

## Doppeln - Ablauf

- Von seinem Platz aus fragt der Mediator die Partei, die gerade gesprochen hat:

**„Darf ich mal neben Sie kommen  
und für Sie was sagen,  
und Sie sagen dann, ob es so stimmt?“**

Es ist hilfreich, sich an diesen Satz wörtlich zu halten, da er möglichst knapp das ausdrückt, was geschehen wird, ohne dabei viel Irritation oder Abwehr/Widerstand zu produzieren.

- Erst wenn der Mediator ein „**Ja**“ erhalten hat, steht er auf, geht (langsam) neben die zu doppelnde Person und lässt sich mit Blick zu der anderen Konfliktpartei in die Hocke nieder.
- Dort spricht er in der „Ich-Du-Sprache“ für den Gedoppelten, als wäre er die Person selber: z.B. „Peter, mir geht es nicht gut mit Dir, seit wir gemeinsam in einem Büro sitzen...“ – er duzt ihn also, wenn die beiden sich duzen – der siezt, wenn sie per sie sind.
- Nach jeder kleineren, verdaubaren Sinneinheiten fragt er nach: „**Stimmt das so?**“
- Wenn ein Zögern oder ein klares „Nein“ kommt, sagt er sofort in Richtung des Angesprochenen: „**Nein, das stimmt so nicht.**“ Und fordert danach den Gedoppelten auf, zu korrigieren: „**Wie stimmt es dann?**“ Während der Korrektur wartet er neben dem Gedoppelten in der Hocke und doppelt eventuell das Korrigierte noch mal in seinen eigenen Worten.
- Wenn eine Bestätigung vom Gedoppelten kommt, doppelt der Mediator so lange weiter, bis er alles, ihm relevant erscheinendes, gesagt hat.
- Am Schluss des Doppeln geht der Mediator zurück an seinen Platz und fragt die andere Partei: „**Wie reagieren Sie darauf?**“ oder „**Was sagen Sie dazu?**“ (er fordert zum „Dialogisieren“ auf).  
Wenn Positives kam: „**Glauben Sie das?**“.

## Doppeln - Grundlagen

- Wenn Eingangsfrage **nicht verstanden** wurde, einfach die gleiche Frage ruhig und langsam noch mal wiederholen. „**Darf ich mal neben Sie kommen...?**“
- Wenn die Konfliktpartei dann nachfragt, warum der Mediator dies möchte („Glauben Sie, ich kann nicht für mich selber sprechen?“), dann gibt er folgende „**offizielle**“ **Gründe** an:
  - Es ist in erster Linie für mich selber eine Möglichkeit zu überprüfen, ob ich Sie auch wirklich richtig verstanden habe, denn mir ist es wichtig, Sie voll und ganz zu verstehen.
  - Außerdem hilft es der anderen Partei, Ihre Position noch mal aus einem anderen Mund - mit etwas anderen Worten vielleicht - zu hören.
  - Und auch für Sie ist es vielleicht hilfreich, wenn Sie es noch mal aus meinem Mund hören.
- Der Mediator vermeidet an dieser Stelle eine **Methodendiskussion** mit den Konfliktparteien – die im Untergrund „angstgetriggert“ wäre und damit einen „Nebenkriegsschauplatz“ darstellen würde. Er macht einfach deutlich: „Ich will dieses Vorgehen so – für mich selber.“
- Wenn der Mediator doppelt, spricht er sämtliche Inhalte (auch wütende, enttäuschte, traurige... Aspekte) mit **ruhiger, akzeptierender Stimme und in angemessener Lautstärke**. Dies ist die Brücke für den Angesprochenen, die ihm hilft, auch für ihn schwierige Themen sich möglichst offen anzuhören.
- **Inhaltlich** ist der Mediator beim Doppeln völlig **frei** – anders als beim Paraphrasieren, wo er sich am Gesprochenen orientieren muss. Er kann vertiefen, vervollständigen, verlangsamen, drastifizieren, konkretisieren, vermuten, phantasieren... Ferner kann er auch nur Teilaspekte des gerade ablaufenden Dialogs herausgreifen und durch das Doppeln hervorheben. Oder eben auch ganz Neues einbringen.
- **Gleichmäßig** auf beide Parteien verteilen! Die Faustregel besagt: A – B – A – B - ... spätestens nach zweimal A muss einmal B drankommen.
- Der Mediator muss permanent die **Leitungsoberhand** haben und den Dialog für sein Doppeln unterbrechen können, um konstruktiv einzuwirken („STOPP, jetzt erstmal ich – darf ich neben Sie kommen und...?“).
- Während des Doppeln hält der Mediator **Blickkontakt** mit dem Angesprochenen und schaut auch den Gedoppelten an, wenn er fragt, ob es so stimmt.
- Auch **Falsch-Gedoppeltes** ist hilfreich, da es deutlich macht, wie es nicht gemeint ist – wahrscheinlich hat nicht nur der Mediator die Konfliktpartei in diesem Punkt missverstanden.

## Doppeln - Vertiefen

Wenn der Mediator den Konfliktdialog „vertiefen“ möchte, ist das Doppeln die Methode der Wahl. Er kann sich dazu an folgenden vier Ebenen orientieren, die nacheinander Schritt für Schritt durchlaufen werden.

- **Ebene 1 – Sache und Fakten...**  
Er beginnt mit den vergangenen Vorfällen, Situationen, Fakten, Inhalten, Verhaltensweisen, unerhörten Taten... an denen sich der Konflikt ursprünglich entzündet hat oder erstmals sichtbar wurde.  
Von dort bewegt er sich an folgender inneren Frage orientiert auf die
- **Ebene 2 – Beziehungs-Vorwurf.**  
*„Was werfen sie sich gegenseitig vor?“*  
Die durch Einfühlung gewonnene Vermutung spricht er wieder doppelnd aus. Anschließend wird weiter dialogisiert. Wenn die Vorwürfe wechselseitig verstanden sind, geht er einen Schritt weiter, in dem er fragt:  
*„Wie reagieren Sie innerlich darauf, wenn Sie sich vom anderen so behandelt fühlen?“*
- **Ebene 3 – „Negative“ Gefühle...**  
Eingeschnappt sein, Wut, Rachegefühl, Eifersucht, Neid, Hass, Gier, Kontrollsucht, Misstrauen... Sie gelten als „böse“ und asozial und sind weitgehend tabuisiert – man hat sie nicht gerne, spricht nicht darüber und zeigt sie nur akut in Konflikten. Der Klärungshelfer nennt sie beim Doppeln ohne Vorwurf, sanft und nüchtern beim Namen. Wenn auch das von den „Gefühlsinhabern“ bestätigt wird, kommt der letzte Schritt der Vertiefung zur
- **Ebene 4 - innere Not – Angst und Trauer...**  
Die darunter liegenden schwierigen Gefühle von Hilflosigkeit, Verletzung, Enttäuschung, Zukurzkommen, Trauer, Sich-ungerecht-behandelt-fühlen... werden im dritten Schritt durch Einfühlung vom Klärungshelfer gefunden. Er benennt sie beim Doppeln ruhig und bedächtig für die Person. Dies geschieht direkt und unspektakulär, dass es für alle im Raum leicht ist, diese Gefühle als etwas Normales zu verstehen und zu akzeptieren.

Diese so genannten Wehgefühle oder „Vorverletzungen“ bringen Menschen aus ihrer Vergangenheit unbemerkt in den Konflikt mit. Sie werden dort nur noch ausgelöst, obwohl sie subjektiv als von der Gegenpartei verursacht empfunden werden. Diese schwierigen Gefühle werden nicht weiter behandelt: Es werden keine Erklärungen dafür gesucht oder abgegeben und schon gar keine weiteren therapeutischen Maßnahmen unternommen. Sie wirken automatisch solidarisiert und ermöglichen so eine leichtere Lösungssuche für die ursprünglichen Probleme, an denen sich der Konflikt mit ihrer „Hilfe“ entzündete.

(siehe auch: Christoph Thomann, Christian Prior: Klärungshilfe 3 Das Praxisbuch. 2007, Seite 151 f)