



Datum und Uhrzeit: 18 .Juni 2021,
15 Uhr

Sessiongeber*in: Tobias Schneider

Gastgeber*in: Anita von Hertel

Memogebber*in: Deborah Peters

Teilgeber*innen (Vornamen):

Alexander, Antje, Justus, Gesine, Gudrun, Kinka, Patrick, Silas, Sina, Ulf

Titel der Session: Innere Haltung in der Mediation

I. Inhalte

1. Erste Gedanken:

- Interesse
- Allparteilichkeit zu allen Beteiligten
- Neutralität zum Thema
- Einstellung, Neugierde
- Ergebnisoffenheit
- „Mit welcher Brille sehe ich auf die Welt?“
- Empathisch, offen
- Konstruktiv Konflikte lösen ist möglich
- Präsenz, wertfrei
- Das gedachte und gefühlte „Wie bin ich da, wie beziehe ich mich auf mich selbst als Mensch und Mediator und wie beziehe ich mich auf die Menschen und den Kontext?“
- Werte
- Die Art und Weise wie wir Informationen interpretieren und darauf reagieren
- Ergebnis fokussiert

2. Was ist Innere Haltung eigentlich?

- Beginn bei Aristoteles (eudanonistische Ethik)
- In der Mediation: Allparteilichkeit, Vertraulichkeit
- Frauke Kurbacher
- Zwei Verständnisse:



a) Weites Verständnis

Grundsätzliche Bezogenheit zwischen uns Menschen

Ausdruck und Folge von allen zwischenmenschlichen Beziehungen

b) Enges Verständnis

Jegliche individuelle Haltung oder Verhalten des Einzelnen

Das Verhalten zu etwas

→ Erkenntnis: Wir haben immer eine Haltung!

- P: Leider gibt es keinen Leitfaden zu einer guten Inneren Haltung
→ E.T. 101 Anleitung für die Erde
- Haltung bildet sich aus unseren sozialen Beziehungen heraus und ist sehr dynamisch
- Umgang mit eigenen Gefühlen und Affekten
→ Umso weniger sich Menschen ihrer eigenen Haltung bewusst sind, desto mehr handeln sie im Affekt
- Methoden von Aristoteles

Fronesis = Klugheit, gewissenhaftes Abwägen was das gute Handeln ist

Prohairesis = Reflektierter Entschluss

- Bewusstsein & Präsenz im Augenblick
→ Handeln aus dem Moment heraus
- Schieferstein
- Über Haltung kann man nichts schreiben, sondern sie wird durch das Verhalten selbst erkannt
- Unser Ausgangspunkt: gutes menschliches Miteinander
→ Erstreben der Glückseligkeit aller
- Wenn man einen Erfolgswunsch hat als Mediator*in, dann sollte man das wahrnehmen und mitteilen

Definition von Mediation

Geschützter Raum von Begegnungen, Auseinandersetzungen und gemeinsamer Lösungssuche

→ der/die Mediator*in eröffnet den geschützten Raum für die Mediant*innen

- Irritationen spüren
- Erfolgsorientierung kann den Raum auch einschränken
- P: Als Mediator*in ist die Aufgabe nicht, dass das beste Ergebnis herauskommt, sondern, dass die Medianten gemeinsam eine Lösung finden können
- Schaffen eines Rahmens



Key Facts

- Verfolgen von vorgefertigten Werkzeugen Mal loslassen
- Selbst eine Gefühlskompetenz entwickeln
- Gefühle wie Angst, Ungeduld etc. wahrnehmen und lernen damit umgehen zu können
- Mediatives Wirken verkörpern
- Präsenz, Wachsamkeit, Bereitschaft zur Selbstreflexion im gesamten Handeln über die Mediation hinaus

II. Erkenntnisse

- Konfliktlösung beginnt bei der inneren Arbeit des/r Mediation selbst
- Transkonzeptionelle Mediation, Greuter
- Hervorhebung der Wichtigkeit der Haltung des/r Mediator*in ist ein jüngerer Konzept
 - Ursache: Meditationsbewegung aus den 1980er Jahren (MBSR)
- Tugenden sind in der westlichen Welt bekannt, aber wie man sich diese erarbeitet wurde nicht überliefert
- P: Wie können wir Präsenz lernen? Wie können wir Mitgefühl lernen?

Exkurs: Haltung bei Spielen

P: Win-Win ist schwer zu vermitteln

Es ist verankert, dass „immer nur einer Gewinnen kann“

→ Was wir brauchen: All-Parteilichkeit im Alltag

- Resonanzkörper
- Mediator*innen sind nicht neutral
- die eigenen Gefühle kann man nicht unterdrücken
- Stattdessen annehmen und hinterfragen, woher kommt dieses Empfinden
- Transparenz statt Werkzeuge

Drei Stufen, Urry

- Mediator*in entwickelt ein „Ja“ zu sich selbst
- Ein „Ja“ zum Leben
- Dann ein „Ja“ zu den anderen
- P: Mediator*innen haben immer irgendwelche Konzepte

Vivian Dittmar

- Unterscheidung von Gefühlen Emotionen
 - Ausprägung der eigenen Gefühlskompetenz
- Grundemotionen: Wut, Trauer, Freude, Angst und Scham



→ jede Emotion hat eine positive Kraft die ihr innewohnt

1. Wut

- hier läuft etwas falsch
- Zerstörungspotenzial
- kann aber auch Klarheit bringen
- produktiv
- Martha Nussbaum

2. Trauer

- Passivität
- Annahme
- Loslassen

3. Freude

- Positiv konnotiert
- Illusion
- Wertschätzung als positive Kraft

4. Angst

- Wenn man innovativ sein muss

5. Scham

- Bin ich falsch? Stimmt etwas nicht mit mir?
- Selbstabwertung, Selbsthass, Selbstzerfleischung
- Positive Kraft: Selbstreflektion

III. Fazit

- Menschen stehen in Beziehungen miteinander und können ihre innere Haltung nur Schritt für Schritt verändern
- Konflikte und Themen sollten gemeinschaftlich reflektiert werden

IV. Fragen

1. Kann ich mich als Mediator*in ausblenden, dass mein Ziel ist eine erfolgreiche Mediation zu haben? Schließlich beeinflusst das meine Haltung
2. Wie verknüpft man am besten Theorie und Praxis?



3. Was beeinflusst meine Haltung?
4. Was bewirkt meine Haltung?
5. Was hat einen Einfluss darauf, dass meine Haltung beeinflusst wird?
6. Welche innere Haltung brauche ich als Mediator*in?

V. Weitere Links

Inside Out: How Conflict Professionals Can Use Self-Reflection to Help Their Clients, Gary Freedman

Getting to yes is yourself, William Urry

<https://www.williamury.com/books/getting-to-yes-with-yourself/>

Wolfgang Reute

Dead Men Walking

<https://www.williamury.com/books/getting-to-yes-with-yourself/>

Vivian Dittmar

<https://viviandittmar.net/>

→ bietet "bewusstes entladen an"

Buch "Fühlen lernen" von Carlotta Welding

Frauke Kurbacher