

Mit Kopf, Herz und Hand – Rückblick auf den Berner Mediationstag 2018

Wie jedes Jahr bot der Berner Mediationstag eine wichtige Plattform zur Vernetzung von Mediatorinnen und Mediatoren und Konfliktmanagerinnen und -managern. Dabei kamen sowohl angehende Praktiker und Praktikerinnen als auch erfahrene Fachpersonen aus dem Feld der Konfliktbearbeitung in Kontakt.

Am diesjährigen Berner Mediationstag wurde zusammen gelacht und gesungen, gezeichnet sowie Geschichten zugehört. Über 60 Personen haben sich auf die verschiedenen kreativen Impulse eingelassen, gemeinsam Neues ausprobiert und Möglichkeiten und Herausforderungen der kreativen Herangehensweisen analysiert. Unter dem Titel «Mit Kopf, Herz, Hand – Konfliktbearbeitung ganzheitlich» widmeten sich die Teilnehmenden assoziativen, imaginativen und intuitiven Methoden und Vorgehensweisen, welche dazu beitragen, die Beteiligten emotional zu berühren, Blockaden zu überwinden oder Klarheit in verwirrende Situationen zu bringen.



Hanna Milling zu der Kraft der Geschichten in der Mediation

Einen Höhepunkt bildete das Referat von Hanna Milling, Autorin von «Storytelling – Konflikte lösen mit Herz und Verstand», welche sehr persönlich und eindrücklich von ihren Erfahrungen mit «Geschichten» in der Mediation erzählte: die Geschichte vom angeketteten Elefanten oder die Geschichte vom Zwerg mit dem eingeklemmten Bart.

Aus der Neurologie kennen wir die Bedeutung der unterschiedlichen Funktionen unseres Gehirns für den Umgang mit Konflikten: während das Grosshirn präzise und langsam zu vernünftigen Entscheidungen beiträgt, reagieren wir häufig schnell und emotional durch Impulse aus älteren Hirnregionen. Durch die Verwendung von Geschichten und den damit verbundenen Emotionen kann das Verhalten in Konfliktsituationen beeinflusst werden.

Nosrat Peseschkian, Begründer der positiven Psychotherapie, spricht dabei auch von der «Mediatorfunktion» von Geschichten. Diese erlaube es, die primären Fähigkeiten wie Intuition, Empathie und das ganzheitliche Erfassen zu aktivieren und zu unterstützen. Denn Geschichten rufen



Erinnerungen wach; oft positive Erinnerungen aus der Kindheit. Diese wecken Impulse der Sicherheit oder Entspannung.

Frau Milling zeigte auf, wie Geschichten Wendepunkte auslösen können, weg von strategischem Kalkül bei den Medianden hin zu tiefer Betroffenheit und Bereitschaft, sich überhaupt mit dem Konflikt zu befassen. Geschichten können manchmal bei den Medianden unangenehme Gefühle triggern. Sie ermöglichen, dass die Mediatorin oder der Mediator nachfragen kann, was denn genau triggert; sie bieten die Möglichkeit zu spiegeln und aufzunehmen, was bei der Person gerade abläuft.

Wie kommen einem die richtigen Geschichten in den Sinn? Auch hier ist Übung der Schlüssel, weiss Hanna Milling. So wollen Geschichten immer wieder gelesen und erzählt werden. Manche Geschichten passen zu uns, andere weniger. Beliebt und vielseitig anwendbar ist beispielsweise die Lammkeulengeschichte (<https://soundcloud.com/user-965930183/die-lammkeulenzubereitung-geschichte>).

Die Workshops im Überblick

Die verschiedenen Workshops ermöglichten den Teilnehmenden lebendige Einblicke in die unterschiedlichsten Ansätze:



Adrian Kunzmann zeigte auf, wie gekonnt Flipcharts mit einfachen Strichen zu wahren Wunderwerken gestaltet werden können (auch hier nicht ohne Übung!). Lisa Waas begleitete die Gruppe darin, Fehler und Scheitern zuzugestehen und nutzbar zu machen. Es wurde aufgezeigt, wie aus der Darstellung von schwierigen Situationen in der Mediation mittels Theaterformen in einem wohlwollenden Interventions-Rahmen wichtige Erkenntnisse entstehen können. Asitta Tabatabai zeigte in ihrem Workshop, wie mit Bewegungsmethoden (Echoing, szenisches Arbeiten, Gefühls-Skulptur, Märchen-Figuren verkörpern und





Erfolgsgeschichten erarbeiten) auch bei bereits hoher Frustration eine Haltungsveränderung bewirkt und wie eine konstruktive Haltung geschult werden kann, die auch unter hohem Druck bestehen bleibt. Im Workshop von milan konnten die Teilnehmenden anhand von unterschiedlichsten Übungen selber erfahren, wie Konfliktbeteiligte ins Stehen und Bewegen kommen können und wie wichtig diese körperliche Arbeit für den Perspektivenwechsel ist. Die konkrete Auseinandersetzung mit Übungen in ganz konkreten Situationen hat zudem die Lust und den Mut gestärkt, Mediandinnen und Medianden aus den Sesseln zu bewegen.

Bei den Intermezzos am Morgen und am Nachmittag liess uns Adrian Kindler in 15 Minuten zu einem vierstimmigen Chor zusammenwachsen und Lisa Waas löste Wellen von lachenden Körpern aus.



Zum Schluss vermittelte Dr. Niklas Keller der Simply Rational GmbH, Berlin, die wichtigsten Forschungsergebnisse rund um Intuition und «Bauchentscheidungen». Intuition definierte er als gefühltes Wissen, das rasch im Bewusstsein auftaucht, dessen tiefere Gründe uns nicht bewusst sind und welches unser Verhalten steuert. Er zeigte auf, dass es einer der weitverbreiteten Irrtümer ist, dass Intuition immer die zweite Wahl bei Entscheidungen sein soll. Oft wird eingeschätzt, dass mehr

Informationen, mehr Zeit und mehr Berechnung in der Entscheidungsfindung besser seien. Es herrsche die Idee vor, dass komplexe Probleme nach komplexen Lösungen verlangen.

Diesen Irrtum löste Herr Dr. Keller auf und argumentierte überzeugend: Intuition basiert auf einfachen Entscheidungsregeln (Heuristiken); diese ignorieren die meisten Informationen und können dennoch besser sein als komplexe Algorithmen. Um eine gute Intuition ausbilden zu können, bedarf es jedoch einer guten Lernumwelt, das heisst u.a. einer guten Feedbackstruktur. Ganz wichtig sei es, bewusst an die Grenze zu gehen und aus der Komfortzone zu treten, um Lernen zu ermöglichen. Auch Fallen und wieder aufstehen gehört dazu. Die Heuristiken funktionieren vor allem in einer dynamischen Umwelt, mit vielen Daten und komplexen Angelegenheiten.

Wir passen unsere Entscheidungsstrategien jeweils an. Unterschiedliche Umwelt bedingt unterschiedliche Strategie; d.h. mit der Zeit passiert ein intuitives Bauen einer Heuristik. Mit weniger Informationen kann man bessere Entscheidungen treffen – wenn die Informationen bewusst und verlässlich sind.

Was mag das für die Mediation bedeuten?

- Eine gute Lernumwelt schaffen in der Mediation?
- Feedbackstrukturen einbauen?
- Auf die Intuition der Medianden zählen, welche ihre Umwelt, ihren Kontext kennen?
- Optionensuche und Konsens: Reduktion der Lösungsmöglichkeiten, um zu Entscheidungen zu kommen?

Wir hoffen, dass diese Anregungen Sie weiter begleiten und freuen uns auf weitere gemeinsame Erfahrungen und Reflexionen im nächsten Jahr.

Empfehlung zum Weiterlesen und Vertiefen:

Hogarth, Robin M. (2001). *Educating Intuition*. Chicago: University of Chicago Press.

Milling, Hanna. (2016). *Storytelling – Konflikte lösen mit Herz und Verstand: Eine Anleitung zur Erzählkunst mit hundertundeiner Geschichte*, Frankfurt am Main: Wolfgang Metzner Verlag.

Peseschkian, Nosrat. (1979). *Der Kaufmann und der Papagei: Orientalische Geschichten in der Positiven Psychotherapie*. Frankfurt a. Main: Fischer Taschenbuch.

Storch, Maja und Tschacher, Wolfgang. (2016). *Embodied communication. Kommunikation beginnt im Körper, nicht im Kopf*. Bern: Hogrefe.

Watzke, Ed. (2008). *Wahrscheinlich hat diese Geschichte gar nichts mit Ihnen zu tun...: Geschichten, Metaphern, Sprüche und Aphorismen in der Mediation*. Mönchengladbach: Forum Verlag Godesberg.