

# FRIEDENSGESPRÄCHE 22.

EIN ONLINE FRIEDENSGESCHENK IN ZEITEN DER PANDEMIE

TEXT LEA SIMONE BOGNER





Ende 2021 gab es noch keinen Krieg in der Ukraine und die 355 weltweit tobenden bewaffneten Konflikte fanden nur gelegentlich Eingang in unsere Nachrichten und unser Bewusstsein. Damals erhitzten in vielen Ländern die Corona-Maßnahmen und Impfdiskussionen die Gemüter zahlreicher Menschen. In Wien dominierten Demonstrationen und Sprechchöre die Straßen, während „die auf der anderen Seite“ ihre Köpfe schüttelten ob der unmaskierten Menschenmengen und deren fehlender Bereitschaft, die sich laufend ändernden Maßnahmen mitzutragen.

Es entstanden Risse in Familien, Partnerschaften, Freundschaften und Geschäftsbeziehungen. Es war alarmierend zu sehen, wie das Potential für eskalierende Konflikte spürbar zunahm. Auch ich musste erleben, dass Gespräche über die kontrovers diskutierte Covid-Impfung nicht immer gut und friedlich verliefen. Frieden schien nur dann möglich zu sein, wenn die Meinungen relativ dicht beieinander lagen.

Aber was passiert, wenn unsere Meinungen völlig konträr liegen? Wenn wir einander alles Mögliche vorzuwerfen haben und jede\*r denkt, dass der\*die andere bitte die offensichtliche Realität anzuerkennen habe? Dann sind wir nur mehr einen kleinen Schritt davon entfernt, den Frieden aufzugeben. Besonders wenn wir fürchten, dass das, wovor wir Angst haben, gewinnt und uns unterdrückt. Meine Gedanken kreisten in dieser Zeit immer öfter um den sich in mir anbahnenden Plan, meine Imago Werkzeuge einzusetzen, um aktiv mitzuhelfen, die Situation wieder zu deeskalieren. Ja, ich wollte einen Beitrag zum Frieden leisten.

### Frieden – ein großes Wort

Es gibt zahllose mehr oder weniger ausführliche Definitionen von Frieden. Bei meinen Recherchen ist mir ein Aspekt dabei immer wieder begegnet: „Frieden ist die Abwesenheit von gewaltsamen Konflikten“. Bemerkenswerterweise wird Frieden nicht gleichgesetzt mit der Abwesenheit von Konflikten oder unterschiedlichen Interessen. Frieden definiert sich also über das WIE, darüber, wie mit Konflikten umgegangen wird. Das sollte sich in den später folgenden Friedensgesprächen auf eindrucksvolle Weise bestätigen.

In meinen Augen ist Frieden der Nährboden für Entfaltung und beginnt tief im eigenen Inneren. Wenn ich bei mir selber offen und ehrlich hinschaue, ist an der Quelle der meisten Konflikte im Außen auch ein Konflikt im Innen – etwas Unerledigtes, etwas Sensibles,

etwas Unfertiges, das in Stress gerät, wenn es von außen gereizt wird. Die Wahrnehmung der eigenen Gefühle, Sehnsüchte und Bedürfnisse, der eigenen Ambivalenz, Unsicherheit oder Zerrissenheit kann oft Aufschluss geben darüber, warum ich mich in die Energie eines Konfliktes hineinbegebe. Mit anderen Worten: Es geht Konflikten im Außen sehr oft etwas Ungelöstes im Innen voraus. Lao-tse hat das vor fast 2600 Jahren schon wunderbar ausgedrückt: „Damit es Frieden zwischen Nachbarn gibt, muss im eigenen Haus Frieden herrschen.“ Und ob „Haus“ nun das eigene Innere, die eigene Familie oder das eigene Land meint – die Botschaft bleibt gleich relevant.

Imago wurde und wird schon lange in unterschiedlichen Zusammenhängen zur Friedensarbeit eingesetzt – sei es als Quelle von Frieden in Paarzwischenräumen oder als Friedensinstrument für Heilung zwischen Generationen und Geschwistern. Bewährte Werkzeuge hatte ich also längst in der Hand, und die Situation war reif, ein Format zu entwerfen, das ich im aktuell brisanten Terrain zum Einsatz bringen konnte. Und so rief ich zu Jahresbeginn 2022 die Friedensgespräche 22 ins Leben. Es war mir wichtig, sie unentgeltlich, also als ein echtes Geschenk unter die Menschen zu bringen.

### Friedensgespräche mit dem Imago Communologue

Von Anfang an war mir klar, dass die Gesprächsform des Communologues, eines Formats, das Imago ziemlich genau vor 20 Jahren erstmals in die internationale Friedensarbeit gebracht hatte, die Basis darstellen würde. Zusammengesetzt aus den Wörtern „Community“ und „Dialogue“ wurde der Communologue als Reaktion auf die Attentate vom 11.9.2001 von Mitgliedern der Imago Friedensprojekt-Gruppe um Allan Schiffer entwickelt. Bereits 2002 setzte Orli Wahrman den Communologue im israelisch-palästinensischen Friedensprojekt ein, um sich für die Überbrückung der Kluft zwischen Israelis und Palästinenser\*innen einzusetzen. Seitdem sind weltweit immer wieder Imago Friedensprojekte ins Leben gerufen worden – eines der beeindruckendsten wahrscheinlich mit der UN-Delegation von Ruanda.

Im Rahmen der Friedensgespräche 22 leitete ich insgesamt sieben Abende zur Stärkung des Friedens. Und zwar ganz explizit zu Themen, die aktuell zu Spaltung zwischen Menschen führten. In einem authentischen, ehrlichen Raum, in dem Meinungen neben-



„Der Schatz, den es zu heben gilt, ist die Verbindung, die unter dem Trennenden liegt. Es ist meine Intention, die Reise zu dieser Verbindung möglichst vielen zu ermöglichen und diese zu begleiten!“

*Eine Teilnehmer\*innenstimme:*

„Vielleicht habe ich heute Abend den Anstoß erhalten, den ich brauchte, um aus der Isolation herauszukommen, die Covid in meinem Leben ausgelöst hat. Das Gefängnis, das ich mir mehr selbst auferlegt habe, als mir bewusst war, wirklich in Frage zu stellen. Nochmals herzlichen Dank!“

*Ellen Weiss, Sängerin, New York, USA*

einander Platz nehmen können, konnten die Teilnehmer\*innen die Isolation hinter sich lassen, die im Klima der Polarisierung entstanden war. Immer wieder konnte die Wahrnehmung des anderen isolierten Du dann auch erstmals Mitgefühl für „den\*die auf der anderen Seite“ wecken. Das mitzuerleben, war auch für mich tiefberührend.

Um dies zu erreichen, war eine gründliche Vorbereitung der Abende und viel mehr noch der Gruppen erforderlich. So nutzte ich beispielsweise die erste Stunde intensiv, um das Interesse der Teilnehmer\*innen dafür zu wecken, Diversität einzuladen und Unterschiede zuzulassen statt diese zu vermeiden. Die rund 10–12 Teilnehmer\*innen sollten selbst von Anfang an spüren, dass ihre authentischen Sichtweisen willkommen sind, und lernen, buchstäblich ihre inneren Zugbrücken

gegenüber anderen Teilnehmer\*innen und Meinungen unten zu lassen, um so einen sicheren und tiefen Austausch auf Augenhöhe zu ermöglichen.

Besonders wichtig ist mir die Erkenntnis, dass das Zulassen einer anderen Meinung nicht nur meinem Gegenüber entgegenkommt, sondern auch meinem eigenen Inneren. Wie denn das? – fragen Sie sich jetzt vielleicht. Oft ist eine Meinung, so wie wir sie vertreten, eher Ausdruck einer Art von „innerer Mehrheit“ als etwas Absolutes. Um das am eigenen Beispiel zu erläutern: Obwohl ich Anfang 2022 in meinem Verhalten eher zur „Seite“ der Impfbefürworter\*innen tendierte und selbst dreifach geimpft war, blieb ein Teil von mir verunsichert. Besonders in der Entscheidungsphase fragte ich mich, ob es eine gute Idee sein würde, da mitzumachen, und wie sicher die Impfung für mich bzw. andere wirklich sein würde. Was ich damit zeigen möchte, ist, dass „die da“ auf der Impfgegner\*innenseite durchaus für eine Sichtweise standen, die in mir auch vorhanden war, auch wenn ich mich quasi nach innerer Mehrheitsentscheidung eher auf der „Seite der anderen“ bewegt habe. Frieden hängt für mich also auch mit der Erkenntnis zusammen, dass andere eine Meinung vertreten, die möglicherweise auch in mir vorhanden ist.

Arnold Mindell, Physiker, Psychologe und Begründer der prozessorientierten Psychologie, sagte in einem Vortrag über Frieden sinngemäß, das Ziel des Prozesses sei, dass wir am Ende sagen können: „Ich bin ich und auch ein bisschen so wie du“. Mindells Aussage trifft im Kern, was ich als zentrales Friedenserlebnis aus den Gesprächen mitnehmen konnte. Denn die jeweils andere Seite war mitnichten so anders, wie auf den ersten Blick angenommen. So saßen an einem Abend zwei Teilnehmerinnen im Online-Kreis – die eine als einzige in ihrem Umfeld geimpft, die andere als einzige in ihrem engsten Kreis nicht geimpft. Beide teilten schmerzhaft Erlebnisse, die sie mit ihren Familien und Freund\*innen erlebt hatten. Als die eine zur anderen sagte: „Du auch? Ich wusste gar nicht, dass das auf der anderen Seite auch so sein kann“, war regelrecht spürbar, wie der virtuelle Kreis näher zusammenrückte und alle eine Verbindung von dem wahrnehmen konnten, was doch im Außen so gegensätzlich schien und sich im Kampf um Freiheit und Sicherheit fremd geworden war.

Die Friedensgespräche wurden von Menschen aus Österreich, Deutschland, Liechtenstein, der Schweiz und den USA besucht. Online-Formate waren durch die Pandemie bereits

zur Gewohnheit geworden, so dass dieser virtuelle Raum auf berührende Weise für alle gleich erreichbar war und die Verbindung, die durch den Communologie so schnell entstehen konnte, auch Distanzen von über 6000 Kilometern schmelzen ließ.

## Verbindung: Zuhören und prävalidieren

Aber wie kann eine solche Verbindung in so kurzer Zeit entstehen? Verbindung entsteht im Communologie primär durch zwei Aspekte: zum einen durch die Qualität des Zuhörens und zum anderen durch die Haltung der Prävalidierung.

Um sorgfältigem Zuhören den Boden zu bereiten, erhalten beispielsweise alle Beteiligten gleich viel Sprechzeit, werden von allen gehört und danach von einem Mitglied gespiegelt. Spiegeln bedeutet das wortwörtliche Wiederholen des Gesagten. Dies allein gibt den Beteiligten bereits die Sicherheit, dass kein\*e Einzelne\*r den Raum dominieren wird und ihr eigener Beitrag unversehrt neben den anderen stehen kann.

Essentiell ist die Qualität des Spiegeln. Dafür braucht es die Einstellung der Prävalidierung. Dieser Begriff bezeichnet die Grundannahme, dass die Meinung und Ansicht einer anderen Person aus ihrer eigenen Perspektive stets Sinn ergibt. Jede Person nimmt also die Welt in einer bestimmten Weise wahr, weil die Welt aus ihrer Perspektive tatsächlich so aussieht.

In meiner Arbeit verwende ich zur Veranschaulichung der Prävalidierung gern folgendes Bild: Zwei Menschen fahren mit demselben Zug und sehen aus dem Fenster: allerdings der\*die eine auf der rechten, der\*die andere auf der linken Seite. Während rechts ein großer See auftaucht, kommt links eine langgestreckte Bergkette ins Blickfeld. Wäre die Person auf der linken Zugseite nicht willig, den Kopf zu drehen und zum anderen Fenster hinauszuschauen, könnte sie mit Fug und Recht behaupten, dass der Hinweis des\*der Mitreisenden auf den See Unsinn sei, weil ja offensichtlich weit und breit kein Gewässer zu sehen sei. Würde die Person links diejenige auf der rechten Seite hingegen prävalidieren, ginge sie davon aus, dass jene gerade eine andere Perspektive einnimmt. Dann könnte sie sich dafür interessieren, selbst einmal einen Blick durchs andere Fenster zu „wagen“ und würde damit die eigene Perspektive erweitern. Immer wieder ist mir in den Friedensgesprächen aufgefallen: Wenn Prävalidierung und daraus resultierendes Vertrauen einmal spürbar im Raum waren, büßte die Verschiedenheit der Meinungen an Bedeutung ein und



„Unterschiedliche Sichtweisen zuzulassen bedeutet die Möglichkeit zu gestalten, eigene Perspektiven zu erweitern und blinde Flecken mit Inhalt zu füllen.“

der Impuls, andere zu überzeugen, fiel weg. Denn die eigene Meinung schärft sich erst durch das Erleben von äußerem Widerstand zur Waffe.

Stattdessen empfanden die Teilnehmer\*innen tiefe Freude an der Verbindung trotz unterschiedlicher Meinungen. Am Ende blieb ein Gefühl, wie es im Eingangsbereich eines Boxclubs in Wien Ottakring in großen Lettern zu lesen ist: „Du kommst als Gast und gehst als Freund“, sodass es schlussendlich doch wiederum schade war, dass 6000 km zwischen manchen der Teilnehmer\*innen lagen.

## Fazit

„Frieden ist nicht auf Einigkeit angewiesen“, war ein Satz, der mir wiederholt aus dem Herzen über die Lippen kam und der am Ende für viele Teilnehmende der Friedensgespräche 22 zum Schlüsselsatz wurde. Friedensgespräche können alleine keinen Krieg beenden, als punktuelles Gesprächsformat auch nicht nachhaltigen Frieden erschaffen, wo keiner ist. Sie können keine Menschen zusammenbringen, die sich nicht gemeinsam an einen Tisch setzen wollen.

Was aber können sie?

Friedensgespräche geben einen Impuls, sind ein Auftakt und erlauben eine neue Erfahrung. Sie zeigen auf, was möglich ist, wenn wir uns einander zuwenden. Sie laden ein, sich auf Begegnung sowohl mit Andersdenkenden als auch mit Gleichdenkenden einzulassen. Sie können harte Kanten runder werden lassen und Empathie wecken für das, was zuvor keinen Sinn ergeben hat. Sie fordern uns auch auf, Ideen anderer in uns zuzulassen, an fremden Sichtweisen und Gedanken zu wachsen und die Chance auf neue, kreative Ideen auszuweiten. Friedensgespräche können die Richtung weisen, wie ein gemeinsames Boot

der Verbindung entstehen kann, eines, das groß genug ist, um uns mitsamt unseren Differenzen zu tragen.

Frieden beginnt in meinen Augen mit der Entscheidung, unser Herz für das zu öffnen, was anders ist, und gleichzeitig die eigene Sicht ehrlich zu teilen. Also die Erkenntnis zu leben, dass ich mit dir Frieden leben kann, ohne mich aufzugeben. Frieden verlangt nicht danach, dass wir uns „einigen“. Vielmehr erblüht Frieden durch das Interesse an der Vielfalt und der Erkenntnis, dass Anerkennung von Diversität keine bloße Option, sondern eine Notwendigkeit ist. So können in Folge neue Lösungen gemeinsam erarbeitet werden.

Die Friedensgespräche sind für mich nicht zu Ende. Bei Bedarf veranstalte ich sie gerne wieder, um dort den Brückenschlag zu ermöglichen, wo sich eine Kluft auftut zwischen Menschen oder Lagern. Sie finden aber auch täglich in meinem beruflichen Alltag statt: Jedes Einzelgespräch, jedes Gespräch zwischen Paaren, Mitarbeiter\*innen oder Teams, die ich begleite, ist für mich von den Prinzipien des Friedens geprägt. Frieden ist nicht die Abwesenheit von Uneinigkeit, sondern die Abwesenheit von Beziehungsabbruch durch Uneinigkeit. Denn durch Frieden gewinnen wir das Kostbarste, nämlich die Verbindung, die sich unter aller Uneinigkeit verbirgt.

---

## Literaturempfehlung:

WAHRMANN O (2020), *Communologie, die wunderbare Entstehung des Imago Friedensprojekts*. *Imago Spiegel* Nr. 27, S. 16–18.



## Lea Simone Bogner

Coaching, Kommunikationstraining und Prozessbegleitung; Imago Professional Facilitator, Psychosoziale Beraterin, Imago Consultant und Supervisorin für Imago Professional Facilitator

A-1090 Wien  
Porzellangasse 10/21  
Tel. 0650 7211503

[www.leasimone.at](http://www.leasimone.at)

Lea Simone Bogner begleitet seit über 20 Jahren Menschen in ihrer persönlichen und professionellen Entwicklung. Ein wichtiger Schwerpunkt ihrer Arbeit liegt im Coaching von Führungskräften und Teams. Imago ist für sie das Mittel der Wahl, um Entwicklung zu fördern und Kommunikation, Verbindung und Frieden zu stärken – in und zwischen Menschen. Seit 2017 wirkt Lea Simone Bogner zudem als Gastdozentin an der FH Campus Wien. Seit 2022 ist sie Beirätin für den Vorstand der IGÖ im Bereich Imago International.

## Begegnungs- und Beziehungsworkshops mit IMAGO

Veränderungen und Wachstum beginnen auch in der Partnerschaft in Krisenzeiten. Wiederkehrende, quälende Konfliktmuster können durch die von uns entwickelte traumasensible Paartherapie in eine liebevolle Partnerschaft transformiert werden. In unseren Workshops, angeleitet mit **IMAGO-Begegnungs-Coaching** coachen wir ein bis drei Paare in oder nach einer akuten Krise – in neuer, achtsamer Begegnung. Auf dieser Basis wird Erotik, Sicherheit und Vertrauen zueinander wieder entdeckt.

**Termine:** 4,5 h, Zeit nach Vereinbarung, z.B. 10:00–14:30 oder 13:00–17:30/ Vor den Workshops: Vorgespräch, Fragebogen und Arbeitsblätter.

**Finanzieller Beitrag:** Halbtags-Workshop Online ab € 380/Paar, Einzelpaare in der Praxis: € 490 + Ermäßigung bei Buchung eines Fortsetzungs-Workshops.

**Anmeldung:** [www.battistich.at/imago](http://www.battistich.at/imago)  
peter@battistich.at M: + 43 676 305 78 12

**Ort:** Online oder im Institut für Paar- und Familientherapie, 1010 Wien Rathausstr. 11

**Paartherapeut Dr. Peter Battistich:** zert. IMAGO-Paartherapeut, klinischer Psychologe, Gestalt-, Gruppenpsychotherapeut, zert. Ehe- und Familienberater

**Paartherapeutin:** Mag. Eva Scheiber, MSc Gestaltpsychotherapeutin, Mediatorin, Traumakrisentherapeutin (BSp), in Imago – Therapie Fortbildung, zert. Ehe- und Familienberaterin