

## **Interpersonelle Synchronie: die Dialektik von Empathie und Konflikt**

Wolfgang Tschacher, Bettina Bannwart und Maja Storch

*provisorische Version vor Publikation*

### **Abstract**

Aus Embodimentperspektive charakterisiert Synchronie soziale Interaktionen und ist definiert als die wechselseitige Koordination kommunizierender Individuen. Interpersonelle Synchronie hat sich zu einem wichtigen Forschungsfeld entwickelt, wobei Befunde überwiegend für Synchronie als Zeichen und Ursache empathischer, prosozialer Interaktions-Merkmale sprechen. Synchronie hat zugleich aber ein zweites Gesicht und kann für konflikthafte Kommunikation stehen; dieser Dialektik muss sich Psychotherapie und Konfliktmanagement stellen.

Wolfgang Tschacher, Prof. Dr.

Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie, Bolligenstr. 111, 3060 Bern, Schweiz  
wolfgang.tschacher@upd.unibe.ch

Bettina Bannwart, MA

Berufsfachschule (BFF), Monbijoustr. 21, 3011 Bern, Schweiz  
bettinabannwart@bluewin.ch

Maja Storch, Dr.

Institut für Selbstmanagement und Motivation, Scheuchzerstrasse 21, 8006 Zürich, Schweiz  
maja.storch@ismz.ch

### **zitieren als:**

Tschacher W, Bannwart B & Storch M (2023). Interpersonelle Synchronie: die Dialektik von Empathie und Konflikt. ZKM Zeitschrift für Konfliktmanagement, 26, 14-18. doi:10.9785/zkm-2023-260105

## 1. Zahlreiche Facetten von Synchronie

Wir beginnen mit einer Materialsammlung: welche sozialen Phänomene sind gemeint, wenn wir von "Synchronie" sprechen? Als erstes wird deutlich, dass nicht nur die Phänomene, sondern auch die Terminologie und Begrifflichkeit für diese Phänomene vielfältig sind. Wenn man sich darauf bezieht, dass Verhalten in sozialen Kontexten häufig systematisch und überzufällig koordiniert vorliegt, bezeichnet man dies als Synchronie (und das ist auch der Begriff unserer Wahl), aber auch als interpersonelle Koordination, Imitation, Verhaltensadaptation, Resonanz, Ansteckung, Koppelung, entrainment. Wie oft in der Psychologie und den Sozialwissenschaften haben sich viele unterschiedliche Begriffe etabliert, die dieselben oder fast dieselben Phänomene bezeichnen (nicht selten auch erfinden Forscher eine neue Terminologie für alte Phänomene, um ein eigenes Feld zu begründen und markieren). Welche Phänomene sind also gemeint?

In alltäglichen Gesprächen verhalten sich die Teilnehmer einer Interaktion wohlkoordiniert, es wird etwa abwechselnd statt gleichzeitig gesprochen, der Sprecherwechsel erfolgt aufgrund körpersprachlicher und linguistischer Signale, derer sich die Sprecher nicht bewusst sein müssen. Wenn man dyadische Konversationen auf das Ausmaß der Bewegungen der interagierenden Personen hin auswertet, findet sich in der Regel signifikante Synchronie<sup>1</sup>. Bewegungssynchronie wurde besonders auch im Psychotherapiekontext untersucht und gefunden<sup>2</sup>. Die Bewegungserfassung mag sich auf die Synchronisierung der Kopfbewegungen zweier Personen, ihres gesamten Körpers oder nur der Handgestik beziehen<sup>3</sup>. Unabhängig vom Ort ist in der Interaktion entstehende Bewegungssynchronie ein fast durchgängiger Befund. Das Ausmaß der Synchronie wurde zudem in Hinblick auf Korrelationen mit psychologischen Variablen untersucht. Dabei ergab sich überwiegend, dass Synchronie ein Indikator für Beziehungsqualität war (in Psychotherapie: Indikator für therapeutische Allianz) sowie auch mit prosozialen Variablen wie Empathie und positiver Affektivität verbunden war<sup>4</sup>.

In den vergangenen Jahren hat sich die Forschung zur Synchronie auch anderen Maßen als den direkt beobachtbaren Körperbewegungen gewidmet. Körperbewegung kann durch Videoanalyse oder Verfahren des *motion capture* sehr ökonomisch aufgezeichnet werden, aber mit der zunehmenden Verbreitung tragbarer und ambulant einsetzbarer Geräte zur Aufzeichnung der Physiologie erweiterten sich die Möglichkeiten zur Datenerfassung deutlich. So wurden etwa physiologische Signale von interagierenden Personen erfasst und auf Synchronie hin untersucht<sup>5</sup>, zunehmend auch in ökologisch validen Settings ausserhalb des Labors. Einige Studien erhoben die elektrodermale Aktivität (EDA) und Hautleitfähigkeit in Psychotherapien oder psychiatrischen Interviews<sup>6</sup>. EDA-Maße sind psychologisch interessant, da sie einen direkten Einblick in die Aktivität des sympathischen Nervensystems der Interagierenden erlauben. Elektrodermale Synchronie wurde bei Unterhaltungen zwischen Ehepaaren<sup>7</sup> und in Paartherapien<sup>8</sup> gefunden. Weitere peripher ableitbare

---

<sup>1</sup> Tschacher/Rees/Ramseyer, *Frontiers in Psychology* 2014, 1323

<sup>2</sup> Paulick/Deisenhofer/Ramseyer/Tschacher/Boyle/Rubel/Lutz, *Journal of Psychotherapy Integration* 2018, 367ff

<sup>3</sup> Ramseyer/Tschacher, *Nonlinear Dynamics, Psychology, and Life Sciences* 2016, 20, 145ff

<sup>4</sup> Wiltshire/Philipsen/Trasmundi/Jensen/Steffensen, *Cognitive Therapy and Research* 2020, 44, 752ff.

<sup>5</sup> Kleinbub. *Frontiers in Psychology* 2017, 2053.

<sup>6</sup> Marci/Orr, *Applied Psychophysiology and Biofeedback* 2006, 31, 115ff.

<sup>7</sup> Coutinho/Oliveira-Silva/Fernandes/Gonçalves/Correia/Perrone McGovern/Tschacher, *Family Process* 2019, 58, 716ff.

<sup>8</sup> Seikkula/Karvonen/Kykyri/Kaartinen/Penttonen, *Family Process* 2015, 54, 703ff.

physiologische Maße repräsentieren sowohl sympathische wie auch parasympathische Aktivierungen, wie etwa die Herzrate (HR). Die Herzratenvariabilität (HRV) wird häufig erhoben, da ihr hochfrequenter Anteil vor allem dem Parasympathikus zugeordnet werden kann. Für Synchronien von HR und HRV liegen Belege vor, dass sie in Paarinteraktionen<sup>9</sup> auftreten und mit Empathie (HR-Synchronie in Paaren), Perspektivenübernahme (HRV-Synchronie in Paaren) und negativ mit Stress (HRV-Synchronie in Paaren) assoziiert waren. In Psychotherapien wurde neben den kardialen Synchronien auch die Atmungssynchronie gemessen<sup>10</sup>. Atmungssynchronie zwischen Therapeut und Klient war signifikant vorhanden und verknüpft mit subjektiven Einschätzungen der therapeutischen Allianz und des therapeutischen Fortschritts. Obwohl Atmungssynchronie in Therapie und Coaching zu weithin vermuteten Mustern gehören, deren Manipulation als Interventionstechnik gilt (*Pacing* und *Leading* im "Neurolinguistischen Programmieren", NLP), waren Belege für ihr spontanes Auftreten bislang kaum vorhanden.

Synchronie wurde auch experimentell untersucht. Es existiert eine sozialpsychologische experimentelle Tradition, in der koordinierte Bewegung instruiert wird, um dann ihre psychologischen Konsequenzen zu studieren. Dieser Forschungsbereich geht auf die Synergetik, insbesondere auf Arbeiten von Hermann Haken und Scott Kelso zurück, die zeigten, dass sich rhythmische Bewegungen etwa der beiden Zeigefinger einer Person spontan und selbstorganisiert miteinander synchronisieren, sobald der Rhythmus beschleunigt wird<sup>11</sup>. Diese Koordinationsdynamik<sup>12</sup> wirkt auch interpersonal, wenn zwei Personen sich bewegen und dabei unwillkürlich in ein gemeinsames Bewegungsmuster verfallen<sup>13</sup>. Synchronie des Gehens ist ein oft berichtetes Beispiel von Koordinationsdynamik und kann auch zwischen einander fremden Personen auftreten. Ein anekdotischer Bericht betrifft etwa die bekannte Fußgängerbrücke Millennium Bridge in London, die durch die Gangsynchronie der Passanten in gefährliche Resonanzschwingungen versetzt wurde und deshalb zwei Tage nach Eröffnung im Jahr 2000 wieder geschlossen und saniert werden musste<sup>14</sup>. Der Brücke drohte das Schicksal der "Resonanzkatastrophe".

Chartrand & Bargh<sup>15</sup> stellten die Frage, was die Konsequenzen von absichtlich herbeigeführter Synchronie sein können. In ihren Experimenten zu sogenanntem Verhaltens-Mimikry (also Synchronie) wurde eine eingeweihte Person beauftragt, Versuchspersonen entweder aktiv nachzuahmen oder nicht, ohne dass diese davon wussten. Die imitierten Versuchspersonen beurteilten, verglichen mit den nicht-imitierten, die imitierende Person als sympathischer und die Interaktion insgesamt als angenehmer. Weitere Studien ergaben, dass bewusst eingesetztes Mimikry auch die Empathie zwischen Interaktanten erhöhte.

In diesem Zusammenhang ist man an einen Bereich des öffentlichen Lebens erinnert, der besonders durch hohe Synchronie charakterisiert ist: an Konzerte, Umzüge, allgemein an Rituale. Umzüge und besonders Militärparaden sind durch kollektives Gehen und Schreiten synchronisiert, oft im Gleichtakt mit rhythmischer Musik. Das offensichtliche Ziel von Ritualen ist die Erhöhung der Empathie und Kohäsion innerhalb des Kollektivs der Teilnehmer mittels instruierter Koordinationsdynamik. Auch bei der Tanzveranstaltung im

---

<sup>9</sup> Coutinho/Pereira/Oliveira-Silva/Meier/Lourenço/Tschacher, *Psychophysiology* 2021, 58, e13739.

<sup>10</sup> Tschacher/Meier, *Psychotherapy Research* 2020, 30, 558ff

<sup>11</sup> Haken/Kelso/Bunz, *Biol Cybern* 1985, 51, 347ff

<sup>12</sup> Kelso, in *The Dynamical Systems Approach to Cognition*, Tschacher/Dauwalder (Hrsg.). Singapore: World Scientific 2003, 45ff.

<sup>13</sup> Schmidt/O'Brien, *Ecological Psychology* 1997, 9, 189ff

<sup>14</sup> Strogatz/Abrams/McRobie/Eckhardt/Ott, *Nature* 2005, 438, 43f.

<sup>15</sup> Chartrand/Bargh, *Journal of Personality and Social Psychology* 1999, 76, 893ff.

Club oder bei Konzerten steht Synchronie im Mittelpunkt: Untersuchungen zeigen, dass sogar im klassischen Konzert Zuhörer im Publikum sich untereinander stark synchronisieren, dies hinsichtlich ihrer Körperbewegung<sup>16</sup> wie auch hinsichtlich physiologischer Maße wie Herzrate, Atemrate und Hautleitfähigkeit<sup>17</sup>. Gerade im klassischen Konzertformat ist es nicht die Interaktion untereinander im Publikum, die diese Synchronie bewirkt, sondern die Induktion von Körperrhythmen durch die Musik.

Ein Vielzahl von Befunden spricht somit für das prosoziale Gesicht von Synchronie – Synchronie als Ausdruck wie auch als Ursache von Empathie.

## 2. Synchronie als spontane oder induzierte Musterbildung

Anhand der Beispiele von Synchronien auf verschiedenen Ebenen ist deutlich geworden, dass es sich stets um körperliche Phänomene handelte, um Bewegungssynchronie oder physiologische Synchronie. Im systemtheoretischen Verständnis ist Embodiment in Zusammenhang mit komplexen Systemen zu sehen, und die Synchronisierungsphänomene können als Beispiele für in einem komplexen offenen System entstehende emergente Prozessmuster<sup>18</sup> verstanden werden. In besonderer Weise trifft dies auf die spontan entstehenden Synchronien zu, die im ersten Abschnitt beschrieben wurden. Es bedarf dabei keines externen Zeitgebers, um die Systeme zu synchronisieren. Weder die synchronen Körperbewegungen in Interaktion, Coaching oder Psychotherapie noch die Gangmuster auf der Millennium Bridge sind durch einen äusseren Taktgeber erklärbar, es handelt sich stattdessen um eine im Interaktionssystem zweier oder mehrerer gekoppelter Individuen entstehendes Interaktionsmuster, das wir daher auch als *Interaktionssynchronie* bezeichnen können. Ein weiteres Charakteristikum der spontanen Interaktionssynchronie ist, dass sich die betroffenen Personen ihrer meist nicht bewusst sind. Diese Synchronien sind also emergente Musterbildungen, die entstehen, ohne gewünscht oder beabsichtigt sein zu müssen.

Anders die sozialpsychologischen Experimente, bei denen Synchronie instruiert oder durch einen Mimikry-Imitator herbeigeführt wurde. Hier sprechen wir von *Induktionssynchronie*. Induktionssynchronien beobachten wir auch in den Konzertstudien, wobei hier die Synchronie durch den rhythmischen Musikstimulus erklärbar ist. Es handelt sich damit um eine Art von Resonanz mit einem valenten Zeitgeber. Induktionssynchronie entsteht also nicht spontan, es handelt sich anders als bei Interaktionssynchronie nicht um ein Selbstorganisationsphänomen. Wie viele Experimente aus der oben angeführten Forschung zeigten, kann aber auch artifiziell herbeigeführte Synchronie die gleichen Effekte haben wie spontan entstehende Synchronie. Teilnehmer an Ritualen schließlich *wissen*, dass sie sich gemäß Instruktion oder zumindest Erwartung synchronisiert haben und können die prosozialen Konsequenzen trotzdem genießen.

Weshalb "trotzdem"? Manchmal geschieht es, dass synchrone Bewegungen in interpersoneller Interaktion nicht als prosozial und empathisch, sondern entgegengesetzt sogar als antisozial wahrgenommen werden. Dies trifft zu, wenn das eigene Verhalten

---

<sup>16</sup> Seibert/Greb/Tschacher, *Jahrbuch Musikpsychologie* 2018, 28, e18

<sup>17</sup> Tschacher/Greenwood/Egermann/Wald-Fuhrmann/Czepiel/Tröndle/Meier, *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts* 2021. doi:10.1037%2Faca0000431

<sup>18</sup> Storch/Tschacher, *Embodied Communication. Kommunikation beginnt im Körper, nicht im Kopf* (2. Aufl.). Bern 2016

"nachgeäfft" wird. Grammer<sup>19</sup> erklärt dies evolutionsbiologisch mit den Synchronien, die im Werbe- und Flirtverhalten von Bedeutung sind. Da es sich bei Synchronie hier um eine biologisch sensible sexuelle Thematik handelt, die aber darüber hinaus durch Imitation relativ einfach vorgetäuscht werden kann, werden Manipulationsversuche deutlich sanktioniert und aversiv erlebt. Der Verdacht einer nur vorgetäuschten Synchronie kann daher ihre sonst prosozialen Effekte ins Gegenteil verwandeln.

Wenn also eine überwiegende Zahl an Befunden zwar für eine prosoziale, positive Funktion von Interaktions- wie auch Induktionssynchronie spricht, wird unterschätzt, dass es auch abweichende Hinweise gibt, die auf die Problematik hoher Synchronisation zusätzlich zu den Effekten des Nachäffens verweisen. In der Studie von Tschacher et al.<sup>1</sup> wurden 84 Paare aus einander unbekanntem Versuchspersonen des gleichen Geschlechts (um Grammersche Effekte zu vermeiden) gebildet. Diese Dyaden wurden gebeten, vorgegebene Themen zu diskutieren, wobei zwei unterschiedliche Instruktionen gegeben wurden: "kompetitive Diskussion" und "Kooperation beim Sammeln von Argumenten gegen eine Drittperson". Entgegen der Erwartung führte die Kooperation zu höherer Synchronie als die Kooperationsbedingung. Eine spätere Studie wies die gleiche Tendenz auf<sup>20</sup>.

Die Studie zur physiologischen Synchronie von Ehepaaren<sup>7</sup> verglich die Synchronie der elektrodermalen Aktivität (EDA) in drei aufeinanderfolgenden Gesprächen: neutrale Unterhaltung als Baseline – Gespräch über negative Aspekte der Paarbeziehung – Gespräch über positive Aspekte der Paarbeziehung. Ein Ergebnis war, dass die Negativbedingung die höchste EDA-Synchronie erbrachte. Die Besprechung von Konfliktbereichen der Paare synchronisierte die Partner also am meisten.

Eine Psychotherapiestudie zur Bewegungssynchronie von 143 Patienten mit ihren jeweiligen Therapeuten<sup>2</sup> ermittelte die Synchronie zu Anfang der Therapien, um die fünfte Sitzung herum. Die Studie ergab, dass die Therapien, die keine Besserungen erbrachten und daher im Einverständnis abgebrochen wurden, zu Beginn der Therapie die höchsten Synchroniewerte aufwiesen. Die niedrigsten Synchroniewerte hatten Therapien, die zum Abbruch ohne Einverständnis (drop-out) führten. Die besten Therapieergebnisse zeigten Therapien mit mittleren Synchronien.

Diese Ergebnisse lassen vermuten, dass ein nichtlinearer Zusammenhang zwischen Synchronie von Interaktion und den positiven, prosozialen Effekten der Interaktion besteht (Abbildung 1). Der umgekehrt-U-förmige Graph signalisiert einen annähernd linearen Verlauf nur zwischen keiner Synchronie (A) und mittelhoher, funktionaler Synchronie (B). Überhohe Synchronie (C) kann jedoch wieder negative Folgen haben. Wenig oder keine Synchronie (A) weist unserer Meinung nach darauf hin, dass in einer Interaktion kein Austausch stattfindet, oder der Austausch nicht strukturiert und koordiniert ist. Sehr hohe Synchronie kann bedeuten, dass die Koordination rigide und eskalierend ist. Der nichtlineare Zusammenhang bedeutet ein dialektisches Verhältnis, das der Synchronie zukommt: wachsende Synchronie kann mehr Empathie, aber auch mehr Konflikt bedeuten.

---

<sup>19</sup> Grammer, *Signale der Liebe: die biologischen Gesetze der Partnerschaft*. München 1995, S.289f.

<sup>20</sup> Georgescu/Koeroglu/Hamilton/Vogelely/Falter-Walter/Tschacher, *Molecular Autism* 2020, 11.

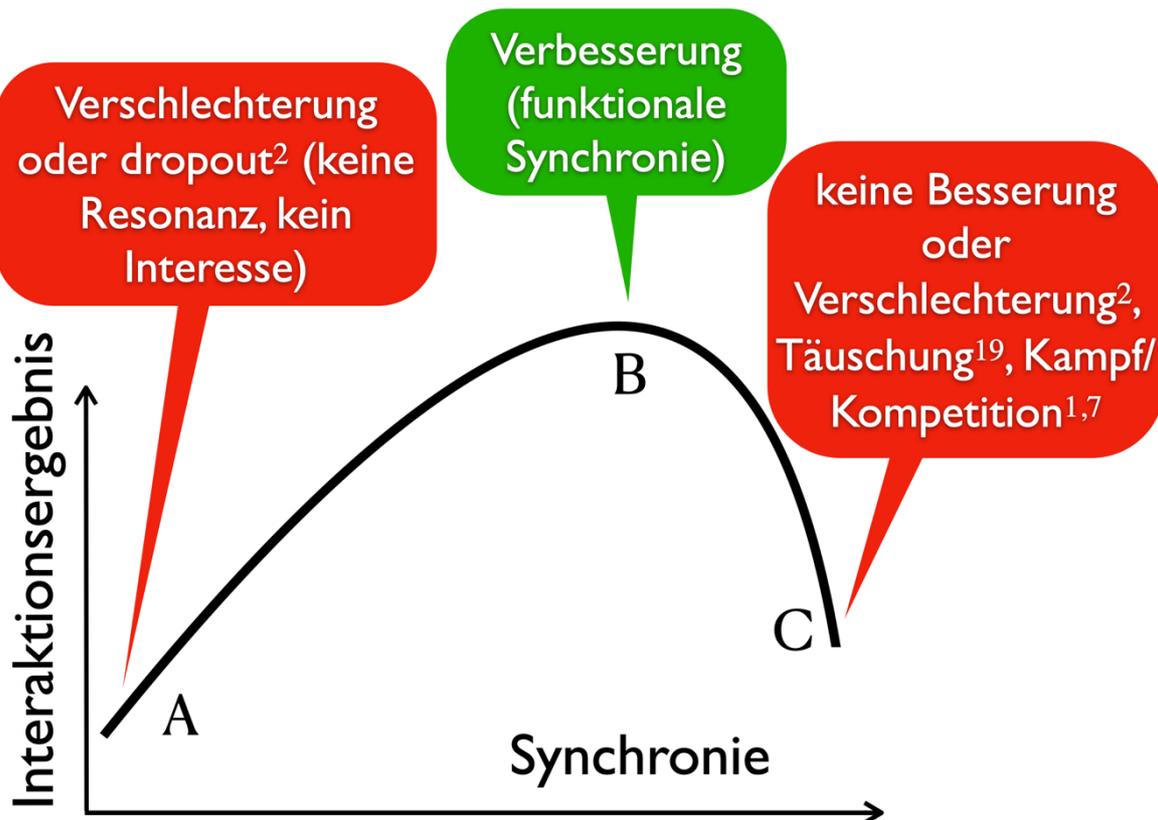


Abb. 1. Hypothetischer Zusammenhang zwischen Synchronie und Interaktionsergebnis.  
 Quellen: <sup>1</sup>Tschacher et al. (2014); <sup>2</sup>Paulick et al. (2018); <sup>7</sup>Coutinho et al. (2019) ; <sup>19</sup>Grammer (1995)

### 3. Folgerungen für konflikthafte interpersonelle Interaktionen

Wir wollen uns auf die Besprechung interpersoneller begrenzter Konflikte beschränken, so wie sie in Psychotherapien, Paartherapien oder Mediationen thematisiert werden. Unberücksichtigt bleiben Konflikte zwischen Gruppen oder Organisationen und Staaten. Unser Ziel hier ist es, die verschiedenen Synchroniebefunde, die oben dargestellt wurden, auf interpersonelles Konfliktmanagement anzuwenden.

Grundsätzlich ist interpersonelle Synchronie eine Form des sozialen Embodiment, und wir folgern daher im Einklang mit dem Ansatz *Zürcher Ressourcen Modell (ZRM)*<sup>21</sup>: Konflikte bearbeiten und überwinden geschieht in der Regel nicht durch rein kognitive Bearbeitung, sondern verkörpert. Dazu gehören die Arbeit an der körperlichen Synchronie sowie Techniken wie die im ZRM entwickelten Motto-Ziele<sup>22</sup> und das in der Tanztherapie verwendete Markieren<sup>23</sup> (auch *marking*, *marquage*). Das Markieren ist eine in der

<sup>21</sup> Storch/Krause, *Selbstmanagement-ressourcenorientiert: Grundlagen und Trainingsmanual für die Arbeit mit dem Zürcher Ressourcen Modell (ZRM)*. Bern 2002.

<sup>22</sup> Storch/Cantieni/Hüther/Tschacher, *Embodiment. Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen* (4. Aufl.), 2022, 149ff.

<sup>23</sup> Tschacher/Munt/Storch, *Psychotherapie in Psychiatrie, Psychotherapeutischer Medizin und Klinischer Psychologie* 2014, 169ff.

Choreografie des professionellen Tanzes und Balletts entwickelte Technik<sup>24</sup>, die gut beschreibt, wie auch im ZRM vorgegangen wird. Eine tänzerische Bewegungssequenz wird "markiert", indem die gemeinten realen Bewegungen durch weniger komplexe Bewegungen symbolisiert und repräsentiert werden. Auf diese Weise können Bewegungen memoriert und trainiert werden, ohne dass aufwendig stets die gesamtkörperliche Bewegung vollständig ausgeführt werden muss. Die Markierungstechnik kommt auch als "mentales Training" bei Musikern und Sportlern zum Einsatz – die vermeintlichen Rituale von Hochspringern sind in Wirklichkeit häufig markierte Probe-Durchführungen des tatsächlichen Sprungs kurz vor seiner Ausführung.

Durch Markieren können auch die Motto-Ziele körperlich geankert werden. Motto-Ziele sind individuelle Ziele, die eine allgemeine, gewünschte Haltung zur Welt und zum Leben bezeichnen, die also gerade nicht wie in Verhaltenstherapie auf ein konkretes, beabsichtigtes Verhalten abzielen. Beispiel eines ZRM-Motto-Ziels ist "Ich bin die Ruhe selbst". Motto-Ziele sind gewissermaßen wichtige motivationale, mit positivem Affekt versehene Vorstufen für konkretere Handlungsziele. Motto-Ziele sind aber durchaus konkret hinsichtlich des verkörperten Zustands, an den sie gekoppelt sind; im ZRM wird das Embodiment eines Motto-Ziel von einer Makroversion hin zu *micro-movements* entwickelt und erarbeitet, analog zur Technik des Markierens.

Im ZRM werden Motto-Ziele mit Klienten unter Mithilfe von Bildtafeln gefunden, die verschiedene Mottos verkörpern (etwa das Foto eines faulenzenden Bären, der "ganz die Ruhe selbst" ist). Das Bauchgefühl der Klienten entscheidet, welches Bild ein zutreffendes Motto für sie selbst darstellen könnte. Nach verbaler Formulierung dieses Mottos wird im Coachingprozess eine Markierung als Embodiment des Mottos entwickelt. Das Markieren wird von einer Makroversion hin zu einer Mikroversion abstrahiert. Während die Makroversion noch mit grossen und gesamtkörperlichen Bewegungen das Motto-Ziel repräsentiert, kommt die Mikroversion etwa nur mit Hand- und Fingerbewegungen aus, und kann damit als körperlicher Anker des Mottos auch im Alltag eingesetzt werden.

Wie kommen nun die individuellen Motto-Ziele zur Anwendung, wenn ein interpersoneller Konflikt vorliegt? Im Konfliktfall können die mit der Markierung verknüpften Ziele (etwa, "die Ruhe zu bewahren") mit Hilfe der Mikroversion aktiviert werden und als Ressource eingesetzt werden. Jede Person kann mehrere Ziele vorbereiten, und sich damit einen flexiblen Ressourcenpool schaffen; alle Ziele sind je unterschiedlich mikro-markiert. Dieses Verfahren des multiplen Markierens von Motto-Zielen hat mehrere Vorteile gegenüber vorab trainierten Verhaltenszielen: Motto-Ziele sind flexibler in verschiedenen Situationen einsetzbar; sie sind körpernah verankert und verursachen keine kognitive Verarbeitungslast bei Anwendung in der Situation; durch das Embodiment und die Reduktion bis zur Mikroversion bleibt der im Motto enthaltene positive Affekt in der Situation verfügbar und muss nicht durch gelernte Selbstinstruktion erzeugt werden; sowie schließlich, "verhakte" Interaktionssynchronie im problematischen Bereich C (Abb. 1) wird reduziert durch die Fokussierung auf individuelle Motto-Ziele.

Friedrich Glasl<sup>25</sup> unterschied in seiner Konfliktforschung zwischen Eskalationsstufen; die ersten drei Stufen enthalten ein Gemisch von Kooperation mit zunehmenden kompetitiven Interaktionen, die Kontrahenten verstehen sich noch als partnerschaftlich. Der Konflikt kann in Selbsthilfe bearbeitet werden. Gemäss Abb. 1 bewegt sich die Synchronie nahe dem Bereich C. Deeskalationsmaßnahmen sollten die symmetrische Eskalation in Gestalt

---

<sup>24</sup> Kirsh, in *Proceedings of the 32nd Annual Conference of the Cognitive Science Society*, Ohlsson/Catrambone (Hrsg.). Austin: Cognitive Science Society 2010, 2864-69.

<sup>25</sup> Glasl, *Konfliktmanagement: ein Handbuch für Führungskräfte, Beraterinnen und Berater (11 Aufl.)*. Bern 2013

suboptimal hoher Synchronie reduzieren. Im Konfliktmanagement auf Stufe 1 wird vorgeschlagen, sich auf eine kleine Anzahl von Themen, die "strittigen Kernthemen", zu einigen und diese schriftlich festzuhalten. Kernthemen werden gemeinsam in konkrete Unterpunkte gegliedert und die Reihenfolge der Behandlung festgelegt. Interaktionelles Konfliktmanagement auf Stufe 2 und 3 hat zum Ziel, den Kampf um Dominanz und Schwarz-Weiß-Denken zu schwächen, die Empathie zu stärken, die Debatte zu verlangsamen und zur partnerschaftlichen Auseinandersetzung zu wandeln. In unserem Ansatz sind dies durchwegs Strategien des Konfliktmanagements, die die Synchronie durch Verlangsamung, Verschriftlichung und Regulierung von Abfolgen klar reduzieren und auf den Bereich B zurückführen. Auch andere vorgeschlagene Methoden, wie etwa die Debatte in einem anderen Raum fortzusetzen, oder sich zu vertagen, haben den gleichen Effekt einer Rückführung von überhöhter Synchronie.

Ab Glasls Stufe 4 beginnen Konfliktparteien, den Konflikt durch Einbezug anderer Personen und Verbündeter zu erweitern. Gleichzeitig bedeutet dies, dass ein Moderator, Mediator oder Therapeut empfohlen wird, da der Konflikt nicht länger durch die Interaktanten bewältigbar erscheint. Hier ist es wichtig, die "archimedische Rolle"<sup>26</sup> des Therapeuten oder Coaches zu berücksichtigen: erfolgreiche Therapeuten sind gewissermaßen "unbewegte Beweger", denn sie stellen nach der Theorie der Synergetik langsame Systeme dar, die stabil und nicht schnell veränderlich sind, daher entsprechend wenig in Konflikt-Dynamiken einbezogen werden können. Nach synergetischen Prinzipien sind aber gerade die langsamen Variablen die Kerne sich selbstorganisiert herausbildender neuer Muster, anstatt dass sie in die durch die Klienten präsentierten Muster (etwa hochsynchronen Konfliktmuster) verstrickt werden. Der archimedische Therapeut handelt im Einklang mit den empirisch gefundenen Therapeutenvariablen Resilienz und Achtsamkeit<sup>27</sup>. Therapeutische Resilienz bedeutet hier: Therapeuten lassen nicht zu, in Klientenkonflikte einbezogen zu werden, sie können sich gegen die Traumatisierung oder Depression ihrer Patienten oder Klienten abschirmen. Achtsamkeit bedeutet aufmerksame Wahrnehmung ohne sofortiges Reagieren und Bewerten, im Sinne einer annehmenden, nicht-urteilenden und mitfühlenden Haltung<sup>28</sup>. Die Eigenschaften wirkungsvoller Therapeuten können damit als ein Interaktionsstil interpretiert werden, der Synchronie in einem optimalen Bereich hält oder sie in diesen Bereich hinein- oder zurückführt.

---

<sup>26</sup> Tschacher/Haken, *The Process of Psychotherapy*. Cham 2019, 157f.

<sup>27</sup> Lutz/Barham, in *The Encyclopedia of Clinical Psychology*, Cautin/Lilienfeld (Hrsg.). Hoboken: Wiley 2015, 1-6.

<sup>28</sup> vgl. die Subskalen des Achtsamkeitsfragebogens CHIME (<https://www.embodiment.ch>)