

# Der Rumpelstilzcheneffekt



[Wissensmanagement](#) » Diese Seite gehört zur [Werkzeugsammlung](#) der Wiki-Abteilung [Werkzeuge](#) und wird im [Archiv](#) abgelegt. Thematisch kann sie dem Abschnitt [Methodik der Mediation](#) und dem Abschnitt [Konflikte](#) des [Fachbuchs](#) zugeordnet werden. Beachten Sie bitte auch folgende, damit zusammenhängende Seiten:

[Konflikteigenschaften](#) [Rumpelstilzcheneffekt](#) [Konfliktverständnis](#) [Konfliktfreie Verantwortung](#) [Kontraste](#)

---

Der Rumpelstilzcheneffekt beschreibt das Phänomen, dass die Parteien den **wahren Namen des Konfliktes** nennen müssen, um den Konflikt loszuwerden. Ganz wie im Märchen. Wenn Sie das Rumpelstilzchen als eine Metapher für den Konflikt ansehen, erkennen Sie die Parallelen. Der Kobold erscheint immer zur Unzeit und löst ungute Gefühle aus. Rumpelstilzchen sagt im Märchen aber auch, wie man sich von ihm befreien kann. Man muss nur seinen wahren Namen nennen. Es verschweigt jedoch, wie man den wahren Namen findet.

Das Märchen passt auch auf Konflikte. Auch der Konflikt erscheint zur Unzeit und löst ungute Gefühle aus. Wie das Rumpelstilzchen haben auch Konflikte ein Mitgefühl, weshalb sie versteckte Hinweise auf ihren wahren Namen geben. Wer den wahren Namen des Konfliktes herausfindet, der weiß, was zu tun ist, um ihn loszuwerden. Oft verschwindet der Konflikt (ähnlich wie Rumpelstilzchen) genau in dem Moment, wo sein Name genannt wird.



Das Problem ist, dass der Konflikt ebenfalls wie im Märchen nicht sagt, wie man seinen wahren Namen findet. Der naheliegende Name ist nicht der gesuchte Name. Der wahre Name des Konfliktes beschreibt **nicht den Gegner**. Das wäre zu einfach. Möglich ist eine Analogie zum Arschengel.

## Über Ärsche- und Friedensengel

Viele Menschen neigen dazu, den Konflikt an der vermeintlichen Ursache zu packen, um ihn zu beseitigen. Weil der Gegner durch sein Verhalten die schlechten Gefühle ausgelöst hat, wird er für den Konflikt verantwortlich gemacht. Also muss sein Verhalten geändert werden. Das klingt zumindest logisch. Es erscheint deshalb folgerichtig, wenn Parteien den Gegner vernichten wollen. Sie meinen, dass es ihnen dann besser gehe.

Die zur [Außenwahrnehmung](#) passende Überlegung könnte ein falscher Ansatz sein. Vielleicht ist der Gegner gar nicht der wahre Feind. *Robert Betz* bezeichnet ihn als Arschengel. Er benennt alle Mitmenschen so, die zunächst als Arsch rüberkommen, indem sie Gefühle wie Ärger, Wut, Enttäuschung, Ohnmacht oder Angst auslösen. Das machen Ärsche so. Laut *Betz* sind sie die wichtigsten Menschen, denen wir im Leben begegnen. Er meint, sie seien viel wichtiger als die, die immer nett und freundlich sind. Der Grund ist, weil sie im Menschen etwas auslösen, und uns Menschen auf etwas hindeuten, was in uns verborgen ist und der Veränderung bedarf.

*Bitte beachten Sie, dass es sich bei dem Video um ein bei Youtube (Google) hinterlegtes Video handelt. Was das bedeutet, erfahren Sie in der [Datenschutzerklärung](#). Eintrag im [Videoverzeichnis](#) erfasst unter [Menschen, die deine Knöpfe drücken](#)*



# Die Doppelbotschaft

Das *Rumpelstilzchen* ist mit dem *Arschengel* durchaus zu vergleichen. Auch der Kobold ist zugleich Arsch und Engel. Das zeigt schon die Begrifflichkeit. Das Wort Rumpelstilzchen setzt sich nämlich aus zwei Worten zusammen. Dem Wort *Rumpel* und dem Wort *Stilzchen*. Rumpel kommt vom rumpeln, was poltern oder Lärm verursachen bedeutet. Der Namensteil Stilzchen stammt von dem Wort Stelzen, also Stütze ab. Wer rumpelt, ist der Arsch. Wer (unter-)stützt, ist der Engel. *Lapp* meint, die Moral des Märchens sei darin zu sehen, dass viele Dinge im Leben in ihrem Kern nicht so sind, wie sie auf den ersten Blick erscheinen. Im Bösen stecke auch etwas Gutes. Die Zuweisung sei in den meisten Fällen verwaschen, unklar und in Graubereichen angesiedelt.<sup>1</sup>

Es gibt noch weitere Interpretationen und Bedeutungszuschreibungen für das Märchen vom Rumpelstilzchen. Darum soll es hier jedoch nicht gehen. Hier interessiert die anschauliche Bedeutung des Märchens für die Konfliktbeilegung. Mit der Schilderung der [Konflikteigenschaften](#) wurde bereits darauf hingewiesen, dass die Konfliktsymptome die Parteien in die Irre führen. Hier benimmt sich der Konflikt wie ein Arsch. Wer darauf hereinfällt, verschärft den Konflikt. Die unguten Gefühle nehmen zu. Bereits die Zunahme der schlechten Gefühle sollte ein Hinweis sein, dass irgendetwas bei der gewählten Konfliktbeilegung nicht stimmt und dass womöglich der falsche Weg eingeschlagen wurde. Mit dieser Erkenntnis nähern Sie sich dem Friedensengel oder dem unterstützenden Element des Konfliktes. Die Unterstützung besteht darin, den rechten Weg in die Konfliktbeilegung zu weisen.

Welcher Weg kann das sein? In der Therapie wird der *Rumpelstilzeneffekt* als Synonym für das [Affect Labeling](#) benutzt. Die Kennzeichnung der Emotionen ist eine wirksame Technik, die durchaus geeignet ist, einer emotionalen Bedrohung die Macht zu nehmen. Dahinter verbirgt sich der Gedanke, dass der Betroffene die Kontrolle zurückerlangt, wenn er in der Lage ist, die Bedrohung zu benennen.<sup>2</sup> In der Mediation soll der Rumpelstilzeneffekt eine unerwartete Veränderung bezeichnen, die während des Mediationsprozesses auftritt und die Verhandlungen beeinflusst.<sup>3</sup> Beide Konnotationen greifen zu kurz, wenn es darum geht, den Rumpelstilzeneffekt für die Konfliktbewältigung auszuschöpfen. Mit der von *Trossen* speziell für die Mediation eingeführten Bedeutungszuschreibung wird die Herangehensweise bei der Konfliktbewältigung besser erkennbar. Das Rumpelstilzchen hilft, die [Konfliktanalyse](#) zu präzisieren. Natürlich trägt es auch dazu bei, die emotionale Regulation zu verbessern. Im Vordergrund steht jedoch die auf den wahren Konflikt hindeutende Doppelbotschaft, vergleichbar mit dem Begriff hinter dem Begriff. *Trossen* meint, dass der Konflikt eher den Eigenschaften von Rumpelstilzchen entspricht, als denen eines wie auch immer auftretenden Engels, obwohl diese Metapher auch etwas für sich hat.<sup>4</sup> Letztlich geht es bei dem Rumpelstilzeneffekt darum, verdeckte [Konflikteigenschaften](#) herauszustellen und die sich daraus ergebende Herangehensweise zur [Konfliktbeilegung](#) in der Mediation zu verdeutlichen.

## Das Rumpelstilzchen in der Mediation

Sowohl im Märchen der *Gebrüder Grimm* wie in der Mediation kommt es darauf an, dass der wahre Name des Kobolds respektive des Konfliktes **von den Parteien selbst** gefunden und gesagt werden muss. Der wahre Name ist nicht der offenkundige. Er findet sich nicht mit der Frage, was der andere falsch macht. Auch nicht in der Frage, welche Emotionen der Gegenr auslöst. Obwohl diese Frage dem Rumpelstilzchen schon näher kommt. Der wahre Name verbirgt sich hinter der Frage: **Was löst in mir die Emotionen aus?**

[Beispiel 16891](#) - Angenommen, Sie wären ein absoluter Profi in Sachen Mediation. Sie wissen von Ihrer überragenden Kompetenz. Stellen Sie sich vor, ein Schüler beleidigt Sie. Er meint, Sie lägen falsch in dem was Sie sagen und Sie hätten gar keine Ahnung von Mediation. Sie seien ein Schwachkopf, dessen Haltung nicht zu einem Mediator passe. Dann fügt er vor der versammelten Mannschaft noch ein paar unflätige Worte hinzu. Hätten Sie das Gefühl, dass Sie sich wehren müssten? Löst die Beleidigung bei Ihnen Emotionen aus? Falls ja, hat der Schüler vielleicht recht.

Das Rumpelstilzchen lenkt den Blick auf das Innere der Partei. Es fragt, was die Partei braucht, damit ihr der Gegner gleichgültig wird oder damit sie die Emotionen nicht an sich herankommen lassen muss. Wenn sich der Mediator in dem zuvor genannten Beispiel beleidigt fühlt und meint, sich wehren zu müssen, sollte er sein Selbstwertgefühl hinterfragen. Dort findet er das Rumpelstilzchen.<sup>5</sup>

Auch wenn die Partei die den Rumpelstilzeneffekt auslösenden Erkenntnisse selbst finden muss, kann der Mediator ihr trotzdem behilflich sein. Er bedient sich der [Windows 1 Technik](#) und des [präzisen Zuhörens](#), wo die [Ich-Botschaften](#) nach vorne gestellt werden. Dabei versucht er, die **Bedeutung der Emotionen** zu verstehen. [Emotionen](#) wollen etwas sagen. Auch wenn es sich für die Partei anders anfühlen mag, sagen sie nichts über den anderen, sondern nur über die Person, in der sie entstehen. Der andere mag einen Anlass geben. Die Gefühle entstehen trotzdem in einem selbst. Warum aber gerade die schlechten und keine anderen? Die Antwort muss lauten: "Weil ich mich betroffen fühle, indem ich ..."

In der Mediation meldet der Mediator stets zurück, was er verstanden hat. [Empathie](#) spielt dabei eine wichtige Rolle,

weil es um ein emotionales Verstehen geht. Die Rückmeldung soll der Partei helfen, zu erkennen, was genau die unerwünschten Emotionen sind und wie man sie wieder los wird. In dem Moment, in dem sich der Rumpelstilzcheneffekt einstellt, erlangt die Partei die Selbstkontrolle zurück. **Die Abhängigkeit vom Gegner löst sich auf.** <sup>6</sup>

## Der wahre Name des Konfliktes

Auch wenn die Benennung des Übels oft die Überzeugung nach sich zieht, dass jemand Macht über etwas gewinnt, dessen Name er aussprechen kann, ist der wahre Name des Konfliktes nicht das Übel. Das psychologische Phänomen, dass die Benennung des Übels wie ein Placebo-Effekt aus einer Blockade mit diffusen Ängsten heraushelfen kann, <sup>7</sup> verwirklicht sich auf andere Weise. Sie erklärt sich selbst, wenn klar ist, nach welchem Namen gesucht wird und wie er herausgearbeitet werden kann. Das ist die zentrale Frage, die der Mediator sich und indirekt auch den Parteien in der **dritten Phase** stellen muss. Die folgenden Beispiele mögen helfen, den Fokus zu finden, wo der wahre Name des Konfliktes zu suchen ist.

**Beispiel 15393** - Wir befinden uns in der dritten Phase der Mediation. Es geht um eine Trennung. Die Ehefrau hat die Trennung herbeigeführt. Sie wirft dem Ehemann vor, dass er ständig von ihr etwas erwartet habe, was sie im Grund gar nicht machen will. Der Ehemann habe sie unterdrückt und nicht zu Wort kommen lassen. Im Grunde hätte sie gar nichts gegen den Mann. Aber sie habe auch ein eigenes Leben. Der Mediator arbeitet mit der Partei den wahren Namen des Konfliktes heraus. Die Frau erkennt, dass es darum geht, sich zu emanzipieren. Der Konflikt mit dem Mann soll ihr zeigen, dass sie lernen muss, sich für ihre eigenen Interessen einzusetzen. Im weiteren Verlauf des Gesprächs stellt sich heraus, dass die Trennung eher eine Flucht ist als ein Versuch, sich dem Konflikt zu stellen.

**Beispiel 15394** - Es besteht ein permanenter Streit zwischen dem Vater im mittleren Alter und dem fast erwachsenen Sohn. Der Vater ist ehrgeizig. Der Sohn ist das Gegenteil. Wenn die beiden sich begegnen, kommt es zum Streit. Der Streit eskaliert. In der Mediation erkundigt sich der Mediator, warum sich der Vater so aufregt und was genau seine Emotionen auslöst. "Ja ich will doch, dass aus meinem Sohn etwas wird. Dass er fleißig ist und Karriere macht". "Warum ist Ihnen das so wichtig?", fragt der Mediator. "Das ist doch mein Sohn", lautet die vielsagende Antwort. Der Mediator hinterfragt auch die Bedeutung dieser Aussage und lenkt den Fokus immer wieder auf den Vater zurück. Im weiteren Verlauf des Gesprächs stellt sich heraus, dass der Sohn dem Vater sehr ähnlich ist und sein Verhalten den Vater spiegelt. Der Vater wird über den Sohn also mit seinen schlechten Eigenschaften konfrontiert, die er an sich nicht akzeptieren kann. Der Konflikt zwischen Vater und Sohn ist also ein Sinnbild für einen Konflikt, dem sich der Vater nicht stellen will. Der Name vom Rumpelstilzchen ist deshalb: "Ich muss mich selbst mit mir und meinen schlechten Eigenschaften auseinandersetzen, dann kann ich meinem Sohn sein eigenes Leben geben."

**Beispiel 15402** - Eine 74-jährige Mutter, eine Beamtenwitwe, kritisiert den inzwischen 50-jährigen Sohn immer, wenn er zu Besuch kommt. Sie kommt mit seinem unstillbaren Leben nicht klar und gibt ihm immer gut gemeinte Ratschläge zu seiner beruflichen Ausrichtung. Der Sohn kann ihr zugestehen, dass die penetranten Ratschläge gut gemeint sind. Er weiß auch, dass seine Mutter gar nicht die Informationen hat, um sich ein Urteil zu erlauben. Trotzdem regt sich der Sohn immer wieder auf. Die Beziehung wird belastet. In einer Mediation stellt der Mediator fest: "Sie sagen, dass sich Ihre Mutter gar kein Urteil erlauben kann, weil sie gar nicht die Informationen hat, die eine Einschätzung ermöglichen. Warum regen Sie sich dann so auf?". Im weiteren Gespräch stellt der Sohn fest, dass er sich mental noch nicht von den Eltern abgenabelt (emanzipiert) hat. In dem Moment wo ihm das klar wurde, empfand der die Kritik seiner Mutter nicht mehr als belastend. Er konnte sogar darüber lachen. Daraufhin hat sich die Beziehung zur Mutter wieder normalisiert.

Alle vorstehenden Beispiele haben gemein, dass sich die Auflösung des Konfliktes immer erst dann hergestellt hat, wenn der Blick vom vermeintlichen Angriff weg auf seine interne Wirkung bei der Konfliktpartei gelenkt wurde. Der Fokus richtet sich nicht auf das Übel, das mit dem Anlass gleichgesetzt wird, der in dem emotionsauslösenden Ereignis gesehen wird. Der Fokus wird einzig und allein auf die Frage gerichtet, warum und wodurch dieser Anlass in einem Menschen selbst derartige Gefühle auslösen kann. Er konzentriert sich auf die Frage, was zur Heilung beiträgt und nicht was den Schaden verursacht. Mit dieser Fragestellung kann erst die Auseinandersetzung mit der Konfliktpartei selbst dazu beitragen, den Konflikt zu verstehen und sich von der emotionalen Belastung zu befreien. Emotionen sind sehr komplex. Der Rumpelstilzcheneffekt ist deshalb nur ein Weg, sich davon zu befreien.

# Bedeutung für die Mediation

Es mag sein, dass Sie den Ursprung der Gefühle bereits herausarbeiten können, indem Sie die Parteien [loopen](#) und dabei die [Windows 1 Technik](#) anwenden. Für den Rumpelstilcheneffekt genügt es aber nicht, die Gefühle zu benennen. Hier kommt es darauf an, herauszufinden, welche gespeicherten Muster abgerufen werden, über die die Gefühle ausgelöst werden.

[Beispiel 16888](#) - Der Mediator fragt: "Was hat das mit Ihnen gemacht, als Ihr Partner Sie angeschrien hat?". Wenn die Partei sagt, dass das Geschreie ihr Angst eingejagt habe, reagiert der Mediator wie folgt: "Was bedeutet Angst in dem Zusammenhang?". Die Partei antwortet: "Dass ich dem nicht gewachsen bin". "Was brauchen Sie, um sich gewachsen zu fühlen?", fragt der Mediator daraufhin. Die Partei weiß jetzt, woran sie zu arbeiten hat und der Konflikt hat es ihr klar gemacht.

Der Rumpelstilcheneffekt wurde in der Mediationsausbildung der integrierten Mediation eingeführt, um zu zeigen, wohin der Fokus bei der Konfliktbeilegung zu richten ist. Das Konzept passt zur kognitiven Mediationstheorie. Es stellt den Menschen in den Mittelpunkt. Die Betroffenheit der Partei wird mit dem Beziehungskonflikt herausgearbeitet. Richtig angewendet, führt der Rumpelstilcheneffekt nicht nur zu einem konfliktlösenden Erkenntnisgewinn. Er führt auch die [Resilienz](#) herbei.

## Konflikteigenschaften Zusammenstellung

Hinweise und Fußnoten

---

Bitte beachten Sie die [Zitier](#) - und [Lizenzbestimmungen](#)

Bearbeitungsstand: 2025-01-24 08:58 / Version .

Alias: [Rumpelstilzchen](#)

Literatur: [Rumpelstilcheneffekt](#)

Prüfvermerk:

Weitere Beiträge zu dem Thema mit gleichen Schlagworten

1 Siehe [Lapp \(Rumpelstilzchen\)](#) - 2025-01-20

2 Siehe [Volkart \(Rumpelstilzchen-Effekte\)](#) - 2025-01-20

3 So die Erklärung bei [Hartung \(Rumpelstilcheneffekt\)](#) - 2025-01-20

4 Siehe [Trossen \(Rumpelstilcheneffekt\)](#) - 2025-01-21

5 Siehe dazu auch [Beleidigung](#)

6 Siehe dazu ausführlich: [Der Rumpelstilcheneffekt](#)

7 Siehe [Volkart \(Rumpelstilzchen-Effekte\)](#) - 2025-01-20