

Tag det som en kriger

Drop nikkedukken og offerrollen og mød dine konflikter som en kriger: afklaret, centrert og 100 procent nærværende. Sådan lyder rådet fra karatekæmperen og konfliktcoachen Lars Mogensen og forfatteren og skuespilleren Josefine Ottesen. De har sammen skrevet bogen »Konfliktåndterning«.

Af Marchen Jersild

Du skal møde dine konflikter som en kriger. Ikke som en viking med blodrus og bersærkerang, men som en japansk samurai med kropsbevidsthed og køligt overblik. For selv om du går ind i kampen bevæbnet til tænderne, betyder det ikke, at du skal kæmpe til døden. Den kloge kriger vælger nemlig selv, om det er værd at tage kampen, eller om han hellere skulle træde et skridt til siden og lade modstanderens angreb prelle af.

Sådan lyder det utraditionelle råd i en ny bog om konfliktåndterning, skrevet af et ligeså utraditionelt makkerpar: Konfliktcoachen og karatekæmperen med det sorte bælte, Lars Mogensen, og den storsælgende børne- og ungdomsbogforfatter Josefine Ottesen, der har en baggrund som skuespiller og udøver af den japanske kampsport, aikido.

Temaet i bogen er – i modsætning til mange andre bøger om konfliktåndterning – det kropslige fremfor det sproglige: For kroppen husker alt og sladrer om alt, så først, når du kender dens reaktioner og har styr på de signaler, den sender til din omverden, kan du gå i gang med at løse konflikter med ordet.

»Jeg har i mange år arbejdet med kriminelle unge, og jeg holder ofte kurser om konfliktåndterning for socialarbejdere, pædagoger og andre, der har med den gruppe at gøre,« siger Lars Mogensen. »På mine kurser beder jeg altid en mand blandt publikum om at komme op til mig og så giver jeg ham et rigtigt hårdt skub på skulderen. Inden jeg når at lægge an til det næste skub, er hele hans krop gået i kampposition: han har spredte og bøjede ben, han læner sig let fremover og han holder siden til. Uden at han har sagt et ord, signalerer hans krop 100 procent, at han er klar til at gå ind i kampen. Det sker helt pr. reflex og det kan måske være meget godt, når han står overfor en enkelt mand. Men hvad nu, hvis oprippet fandt sted på den institution hvor, han arbejder, og han stod overfor en gruppe på 10-15 unge kriminelle? Så ville det måske ikke

Blå bog

Josefine Ottesen, f. 1956. Skuespiller, cand. phil. i dramaturgi, instruktør og underviser. Debuterede som forfatter i 1983, prisbelønnet adskillige gange som ophavs kvinde til et væld af børne- og ungdomsbøger, blandt andet den prisbelønnede bestsellertrilogi »Krigerene«. Se også www.josefineottesen.dk

Lars Mogensen, f. 1970. Uddannet anlægsgartner, fritlitsinstruktør og skolelærer. Har bl.a. arbejdet som dørmænd samt pædagog på lukkede institutioner med voldelige unge. Fitnesscoach og indehaver af sort bælte i Kyokushinkai-karate. Foredragsholder og coach med speciale i at håndtere konflikter, har bl.a. medvirket i TV2s serie »I tykt og tyndt«. Se også www.conflict.dk

være helt så hensigtsmæssigt at signalere klar til kamp, for det er jo netop den fysiske konfrontation, mange af de unge vil have og det, man som pædagog af al magt forsøger at undgå,« siger Lars Mogensen.

»Et andet eksempel er kvinden, der forsøger at tage den sproglige føring i en ophedet diskussion. Hvis hun samtidig er helt lukket sammen i overkroppen og hele hendes fysiske fremtoning signalerer, at hun allerhelst ville løbe skrigende væk, så hjælper det ikke meget, at hendes ord siger noget andet,« supplerer Josefine Ottesen, der er uddannet skuespiller og inden forfatterens arbejdede som instruktør. Også her betyder ordene mindst, når vi kommunikerer med hinanden:

»Det er hele den måde, kroppen agerer i rum, som gør, at vi kan aflæse, hvad der sker. Hvis man i en teaterforestilling ser et par, der siger »Jeg elsker dig«, men som samtidig står med ryggen til hinanden, så ved vi som tilskuere godt, at der stikker noget under,« siger Josefine Ottesen. »Vi ved, at replikkerne er det allersidste tynde lag flødeskum ovenpå det hele.«

Lars Mogensen supplerer: »Det er derfor, man i en konfliktsituation som det allerførste skal være opmærksom på sin egen krop og de signaler, man sender. Først derefter kan man gå i gang med at kommunikere verbalt og bruge nogle af de mange gode kommunikationsteknikker, der findes, som bl.a. giraf-sprog og assertiv kommunikation.«

Lars Mogensen taler af erfaring. Fra at være en rod og en slagsbror begyndte han som 17-årig i Kyokushinkai karate, kæmpede sig op til sort bælte af 1. dan og en plads på landsholdet og lærte at vælge sine kampe med omhu:

»Kampsporten lærte mig at blive rigtigt god til at finde den rigtige sinds-tilstand og energi, der passede til den udfordring, jeg stod i. Jeg har jo stået i mange konflikter, jeg ikke skulle have stået i, især i jobbet med de unge kriminelle, fordi jeg altid gik ind og handlede i stedet for at glide af. Så træningen med de unge kriminelle var at lære at finde balancen og at træde tilbage, når det var nødvendigt,« forklarer Lars Mogensen, der med egne ord har udviklet sig fra at være en viking til at være en samurai, i hvert fald, når vi taler konflikter: fra den rå styrke til den elegante eftertænksomhed – og med samuraiens nærvær, der gør, at han kan hugge fire hoveder af i et splitsekund. Hvis det altså er det, der skal til.

MEN ER DET IKKE et paradoks at tale om krigerer, når det nu handler om at håndtere konflikter?

»Egentlig ikke, for krigererne har nogle egenskaber og kvaliteter, vi alle kan



Nærværet og kropskontakten er altafgørende, når man skal smadre fem blokke af gasbeton, som konfliktcoach og indehaver af det sorte bælte i karate, Lars Mogensen, her gør. Kroppen og nærværet kommer også i første række, når vi står foran en konflikt, for inden vi overhovedet får sat ord på konflikten, har vores modpart læst de signaler, vores krop sender, og vi har læst modpartens: Om han aggressiv og klar til at slå først eller om hun er køligt afventende, siger Lars Mogensen og forfatteren Josefine Ottesen, der sammen har skrevet bogen »Konfliktåndterning. Håndbog for hverdagens krigerer.« Foto: Brian Berg

bruge. Der er mange forskellige billeder på, hvad en god kriger er, men det er nogle egenskaber, der går igen for dem alle sammen: At være nærværende, at kommunikere klart og at turde stå frem med det, man tror på,« siger Josefine Ottesen.

»Det er jo nogle kvaliteter, vi allesammen skal bruge i vores liv, hvis vi vil have magt over vores liv, ikke føle os som ofre og at kunne træffe valg i livet,« siger hun, der i stigende grad blev fascineret af krigerrollen, efterhånden som hendes yngste barn – en søn – voksede op: »Han var meget optaget af krig og kamp og mødte fuldt bevæbnet i børnehaven hver eneste dag tre år i træk. Efterhånden gik det op for mig, at det ikke bare var ham, men alle de andre drenge, der var sådan, og at de i øvrigt ikke havde en voldelig adfærd over for hinanden. De var bare vildt optaget af krig, strategi, kampsport og våben,« siger hun.

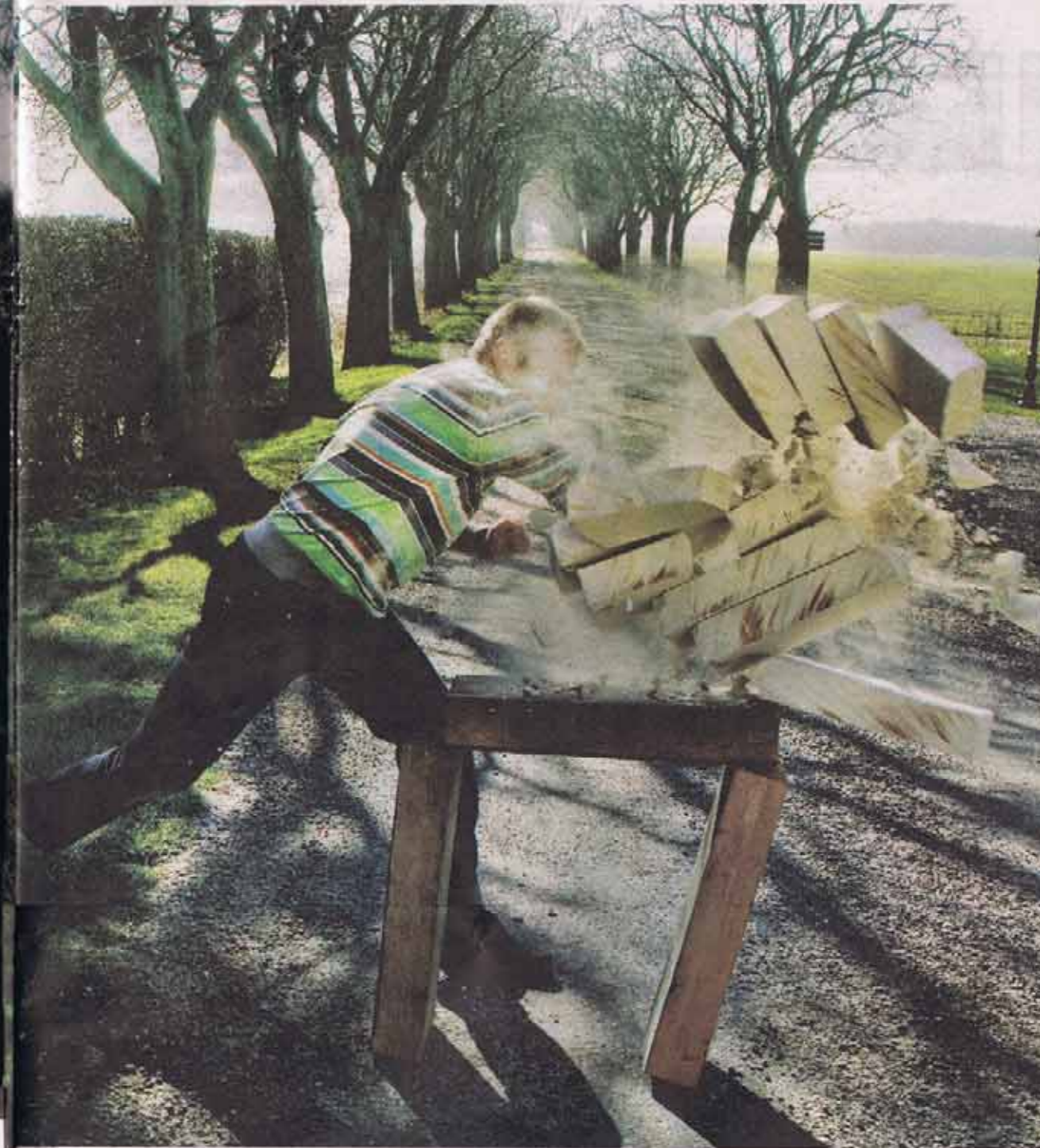
På et tidspunkt begyndte hendes søn til kampsporten aikido, og Josefine Ottesen fulgte trop. Siden skrev hun bestseller-trilogien »Krigerene,« der handler om en ung mands udvikling fra at være en forvirret knægt med alt for mange kræfter og et alt for stort temperament til at blive en af kongens dygtigste krigerer med uhyggelige kræfter – og den mentale styrke til at vide, hvornår han skal slippe dem løs.

Undervejs i researchen stødte hun ind i Lars Mogensen på det lokale fitness-center, som han var chef for, og samtalen kom hurtigt til at handle om, hvordan vi alle kan bruge vores indre kriger i konfliktsammenhænge:

»Det handler om at gå fra ydre styrke til indre styrke. Om at være defineret i de omstændigheder, man er i, og de konfrontationer, man har, og så at kunne træde et skridt tilbage og sige: Jeg har kraften, jeg tør godt træde tilbage, så jeg kan nå at finde ud af, hvad det er, der foregår,« siger hun.

»Man skal kende sin krop reaktioner først, mærke dem og blive ven med dem,« supplerer Lars Mogensen. »For eksempel får alle, der kommer op på toppen af et 30 meter højt hus, en reaktion i kroppen. Og det er det samme, når man står i en konflikt. Man kan ikke sige stop til de reaktioner, for kroppens sprog er ægte. Man er nødt til at tage vare på dem og bruge dem positivt. Så når ens knæ ryster og man begynder at svede, skal man vide hvorfor. Og når man ved det, kan man så spørge sig selv: hvad er det egentlig, jeg vil have ud af denne situation. Hvad skal resultatet være, og hvordan melder jeg det klart ud.«

»Det er der, krigeren kommer ind: at være nærværende og at turde at stå frem og sige: »Sådan her er det for mig.« Man behøver ikke at sige: »Sådan skal det



Kom godt ind i – og ud af – konflikten

Konflikter kan ikke undgås. Men man kan undgå misforståelser og u hensigtsmæssige reaktioner i forbindelse med konflikterne. Det kræver at du:

- er opmærksom på, hvordan din krop reagerer og hvilke signaler, den sender
- er opmærksom på, hvilke signaler, din modpart sender
- er 100 procent nærværende
- siger, hvad du mener
- lytter efter, hvad din modpart rent faktisk siger
- prøver at se behovet bag det, der bliver sagt
- beslutter dig for, hvad du vil have ud af konflikten: Vil du finde en løsning, begge parter er tilfredse med eller vil du have ret for enhver pris?
- vælger din kamplads. Selv om der er lagt op til konflikt, kan du vælge at træde til side og lade angrebet prelle af

Kilde: Lars Mogensen og Josefine Ottesen

også være for dig.« Men man skal undgå, at dialogen kører på isbjergniveau, hvor 90 procent er skjult og indbildt. Hvis du skal kunne svare og kommunikere klart med den, du kalder din modstander, er du nødt til at se, hvad han eller hun gør. Du kan ikke stå i en kamp og tænke: »Han angriber garanteret mit knæ,« for det ved du ikke. Du er nødt til at være nærværende og vente på hans angreb og at reagere på det angreb og ikke på det, du tror, han vil lave,« siger Josefine Ottesen. »Nærværet er meget centralt. Du kan ikke være nærværende, hvis du har alle mulige politibetjente kørende inde i dig selv til at lukke ned for alle dele af kroppen. Så det at være nærværende i dit eget liv betyder også, at du kan handle hensigtsmæssigt. Og det kan du ikke, hvis du er lidt bagved eller lidt foran den situation, du står i.«

HAR DU MÆRKET kroppen, er blevet klar over, hvilke signaler, du sender, har læst din modstander, hører, hvad han siger, siger, hvad du mener, og er 100 procent nærværende i konflikten, kan du så forsøge at se konflikten fra en anden vinkel og at høre behovet bag ordene:

»I våbentræning er det voldsomt interessant, at når du svinger sværdet, er det et meget lille område, det kan ramme på. Og man parerer ved at vende siden til og flytte sig,« siger Josefine

Ottesen. »Det kræver ikke ret meget og det giver en helt anden vinkel at gå ind fra. Hvis man bliver angrebet, kan man øve sig på rent åndeligt at dreje siden til, så man lige får den tænkepause til at overveje, hvad man egentlig vil svare på det her. Det er en træningssag, det kræver meget øvelse og jeg siger ikke, det er let.« Men jeg over mig meget på den for tiden, for jeg bor sammen med to teenagere, så jeg vælger min kamplads med omhu og jeg kæmper ikke frontalt, jeg cirkler mere.

Hvis et af mine børn for eksempel kommer hjem og ser dødsur ud, betyder det ikke nødvendigvis, at det er mig, de er sure på. Men hvis jeg siger »Du kunne da godt lige smile, når du kommer ind ad døren,« så har jeg valgt en kamplads, som det er meget svært at vinde på. For så lyder svaret nemlig: »Du skal fanne ikke bestemme, om jeg skal smile eller ej.« Og så træder jeg lige til side for klingen og lade de hårde ord og tænker: »Nå,

Måske er det noget med kæresten. Og i stedet for at eskalere den konflikt, siger jeg så: »Vil du ikke have en kop varm kaka?« Og så kommer vi begge to godt ud af konflikten.«

»Konfliktåndterning – Håndbog for hverdagens krigerer« af Josefine Ottesen og Lars Mogensen udkommer fredag 30. marts på Aschehoug. Bogen er på 120 sider og koster 199 kr.

mje@berlingske.dk

Lars Mogensen og Josefine Ottesen afholder to kurser i konfliktåndterning på Tøstrup Gods på Fyn 17. og 18. maj og 15. og 16. september. Lars Mogensen holder desuden workshops og foredrag om emnet. Se mere på www.josefineottesen.dk og www.conflict.dk