



# Die Psychologie des Friedens

## Wie psychologische Interventionen zum Frieden beitragen

### Ein hoffnungsvolles Radiodrama in Ruanda, Friedensverhandlungen und die Erforschung von Verzeihens- und Versöhnungsprozessen. Drei Beispiele aus der Friedenspsychologie.

JOËL FREI

Im Jahr 1994 wurden im ostafrikanischen Ruanda schätzungsweise 750 000 Menschen getötet. Als der US-Friedenspsychologe Ervin Staub mehr als vier Jahre nach dem Genozid in dieses Land reiste, um einen Versöhnungsprozess anzustossen, war das Trauma überall sichtbar: Vom Taxifahrer bis zum Regierungsvertreter erzählten ihm die Menschen davon, was ihren Familien angetan wurde. Das Trauma war auch in den vielen versteinerten Gesichtern zu sehen oder in Menschen, die apathisch vor ihren Häusern saßen.

Ervin Staub, ein Psychologieprofessor mit ungarischen Wurzeln, entkam als Kleinkind dem Holocaust dank der Zivilcourage von Unbeteiligten und der Hilfe seiner Familie. Später widmete er seine Forschung den Ursachen von Genoziden. Er blieb aber nicht beim Verstehen, sondern entwickelte auch Ansätze, die dabei helfen können, Versöhnungsprozesse nach einem Genozid oder Krieg anzustossen. Unter anderem lancierte er zusammen mit einem Produzenten ein Radioprogramm, das ein hoffnungsvolles Narrativ für die Zukunft Ruandas entwarf. Das fiktive Radiodrama *Neue Morgendämmerung* erzählt von einem Konflikt

zwischen zwei Dörfern. Eines davon erhält von der Regierung ein fruchtbares Stück Land, das zwischen den Dörfern liegt. Als eine Dürre eintrifft und die Menschen im Nachbardorf zu wenig Nahrungsmittel haben, kommt es zu einem Überfall und einem Konflikt, der sich über Jahre hinzieht. Trotzdem gelingt es dank dem beherzten Eingreifen einiger Menschen in beiden Dörfern, dass die Verbindungen zwischen den beiden Lagern nicht abbrechen. Sie stemmen sich gegen die Feindseligkeiten und es gelingt ihnen, dass die beiden Dörfer sich versöhnen.

In Ruanda hören 90 Prozent der Bevölkerung Radio. Das von Ervin Staub lancierte Radiodrama wurde nach einem Jahr von 89 Prozent der Menschen gehört. Die Sendung war aber nicht nur sehr beliebt, sondern auch wirksam. Im Gegensatz zur Kontrollgruppe zeigten diejenigen, die sich das Drama angehört hatten, mehr Empathie für verschiedene Gruppen, von Opfern bis hin zu Tätern, beteiligten sich stärker an Versöhnungsaktivitäten und – was besonders wichtig ist, da Autoritätshörigkeit ein Faktor für Genozid ist – zeigten mehr Unabhängigkeit gegenüber Autoritäten.

### Psychologie und Friedensverhandlungen

Ein Genozid oder ein Krieg reißt tiefe Wunden in die Psyche der Betroffenen und spaltet die Bevölkerung. Diese Traumata fallen oft auf die Mediatorinnen und Mediatoren zurück, die einen Frieden zwischen den Kriegsparteien vermitteln. Die Schweiz spielt im Rahmen ihrer «Guten Dienste» eine wichtige Rolle bei





Weil Konflikte etwas Normales sind, sollte auch das Wissen darüber, wie es gelingen kann, sie beizulegen, «normalisiert» werden.

Friedensverhandlungen. Erstmals wurde nun in einem Forschungsprojekt untersucht, welche Rolle die Psychologie in der Friedensmediation spielt. Eine der Erkenntnisse des Berichts *States of Mind in Conflict*, der vom Eidgenössischen Departement für auswärtige Angelegenheiten (EDA) in Auftrag gegeben wurde: Emotionen würden in der Friedensmediation auf problematische Art vernachlässigt. Ein anonym bleibender Mediator sagt dazu: «Verhandlungen nach dem Genozid in Ruanda zum Beispiel (...) und Sie sagen mir, dass es dort kein Trauma gibt oder keine Emotionen (...) Erwartung Sie ernsthaft, dass die Menschen, egal auf welcher Ebene, völlig emotionslos dasitzen und nur rein intellektuell mit den Problemen umgehen?»

Dieses Zitat stammt aus dem Bericht, den die Sozialpsychologie-Professorin Irene Bruna Seu von der University of London verfasst hat. Sie hat die psychologischen Dynamiken identifiziert, die den Verlauf von Friedensverhandlungen beeinflussen und oft erschweren. Zudem erarbeitete sie mit ihrem Bericht eine Art Leitfaden für Mediatorinnen und Mediatoren, um mit solchen Herausforderungen umzugehen. Das Fazit der Sozialpsychologin: Es braucht einen Paradigmenwechsel, was das Verständnis von und den Umgang mit Emotionen in der Friedensmediation betrifft. Sie empfiehlt die Vermittlung von psychologischer Expertise in der Ausbildung der Mediatorinnen und Mediatoren, weitergehende Forschung, um ihre psychosozialen Fähigkeiten zu stärken, sowie psychologische Unterstützung während ihres Einsatzes. Werden diese Empfehlungen umgesetzt? Das EDA schreibt auf Anfrage:

«Sowohl die Grundausbildung von Diplomatinen und Diplomaten wie auch zahlreiche EDA-Weiterbildungen werden laufend weiterentwickelt. Die Empfehlungen des Berichts werden dabei berücksichtigt.»

Simon Mason forscht am Center for Security Studies der ETH Zürich und ist Leiter des «Mediation Support Team». Er unterstützt Friedensmediatorinnen und Friedensmediatoren im Einsatz durch Training, angewandte Forschung und Prozesssupport. Simon Mason sagt zur Empfehlung, psychologische Unterstützung systematischer anzubieten: «Das ist eine gute Sache. Mediatorinnen und Mediatoren arbeiten, ähnlich wie Fachleute in der humanitären Hilfe, in einem sehr stressigen Umfeld.» Allerdings fügt er an, dass eine Balance gefunden werden muss bei der Ausgestaltung der Unterstützung: «Wenn die psychologische Hilfe nicht normalisiert wird und rein fakultativ ist, dann könnte es für den betroffenen Mediator schon zu spät sein. Auf der anderen Seite sollte man niemandem die Unterstützung aufdrängen.»

Auch Simon Mason findet es wichtig, psychologisches Know-how in die Mediationsausbildung und den Mediationsprozess einfließen zu lassen. Allerdings will er die Aussage im Bericht, dass in der Friedensmediation Emotionen vernachlässigt werden, nicht so stehen lassen: «Emotionen werden nicht pauschal ignoriert oder verdrängt, es wird aber sehr unterschiedlich mit ihnen umgegangen, je nach Person und Institution.» Und es gebe auch immer wieder Beispiele in Mediationsprozessen, wo dem Ausdruck der Emotionen eine grosse Bedeutung zugemessen wird. Er erinnert

sich etwa an einen Verhandlungsführer, der bevor und nachdem er die Gegenseite getroffen hat, regelmässigen emotionalen Support von einer Drittpartei erhalten hatte. Simon Mason traf zudem immer wieder auf Mediatoren, die sehr gut mit ihren Gefühlszuständen in Einklang sind. «Sie treten in einen Raum und können ihn auf der emotionalen Ebene sehr gut lesen. Das macht sie so erfolgreich: Sie sind empfindsam, bezüglich ihrer Emotionen fein abgestimmt und gleichzeitig emotional robust, um mit der Wut der Konfliktparteien konstruktiv umzugehen.»

Mediatorinnen und Mediatoren müssen eine ganze Reihe an sozialen Kompetenzen mitbringen, insbesondere die Fähigkeit, Beziehungen und Vertrauen aufzubauen, damit das Ziel der Mediation, eine von beiden Konfliktparteien akzeptierte Vereinbarung, erreicht werden kann. Dazu gehört auch, zu wissen, wann das Ausdrücken von Emotionen angebracht ist: «Wenn du mit einer Kriegspartei redest, und du vertiefst dich in ihre Geschichte, können starke Gefühle und Traumata hervortreten. Da können Schleusen geöffnet werden. Doch um den Emotionen freien Lauf zu lassen, ist der Mediationsprozess nur unter ganz bestimmten Rahmenbedingungen der richtige Ort», sagt Simon Mason. Er geht aber einig mit Sozialpsychologin Irene Bruna Seu, dass ein «sicherer Ort» ausserhalb der eigentlichen Mediation geschaffen werden sollte, wo die Emotionen der Parteien, die am Mediationsprozess teilnehmen, anerkannt und bearbeitet werden können.

### Verzeihen und Versöhnen

Nicht nur die Beilegung von Konflikten zwischen Staaten oder Bevölkerungsgruppen ist wichtig. Konflikte in der Familie, bei der Arbeit oder in der Nachbarschaft gehören zum Leben. Und weil Konflikte etwas Normales sind, sollte auch das Wissen darüber, wie es gelingen kann, sie beizulegen, «normalisiert» werden. Der Psychologe Mathias Allemand forscht und lehrt an der Universität Zürich zu Verzeihung und Versöhnung. Er sagt: «Um zusammen leben zu können, braucht es Versöhnungsprozesse.»

Der Forscher unterscheidet zwischen Verzeihen, ein Prozess, den ein Mensch unabhängig von der anderen Person, die ihn verletzt hat, anstossen kann. Demgegenüber spricht er von Versöhnen, wenn zwei oder mehrere Parteien aktiv aufeinander zugehen. Das Verzeihen ist oftmals Voraussetzung für eine Versöhnung. Mathias Allemand sagt: «Man kann das Verzeihen auch als eine Aufrechterhaltungsstrategie von Beziehungen betrachten.» Die Versöhnten können an der Beziehung, die sie vor der Kränkung wertgeschätzt hatten, wieder anknüpfen und in die Zukunft schauen. Mathias Allemand forscht daran, was während Verzeihensprozessen

im Innenleben passiert. Oft kommen nach einer Verletzung Rachedgedanken auf und manche spielen im Kopf durch, wie sie es der verletzenden Person heimzahlen oder aber wie sie ihr aus dem Weg gehen könnten. Verzeihen heisst, dass diese Muster, die längerfristig eine negative Auswirkung auf die Psyche haben, mit der Zeit abnehmen. Es handelt sich also um einen Loslass- und Veränderungsprozess, der das als negativ Erlebte transformiert. Gemäss Mathias Allemand gebe es unter Forschenden verschiedene Ansichten darüber, auf welcher Ebene der Prozess abläuft: «Die einen sagen, dass es primär ein kognitiver Prozess ist, andere sehen ihn mehr auf der motivationalen oder emotionalen Ebene.» Gesichert sei aber, dass das Verzeihen können grundsätzlich eine positive Auswirkung auf die Gesundheit hat: «Menschen, denen es gelingt zu verzeihen, berichten von mehr subjektivem Wohlbefinden, mehr Lebenszufriedenheit und mehr positivem Affekt. Zudem sind sie optimistischer eingestellt.»

Mathias Allemand merkt aber an, dass Verzeihen intrinsisch motiviert sein muss und heftige negative Gefühle auslösen kann. Zudem müsse in einer Psychotherapie darauf geachtet werden, ob die Zeit reif ist, um einen solchen Prozess anzustossen: «Nach extremer Verletzung, Krieg und Traumata geht es darum, mit den traumatischen Erfahrungen und Erinnerungen, welche die Person mitbringt, umzugehen», sagt er. So bräuchten etwa traumatisierte Geflüchtete erst eine gewisse Sicherheit durch das Aufnahmeland. «Die Grundbedürfnisse stehen zuerst an. Verzeihung setzt zudem voraus, dass die Person sich dafür entscheidet. In einem schlechten psychischen Zustand ist dies schwierig.» Wie mit einer Verletzung umgegangen wird, ist von Person zu Person verschieden. Manche brauchen Jahre, bis sie merken, dass Verzeihen eine hilfreiche Bewältigungsstrategie für sie sein könnte. Die Forschung zeige aber klar, dass Verzeihen erlernbar sei. Bei sogenannten Verzeihensinterventionen nehme die Rachedenken sowie negative Gedanken und Gefühle bei den Testpersonen über die Zeit ab. Der Psychologe sieht im Verzeihen und in der Wiedergutmachung eine Ressource, die grundsätzlich allen Menschen offen steht. Wie ihre Gegenspielerin, die Rache, ist Verzeihen eine universelle menschliche Verhaltensweise. ♦

---

### LITERATUR

Allemand, M., Schilter, S., & Hill, P. (2022). Verzeihen und subjektives Wohlbefinden. In Frank, R., & Flückiger, C. (Hrsg.), *Therapieziel Wohlbefinden* (S. 345–361). Berlin: Springer.