch noch nicht, wie genau ich diese Erfahrung wirklich in meinen Alltag integrieren kann...-außer eben als kleinen Appell,



an all jene, welche vll. schon zugeben, nicht mehr dran zu glauben, dass wir diese Spaltung überwinden, od. eben jene, die darunter leiden, dass dem so ist, diesen Menschen diese Erfahrung schmackhaft zu machen...;)

Vll. geht es ja auch einfach wieder mal nur darum, erfahrbar zu machen, wie heilsam es sein kann, aus Bewertungsmustern auszusteigen, in denen wir in unserem funktionalen Leben doch immer wieder zu sehr gefangen sind, manchmal ohne es zu bemerken, aber allzuoft auch, weil wir in einer Gesellschaft leben, die Bewerten als ein Grundprinzip in sich verankert hat- angefangen in einem Schulsystem, das in aller Regel dies von klein auf implementiert..

Nicht zuletzt durch die Pandemie und die Ungleichheiten, wie Menschen davon ge(be)troffen sein können, sind wir m.E.nach in dieser Spaltung mehr denn je wieder in manchmal gar unüberwindbar scheinenden Bewertungsmustern gefangen..-dem entgegen zu wirken, dass Menschsein aber ein Verbundenheitsgefühl ausmachen darf.- scheint mir dieses Gesprächsexperiment ein weiterbringendes Instrument zu sein...;)!

Für den Ablauf eine Grundstruktur aus der Methode des „Zwiegesprächs“ zu wählen, halte ich für sehr passend, da in den Phasen, jede Person ihre Zeit hat zu sprechen, ohne unterbrochen zu werden, & in den Rückmelderrunden („was habe ich gehört?“) eine gewisse Rückversicherung möglich ist- habe ich die andere Person richtig verstanden, & fühle ich mich gesehen, in dem, was die andere Person von mir mitgenommen hat.

Zuhören & vor allem empathisches Zuhören wird so geübt & die Sinnhaftigkeit direkt für die Teilnehmenden erlebbar gemacht.

Aber step by step...

Meine Motivation hielt sich noch kurz vor der Veranstaltung gestern einerseits schwer in Grenzen: In den letzten Wochen war in mir spürbar eine Unlust gewachsen, überhaupt noch über dieses C-Thema sprechen zu wollen & das noch dazu mit 3 fremden Menschen tun...?, & der mir mit 3,5 (!) Zeitstd. angesetzte Rahmen doch auch ganz schön herausfordernd vorkam...-meine Lust mich darauf einzulassen, hielt sich jedenfalls bei andererseits gleichzeitiger Neugierde & Sinnhaftigkeit an diesem Versuch teilnehmen zu wollen, dennoch in Grenzen. Gepaart mit einer Spur Nervosität, was da auf mich zukommen würde & ob ich mich da wohl zu meiner eigenen Zufriedenheit würde einbringen können, habe ich mich schließlich auf den Weg gemacht, um mich dort dann von meiner eigenen Gefühlslage zur Gesamtsituation rund um das Thema Covid überrumpeln zu lassen...

Das Ankommen in der räumlichen Gesprächssituation habe ich als angenehm empfunden, wenngleich eine gewisse Angespanntheit / od. Grundnervosität im Raum spürbar war. Schließlich war die Situation für uns alle eine unbekannt...- ein Wagnis, wenn Mensch so will, zu dem wir bereit waren uns einzulassen.- & zwar gleichermaßen für Initiator:innen wie Teilnehmende dieser Runde. Was es mir dennoch angenehm gemacht hat, war schon in der Begrüßung das TEILEN meines Gefühlszustands mit Maike, was sich offensichtlich gar nicht so groß voneinander zu unterscheiden schien- auch wenn wir zwei unterschiedliche Rollen in den nächsten 3,5 h einnehmen würden...& nicht zuletzt sicher auch, dass ich mich durch ihre Zusprache im Vorfeld & die Tatsache, dass wir gerade auch in der seit mittlerweile 2 Jahre andauernden Pandemiephase immer wieder guten Austausch hatten...- ein Austausch, der mir sehr wichtig wurde im Laufe der Zeit, wo die Spuren zwischenmenschlichen Auseinanderdriftens rund um dieses Thema immer deutlicher wurden, und mir auch zunehmend zu schaffen machten, konnte ich in Maike eine Freundin finden, mit der ich jederzeit ein offenes Gespräch führen konnte, in dem Wissen, mich gesehen zu fühlen...- sprich eine Vertrauensbasis, die für mich sicher die Grundlage für die Offenheit zur Teilnahme an dieser ersten Gesprächsrunde beigetragen, wenn nicht maßgeblich eine Rolle gespielt hat...

Der Rahmen, den Christoph & Maike für uns in diesen h geschaffen und „gehalten“ haben, beinhaltete außerdem eine offene Gesprächssituation im großen Kreis auf Stühlen um ein paar Teelichter, die in der Mitte des Kreises arrangiert waren, sowie Tee, Wasser & Kekse, die für uns bereit gestellt waren.. Warum das erwähnen?

Vll., weil ich glaube, dass dieser Rahmen in mir ebenfalls sofort eine geschützte Atmosphäre hat wahrnehmen lassen, in der ich mich trotz Anfangsnervosität, von Anfang an „save“ gefühlt habe & dieser Rahmen hat dazu beigetragen..

Vll.kam es auch zuletzt nur dadurch zu dem von mir schon erwähnten mich „überrumpelt“ fühlen, von meiner eigenen Gefühlslage...- soll heißen, dass ich ganz sicher nicht damit gerechnet hatte, dass ich meinen aufkommenden Kloß im Hals habe kommen sehen...- aber kaum war die Runde begonnen, in der jedeR von uns ca. 7min Redezeit hatte, um ihre persönliche Gefühlslage zur Situation zu erläutern, spürte ich ihn auch schon in Ansätzen...& schließlich war er dann auch da.., als ich dann selbst an der Reihe war zu erzählen..musste ich mein Sprechen durch das Herunterschlucken von Tränen immer wieder unterbrechen..-völlig unangenehm natürlich...überfordert..ein wenig peinlich...- damit hatte ich so direkt nicht gerechnet...deswegen überrumpelt..- naja..wat solls...

Die dieser ersten Runde vorgeschaltete Vorstellungsrunde, hat ebenfalls einen passenden Einstieg ins Thema ermöglicht, der mir Sicherheit vermittelt hat, mich auf die Art und Weise hier gut zeigen zu können: Sie bestand im wesentlichen aus dem

sich positionieren auf einer Skala/ Linie (von 0-10)- fand ich sehr gelungen, da sie uns einerseits genau da abholte, wo wir standen & andererseits auch gleich schon die Atmosphäre schaffte, die uns ermöglichte, in uns reinzuspüren, mit rel. offenen (allg. gehaltenen) Fragen, die nicht provozierten und zugleich für jedes Mensch gleichermaßen zutreffend sind, ganz gleich, „auf welcher Seite“ es nun steht...

In meinem Fall hat diese Erfahrung, die für mich durchaus unangenehm war, da ich mich in einer Emotionalität gezeigt habe, (die ich unter Fremden auch nicht unbedingt gebraucht hätte..), mir aber dennoch einmal wieder erlebbar gemacht, dass ich mich zeigen darf & dass ich darin gesehen werde...& dass ich darüberhinaus im Zuhören der Lebenswelten & Erfahrungen der anderen aber auch an eigene andere Erfahrungen anknüpfen kann, die über mein emotionales Involviertsein hinausgehen, die ich nur in dieser ersten Runde gar nicht so platzieren konnte..

Dies gelingt durch empathisches Zuhören anderer Lebenserfahrungen...- wie gewinnbringend das sein kann, & dass es einen sogar an eigene Erfahrungen erinnern, also vll. positiv triggern kann..- diese Erfahrung kann definitiv in einem solchen geleiteten & geschützten Rahmen gemacht werden & deshalb würde ich diese als gewinnbringend & wünschenswert für alle Menschen empfinden.., sich zu trauen, jenseits von Angst & Bewertung in den Kontakt zu gehen/ in Kontakt zu kommen...

Raus aus der Komfortzone! Dieses Heraustreten kann bei jedem Menschen glaube ich anders aussehen, aber letztlich hat es wahrscheinlich immer was damit zu tun, sich auch zu trauen, in seiner Verletzlichkeit zu zeigen bzw. zeigen zu dürfen...- wenn wir darin die Erfahrung machen, gesehen zu werden, kann das unglaublich heilsam sein..- in meinem Fall war es glaube ich nicht zuletzt auch das eigene mir eingestehen können.., da is was, was mich in der ganzen Sache auch wirklich bedrückt...- ich habe mich damit gezeigt (ohne, dass ich das so wirklich wollte, aber..)- dadurch, dass ich erleben konnte, dass mich die anderen alle auch mit meinen Gefühlen dazu sehen können (& anteilnehmen?), ganz gleich, wie jede einzelne Person in unserer Runde das ganze C-Ding für sich erlebt hat, hat sich mein unangenehmes Schamgefühl auch gelichtet & ich durfte spüren, dass es völlig ok ist...- ebenso, wie ich Momente, in denen die anderen durchaus auch emotionale Momente hatten, empathisch begleiten durfte...

Oder eben einfach, wie es eine Person aus unserer Runde so schön formuliert hat: Das SHARING (wieder) ins Leben zu integrieren, als Wunsch & eben auch Chance zu erleben..;)

THX here fore a lot: Christoph & Maike (nicht zuletzt für Idee/ Ini & Umsetzung!) & meinen Mitstreiter:innen fürs Einlassen und Teilen in diesem Gesprächskreis & damit möglich machen dieser Erfahrung!

## Einladungstext

(ohne Zeit und Ortsangaben)

### Einladung zum

### Gespräch aus der Mitte



### Liebe Aude, Gabi, Max und Heide!

Es wird viel geredet, über das Thema Corona, und vor allem über die, die sich anders verhalten als ich.

Aber miteinander reden – das tun wenige – und wenn, dann wenden sich häufig Zahlen und abstrakte Argumentationen an den Kopf geworfen und es entstehen hoch emotionalisierte

Auseinandersetzungen, die zu einem starken Auseinanderdriften führen.

In vielen Kreisen wird das Thema ausgepart, oder man entfernt sich, merklich oder unmerklich immer mehr von den Menschen, die hier eine andere Einstellung haben, als ich selber. Es entsteht viel Wut, Angst, Angriff, Rechtfertigung und Unverständnis.

Es wird viel geredet – über das Thema Corona – aber wird auch zugehört?

Wir möchten einen Raum für einen respektvollen und konstruktiven Dialog schaffen, in dem es möglich ist, sich auszudrücken – und zuzuhören.

Wir möchten Menschen unterschiedlicher Corona-Positionierung die Möglichkeit bieten in einem persönlichen Austausch zu gehen, jenseits von inhaltlichen Sachdiskussionen.

Dass dies nicht leicht zu bewerkstelligen ist, haben wir selbst schon erlebt. Gemeinsam haben wir eine Vorstellung entwickelt, wie es gehen könnte, und möchten diese Herangehensweise ausprobieren:

In einer ersten Runde berichten alle Beteiligten nacheinander, wo sie stehen, wie ihre Einstellung zum Thema Corona ist, was sie gerade erleben und wie es ihnen damit geht. Wichtig dabei ist, dass jeder\* über sich selbst spricht, sich "zeigt" und dabei ohne Urteile, Bewertung angehört wird. Die Zuhörer\*innen können einen Eindruck bekommen, was die jeweils anderen, anders Denkenden erleben und fühlen und es bestenfalls nachvollziehen. In weiteren Runden soll dieses Nachvollziehen der anderen (und viel leicht auch der eigenen) Seite vertieft werden. Dafür bekommt die Resonanz auf das Gefürte Raum, sowie der Ausdruck von Gefühlen, und Fragen, die entstehen.

Unsere Aufgabe (Maika und Christoph) wird es sein, diesen Prozess zu moderieren, auf die Einhaltung eines respektvollen Umgangs und der „Spielregeln“ zu achten und den konstruktiven Dialog zu unterstützen.

Uns geht es nicht darum, eine inhaltliche Sicht der Dinge zu verbreiten. Wir wünschen uns, dass Menschen mit unterschiedlichen Anschauungen zu diesem Thema in einem persönlichen, respektvollen und konstruktiven Dialog kommen.

An diesem Gespräch nehmen für vier als Personen mit unterschiedlichen Corona-Positionen teil und wir zwei Moderatoren\*innen.

Wir wollen am Schluss mit den Beteiligten eine Auswertung des Treffens durchzuführen und Ideen für das weitere Vorgehen besprechen.

Bitte kommt gelächelt (Selbsttest ausreichend).

Dies ist eine private Veranstaltung von Christoph und Maika. Entstanden aus persönlichem Interesse und Betroffenheit.

Bei Fragen gerne melden bei:

Maika Aselmeier (maikaselmeier@gmx.de)

0171-3429479

Christoph Besemer (for objekt.mediation@web.de)

0761-51470367, 01573-3157793