

Der etwas andere Eckhart von Hirschhausen – Humor hilft heilen, auch im Konflikt

*Ein Aufsatz von Harald Kaufmann,
Mediator (deflikt Hafencity Akademie, Hamburg)*

Im Schwurgerichtssaal des Landgerichts Hannover ist es mucksmäuschenstill. Der Saal ist dekoriert mit riesigen Bambuspflanzen. Farbige Beleuchtung schafft eine warme Atmosphäre. Fotografen halten überall ihre Kameras mit langen Objektiven und großen Blitzgeräten bereit. Ein Kamerateam richtet konzentriert noch seine Mikrophone aus und setzt die Kopfhörer auf. Am Richterpult sind Techniker emsig beschäftigt, Beamer einzurichten.

Dann geht die Tür auf. Herein kommen diesmal keine hohen Richter sondern einer der derzeit bekanntesten und beliebtesten Kabarettisten Deutschlands: Dr. med. Eckhart von Hirschhausen. Er ist in Begleitung einer Dame. Während die Dame im Publikum Platz findet, schreitet von Hirschhausen, vorbei an den 600 Augenpaaren, die ihn verfolgen, selbstsicher auf das Richterpodium zu.

Dann hält er doch einen Moment inne. Man spürt, dass es ihm ein bisschen mulmig ist. „Mein Name ist Hirschhausen. Ich bin Arzt und ich möchte Sie gut behandeln.“ Leise fügt er hinzu: „Und ich stand noch nie vor Gericht und jetzt gleich auf dieser Seite, wo sonst nur ehrwürdige Richter stehen.“

Was macht ein Kabarettist am Richterpult

des Schwurgerichtssaals im Landgericht Hannover? Ist doch klar: er erläutert im Auftrag des Justizministeriums, wie man hier und andernorts auch mit Humor Konflikte heilen kann. Hirschhausen zieht eine Parallele zu seiner Arbeit als Arzt: „Dieser Gerichtssaal hat mit einem Krankenhaus eines gemein: Die Menschen haben zuvor meist lange Zeit etwas Ungesundes getan, sonst wären sie nicht hier oder dort gelandet.“

Der Staatssekretär im Niedersächsischen Justizministerium Dr. Jürgen Oehlerking hat in seiner Eröffnungsrede des 9. Konfliktmanagement-Kongresses im Landgericht Niedersachsen dem Auditorium versprochen, einen „anderen“ Dr. von Hirschhausen vorzustellen. Im Programmheft des Kongresses steht das Thema des Referats: „Humor hilft heilen – auch im Konflikt?“

Eckhart von Hirschhausen hat eine Mission.

Sein Kabarett-Programm möchte nicht nur humorvoll unterhalten, sondern hat auch die Mission aufzuklären, über die Grenzen der Medizin und des Gesundheitswesens. Er nimmt dem „weißen Kittel“ seine angedichtete Omnipotenz: „Halbgötter sind eben doch nur Menschen“.

Auf der Leinwand erscheint ein Foto von einem tristen Flur im Landgericht. Aufgenommen mit Hirschhausens Handycam an diesem Samstagmorgen. Zu sehen ist ein ausrangierter, demolierter Aktenwagen in einer dunklen Ecke. Das Publikum muss lachen. Dann zeigt Hirschhausen ein nächstes Bild. „Man muss einfach mit wachen Augen durch die Welt gehen, dann kann man auch im tristesten Umfeld noch etwas Lebendiges entdecken.“ Zu sehen ist eine Kinderzeichnung angeklebt an das Türschild einer Richterin des Landgerichts, darüber hängt ein Foto, das die Richterin neben einem Ortseingangsschild zeigt, das den gleichen Namen trägt wie die Richterin selbst. „Es zeigt, dass auch in dieser grauen Umgebung noch menschliche Gefühle gelingen können.“

Bei mir denke ich: Chapeau, Herr Justizminister! Welche Größe, sich Herrn Hirschhausen als Redner einzuladen. Auch wenn wir heute einen anderen Eckhart von Hirschhausen zu sehen und zu hören bekommen, es war irgendwie klar, dass er es nicht lassen kann, auch die Justiz ein bisschen auf die Schippe zu nehmen.

Hirschhausen hält den Juristen den Spiegel hin

Hirschhausen leitet seine Art, den Juristen den Spiegel vorzuhalten jedoch so charmant ein, dass ihm keiner böse sein kann: „Ich habe in meinem Buch *Glück kommt selten allein* auch etwas über Juristen geschrieben. Mir ist klar, dass vor mir die Ausnahmen sitzen. Es ist nicht fair, dass 95% der Juristen dem ganzen Rest einen so schlechten Ruf eintragen.“

„Juristen zählen zu den unglücklichsten Menschen in diesem Land“, weiß Hirschhausen zu berichten und bezieht sich, wie das bei Gericht so üblich ist, auf ein Gutachten. Einer der Pioniere der Positiven Psychologie ist Martin Seligman von der University of Pennsylvania. Er will wissen, welche Berufsgruppen in Deutschland zu den unglücklichsten gehören. An oberster Stelle finden sich dort Juristen. „Trotz hoher materieller Sicherheit“, ergänzt Hirschhausen. „Das ist für mich auch nachvollziehbar“, sagt er. „Unser Gehirn ist plastisch. Es verändert sich permanent durch Lernen und je nachdem, wie wir es verwenden. Ein Jurist lernt – übertrieben gesagt – Pessimismus und Katastrophendenken. Er lernt hinter jeder harmlosen Formulierung in einem Vertrag, sich etwas ganz Schlimmes vorstellen zu können: Was könnte in der Zukunft – die miesesten Machenschaften der Gegenpartei immer unterstellt – aus dieser Klausel irgendwann für ein Nachteil entstehen? Wenn man das gut kann und zwölf Stunden am Tag denkt: *Wo ist der Haken? Wo ist der Haken?* - dann kommst Du mit diesem Gehirn nach Hause. Und wenn Du Glück hast, wartet da noch jemand und sagt was Harmloses: *Schön, dass Du da bist!* Und dein einziger Gedanke ist: *Wo ist der Haken?*“

Hirschhausen löst das Lachen auf. „Meine Frau ist Mediatorin. In der Mediation kommt es darauf an, als Mediator, den Haken an der Garderobe hängen zu lassen. Die Augen, Ohren und das Gemüt müssen in alle Richtungen offen sein um Ausschau nach dem lebendigen Bedürfnis der Parteien zu suchen. Er bezieht sich dabei auf die Worte von Marshall B. Rosenberg¹:

„Willst Du recht behalten oder glücklich sein? Beides geht nicht.“

Ganz in der Tradition von Rosenberg ist für Hirschhausen Empathie eines der wichtigsten Instrumente der Mediation. Er stützt sich hier auf die Expertise von Tanja Singerⁱⁱ, die sich seit vielen Jahren in der Empathieforschung weltweit einen Namen gemacht hat. In einem Science-Artikel zeigte Tania Singer 2004 zum ersten Mal, dass Regionen im Gehirn, die der eigenen Schmerzverarbeitung dienen, ebenfalls aktiviert werden, wenn die Probanden im Scanner lediglich den Schmerz eines anderen beobachteten. Dieses *Mitfühlen können* zu trainieren, ist eine wichtige Kompetenz für Mediatoren. Es erleichtert in der Mediation das Verständnis dessen, was in einem anderen Menschen „lebendig“ ist, also gefühlsmäßig vorgeht. Singer forschte weiter mit meditierenden Mönchen und fand heraus, dass diese in der Lage sind, ihre Empathie bewusst zu dosieren. Das Erlernen dieser Fähigkeit ist für Mediatoren in und außerhalb der Justiz wiederum hilfreich, um die Allparteilichkeit des Mediators zu gewährleisten. Hirschhausen offenbart, dass er selbst nach den Methoden von Jon Kabat Zinnⁱⁱⁱ meditiert.

Vita Hirschhausen

Wir erfahren etwas aus der Vita von Hirschhausen. Auch das ist vor Gericht so üblich. Während seines Studiums hat er sich als Zauberkünstler nebenbei sein Brot verdient. „Durch Zauberei habe ich gelernt, wie schnell sich Menschen täuschen lassen“, und er fügt hinzu: „wenn sie nicht genau hinsehen.“ Vielleicht denken Sie nun: *Ich bin da anders*. Das kann sein. „Ich bin ja auch anders, aber ich komme leider selten dazu.“ Ein Lachen geht durch den Saal. „Das Augenscheinliche verschließt uns oft den Blick für das Wesentliche.“

Jetzt lernen wir den versprochenen, anderen Dr. Eckhart von Hirschhausen kennen. Er spricht über Immanuel Kant und darüber, dass er dessen philosophische Lehren aus der „Kritik der reinen Vernunft“ von einem „selbstverantwortlichen Leben“ zu einer seiner eigenen Lebensmaxime gemacht hat. Auch Konfliktlösung durch Mediation ist eigenverantwortliches Handeln im Gegensatz zu einer richterlichen Streitentscheidung. Anstatt die eigene Verantwortung in die Hände eines Unbeteiligten abzugeben, treffen in der Mediation die Parteien selbst eine Vereinbarung, die für beide Parteien Nutzen stiftet.

Zur Lesbarkeit von Kant fügt Hirschhausen noch hinzu: „Kant hätte auch Arzt sein können. Die Sprache dieses Berufsstandes versteht auch kaum einer. Wenn Du als Arzt mit Deinem Latein am Ende bist, kannst Du auf Altgriechisch weiter machen, ohne dass es auffällt.“

An der Leinwand erscheint eine Karikatur aus Wilhelm Buschs „Witwe Bolte“. Im Kamin der Witwe braten Hähnchen. Im gleichen Raum ist Ihr Hund, während sie im Keller zu tun hat. Was nur wir als Zuschauer sehen können, ist, dass Max und Moritz auf dem Dach sich die Hähnchen aus dem Kamin angeln. Die Witwe dagegen nimmt an, dass sich ihr Hund an den Hähnchen vergangen hat. Sie bestraft ihn. Hirschhausen fasst zusammen:

„Alle Dinge haben 3 Seiten, eine die ich sehe, eine die Du siehst und eine, die wir beide nicht sehen.“

Mediation ist ein gutes Hilfsmittel, um diese dritte Seite sichtbar zu machen und so zu einem anderem Urteil und einer guten Lösung zu kommen.

Die Karikatur wird ausgeblendet. Hirschhausen berichtet von einem realen Konfliktfall, der sich zwischen Spaniern und Amerikanern am 16. Oktober 1997 ereignet hat. „Der folgende Funkspruch hat wirklich stattgefunden und wurde erst im März 2005 von den spanischen Militärbehörden zur Veröffentlichung freigegeben.“

Spanier: *Hier spricht A853 zu Ihnen, bitte ändern sie ihren Kurs um 15 Grad nach Süden um eine Kollision zu vermeiden ... Sie fahren direkt auf uns zu, Entfernung 25 nautische Meilen.*

Amerikaner: *Wir raten ihnen, ihren Kurs um 15 Grad nach Norden zu ändern um eine Kollision zu vermeiden.*

Spanier: *Negative Antwort. Wir wiederholen: Ändern Sie Ihren Kurs um 15 Grad nach Süden, um eine Kollision zu vermeiden.*

Amerikaner: *Hier spricht der Kapitän eines Schiffes der Marine der Vereinigten Staaten von Amerika zu Ihnen. Wir beharren darauf: Ändern sie sofort ihren Kurs um 15 Grad nach Norden, um eine Kollision zu vermeiden.*

Spanier: *Dies sehen wir weder als machbar noch erforderlich an, wir empfehlen ihnen ihren Kurs um 15 Grad nach Süden zu ändern um eine Kollision zu vermeiden.*

Amerikaner(stark erregter Imperativ, andere Stimme): *Hier spricht der Kapitän Richard James Howard, Kommandant des Flugzeugträgers "USS Lincoln" von der Marine der Vereinigten Staaten von Amerika, das zweitgrößte Kriegsschiff der nordamerikanischen Flotte. Uns geleiten zwei Panzerkreuzer, sechs Zerstörer, fünf Kreuzschiffe, vier U-Boote und mehrere Schiffe, die uns jederzeit unterstützen können. Wir sind in Kursrichtung persischer Golf, um dort ein Militärmanöver vorzubereiten und im Hinblick auf eine Offensive des Irak auch durchzuführen. Ich rate Ihnen nicht ... ich befehle Ihnen, Ihren Kurs um 15 Grad nach Norden zu ändern! Sollten Sie sich nicht daran halten, so sehen wir uns gezwungen, die notwendigen Schritte einzuleiten, die notwendig sind, um die Sicherheit dieses Flugzeugträgers und auch die dieser militärischen Streitmacht zu garantieren. Sie sind Mitglied eines alliierten Staates, Mitglied der NATO und somit dieser militärischen Streitmacht ... Bitte gehorchen Sie unverzüglich und gehen Sie uns aus dem Weg!*

Spanier: *Hier spricht Juan Manuel Salas Alcántara. Wir sind zwei Personen. Uns geleiten unser Hund, unser Essen, zwei Bier und ein Mann von den Kanaren, der gerade schläft. Wir haben die Unterstützung der Sender Cadena Dial von la Coruna und Kanal 106 als Maritimer Notruf. Wir fahren nirgendwo hin, da wir mit Ihnen vom Festland aus reden. Wir befinden uns im Leuchtturm A-853 Finisterra an der Küste von Galizien. Wir haben eine Scheißahnung welche Stelle wir im Ranking der spanischen Leuchttürme einnehmen. Und sie können die Schritte einleiten, die sie für notwendig halten und auf die sie geil sind, um die Sicherheit ihres Scheiß-Flugzeugträgers zu garantieren, zumal er gleich an den Küstenfelsen Galiziens zerschellen wird. Aus diesem Grund müssen wir darauf beharren und möchten es Ihnen nochmals ans Herz legen, das es das Beste, das Gesundeste und das Klügste für Sie und ihre Leute ist, Ihren Kurs um 15 Grad nach Süden zu ändern um eine Kollision zu vermeiden.*

Das Landgericht füllt sich mit schallendem Lachen. Ob hier wohl jemals zuvor so viel gelacht wurde? Dr. von Hirschhausen kommentiert erneut mit den Worten Rosenbergs: „Willst Du recht behalten oder glücklich sein? Beides geht nicht.“

Die Heldenreise

Menschen, die Hirschhausen geprägt und beeindruckt haben, nennt er in der Tradition der Archetypen von C.G. Jung: Helden. Seine Helden sind Paul Watzlawick und Viktor Frankl.^{iv} Er erzählt von einem Besuch der Witwe Frankls in Wien und wie sie ihren Mann erlebte: „Viktor war ein richtiger Kasper. Humor half ihm, im KZ zu überleben. Er verabredete sich jeden Tag mit Mitgefangenen, um sich gegenseitig Witze zu erzählen.“ „Lachen verändert die Perspektive und den Schmerz des gegenwärtigen Erlebens“, kommentiert Hirschhausen. „Lachen hilft sogar zu überleben. Das ist statistisch erwiesen: Ein Kind lacht 400-mal am Tag, ein Erwachsener 20-mal, ein Toter gar nicht.“

Ein weiterer Held in der Welt von Dr. von Hirschhausen ist Paul Watzlawick^v. Sobald zwei Personen sich gegenseitig wahrnehmen können, kommunizieren sie miteinander, da jedes Verhalten kommunikativen Charakter hat. Watzlawick versteht Verhalten jeder Art als Kommunikation. Da Verhalten kein Gegenteil hat, man sich also nicht nicht verhalten kann, ist es auch unmöglich, nicht zu kommunizieren. Dieses Axiom ist auch bekannt als Metakommunikatives Axiom.

Wie recht er hat: scheinbar sachliche Aussagen, lösen hier im Saal durch Stimme, Atmung, Pausen, Mimik und Körpersprache von Dr. von Hirschhausen Lachsalven im Publikum aus. Auch in meiner Mediationspraxis erfahre ich ganz häufig mehr über die Sprache des Körpers und das Verhalten mehr über die innere Stimmungen als über verbale Äußerungen. Sind die Aussagen diametral zur Körpersprache, ist einfühlsames Nachfragen ein guter Rat, um Wertvolles und Weiterführendes aus dem Unbewussten zu heben. Juristische Abhandlungen und Schriftstücke hingegen schließen diesen Aspekt der Kommunikation systemimmanent aus.

Perspektivenwechsel

Hirschhausen erzählt einen Witz: Ein Mann verirrt sich im Wald. schließlich kommt er an eine Lichtung. Die Lichtung führt zu einem Fluss. Er geht den Fluss entlang, um nach einer Brücke zu suchen, die ihn ans andere Ufer bringen kann. Schließlich sieht er einen Mann auf der anderen Seite und ruft hinüber: „Bauer, kannst Du mir helfen? Wie komme ich auf die andere Seite?“ Der Bauer denkt ein bisschen nach dann ruft er zurück: „Du bist schon auf der anderen Seite“.

Mit Humor führt uns Dr. von Hirschhausen zum Thema Perspektiven-Wechsel im Konflikt.

Das Lachen hört nicht auf, als auf der Leinwand eine Karikatur erscheint. Aus der Sicht eines Menschen, der Beine hat, ist ein Raucherbein etwas Schreckliches. Aus der Sicht eines Menschen, der seine Beine verloren hat, wären auch Raucherbeine besser als keine Beine.

Hirschhausen wiederholt: „Es gibt etwas, was Du siehst. Es gibt etwas, was ich sehe. Und es gibt etwas, was wir beide nicht sehen können.“ Er fasst zusammen:
„Mit so einfachen Mitteln wie Metaphern, Humor und Karikaturen kann in Konfliktsituationen mehr erreicht werden, als mit ausgefeilten therapeutischen und mediativen Techniken.“

Dann wendet sich der Blick Hirschhausens mit einem freundlichen Lächeln den Juristen zu: „Ein an sich schon ernster und emotional geladener Konflikt wird nicht durch noch mehr Ernst entspannter.“

Deutschland und seine jahrhundertealte Konfliktkultur

Meine Recherche ergab, dass Deutschland die höchste Dichte an Richtern weltweit hat. Weiter stellte ich fest, dass Deutschland Weltmeister in der Anzahl der Fälle, die ein Richter pro Jahr zu bearbeiten hat, ist. Kaum anzunehmen, dass die Richter sich um diese hohe Anzahl von Fällen reißen. Es scheint mir eher wahrscheinlich, dass in unserem Land eine Kultur gepflegt wird, die Konflikte nicht selbstverantwortlich im Rahmen der Gesetze einvernehmlich zu regeln. Zu schnell und zu gewohnt scheint der Ruf: „Sie werden von meinem Anwalt hören“, oder „Ich werde Sie verklagen, wenn Sie nicht ...“

Eine Alternative zu dem Anrufen von Gerichten scheint in unserer Kultur nicht als Selbstverständnis verankert zu sein. Über Jahrhunderte war in Europa das Recht zu sprechen nur Landesfürsten und Kirchenvertretern vorbehalten. Das prägt noch Generationen später. Anders in der asiatischen Kultur und anders in der angloamerikanischen Kultur, wie der Niedersächsische Justizminister Bernd Busemann uns in einem Film-Interview berichtet.

Das Niedersächsische Justizministerium nimmt schon seit vielen Jahren eine Vorreiterstellung in Deutschland für eine konsensuale, selbstverantwortliche Streitkultur ein. Hier im Landgericht spürt man die Freude darüber ganz besonders, dass die Verankerung der Mediation im Zivilrecht im Jahr 2012 zum bundesweit geltenden Gesetz wurde.

Dennoch ist damit nur eine Option geschaffen worden. Das Wahrnehmen und Nutzen der Option liegt bei den Menschen selbst. Es wird noch viel Kommunikationsarbeit von engagierten Justizministern, deren Mitarbeitern und ausgebildeten Mediatoren notwendig sein, diese Option, deren Andersartigkeit zur richterlichen Streitentscheidung und deren Nutzen einer breiten Bevölkerung zu kommunizieren.

Law of inversive need

Hirschhausen spricht dabei vom *law of inversive need*. Man predigt immer den Falschen. „Was macht ein schlechter Pfarrer, wenn zu wenige Menschen in die Predigt kommen? Er schimpft darüber solange, dass es zu wenige sind, bis diejenigen, die da sind, auch noch weg bleiben. Viel spannender ist es, die zu erreichen, die nicht in die Kirche kommen, da hat man den größeren Hebel.“

Wenn man Telefonmarketing macht für Hörgeräte sind die Leute, die ans Telefon gehen, nicht die, die es am dringendsten brauchen.“

Wir brauchen Mittel, um die anderen zu erreichen. Hier spielt er auf die Frage an, weshalb er als Arzt und Akademiker sich für intellektuelles Leichtgewicht-Fernsehen hergibt? Seine Antwort: „Mit nur einer Stunde Fernsehen hören mir ca. 4 Millionen Menschen zu. Ich fragte mich, wie lange ich wohl im Krankenhaus arbeiten müsste, bis diese Menschen krank werden, und zu mir kommen?“

Die soziale Ansteckung - Menschen verändern sich mit ihrer Umgebung –

Viel wichtiger als auf den Einzelnen einzureden ist es, in Gruppen ein alternatives Konflikt-Verhalten zu leben. Menschen verändern sich mit Ihrer Umgebung. Man spricht dann von sozialer Ansteckung. An der Leinwand erscheint ein Foto, das Hirschhausen auf der Insel Sylt aufgenommen hat. Im Vordergrund sind Kühe zu sehen, die mit geometrisch exakten Längsflächen schwarz weiß gestreift sind. Im Hintergrund ist der Mast einer Windkraftanlage zu sehen. Er ist horizontal schwarz-weiß gestreift.

In der Tat, diesem Mann spürt man bei aller Leichtigkeit seines Humors die Ernsthaftigkeit seiner Mission an. Er will beitragen, die ganz alltäglichen Dinge und Konflikte im Leben leichter zu machen. Seine feste Überzeugung: Auch Konflikte führen zu Depressionen und Depressionen am Ende zu physischen Erkrankungen. Studien zufolge läge der gesamtwirtschaftliche Schaden von ungelösten und schlecht gelösten Konflikten bei etwa 250 Mio Euro. Dies entspräche etwa dem gesamten Etat für Gesundheitsausgaben.

Erste Hilfe im Konflikt - Humor ist Tragik plus Zeit

Er appelliert, im Konfliktfall einfache Hausmittel anzuwenden und sich selbst zu helfen. „Humor ist Tragik plus Zeit. Man kann von einem Menschen nicht erwarten, in einer akuten Stress-Situation zu einer humorvollen Intervention zu greifen. Was man jedoch kann, ist ihm eine Brücke zu bauen, um ein wenig Abstand zu seiner Situation zu gewinnen.“ Hirschhausen selbst würde sich zum Beispiel 5 Fragen stellen:

1 Bin ich in akuter Lebensgefahr?

Wenn ja, ist konsequentes Handeln geboten, um sein eigenes Leben zu schützen.

2 Ist jemand anderes in akuter Lebensgefahr? Auch dann ist jede Stressreaktion angebracht.

3 Wenn ich nur noch drei Monate zu leben hätte, würde ich mich dann darüber aufregen oder mich damit beschäftigen?

4 Wenn ich versuche, diese dramatische Situation einem 4-jährigen Kind zu erklären und das Kind versteht nicht, was daran so schlimm ist, wer hat dann Recht?

5 Kann ich mir vorstellen, über diese Situation in 5 Jahren zu lachen? Wenn ich mir vorstellen kann, dass ich in 5 Jahren darüber lachen kann, was hindert mich daran jetzt schon ein wenig darüber zu schmunzeln?

Und wenn´s immer noch schmerzt, empfiehlt Hirschhausen Humor. Humor ist das wirksamste Schmerzmittel und das wirksamste Antidepressivum. Diesmal hinterlegt Hirschhausen keine Studie, sondern rät zum Selbstversuch: „Hauen Sie sich einmal mit voller Kraft alleine mit dem Hammer auf den Daumen und spüren Sie, wie weh das tut. Dann machen Sie das Ganze ein paar Tage später nochmals in Gesellschaft. Sie werden sehen, wenn Sie jetzt mit den anderen mitlachen können, ist ihr Schmerz nur halb so groß.“

Konfliktlösung im Straßenverkehr - Methode Hirschhausen

Abschließend erzählt uns Hirschhausen noch eine Geschichte, wie eine alltäglich wiederkehrende konfliktreiche Situation mit Humor aufgelöst wurde:

„Eine Autofahrerin hält an einer roten Ampel. Als das Signal auf grün springt, säuft ihr Motor ab. Mehrfache Startversuche bringen den Motor nicht wieder zum Laufen. Der Autofahrer hinter ihr hupt ununterbrochen. Die Frau denkt einen Moment nach. Dann steigt sie aus, geht zum Wagen hinter ihr und klopft an die Seitenscheibe: *Entschuldigung, Sie als Mann wissen bestimmt viel besser, wie man meinen Wagen wieder zum Laufen bekommt. Würde es Ihnen etwas ausmachen, meinen Wagen zu starten, ich hupe gerne in der Zwischenzeit für Sie weiter.*“

Humor hilft heilen – auch im Konflikt. Danke Dr. Eckhart von Hirschhausen für diesen humorvollen und geistreichen Vortrag, angereichert mit wissenschaftlichen Erkenntnissen. Danke, Bernd Busemann und dem gesamten Justizministerium, für den Mut und die Selbstreflexion, sich dem humorvollen Gericht des Dr. von Hirschhausen öffentlich zu stellen.

ⁱ Marshall B. Rosenberg (* 6. Oktober 1934 in Canton, Ohio) promovierte 1961 als klinischer Psychologe an der University of Wisconsin-Madison. 1966 wurde er zum offiziellen Prüfer in klinischer Psychologie von der amerikanischen Prüfungsbehörde für klinische Psychologen ernannt. Heute ist er als international tätiger Mediator aktiv. Er hat das Konzept der Gewaltfreien Kommunikation (GFK), englisch Nonviolent Communication (NVC), entwickelt. Über sich selbst und die Ursprünge seiner Arbeit sagt er:

Weil ich glaube, dass die Freude am einfühlsamen Geben und Nehmen unserem natürlichen Wesen entspricht, beschäftige ich mich schon viele Jahre meines Lebens mit zwei Fragen: Was geschieht genau, wenn wir die Verbindung zu unserer einfühlsamen Natur verlieren und uns schließlich gewalttätig und ausbeuterisch verhalten? Und umgekehrt, was macht es manchen Menschen möglich, selbst unter den schwierigsten Bedingungen mit ihrem einfühlsamen Wesen in Kontakt zu bleiben?

ⁱⁱ Tania Singer (* 8. Dezember 1969 in München) ist eine deutsche Neurowissenschaftlerin und Psychologin und Tochter des bekannten Neurowissenschaftlers Wolf Singer. Ihr Forschungsschwerpunkt ist die Untersuchung

der neuronalen und hormonellen Mechanismen, die dem menschlichen Sozialverhalten zugrunde liegen. Tania Singer ist eine Expertin auf dem Gebiet der Empathieforschung. Insbesondere erforscht Singer die Grundlagen sozialer Kognition sowie sozialer Emotionen wie Empathie, Mitgefühl, Neid und Fairness und des Weiteren soziale Entscheidungsfindung und Kommunikation. Zudem untersucht sie die Grundlagen für Kooperation und altruistisches Verhalten sowie deren Zusammenbruch unter bestimmten Bedingungen.

iii Jon Kabat-Zinn (* 5. Juni 1944 in New York) ist emeritierter Professor an der University of Massachusetts Medical School in Worcester. Er unterrichtet Achtsamkeitsmeditation, um Menschen zu helfen, besser mit Stress, Angst und Krankheiten umgehen zu können.

Während seines Berufslebens hat er sich stark dafür engagiert, die Achtsamkeitspraxis in Medizin und Gesellschaft bekannt zu machen und zu etablieren. Kabat-Zinn hat bedeutende Beiträge zu einem modernen Gesundheitswesen – vor allem in den USA – geleistet und sich dabei sowohl in seiner Forschung wie in der Lehre auf die Zusammenhänge von körperlichen Vorgängen und geistigen Aktivitäten konzentriert.

iv Viktor Emil Frankl (* 26. März 1905 in Wien; † 2. September 1997 ebenda) war ein österreichischer Neurologe und Psychiater. Er begründete die Logotherapie bzw. Existenzanalyse („Dritte Wiener Schule der Psychotherapie“) Seine Frau und seine Eltern wurden am 25. September 1942 ins Ghetto Theresienstadt deportiert. Sein Vater starb dort 1943, seine Mutter wurde in der Gaskammer von Auschwitz ermordet, seine Frau starb im KZ Bergen-Belsen. Frankl wurde am 19. Oktober 1944 von Theresienstadt nach Auschwitz gebracht und einige Tage später in das KZ-Kommando Kaufering VI (Türkheim), ein Außenlager des KZ Dachau, transportiert. Am 27. April 1945 wurde er in Türkheim von der US-Armee befreit.

Seine Eindrücke und Erfahrungen in den Konzentrationslagern verarbeitete er in dem Buch *... trotzdem Ja zum Leben sagen (Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager)*. Schon kurz nach Ende des Krieges vertrat er die Ansicht, dass vor allem Versöhnung einen sinnvollen Ausweg aus den Katastrophen des Weltkrieges und des Holocaust weisen könne.

v Paul Watzlawick (* 25. Juli 1921 in Villach, Kärnten; † 31. März 2007 in Palo Alto, Kalifornien) war ein österreichischer Kommunikationswissenschaftler, Psychotherapeut, Psychoanalytiker, Soziologe, Philosoph und Autor. Seine Arbeiten hatten auch Einfluss auf die Familientherapie und allgemeine Psychotherapie. Im deutschsprachigen Raum wurde er vor allem durch seine populärwissenschaftlichen Veröffentlichungen zur Kommunikationstheorie und über den radikalen Konstruktivismus einem größeren Publikum bekannt. Er lebte und arbeitete in seiner Wahlheimat Kalifornien.