

Wie wir in Konfliktsituationen wieder in Verbindung kommen

Marshall Rosenbergs Variante der Mediation **Vorgestellt von Judith Kohler**

Ich hatte schon zwei Jahre Erfahrungen als „klassisch“ ausgebildete Mediatorin, als ich 2013 mit einem Workshop der schwedischen GFK-Trainerin Liv Larsson die GFK-Mediation kennenlernte. Bis dahin war Mediation für mich gleichbedeutend mit der 5-Phasen-Mediation:

Phase 1: Herstellen eines sicheren Rahmens, unter anderem durch das Vorstellen oder Erarbeiten von Gesprächsregeln (zum Beispiel „Wir lassen uns ausreden.“)

Phase 2: Sammlung von Themen und Sichtweisen

Phase 3: Erhellung/Durchleuchtung des Konflikts (oftmals mit Fokus auf Bedürfnisse)

Phase 4: Suche nach Lösungsoptionen

Phase 5: Vereinbarungen formulieren

Marshall Rosenberg verstand Mediation als einen Prozess in zwei Phasen. Das Herzstück ist Phase 1, in der es darum geht, dass die Beteiligten wieder miteinander in Verbindung kommen, indem sie wechselseitig mit ihren Bedürf-

nissen gehört werden. In Phase 2 geht es dann um die Lösungsfindung, das heißt, dass die Beteiligten Strategien erarbeiten, die die Bedürfnisse aller berücksichtigen.

Phase 1: Verbindung – Verständnis und universelle Bedürfnisse

Phase 2: Strategien, Lösungen, Vereinbarungen

Der vielleicht zentrale Unterschied zwischen den beiden Varianten der Mediation ist, dass in der GFK-Mediation die Themen, mit denen die Menschen kommen, nicht im Fokus stehen. Ich frage also nicht danach, welches Thema sie miteinander klären wollen, sondern womit sie gehört werden wollen.

Livs Workshop zur GFK-Mediation hatte ich als eine Bestärkung für meine Sicht auf Mediation empfunden. In dem Sinne, dass mein (mentaler) Fokus in Mediationen auch damals schon darauf lag, Menschen wieder miteinander in Verbindung zu bringen, und nicht auf Lösungen.

Der Workshop hat jedoch nicht dazu geführt, dass ich meine in der Mediationsausbildung er-

lernte Orientierung an fünf Phasen gleich über den Haufen geworfen habe.

Doch als ich ein in Trennung lebendes Elternpaar mediiert habe, das mit Blick auf gemeinsame Anschaffungen zu einer finanziellen Aufteilung kommen wollte – auch in der Hoffnung, dass dann Ruhe in ihre Elternbeziehung einkehren könne – fing ich an, den Fokus auf Themen in der Mediation für mich infrage zu stellen. Gleichwohl beide mit dem klaren Wunsch in die Mediation gekommen waren, das Thema der finanziellen Aufteilung zu klären, bahnten sich die Beziehungsthemen immer wieder ihren Weg. Teils waren das offene Fragen und Verletzungen aus den Anfängen ihrer Beziehung. Teils waren es berufliche Entscheidungen, die sie getroffen hatten, als die Kinder noch klein waren. Mein Dilemma als Mediatorin war, dass ich keinen Auftrag hatte, den Themen jenseits der „finanziellen Aufteilung“ Raum zu geben. Und eine der beiden Parteien wollte beziehungsweise konnte einem solchen Auftrag auch nicht nachträglich zustimmen.

Mit meinem GFK-Hintergrund haben die Bedürfnisse der Beteiligten schon immer eine große Rolle gespielt. Doch anders als in der GFK-Mediation, habe ich die Menschen bis dato nicht konsequent eingeladen, ihrerseits wiederzugeben, mit welchem Bedürfnis die andere Seite gehört werden will.

Darum geht es in Phase 1 der GFK-Mediation, dass wir nach und nach folgende Verbindungsschleifen durchlaufen, auf dass bildlich gesprochen ein belastbarer Verbindungsteppich entstehen kann. Eine stabile Basis, auf der dann in Phase 2 belastbare Lösungen miteinander erarbeitet werden können.

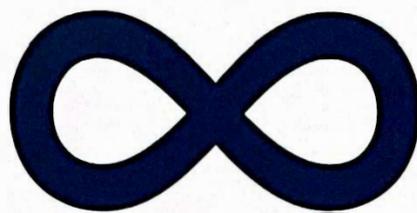
Eine Verbindungsschleife folgt immer dem gleichen Ablauf und wird mit der Frage der MediatorIn eingeleitet: „Mit was möchtest du gehört werden und um welche Bedürfnisse geht es dir dabei?“

Fokus auf Person A

1 Person A teilt mit, mit was sie gehört werden möchte. Ich als Mediatorin gebe wie-



Verbindungsschleife



Fokus auf A

1. Sich mitteilen
2. Von B gehört werden

Fokus auf B

1. Sich mitteilen
2. Von A gehört werden

der, was für Bedürfnisse ich verstanden habe und frage nach, ob es das trifft. Erst wenn Person A zustimmt, geht es mit Schritt 2 weiter.

2. Ich bitte Person B, die von A genannten Bedürfnisse wiederzugeben. Bei Bedarf unterstütze ich B dabei. Wenn Person A sich von Person B verstanden fühlt, ist die erste Schleifenseite, bei der der Fokus auf Person A liegt, abgeschlossen.

Fokus auf Person B (gleiches Vorgehen wie bei A)

3. Person B teilt mit, mit was sie gehört werden möchte ...

4. Person A wird gebeten, die von B genannten Bedürfnisse wiederzugeben ...

Am Anfang ist es zugegebenerweise für die Menschen oftmals irritierend, dass ich sie einlade noch mal zu sagen, was sie von der anderen Person gehört haben – nachdem ich ja schon meinerseits mit Fokus auf die Bedürfnisse zusammengefasst habe, was ich verstanden habe. Doch schnell spüren sie, welchen Unterschied es macht, ob ich sie als Mediatorin höre und verstehe oder ob ihre Konfliktpartei sie hört und versteht. Und so wird es für die Beteiligten immer selbstverständlicher, dass sie jeweils mit Blick auf die Bedürfnisse zurückmelden, was sie von der anderen Person verstanden haben.

Oftmals ist auch an der Körperhaltung erkennbar, wie wohlthuend es für die Menschen ist, wenn sie sich (endlich) von ihrer Konfliktpartei verstanden fühlen.

Für mich ist das Vorgehen der GFK-Mediation auch ein aktives Anerkennen, dass in der menschlichen Kommunikation das „Gesendete“ nicht gleichbedeutend mit dem „Empfangenen“ sein muss, was auch im Vier-Seiten-Modell von Friedemann Schulz von Thun eindrücklich beschrieben ist. Und daher ist die Entschleunigung, die mit der Frage eintritt, „Was hast du von deinem Gegenüber verstanden, um welche Bedürfnisse es ihm/ihr geht?“ meiner Meinung nach so wertvoll.

Es geht konsequent darum sicherzustellen, dass die Menschen sich gegenseitig hören und verstehen. Dass ich als Konfliktpartei nach und nach aus meinen Feindbildern über die andere Person aussteigen kann. Da ich verstehen und

anerkennen kann, dass die Aussagen oder Taten der anderen Person die Intention hatten, sich bestimmte Bedürfnisse zu erfüllen.

Am Ohr ziehen

Natürlich reiht sich in der Praxis nicht einfach eine Verbindungsschleife an eine Verbindungsschleife. Gerade am Anfang mag es zum Beispiel für Person B gar nicht so einfach sein, wiederzugeben, was sie von Person A gehört hat. Oder es fällt einer der Personen schwer zuzuhören und sie unterbricht, um sich Luft zu verschaffen. Daher gilt es, als GFK-MediatorIn neben dem empathischen Zuhören auch noch weitere Fertigkeiten zu trainieren. Marshall nannte es „am Ohr ziehen“, wenn wir eine Person nochmals einladen wiederzugeben, was sie von der anderen Person verstanden hat. Die Fertigkeit des Unterbrechens ist immer dann zentral, wenn Gesagtes eher Distanz schafft, als dass es zur Verbindung beiträgt. Darüber hinaus ist es wichtig, dass ich als MediatorIn in der Lage bin, sowohl den Konfliktparteien Erste-Hilfe-Empathie zu geben als auch mir selber Selbstempathie in all den Momenten, in denen ich zum Beispiel mit mir in der Mediation hadere.

Liv Larsson stellt insgesamt **sechs Fertigkeiten im Mediationsprozess** mit dem Bild einer Hand dar. Dazu gehören Zuhören und Übersetzen (Daumen), den Partnern helfen wiederzugeben, was gesagt wurde (Zeigefinger), Unterbrechen (Mittelfinger), Erste-Hilfe-Empathie (Ringfinger) und Selbsteinfühlung (kleiner Finger). Die Handfläche steht für „den Mediationsprozess beobachten und steuern“.

Den konsequenten Fokus auf Verbindung in Kombination mit dem Wissen, dass ich für herausfordernde Momente auf meine oben genannten trainierten Fertigkeiten zurückgreifen kann, erlebe ich als enorme Stärkung meiner Haltung – in Mediations- wie in sonstigen

(beruflichen oder privaten) Settings. Beides erlaubt mir, dass mein eigenes Nervensystem auch in Ausnahmesituationen entspannt bleibt. Konkret sind es vielleicht die beiden folgenden Punkte, die es mir ermöglichen, im Vertrauen und somit in der Entspannung meines Nervensystems zu bleiben. **1.** Dass ich mir bewusst mache, dass meine Intention ist, Menschen wieder in Verbindung zu bringen (und sei es in meiner Rolle als Mediatorin oder auch in Momenten, in denen ich selber eine der Konfliktparteien bin). **2.** Die sich daran anschließende Frage lautet: „Was

unterstützt die Beteiligten jetzt, um ein Stück weiter in Verbindung zu kommen?“

Wie wertvoll das Bewusstmachen meiner Intention ist, ist mir erst durch die Frage einer Kursteilnehmerin bewusst geworden. Sie fragte, wie ich es schaffe, in der Haltung der GFK-Mediation zu bleiben, wenn ich selber in den Konflikt involviert bin. Erst da wurde für mich greifbar, dass es eben das Bewusstmachen der Intention ist, die mir Kraft und auch das Vertrauen gibt, dass es wert ist „dranzubleiben“ – auch in privaten Settings, in denen ein anderer Teil von mir vielleicht ausrasten oder das Handtuch werfen will. Natürlich spielt hier auch die Überzeugung der GFK mit rein, dass Verbindung durch den Fokus auf Bedürfnisse entsteht und dass es für jedes Bedürfnis mannigfaltige Strategien gibt, um es sich zu erfüllen. Also das Vertrauen darauf, dass es es wert ist, die Bedürfnisse aller herauszuschälen. Um dann in einem zweiten Schritt zu schauen, welche Strategien die Erfüllung all dieser Bedürfnisse ermöglichen.

Die Auseinandersetzung mit der GFK-Mediation hat es mir also erlaubt, sowohl meine GFK-Haltung zu stärken, als Werkzeuge zu trainieren, die es mir auch in schwierigen Momenten erlauben, in der wohlwollenden Haltung der GFK zu bleiben (oder relativ schnell dort wieder hinzukommen) – sei es in formellen Mediationen von Familien und Arbeitsteams oder in informellen Settings als Teamleitung, in eigenen Partnerschaftskonflikten oder als Mutter.

Quellen:

Liv Larsson (2012): *Begegnung fördern, Mit Gewaltfreier Kommunikation vermitteln. Mediation in Theorie und Praxis*, Junfermann Verlag
Marshall B. Rosenberg (2016): *„Die Sprache des Friedens sprechen – in einer konfliktreichen Welt“* (12. überarbeitete und erweiterte Auflage), Junfermann Verlag ●