

Kurzreferat: Mediation/ Vermittlung

Verschiedenes

- * Mediation ist ein **Tanz** zwischen drei bis vier Menschen. Dabei kommt es häufig zu **Hoppalas und Schrittfehlern**.
- * **Mediator ist neutral oder intersubjektiv**, d.h. er kann sich in die Lage beider Parteien hineinversetzen und ist innerlich wohlwollend oder unbeteiligt.
- * **Fokus auf die Gefühle und Bedürfnisse** der Parteien richten (Empathie)
- * Versuchen, **das gegenseitige Verstehen zu ermöglichen**: die jeweilige Gegenseite bitten, die Gefühle und Bedürfnisse des anderen zu wiederholen (Beziehungsbitten stellen)
- * **Mediation braucht Zeit**, ist nicht in einer Stunde zu lösen. Ggf. sind mehrere Sitzungen notwendig. Die Zeit braucht es, um zu diesem gegenseitigem Verständnis zu kommen. Danach gilt die These von Rosenberg.
- * **These von Rosenberg**: Es kommt innerhalb von 15 Minuten zu einer einvernehmlichen Lösung, wenn die beiden Parteien jeweils die Gefühle und Bedürfnisse des anderen wiedergeben und verstehen konnten
- * **Zuerst die Beziehungsebene**, dann die Lösungsebene
- * Mediator übernimmt ggf. die Rolle der Gegenpartei, spielt sie als Giraffe und erkundigt sich beim Original, ob das Gesagte auch so stimmt (**Stellvertreter spielen = Doppeln**)
- * Es gibt meistens eine Reihe **von Bedürfnissen, die beide teilen bzw. bei beiden im Mangel sind**: Gute Zusammenarbeit/ Lösungen finden, die die Bedürfnisse von allen Beteiligten berücksichtigen, Verstanden werden/ Empathie, Respekt/ Akzeptanz, das die eigenen Bedürfnisse berücksichtigt werden
- * **ggf. schützender Einsatz von Macht zuerst**: Die Kinder trennen, und dann ein Gespräch vermitteln.
- * fließender Übergang von Mediation/ Vermittlung zur Versöhnungsarbeit

Probleme

- * die Parteien decken sich mit Vorwürfen ein: **Dazwischengehen** und empathisch zuhören, es in Giraffensprache übersetzen
- * **es geht hin und her**: Erst den Einen ausführlich zu Wort kommen lassen, dann den Anderen.
- * **Schweigen**/ das Gespräch kommt nur schleppend in Gang: Dem Schweigen Einfühlung geben, motivierende Fragen stellen: „*Was liegt Ihnen zur Zeit am meisten auf dem Herzen?*“
- * **zu viele unterschiedliche Themen/ Situationen** werden auf den Tisch gebracht: Situationen auflisten und die beiden Parteien Prioritäten setzen lassen. Dann eins nach dem anderen bearbeiten. Ggf. zur Klärung die Wahrnehmungen bei der jeweiligen Situation schildern lassen, um da eine Einigung zu erzielen bzw. Klarheit zu schaffen über die Fakten

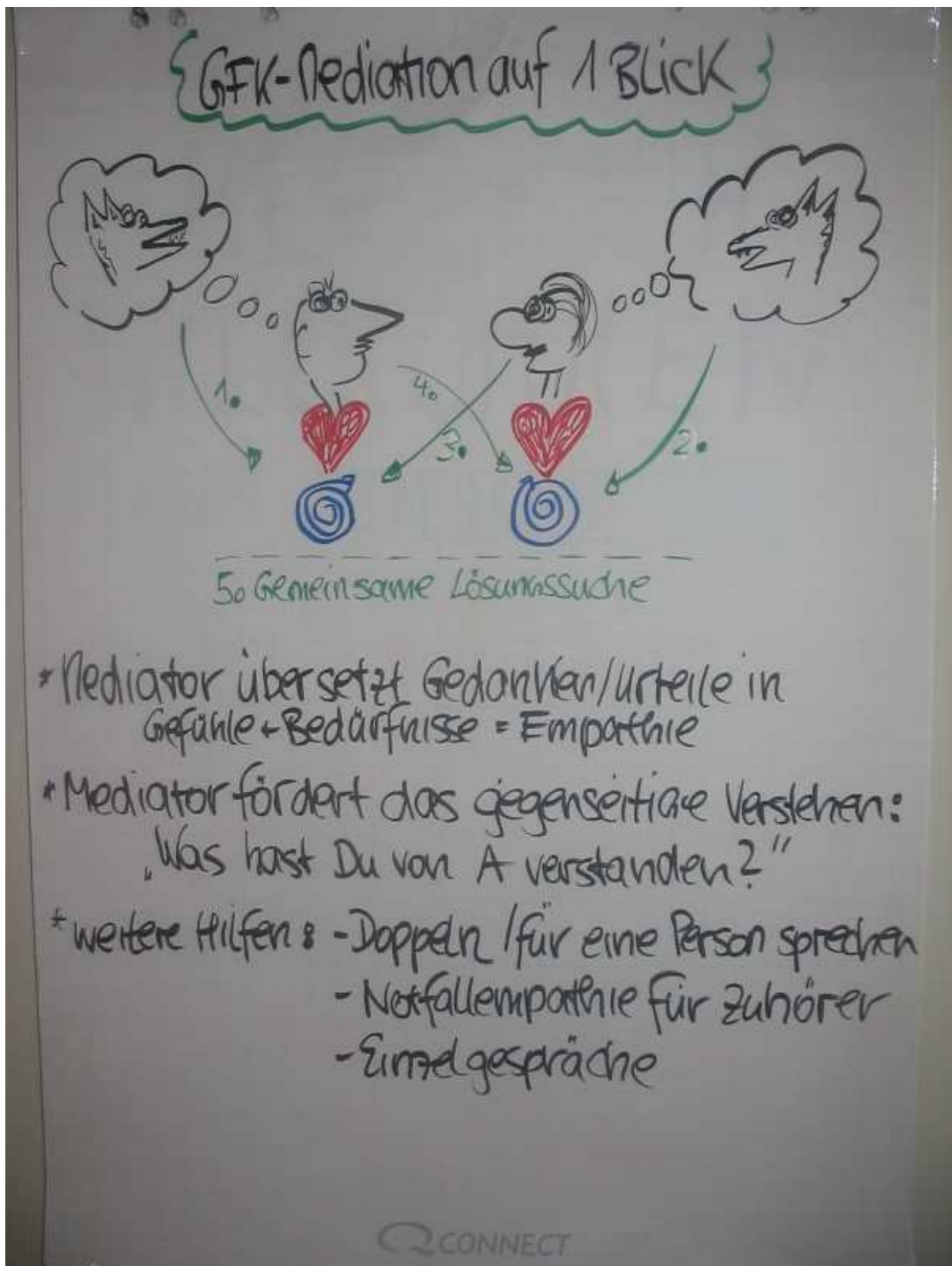
Hilfen/ Übungen

- * Einzelgespräche führen. Jeder Partei so viel Einfühlung geben, dass sie einander in Wirklichkeit begegnen können. Vorher deutlich machen, dass es für beide gilt und sie gleichberechtigt sind, es nicht um Parteinahme geht
- * Mediation in sich selbst durchführen als Übungsfeld, zwischen den sich widerstrebenden Teilen im eigenen Inneren: z.B. Faulenzer – Arbeitsbiene, treuer Ehemann – Abenteurer, Wütende – Rücksichtsvolle, Moralapostel – Freiheitskämpfer

Literatur

- * Besemer, Christoph: [Mediation, 2001] Mediation. Vermittlung in Konflikten, Stiftung gewaltfreies Leben, 2001
- * Montada, Leo/ Kals, Elisabeth: [Mediation, 2001] Mediation. Lehrbuch für Psychologen und Juristen, Psychologie Verlags Union/ Beltz, 2001
- * Ury, William: [Side, 2000] The third side. Why we fight and how we can stop, Penguin, 2000.

GfK Mediation auf einen Blick



Kurzreferat: Versöhnung/ Heilung

Verschiedenes

- * Solche Sitzungen brauchen **Zeit** (ca. eine Stunde und mehr)
 - * Die Giraffe kann dabei zwei Funktionen übernehmen: Entweder die **Funktion eines Mediators** mit leibhaftigem „Täter“ und „Opfer“ oder die **Funktion eines Rollenspielers** nur mit dem Opfer, wo die Giraffe den „Täter“ spielt.
 - * „**Täter**“ – „**Opfer**“ sind nur **Hilfsbezeichnungen** zur Klarstellung. Aus Giraffensicht gibt es nur Auslöser und unerfüllte Bedürfnisse.
 - * Es geht um echte, tiefe Versöhnung. Ein wesentlicher Schritt ist dabei die **Empathie** für den Schmerz des „Opfers“. Idealerweise vom „Täter“, aber es kann auch anders gegeben werden: durch Selbstempathie, Empathie von jemand Anderen (z.B. einer Giraffe im Rollenspiel)
 - * Heilung heißt nicht vollständige Heilung, sondern **ein Stückchen mehr Erleichterung**, ein Stückchen mehr Freiheit, einen Stein weniger im eigenen Gepäck
 - * **Hohe Verantwortung** der Giraffe. Präsent sein, nicht zu sehr in die Wolfs-Rolle des „Täters“ schlüpfen, d.h. ggf. Selbstempathie für den „Täter“ still geben, **die inneren Regungen giraffisch verwandeln** sowie **Berücksichtigung des Ablaufplans** (siehe unten)
 - * **Vertrauen auf das wissende Feld**, dass die Giraffe wirklich in dem Moment der „Täter“ ist (vgl. Familienstellen, Systemische Strukturaufstellungen, morphogenetisches Feld)
 - * ggf. kann es hilfreich sein, die Sitzung mit **Audio/ Video aufzunehmen** und nachher dem betroffenen Mitspieler geben
 - * ggf. den Prozess der Selbstempathie immer wiederholen, wenn der alte Schmerz aufbricht.
- Selbstverantwortung des „Opfers“** – Heilung, wirkliche Heilung braucht Zeit. Narben werden zurückbleiben.

Ablaufplan einer Versöhnungs-/ Heilungssitzung im Rollenspiel

Giraffe spielt den „Täter“, die andere Person erinnert sich an den Schmerz

1) Empathie für das „Opfer“ vom „Täter“

Schmerz teilen, loswerden, verstanden werden und dadurch freier

- * *Gibt es noch was, was du sagen möchtest??*

2) Auswirkungen dieser Empathie auf den „Täter“ = aufrichtiges Trauern

- * *Wie geht es mir, wenn ich das höre??*

* *Dabei nicht Selbstverurteilungen auf den Leim gehen, sondern „Was fühle und brauche ich, wenn ich das höre?“ – Trauern*

3) Empathie des „Opfers“ für die guten Gründe, es damals zu tun (für das damalige Handeln des Täters)

„Opfer“ ist begierig zu wissen: „Warum hast Du das getan??“ (will verstehen)

- * *Was war damals in mir lebendig?*

4) Klärungshilfe für den „Täter“

- * *Wie können die hungrigen Bedürfnisse heute anders erfüllt werden?*

Kurzreferat: Eingreifen/ Zivilcourage

Verschiedenes

- * Bedürfnis nach Kongruenz und Integrität: Ich möchte mir selbst in die Augen schauen können und ein Leben nach meinen Prinzipien führen.
- * Bedürfnis nach Schutz und Unterstützung: Ich möchte mich und andere schützen, zu deren Wohlergehen beitragen
- * Qual der Wahl: Schmerz, die eigenen Bedürfnisse auszudrücken oder zu unterdrücken. Auch Bedenken, dass ich ggf. mir nachher Selbstvorwürfe mache, wenn ich nicht eingreife
- * am besten aus dem Giraffenbewusstsein heraus = niemanden als Wolf sehen, sondern nur Menschen, die im Moment sehr hungrige Bedürfnisse haben. First Empathy, than education!
- * erfolgreiches Eingreifen erhöht das eigene Selbstvertrauen = Empowerment
- * der erste Schritt oder ein Teil vom Social Change/ Sozialem Wandel
- * Selbstbehauptung im gesellschaftlichen Kontext
- * Nicht-Eingreifen ist ggf. unterlassene Hilfeleistung und kann strafbar sein

Probleme

- * Bin ich zuständig? Sobald etwas in meinem Blickfeld passiert, bin ich mitverantwortlich dafür! Ich bin für meinen Nächsten verantwortlich, egal ob ich ihn kenne oder nicht.
- * Ich traue mich nicht, einzugreifen, weil eine innere Wolfsshow abläuft: „Das ist nicht dein Bier! Pass auf, nachher bist du der Dumme und kriegst einen ab!“ – Den Wolf ernst nehmen und seine Bedürfnisse nach Schutz, Ruhe und Sicherheit. Sich ggf. Unterstützung holen und so die Bedürfnisse des Wolfs berücksichtigen. Wenn keine akute Gefahr für mich droht, direkt in die Situation hineingehen, bevor das Denken hemmt.
- * Eingreifen lenkt immer die aggressive Energie auf den Eingreifenden, unterbricht die gegenwärtige Aktion. Damit das glimpflicher abläuft, kann ein Satz wie: „Brauchen Sie Hilfe?“ zu dem „Opfer“ oder „Täter“ hilfreich sein.

Techniken

- * Aufrichtigkeit = Sagen, wie es mir gerade geht: *„Wenn ich sehe wie Sie zu Ihrem Kind sprechen, bin ich total geschockt, weil mir Respekt wichtig ist. Wie geht es Ihnen mit meiner Äußerung?“*
- * direkt Empathie dem sog. Aggressor geben
- * das sog. Opfer fragen, ob ich helfen kann: „Brauchen Sie Hilfe?“
- * sich direkt Unterstützung holen: *„Wären Sie bereit, die Polizei anzurufen?“*
- * Laut sprechen, so dass andere gut mithören können (wenn das dem Bedürfnis nach Schutz dient)

Übungen

- * Erinnere Dich an ein paar Situationen, in denen Du gerne eingegriffen hättest, wenn Du den Mut oder die notwendigen Hilfsmittel gehabt hättest. Mach ein Rollenspiel draus und probiere das Eingreifen mit Hilfe der GfK!
- * Erinnere Dich an einige Situationen, in denen Du in der „Opferrolle“ warst und gerne Hilfe gebraucht hättest. Wie war das für Dich und wie hättest Du in dieser Situation besser für Dich sorgen können?

Literatur

- * Bundeszentrale für politische Bildung: Gesicht zeigen! Handbuch für Zivilcourage, 2001 (www.bpb.de)
- * Conari: Helden des Alltags. Für ein besseres Miteinander, Integral, 1996
- * Kurt Singer: Zivilcourage wagen. Wie man lernt, sich einzumischen, Piper, 1997
- * Lünse, Rohwedder/ Baisch: Zivilcourage. Anleitung zum kreativen Umgang mit Konflikten und Gewalt, Agenda, 1996 (IFP Bibliothek www.ifp.at)