

Spektrum der Mediation

Mediation als Profession

Berichte zum Thema

Mediation als Profession
Mediation (k)eine Profession?
Bürgernahe Mediation in Berlin

Mediation & Hochschule

Konfliktmanagementstrukturen an Hochschulen

Qualitätssicherung & Weiterentwicklung

Telefonmediation als Dienstleistung

Mediation & Recht

Das Vorbefassungsverbot im Mediationsgesetz

Inhalt

Mediation als Profession

Berichte zum Thema

- 4 Mediation als Profession W. H. Letzel
- 7 Mediation – (k)eine Profession? T. Robrecht
- 10 Bürgernahe Mediation in Berlin – ein Umfrageprojekt F. Hübner & A. Hartmann
- 13 Konfliktmanagementstrukturen an Hochschulen T. Knobloch
- 18 Beschwerdemanagement – ein Thema für deutsche Hochschulen W. Hertlein

Mediation weltweit

- 22 Die Welt der Mediation T. Trenczek
- 28 Mediation als Exportartikel W. Kerntke

Qualitätssicherung & Weiterentwicklung

- 34 Die lösungsfokussierte Körperhaltung A. Keisel
- 38 Telefonmediation und Konfliktlösungsunterstützung S. Himstedt
- 44 Über die Unmöglichkeit synchroner Allparteilichkeit A. Rafi
- 46 Scham in der Mediation S. Ahlers

Interkulturelle Mediation

- 50 Interkulturelle Mediation in der Sozialen Arbeit K. Schwarz

Mediation & Recht

- 55 Das Vorbefassungsverbot im Mediationsgesetz S. Zukunft

Bücher und mehr

- 61 Systemische Aufstellungen in der Mediation E. Ruhnau (Hg.)
- 62 Gewaltfreie Kommunikation in der Mediation A. Weckert (Hg.)
- 63 Der Weg zur gemeinsamen Ent-Scheidung A. Rafi
- 64 Mediation im Gesundheitswesen D. Klipstein, A. & H. Pilartz u. a. (Hrsg.)
- 65 Prozessberatung U. Reineck & M. Anderl

Hinweise

- 66 Impressum

*Liebe Leserinnen,
liebe Leser,*

ein ereignisreiches Jahr geht zu Ende. Der BM wurde ganz still und leise 20 Jahre alt und die Strukturreform nahm ihren sichtbaren Anfang mit der Wahl von LändervertreterInnen. Das Mediationsgesetz wurde verabschiedet und das Wort Mediation wird zumindest in der Presse so selbstverständlich eingesetzt, dass wir Praktizierende nicht nur staunen sondern auch kritisch die Stirn runzeln. Krönender Abschluss dieses Jahres war ein Kongress der drei großen Mediationsverbände, der rund 1000 Menschen zum großen Teil begeistert und auf alle Fälle inspiriert und zu Gesprächen angeregt hat. Um diese Energie aufzugreifen, gibt es eine Sonderbeilage aller drei Verbände zum Kongress – ebenfalls ein Novum – in diesem Heft.

Und wieder sind in diesem Spektrum der Mediation dank der ehrenamtlich arbeitenden AutorInnen zahlreiche unterschiedliche Artikel versammelt, die die Mediationslandschaft spiegeln. Wie auch der Kongress gezeigt hat, schreitet die Differenzierung voran. Damit werden BM-Vorstand und Redaktionsbeirat bestätigt, mit diesem Themenheft die Diskussion aufzugreifen und weitere Anregungen zu liefern. Für mich als Redakteurin ließen sich alle Texte mit dem Fokus »Professionalisierung« lesen, unabhängig von der Zuordnung zu den einzelnen Rubriken.

Dass wir immer häufiger von Studierenden angefragt werden, die wissenschaftlichen Arbeiten vorzustellen, freut uns sehr. Und so lässt sich mit den Artikeln auf den Seiten 10 und 50 f. aus dem Bereich der Sozialen Arbeit sogar ein Vergleich zwischen Deutschland und Österreich herstellen.

Nun wünsche ich Allen einen friedlichen Jahresabschluss mit Zeit zum Durchatmen und Entspannen. Ich freue mich auf ein erneutes Miteinander im Austausch und der gegenseitigen Bereicherung.

Chr. Oschmann

*Ihre Redaktion
Christine Oschmann*

Andrea Keisel

Die lösungsfokussierte Körperhaltung

Vom Problem zur Lösung

Wenn wir mittendrin in unserem Gefühlschaos sind, ist der Cortex, das bewusste Denken, abgeschaltet. Wir können unsere »Inneren Bilder« nicht mehr aktivieren und in unserer Vorstellung zu neuen Handlungsalternativen verbinden. Nur das lernfähige Gehirn des Menschen hat die Fähigkeit, in der Vorstellung, innere Bilder zusammenzufügen und zu erweitern (vgl. auch Damasio, 2009; Roth, 2009). Es kann eine neue Balance gefunden werden, in der ein sowohl-als-auch möglich ist: durch die Änderung der eigenen Wahrnehmung. Verändern wir unsere Wahrnehmung und Bewertung der Unterschiede mittels unserer Emotionen, verändern wir unsere eigene Realität. Jedes System überlebt durch Rückkopplung, indem es sich aufgrund der Änderung seiner Umwelt immer wieder neu definiert, ohne seine Individualität zu verlieren. Das Gehirn verändert sich ein Leben lang und wir können ein Leben lang an unserer emotionalen Intelligenz arbeiten.

Konflikte sind von der betroffenen Person aufgrund ihrer subjektiven Lebenserfahrung bewertete Unterschiede, emotional besetzte Reize, welche aufgrund der Furchtkonditionierung eine automatische Angstreaktion auslösen. Das wichtigste für jedes lebende System ist zu überleben und diese automatische schnelle Reaktion läuft über die Amygdala. Das übergeordnete Ziel des Menschen ist Harmonie zwischen dem eigenen inneren Bild und der wahrgenommenen Realität, ein Überleben im Wohlfühl – wobei wir, um dieses zu empfinden, auf zwischenmenschliche Zuwendung angewiesen sind. Je bedrohlicher die Situation wahr-

genommen wird, desto mehr übernimmt die Amygdala im limbischen Teil des Gehirns, unser implizites Gedächtnis, die Kontrolle und desto weniger kann der Cortex, das logische Denken, als Berater Einfluss nehmen. Denn in bedrohlichen Situationen muss sofort gehandelt werden, da bleibt keine Zeit, um kreativ nach einer Lösung zu suchen.

Da die Amygdala die gespeicherten Erfahrungen zu diesem Auslöser abrufen, werden nicht nur die Körperreaktionen, Körperhaltung, Mimik und Gestik aktiviert, sondern auch die entsprechenden Gedanken, welche wiederum die Amygdala anfeuern. Ist die Flucht nicht mög-

lich, wurde im Laufe des Lebens gelernt, dass Wut in derartigen Situationen erfolgreicher ist oder wird die Schmerzgrenze überschritten, dann wird die Wut die Angst überdecken. Dies kann auch so schnell geschehen, dass nur das Gefühl der Wut wahrgenommen wird. Hinzu kommt, dass bei Angst die Aktivität der Spiegelneuronen, welche Resonanzvorgänge ermöglichen, massiv reduziert wird. Somit sinkt das Einfühlungsvermögen, die Fähigkeit Feinheiten wahrzunehmen und zu lernen. Weder können Informationen von außen aufgenommen noch Informationen, die in den eigenen Handlungsneuronen gespeichert sind, abgerufen und genutzt werden.

Das limbische System speichert u. a. zentrale Erfahrungen der Kindheit, die mit starken Emotionen verbunden waren. Es werden auch die vorsprachlichen und damit unbewussten Erinnerungen gespeichert, so dass wir keinen direkten bewussten Zugang dazu haben. Ganz besonders tief verankert sind die Erlebnisse, in denen Situationen als lebensbedrohlich erfahren wurden und die unwillkürlichen Reaktionen wie Erstarrung, Flucht oder Angriff auslösten. Emotionen betreffen den ganzen Körper, was man insbesondere bei Kindern beobachten kann. Unsere Gefühle beeinflussen unser Denken, Wahrnehmen, Kommunizieren, Erinnern, Planen und Handeln – unser Leben. Über unsere Gefühle teilen wir uns auch nonverbal mit und können uns in andere Menschen einfühlen und einander besser verstehen, da uns unser emotionales Gehirn besser kennt als unser bewusstes Denken. Unser Bewusstsein versucht anschließend alles, was unser emotionales Gehirn tut, im Nachhinein logisch und sozial verträglich zu erklären. Unsere Gefühle leiten uns und nicht unsere Gedanken, dies bemerken wir besonders, wenn uns die Angst packt. Besonders dann, wenn wir auf einen Reiz reagieren, der aufgrund unserer Furchtkonditionierung, eine unkontrollierbare Stressreaktion, die Notfallreaktion auslöst. Wir fühlen uns bedroht und aufgrund der automatisch ablaufenden Abwehrmechanismen verlieren wir unseren Zugang zu unserem Cortex, zu unserem bewussten Denken. Wir können nicht mehr kreativ einen neuen Lösungsweg entwickeln. Jedoch können wir nur mit unserem bewussten Denken den Mut finden, die Schwelle des Bekannten zu neuen unbekannten Territorien zu überschreiten, um unsere Welt zu erweitern.

Die Rolle der Körpersprache

Um auf eine innere Haltung, auf eine Einstellung Einfluss zu nehmen, muss man auf der Ebene ansetzen, auf der sie entstanden ist. Da Gefühle ihren Ausdruck über den Körper erfahren, ist durch die Änderung der Körperhaltung ein direkter Zugriff und damit eine Ein-

flussnahme auf das limbische System möglich. Durch eine bewusste Veränderung der Körperhaltung, hin zu einer Körperhaltung, die der Körperhaltung eines gelösten Konflikts entspricht, kann die Angst transformiert werden und wir haben wieder Zugriff auf unser logisches Denken und auf unsere Kreativität.

Solange sich unser Denken und Fühlen ausschließlich um den Konflikt dreht, werden wir keine Lösung entdecken können. Eine Lösung lässt sich nicht in der Problemwelt finden, sondern nur in der Lösungswelt. Dazu muss sich die Aufmerksamkeit weg von dem Problem hin auf die Lösung richten. Gefühle lösen entsprechende Gedanken aus und Gedanken lösen entsprechende Gefühle aus, welche wiederum damit verbundene Körperreaktionen und Körperhaltungen auslösen. Hier ist es kaum möglich durch logisches Denken einzugreifen. Der bewusste Zugang über die Körperhaltung, um damit die Gefühle und als Folge die Gedanken zu verändern, ist jedoch möglich. Zu einer lösungsfokussierten Haltung gehört in erster Linie, dass die Aufmerksamkeit weg vom Problem auf die Lösung gerichtet wird.

So kann eine »lösungsfokussierte Haltung« auch über den Körper entwickelt werden, um die Gefühle zu transformieren. Werden Körperausdruck und -haltung verändert, verändern sich auch die Gefühle und damit unsere innere Haltung. Es wurde wissenschaftlich belegt, dass ein Konflikt durch die Furcht, welche eine unkontrollierte Stressreaktion auslöst, als Angst bewusst werden kann. In diesem Moment, wenn der Konflikt bewusst wird, hat man die Möglichkeit, bewusst einzugreifen, bevor die durch die Angst ausgelösten Gedanken die Gefühle und damit den Konflikt eskalieren lassen. Es wurde auch wissenschaftlich belegt, dass durch die Herz-Kohärenz die Einflussnahme auf die Körperreaktionen und damit auf die Gefühle und auf das Denken möglich ist, selbst wenn die Gefühle bereits sehr stark sind.

Die durch die Angst ausgelöste Fokussierung auf die Gefahr bzw. auf den Konfliktpartner kann durch die Konzentration auf sich selbst unterbrochen werden. Der Herzrhythmus verändert sich augenblicklich, wenn man sich auf den Herzbereich konzentriert und ein angenehmes Gefühl wie Wertschätzung oder Anteilnahme aktiviert. Das Gefühl des Wohlbefindens stellt sich im Körper ein und die Herz-Kohärenz wird erreicht. Dass das achtsame Wahrnehmen der eigenen Gefühle beruhigend sein kann, wurde auf neurobiologischer Ebene belegt und ergänzt die Forschungsarbeiten von Prof. Eugene Gendlin, welche besagen, dass Menschen, die ihre körperlichen Empfindungen mit in die Erarbeitung einer Lösung einbeziehen, erfolgreich mit Krisen und Problemen umgehen können.

Es erwies sich, dass insbesondere bei Wut durch die Herz-Kohärenz das ursprüngliche Gefühl transformiert werden konnte und aktives Zuhören erschien möglich. Indem man sich selbst aktiv zuhört, kann man wieder Klarheit erlangen und seine eigenen Ressourcen aktivieren. Wer sich selbst versteht, ist auch in der Lage, andere zu verstehen.

Die Körperwahrnehmung und die private Selbstaufmerksamkeit hängen zusammen. Menschen, die sich ihrer eigenen Bedürfnisse, Stimmungen und Gefühle stärker bewusst sind, nehmen auch ihren Körper differenzierter wahr. So konnte belegt werden, dass das Einnehmen einer lösungsfokussierten Haltung insbesondere das Körperempfinden für »Grenzen« sowie für »inneren Halt« erhöhte und die Werte der sozialen Erwünschtheit gingen zurück (vgl. Keisel, S. 81-85). Soziale Erwünschtheit bezeichnet das Verhalten von Testpersonen, ihre Antworten an die Erwartungen des Forschers anzupassen. Personen mit hoher privater Selbstaufmerksamkeit sind weniger suggestibel, nicht so leicht beeinflussbar, nicht so leicht zu überreden. Es stellte sich in Studien heraus, dass sich bei Fragebogenbeantwortungen im Zustand der objektiven Selbstaufmerksamkeit ei-

ne höhere Konsistenz zwischen Einstellungen und Verhalten bzw. zwischen Selbstaussage und tatsächlichem Verhalten ergibt. Gleichzeitig erfolgte eine deutlichere und differenziertere Selbst-erkenntnis. So geben selbstaufmerksame Personen wirklichkeitsgetreue Antworten. Je höher die private Selbst-aufmerksamkeit, desto mehr stimmen Selbstberichte und Verhalten überein, desto authentischer erlebt man sich selbst und wird man von anderen erlebt. Dies erhöht das Selbstvertrauen und die eigene Vertrauenswürdigkeit.

Es zeigte sich, dass die lösungsfokussierte Haltung nur angenommen werden kann, wenn bereits eine innere Bereitschaft hierzu existiert, denn eine Einstellungsänderung vollzieht sich nur, wenn das System »anschlussfähig« ist. Bei hoch eskalierten Konflikten sind die Konfliktparteien in ihren Gefühlen gefangen. Eine MediatorIn macht wieder das Menschliche in dem Gegenüber sichtbar, indem sie selbst das Menschliche in beiden Konfliktpartnern sieht. In diesem Fall hat die MediatorIn eine »lösungsfokussierte Haltung«, mit der sie die beiden Konfliktpartner in ihren Bann zieht.

Die Kommunikation über das Herz ist mit einem Funktelefon vergleichbar. Der Magnetometer kann in einem Abstand von bis zu drei Metern das elektromagnetische Feld des Herzens messen. Das intelligente Herz verarbeitet die Informationen unabhängig vom Gehirn und übermittelt sie an den Körper. Diese Botschaften beeinflussen unser Fühlen, Denken und Handeln. Die Muster der Herzfrequenzvariabilität HFV oder des Herzrhythmus zeigen unsere inneren emotionalen Zustände. Die veränderlichen Herzrhythmen reagieren erstaunlich genau auf unsere Gedanken und Gefühle. Wenn wir die Welt wahrnehmen und auf sie reagieren, beeinflusst das Gehirn den Herzrhythmus und der Herzrhythmus beeinflusst das Gehirn und damit unsere Wahrnehmung, unser Denken, Fühlen und Handeln. Das Herz ist der größte »Schwingungsgenerator« im Körper und kann deshalb die übrigen Körpersysteme mit in seinen Rhythmus

ziehen. Wenn wir z. B. Wertschätzung empfinden, synchronisiert sich das Gehirn mit dem harmonischen Herzrhythmus, der Körper kommt in Harmonie, ins Wohlfühl, die intuitive Klarheit und unsere Leistungsfähigkeit werden erhöht, wir fühlen uns mit etwas Anderem in Harmonie und kommen in Harmonie mit uns selbst. In Harmonie arbeitet unser Organismus im Optimalzustand, denn »unser Körper ist so angelegt, dass er optimal funktioniert, wenn Herz und Kopf aufeinander eingestimmt sind und zusammenarbeiten« (Childe/Martin, 2010, S. 61-68).

Dem elektromagnetischen Feld des Herzens, dem Registrieren der non-verbalen Kommunikation über die Amygdala im limbischen System, wodurch die innere Haltung der MediatorIn unbewusst wahrgenommen und interpretiert wird, können sich die beiden Kontrahenten nicht entziehen. Es reicht, wenn einer mit aufmerksamer Begeisterung in eine (Lösungs-)Richtung schaut, dann schauen auch die anderen neugierig in die (Lösungs-)Richtung, um zu sehen, was den anderen so begeistert empfinden lässt. Das Ziel des Menschen ist zu überleben, das übergeordnete Ziel ist, in Wohlbefinden zu überleben. Daher berührt es uns, wenn wir Menschen erleben, die dieses Ziel ausstrahlen oder wenn wir aufgrund der Körpersprache des anderen unbewusst oder bewusst wahrnehmen, dass dieser begeistert in die Richtung auf dieses Ziel schaut oder es gerade erlebt. Dies zieht uns magisch an. Unser Körper weiß genau, wie sich das anfühlt und in welcher Körperhaltung sich das ausdrückt: in Wohlbefinden zu leben. Und da will er hin, das motiviert ihn.

Die »lösungsfokussierte Haltung« soll ermöglichen, eine Metaebene aufzubauen, denn »durch den Aufbau von Metaebenen, auf denen interne Prozesse reflektiert und analysiert werden, kann ein Gehirn die Fähigkeit erlangen, sich seiner eignen Wahrnehmungen und Intentionen bewusst zu werden, sich selbst, sein So-geworden-Sein [...] zu begreifen. Diese Fähigkeit des Bewusstseins hängt davon ab, wie weit er in »der Wahrneh-

mung, den Empfindungen und der Erkenntnis im Lauf seines Lebens bereits vorangekommen ist« (Hüther, 2010, S. 115). Und in einem Konflikt muss einer anfangen, diese Haltung aufzubauen. Wenn es keiner der Konfliktpartner kann, dann »lebt« es ihnen die MediatorIn vor. Vorbilder haben das, womit wir innerlich in Resonanz gehen, das, was wir auch leben wollen. In Resonanz gehen können wir nur mit etwas, zu dem wir bereits ein »Inneres Bild« haben, doch nicht alle Bilder sind aktiv. Vorbilder brauchen wir, um unsere »Inneren Bilder«, unsere Ressourcen zu aktivieren.

Literatur

- * Childre, Doc: Die HerzIntelligenz-Methode: Gesundheit stärken, Probleme meistern – mit der Kraft des Herzens. Kirchzarten 2010.
- * Damasio, Antonio: Ich fühle, also bin ich: Die Entschlüsselung des Bewusstseins. Berlin 2009.
- * Hüther, Gerald: Bedienungsanleitung für ein menschliches Gehirn. Göttingen 2010a.
- * Keisel, Andrea: Die Entwicklung einer lösungsfokussierten Haltung auch über den Körper – um den Widerstand, ausgelöst durch die Bedrohung des »Inneren Bildes« bei einem Konflikt zu transformieren, hrsg. Grin. München 2011.
- * Roth, Gerhard: Persönlichkeit, Entscheidung und Verhalten. Warum es so schwierig ist, sich und andere zu ändern. Stuttgart 2009.

AutorInneninfo



- * Andrea Keisel
Master of Arts in Mediation, Konfliktforschung und Implementierung konstruktiver Konfliktklärungssysteme
- * E-Mail: andrea.keisel@gmx.de