

Mediation unter der Schädeldecke

Ortrud Hagedorn, ,Vortrag am 6.Sept.2003, Bundesverband Mediation, Frkf./Main
publiziert in Jahrestagung 2003 BM e.V.

Noch vieles liegt in Finsternis,
die Zukunft ist auch ungewiss,
über die Leber läuft mal ´ne Laus.
Doch was wir denken, lieben, hassen,
alles was wir tun und lassen,
geht von unsrem Kopfe aus.

Viele Jahre habe ich als Pionierin Mediationsangebote im staatlichen
Lehrerfortbildungsinstitut durchgeführt, das hieß auch ungewöhnliches Tun wissenschaftlich
zu legitimieren. Mediationstrainings für Lehrer zu entwickeln, bedeutet auch,
Forschungsergebnisse für deren Praxis und Nutzen herunterbrechen. Manche Lehrer/innen
möchten eben gern wissen, was sich in den Köpfen ihrer Schüler abspielt.
Aus der Neurobiologie werden in den letzten Jahren regelmäßig neue Erkenntnisse über
Emotionen, Gefühle und Kognition veröffentlicht. Einige erklären und bestätigen die
Erfahrungen, die wir in der Mediation machen, andere geben uns Hinweise, wo wir Grenzen
berücksichtigen müssen.

Ich erkläre zuerst die Teile des limbischen Systems und zeige, wie Emotionen und Gefühle
das Denken und Handeln beeinflussen. In einem zweiten Schritt erkläre ich , was bei der
Introspektion und Bewusstseinsbildung erfolgt und wie mit diesem Hintergrundwissen jeweils
Entscheidungen im Mediationsprozess zu bewerten sind.

SCHAUBILD HIRN

Amygdala- Hippocampus- präfrontaler Cortex , Zusammenspiel im limbischen System

Vom limbischen System gehen viele Verbindungen zur Großhirnrinde und zum Stammhirn.
Sie beeinflussen dort nicht nur das Denken und Handeln sondern auch unbewusste
Funktionen. Deshalb erleben wir, dass als Organ für die Gefühle der ganze Körper reagiert.

Die Amygdala ist die Nabe im Rad der Emotionen und Gefühle. Sie ist die Königin im
limbischen System. Ihr Input bekommt sie über den sensorischen Cortex (die Sinne) und den
Hypothalamus und reagiert mehr oder weniger stark. Als Zentrale für Emotionen und Gefühle
werden von der Amygdala einerseits das Stammhirn mit allen unbewussten Folgen für die
Organe, Kreislauf, Drüsen, Muskulatur und andererseits der Hippocampus mit den Folgen für
den präfrontalen Cortex aktiviert.

Der Hippocampus beurteilt die subjektive Relevanz. Ist die Information langweilig oder
bedeutsam, wiederkehrend , klar und eindeutig oder unklar und verwirrend? Der
Hippocampus ist zuständig für das Andocken, Zuordnen und Merken im vorderen Bereich des
Cortex, dem präfrontalen Cortex. Neue Zellen wachsen im Hippocampus nach.

Im präfrontalen Cortex , dem Zentrum des Denkens, Lernens und Bewusstseins, werden alle
relevanten Informationen so gespeichert, dass sie ähnlichen, bereits vorhandenen
Informationen zugeordnet werden. Über die Fakten hinaus werden diese Informationen mit
einem Gefühlstonus integriert: Sind sie angenehm- unangenehm, sind sie zu bewältigen- nicht
zu bewältigen, sind sie vorteilhaft und nützlich oder sind sie schädlich? Dort, im präfrontalen
Cortex wird erinnert, verglichen, nachgedacht, avisiert.

Aus der kognitiven Löschungstherapie können die Schritte für die Mediation übernommen werden:

- 1. Entspannung – Wohlfühlen, Vertrauensaufbau*
- 2. Wenig erschreckende Form der Kommunikation nutzen,- indem nur zur Mediatorin gesprochen wird. Gefühle werden erhellt.*
- 3. Neue Begegnung im sicheren geschützten Rahmen schaffen -d.h. behutsam den Dialog anbahnen.*

Durch bilaterale Vorgespräche und räumliche Trennung bekommen die Streiter Sicherheit. Mögliche unangenehme Erwartungen werden verständlich angenommen, emotionale Reaktionen gemeinsam vorgedacht, Hoffnungen werden geweckt:

„ Was muss hier mindestens passieren, dass du am Ende erleichtert bist und zufrieden nach Hause gehst?“ Um Befürchtungen und erneutes Aufflammen der Emotionen zu mindern, werden entsprechende Zusagen oder Zeichen vorab vereinbart. Sie werden von der Mediatorin operational (beobachtbar) zugesichert : „ Du hebst deutlich die Hand und bewegst sie so , damit ich weiß, es beunruhigt dich so sehr, dass es vorerst nicht weiter geht.“

Anweisungen bei der Eröffnung:

Zu Beginn werden erneute heftige negative Gefühle und Eruptionen verhindert , indem die Mediatoren den Blickkontakt und die Kommunikation der Streiter untereinander unterbinden.

Dies stellt die Mediatorin mit ihrer ganzen Durchsetzungskraft sicher. Sie holt sich die Zusage namentlich ein, vorerst nur zur Mediatorin zu sprechen: „ Solange mir berichtet wird, was vorgefallen ist, sprecht Ihr nur zu mir. Es ist nicht möglich, dass Ihr miteinander sprecht, bis ich beide Sichtweisen verstanden habe. Es ist auch nicht möglich, dass Ihr Euch anseht. Schaut bitte erst mal nur zu mir“. In hocheskalierten und kalten Konflikten wird die Sozialform des Tandems eingesetzt.

Heftige Anwürfe werden beim ersten Aufflammen unterbunden: „ Hier ist der Raum der zivilisierten Verhandlung. Erneute Kämpfe und Verletzungen können hier nicht zugelassen werden .“ Visuell orientierten Personen helfen dabei Bildzeichen .

4 PIKTOGRAMME

oder „ Ihr habt mir zugesagt, hier vernünftig mit mir zu reden. Darauf muss ich bestehen!“ oder „ Hier ist kein Gefechtsort oder Schlachtfeld. Solange die Verhandlung läuft, ist Waffenstillstand.“ „ Ich sehe, du platzst fast vor Unruhe. Gleich kannst du mir mitteilen, wie dir zumute ist.“

Tränen nähren Trauer. Es kann erst weitergehen, wenn sich weinende Personen beruhigt haben. Ein Taschentuch oder Feuchttuch sollen in einer Aus-Zeit zur Hand sein .Eine Verschnaufpause tut gut. „ Du bist jetzt sprachlos. An wen richten sich deine Tränen? Wie sollen sie verstanden werden? Was ist deine heimliche Sehnsucht?“

Reaktionen während des Prozesses vordenken

Als-ob-Schleifen können eingesetzt werden, d.h. sich vorstellen, wie es wäre, wenn jetzt folgendes einträte „ Stell dir vor, du gehst hier heraus und der ganze Stress ist vorbei. Was für ein Gefühl ist das?“

Stehen unerfreuliche Vorfälle an, werden die möglichen emotionalen Folgen in einem Vorspann vorab eingeschätzt . „ Stell dir vor , du hörst hier wieder Vorwürfe gegen dich. Wie geht es dir bei dem Gedanken? Können wir es trotzdem wagen?“ oder „Da gibt es noch etwas. Wenn das nun angesprochen wird, wirst du vielleicht empört sein und willst am liebsten brüllend rausrennen. Wie ist es möglich, dass wir trotzdem alles offen und freimütig aussprechen können?“ , „ Ich hab da so eine Idee, doch muss ich dir mitteilen, dass das,

was jetzt kommt, leider etwas schwierig für dich wird. Bist du in der Lage zu ertragen, dass es anders kommt als du dachtest?“ Stell dir vor, ihr hättet euch schon vertragen. Wie würdest du dann verhandeln?“

Trennung der Begriffe Emotionen und Gefühle (nach Damasio)

Emotionen sind Antriebe , Regungen, unbewusst und körperlich bewegend (motion). Sie gehen von den Sinnen zur Amygdala über die Insel und das Stammhirn an die Organe, Kreislauf, Drüsen, Muskulatur. Die Funktion der Emotionen ist, das Überleben des Individuums und der Art zu sichern. Einzelne Emotionen haben unterschiedliche Funktionen: Abwehr von Gefahr, Sicherung der eigenen Versorgung, Sexualität, Fürsorge für den Nachwuchs, Anregung Annäherung und Abschreckung.

Gefühle werden innen bewusst wahrgenommen. Werden sie ausschließlich implizit wahrgenommen, ohne geistige Verarbeitung, sind sie oft verwirrend, kognitiv wie sprachlich nicht fassbar (DAMASIO 2001). Nicht ich habe das Gefühl, sondern das Gefühl hat mich : „Wir müssen nicht wissen, was es ist, bevor wir sagen können, ob wir es mögen“(LeDOUX, 1998)

Auch Gefühle haben eine körperliche Dimension, die als mehr oder weniger behaglich oder unbehaglich wahrgenommen wird. Wie die Emotionen entstehen sie auch, weil autonome körperlich-emotionale Reaktionen hervorgerufen werden. Doch sie werden erlebt durch innengelenkte Aufmerksamkeit, damit bewusst und zum Gedanken. So können sie mitgeteilt (*schnieef*) oder ausgesprochen werden (*fühle mich total verlassen*) .Auch kennt der Gebrauch volkstümlicher Redewendungen dafür Metaphern (*hast jetzt weiche Knie, dir ist wohl das Herz ist in die Hose gerutscht*) Damit sind die Gefühle nicht mehr allein zwischen Amygdala, Stammhirn und Großhirnrinde existent, sondern wirken bereits im präfrontalen Cortex .

Sie begleiten die Kognition. Doch ohne Aktivierung des Cortex sind Gefühle ohne Sinn und Verstand. Sie sind unterschiedlich im Cortex lokalisiert. Interesse, Staunen und Überraschung, Glück und Freude, Zorn und Wut, Furcht und Angst, Ekel, Scham, Traurigkeit sind nicht vermischt. Sie haben ihren eigenen lokalen Nahbereich, dem sie zugeordnet werden. Die Sprache ist der Repräsentant der Gefühle . Sie macht die Unterscheidung zwischen ähnlichen Gefühlen wie Angst, Furcht, Sorge, Schreck erst möglich. Je differenzierter die Ausdrucksmittel und der Wortschatz für die Gefühle vorhanden sind, desto differenzierter werden sie auch wahrgenommen und desto eloquenter können sie unterschieden, mitgeteilt und in die Waagschale eingebracht werden.

Was heißt das für die Mediation?

Mediatoren tragen zur Wortschatzerweiterung für die Gefühle bei, indem der passive Wortschatz aktiviert wird und weitere Begriffe einbezogen werden. Für Jugendliche werden Begriffe für Gefühle beim Spiegeln gleich mit erläutert: „ Er sah dich geringschätzig an, als wollte er damit sagen: Was du machst, schätze ich ganz gering ein.“ und „ Du empfandest seinen Blick als abwertend, so als sei das was du sagst, gar nichts wert“ (statt: „Der hat so geguckt!“).

„ Das ist dir jetzt peinlich, denn so wie du jetzt vor ihm dastehst, fühlst du dich ganz mies.“

Mitunter müssen Gefühle drastifiziert werden, damit ein gefühlsarmer Streiter emotional erreicht wird: „Das ist dir so verdammt peinlich, dass du dich am liebsten in einem Mauseloch verkriechen möchtest und kaum mehr piep sagen kannst.“

Für Trainings in Mediation ist Gefühlsbildung als Lerninhalt unerlässlich. Die Konzentration auf die eigenen und fremden Gefühle erleichtert eine an Verständigung orientierte Kommunikation. Auch andere Ausdrucksmittel, bildliche, plastische, metaphorische, stimmliche und körpersprachliche Mittel sind für den Erwerb eines differenzierten sprachlichen Spiegelungsrepertoires der Gefühle hilfreich. Mit Beispielen aus der schreibenden, darstellenden und bildenden Kunst können Kulturbezüge hergestellt werden.

BERATUNG eig. Erfahrungen

Von den aktuellen Gefühlen unberührt bleiben Emotionen, die bereits vor dem Spracherwerb ausgelöst und im Cortex lokalisiert wurden. Sie sind unbewusst als **Priming** vorhanden. Sie zeigen sich als spontane Sympathie und Antipathie, als körperlich-ästhetisches Unbehagen obwohl man nicht weiß, warum, als unwillkürliches Stirnrunzeln, neugieriger, vorsichtiger oder angestrenzter Blick, als "so ein komisches Gefühl". Sie wurden in ihrer Entstehung nicht kommuniziert, doch wirken sie nonverbal fort, weil neue Erfahrungen immer mit diesen Vorerfahrungen verknüpft werden. Das Empfinden der unwillkürlichen Sympathie oder Aversion ist eine Folge des Primings.

Nicht alles brauchen Mediatoren auf aktuelle Vorkommnisse zu beziehen. Wenn die Streitenden das Band der Sympathie vorher nie verband, muss Sympathie nicht das Ziel sein. Häufig ist nur gegenseitiger Respekt oder Verständnis erreichbar.

Wird von einer Streitpartei zu viel Nähe gesucht, muss die Mediatorin ihre allparteiliche Rolle deutlicher machen.

Um die Bewusstseinsbildung verständlich zu machen, will ich vorab etwas zur Erinnerung und Introspektion erläutern.

Erinnerung und nachträgliche Introspektion sind nicht zuverlässig. Gefühle sind flüchtig, Erinnerungen werden im Licht der aktuellen Stimmung gefärbt.

Erfahrene Beobachter von außen können mitunter Emotionen treffender abschätzen als wir denken. Die Außensicht der Dynamik gelingt den Involvierten selten allein.

Erinnerungen geben dem Handeln einen Sinn. Sie sind orientiert an Konventionen, Einstellungen, Erwartungen, Hypothesen, Vorlieben, öffentlicher Information, Erzählungen nahestehender Mitmenschen. Damit machen sich Menschen ihr eigenes Handeln verständlich.

Sie erinnern sich auch an Dinge, die sie selbst nicht direkt erlebt haben: Sie werden begründet mit Erzählungen anderer, family-talk, memory-talk, Dokumentationen, Filme.

Rationale und imaginäre Deutungen durch Autoritäten vermischen sich mit den eigenen Erlebnissen und schaffen eine autobiografische Identität, die sich durchaus nicht mit der Biografie von Beobachtern decken muss.

Zufallsentscheidungen wird nachträglich ein Sinn gegeben, aus Beispielen des „oral history“ ist bekannt, dass die Erinnerungen oft nicht mit den historischen Fakten übereinstimmen.

Die Bewertung erfolgt i.d.R. unbewusst zirkulär, autopoietisch, d.h. selbsterzeugend zur Erhaltung der eigenen Struktur (MATURANA 1990).

In einer sinnlosen und ordnungslosen Welt scheinen Menschen nicht leben zu können. Sie möchten Herren ihres Geschicks sein. „Andererseits müssen sie die Bescheidung auf das mögliche und die dem möglichen innewohnende Unvollkommenheit aushalten.“

(WATZLAWICK, 2003)

Im Beobachtungsprozess erzeugt (konstruiert) der Beobachter seine persönlichen Wahrnehmungen und verstärkt sie in einem Rückkopplungskreis. Auch scheinlogisches und magisches Denken, Ideologien und Dogmen geben unklugen und unvernünftigen

Entscheidungen einen Sinn, besonders dann, wenn Wirkungen nicht dem eigenen Einfluss unterliegen. Das Selbstkonzept wird verstärkt, ohne Ungewissheiten, Ohnmacht oder Selbstzweifel ertragen zu müssen.

Für die Mediation heißt das:

Über Glaubenssätze und Ideologien lässt sich nicht verhandeln.

Gefühle der anderen können nicht nachvollzogen werden. Zwänge erlauben keinen Zweifel.

Es ist kaum möglich, einen gemeinsamen Konsens der Minimalwerte und konstruktiven Perspektiven zu finden. Doch können Als-ob-Schleifen eingesetzt werden: „Könntest du in einem Gedankenspiel mal so tun, als ob dieser Glaube (diese feste Überzeugung) nicht zwischen Euch stünde. Wie könntest du dann die Beziehung verbessern?“

Auch lässt sich erkunden, welche Frieden stiftenden Umgangsformen in der Binnenkultur üblich sind. Wie werden in diesen Kreisen Übervorteilung und Benachteiligung ausgeräumt? Welche ungeschriebenen Regeln gibt es, mit denen divergierende Interessen beseitigt werden?

Wie wird in dieser Kultur, in dieser Teilwelt Versöhnung und Frieden geschaffen?

Welches sind die üblichen ersten Zeichen dafür? Wer vollzieht sie?

Vorkenntnisse über Folgen in Zwangssystemen können wach gerufen werden:

„Schon immer fiel es den Menschen schwer zu ertragen, dass andere nicht das gleiche glauben wie wir. Früher hatten sie die Möglichkeit, Andersdenkende deshalb als Ketzer oder Hexen zu verbrennen, später haben sie ihnen Daumenschrauben angelegt und sie so lange gequält, bis sie endlich die gewünschte Wahrheit herausbrachten. In jüngerer Zeit wurden Menschen mit anderen Überzeugungen im KZ oder im Gulag gefangen gehalten. Das führte zu Quälerei, schreiendem Unrecht und Tod unschuldiger Mitmenschen. Es verhinderte auch, dass neue Erkenntnisse und bessere Entwicklungen für alle nützlich wurden. Hier und heute darf offen ausgesprochen werden, was gedacht und empfunden wird.

Doch wie möchtest du mit der Sicht der anderen umgehen?

Was machst du, wenn du die andere störende Sicht erst mal hörst?

Manches, was wie ein Wertekonflikt aussah, erweist sich dann als Verletzung von Gefühlen und Grundbedürfnissen.

Doch trifft das nicht immer zu, denn „Das Streben nach Absolutheit und Vollkommenheit in einer unvollkommenen Welt ist eine der schlimmsten Krankheiten, die den menschlichen Geist befallen kann“ (Ansprache des frz. Senats an Napoleon I, in Watzlawick, 2003) Die Utopie eines einzigen Idealzustands wird konstruiert, sie mündet in geistiger Bevormundung und oft in Gewalt. Zweifel sind unerwünscht, unzulässig und für Zweifler gefährlich.

In dieser Situation hat Mediation auch deshalb Grenzen, weil die Rechtsgüter des liberalen Rechtsstaats gefährdet sind. Die errungenen Menschenrechte sind keine Naturgesetze, die sich von allein erhalten. *Das Recht auf Leben, Gesundheit, Freiheit, Selbstbestimmung, Gleichheit, Eigentum und Würde* muss auch deutlich verteidigt werden. Die Demokratie ist nur so stark, wie der Einsatz ihrer Demokraten.

Zum Bewusstsein

„Bewusstsein ist das Wahrnehmen dessen, was sich im aktuellen Arbeitsgedächtnis befindet.“ (LeDOUX, 1998)

Mit einem ICH- Bewusstsein habe ich das Gefühl, dass ICH es bin, der etwas tut und erlebt, dass ich wach und bei „Bewusstsein“ bin, eins bin mit meinem Körper, meinem Spiegelbild

und meiner Biografie. Die Hauptaufgabe des Ich-Bewusstseins besteht darin, das Leben zu einer stimmigen Geschichte, zu einem Selbstkonzept zu bündeln.

Neben dem Bewusstsein der eigenen Identität gibt es ein Bewusstsein, das sich auf innere und äußere Geschehnisse richtet: Es ist das eigene Denken, Fühlen, Erinnern und Vorstellen unter voller Aufmerksamkeit, das Innehalten im Fluss der Geschehnisse. Dies ist das aktuelle Aufmerksamkeitsbewusstsein. (ROTH, 1997). Es tritt ein, wenn das Gehirn Wissen über seinen aktuellen Zustand oder Prozess erzeugt.

Alle ersten Schritte beim Erlernen komplizierter geistiger wie motorischer Fertigkeiten erfordern diese volle gerichtete Aufmerksamkeit, bei der andere Dinge keinen Platz im Arbeitsgedächtnis haben: Als mentale Vorbereitung muss man sich die anderen Dinge vorübergehend aus dem Kopf schlagen. Das gilt für die Mediation wie auch für die Aneignung neuer Lerninhalte: Ob Lesen, Schreiben, Rechnen, Auto fahren oder Instrumentalspiel, sie alle gelangen erst nach geraumer Zeit der Wiederholungen in das prozedurale Gedächtnis, ehe wir sie ohne Aufmerksamkeit und Bewusstsein routinemäßig nutzen können. Das ist dann im prozeduralen Gedächtnis und ermöglicht fast automatisches Handeln. Denken Sie ans Autofahren: es hat eine Weile gedauert, bis Sie es sich angeeignet haben, nun ist es immer noch komplex, wird aber nicht mehr so empfunden.

Dagegen ist das Problem- und Konfliktlösen auch nach längerer Zeit nicht ohne bewusste Aufmerksamkeit möglich.

Zwei Kriterien steuern die Aufmerksamkeit : Das ist mir bekannt- unbekannt, für mich wichtig - unwichtig. Ist es unbekannt/ irritierend und wichtig, wird vorerst im präfrontalen Cortex untersucht, ob ein Neuronennetzwerk vorhanden ist, das die Aufgabe routinemäßig bewältigen kann. Ist das nicht der Fall, müssen Neuronenverknüpfungen neu angelegt oder mit Gedächtnisinhalten „umverdrahtet“ werden. In diesem Sinn ist „Bewusstsein das Eigensignal des Gehirns für die Bewältigung eines neuen Problems und des Anlegens entsprechender neuer Nervennetze“(ROTH 1997).

Für LeDoux sitzt deshalb die Seele im Cingulären Cortex, direkt über den Augen im präfrontalen Cortex. Dort sind Werthaltungen, Moral, Gewissen, Überzeugungen lokalisiert. Als wichtig wird dort das eingestuft, was sich in der Vergangenheit als persönlich bedeutsam, neu und interessant erwiesen hat. Für und Wider, Vorteil und Nachteil jetzt und demnächst werden nach der inneren Logik abgewägt.

Ist alles vertraut und gewohnt, besteht keine Notwendigkeit, neue Verbindungen zu knüpfen. Erst durch den Kontrast, Vergleich, die Intervention, Irritation, Konfrontation sind Aha-Erlebnisse, Geistesblitze, Umdenken auf kaum genutzte Wege möglich, neue Verbindungen werden geknüpft.

Um die Kapazitäten im Arbeitsgedächtnis zu berücksichtigen, ist die Konsequenz in der Mediation, die Streitbeteiligten vorerst auf jeweils eine Sache konzentrieren: Gleichzeitige Konflikthalte werden als Teilprobleme in Reihe gebracht, um sie nacheinander abzuarbeiten.

Um das Aufmerksamkeitsbewusstsein zu erhalten, wird in der Mediation immer wieder ein konstruktives Verlaufsfeedback gegeben, das den Streitbeteiligten zeigt, ob sie auf dem konstruktiven, gedeihlichen Weg sind, z.B.

Konstruktives Verlaufs-feedback geben:

„ Von wegen `mit dem kann man nicht reden`. Im Moment geht das Reden mit ihm doch ganz vernünftig!“ oder „Obwohl es für Euch schwierig ist, hört Ihr jetzt gut zu“

„So wie Ihr jetzt miteinander spricht, stellt Ihr gerade eine neue Verständigung her. Ich bin erstaunt, denn das ist ein sehr guter Weg.“

„Ein Irrtum, ein Zugeständnis wurden soeben eingeräumt. Die Hürde nehmen nicht alle. Es zeugt von deiner geistigen Beweglichkeit.“

„Ein Entgegenkommen wird gerade angeboten . Das ist ein bedeutsamer Schritt und bringt eine ganz neue Entwicklung .

„Die Gegensätze sind doch nicht so stark, wie es zuerst schien. Welch eine Erleichterung!“

„Die Fronten sind offensichtlich doch nicht so verhärtet wie ich zuerst befürchtet habe.“

Auch Innehalten führt zu Bewusstseinsmomenten:

„Wie geht es dir, wenn du das jetzt hörst?“

„Erinnert dich das an eigene Erfahrungen?“

„Wie ging es dir zu Beginn im Vergleich dazu, wie es dir jetzt geht?“

„Wie empfindest du im Moment die Beziehung zueinander?“

„ Diese alten schlechten Erfahrungen sind nun nicht mehr rückgängig zu machen. Was gewesen ist, kann auf sich beruhen und Platz für bessere Perspektiven frei machen .“

Beziehungen können mit Halma- oder Schach- Figuren in der Ausgangslage , im Ist- und danach im Idealzustand aufgestellt werden.

Spielstein-FIGUREN

Auch durch eine multisensorische Sprache, Metaphern und bildlichen Vorstellungen werden Erinnerungen und Visionen geweckt. Metaphern, Humor und Allegorien sind indirekte Denkangebote, die der Hörer mit eigenen Assoziationen aufgreift.

z.B .,„Jeder schmachtet, dass man ihn achtet“

oder“ Wer A sagt, muss nicht B sagen, wenn er erkennt, dass A falsch war.“

Oder: „Wie kriegt Ihr den entwichenen bösen Geist nun wieder in die Flasche?“

Handeln

Bewusstsein allein führt noch nicht zum Handeln. Durch das Abwägen von Für und Wider, Vor- und Nachteil und dem Einfühlen in das Gefühl einer günstigeren neuen Situation wird die Entscheidung geprüft:

„Bei allem Stress hattet Ihr sicher gute Gründe, wehrhaft zu sein. Was spricht dafür so weiterzumachen, was spricht für einen neuen Weg?“

„Einerseits könntet Ihr weiter um euer Recht und Ansehen kämpfen, bis ihr gar nichts anderes mehr denken könnt, andererseits könntet Ihr es so zum Guten wenden, dass der Streit endlich aus, vorbei , abgehakt ist. Welchen Vorteil und welchen Nachteil hättet Ihr jeweils?“

Ihr könnt Euch entscheiden: „Entweder wieder ständige Nervereien, dafür ist es sehr aufregend, empörend aber nie langweilig oder aber endlich Ruhe einkehren lassen und neue Sachen machen. Je nach dem, womit es Euch besser geht.“

„Stell dir vor wie es statt dessen ist: Frei und unbeschwert atmen und sorglos den Tag beginnen.“

Wie wär das: „Am Ende ist es anders, du wunderst dich noch und merkst: Der Zoff ist vorbei.“

Auch wenn alte Muster nicht mehr weitergeführt werden sollen, reicht es nicht, dass Streitende sich vornehmen, etwas zu unterlassen. Negationen lassen sich nicht in Handeln umsetzen („ Ich werde nicht mehr...“ oder „ Ich denke nicht mehr an...“) . Handlungen müssen konstruktiv operationalisiert (beobachtbar) werden:

„ Gut, dass Ihr auf weitere Gemeinheiten verzichtet. Doch was möchtet Ihr statt dessen tun, damit Ihr merkt: Der andere denkt noch daran.“

„Kein Mensch kann nichts machen: Ob wir wegsehen, uns wegdrehen, uns ansehen, ob wir reden, zuhören, schweigen, wir tun immer etwas. Aus Euren guten Absichten können gute Handlungen werden. Was wollt Ihr konkret tun?“

Bereits Makarenko hatte beobachtet: „Ein Bewusstsein, das sich nicht auf Erfahrungen gründet, mag sich in wortreichen Formen äußern, in Wirklichkeit ist es erstens schwach, zweitens isoliert und nicht fähig, irgendeine Praxis zu schaffen.“

Der Wille zum Handeln geht von den Basalganglien der medialen Kerngruppe aus. Diese werden vom präfrontalen Cortex (mit dem Botenstoff Dopamin) stimuliert, wenn Vorteile abzusehen sind, wenn das Handeln bedeutsam und gut machbar erscheint oder wenn es bereits angebahnt wurde. Handlungsmodelle, Gesten, Bilder können eine Vorstellungshilfe sein. Vertragshandlungen wie Handschlag, Zunicken, Gesten des Verständnisses oder die Simulation einer neuen Begegnung leiten die ersten erfreulichen Handlungs-Schritte ein.

Erfolg verankern

Um die Erfahrung ins episodale Gedächtnis zu bringen, ist ein family-talk oder memory-talk mit vertrauten Personen geeignet. Mit anderen Menschen über gelungene Erfahrungen zu sprechen und sie zu vergleichen, ist ein Tor zur konfliktfähigen Identität. Je früher junge Menschen diese Erfahrungen sammeln, umso zuversichtlicher gehen sie in soziale Begegnungen.

Da Diskretion ein Gebot in der Mediation ist, halten sich Mediatoren strikt daran. Doch können die Beteiligten gefragt werden, ob sie einem nahestehenden Menschen von ihrem Erfolg berichten wollen, vorausgesetzt der andere Beteiligte stimmt dem zu. Wenn beide bereit sind, mittelbar Betroffenen von ihrem Erfolg zu berichten, kommt das dem memory talk nahe (WELZER, 2002).

Nach einer gelungenen Mediation stellt sich Erleichterung ein. Neue Wege im Denken und Handeln beschritten zu haben, ist mit Stolz erfüllt. (HÜTHER, 1998) Das Verständnis für komplexe, einander wechselseitig bedingende Zusammenhänge wächst, - auch dann, wenn eine Mediation nicht gleich zu grundlegenden Veränderungen führt.

Bis sich die Verbindungen zwischen entsprechenden Nervenzellen stabilisieren, vergeht Zeit. Erinnerungen daran sollen wach gehalten werden. Dazu dienen Verankerungen, schriftliche Vereinbarung, das Revue-passieren-lassen mit einem vertrauten Menschen, der Erfolgsbericht und die Erfolgskontrolle, in der Klassengemeinschaft ist der Ort für diese Anerkennung der Klassenrat.

Auch die rückschauende Beratung mit einer positiven Erinnerung und Bestätigung ist eine Chance, bei Streitbeteiligten ein Ich-Bewusstsein für ihre eigene Konfliktfähigkeit zu schaffen.

„Woran erinnerst du dich noch genau?“

„In welchem Moment hast du gemerkt: Jetzt wird es anders?“

„Wer freut sich mit dir?“

Das ist DEIN Werk.

*Es war nicht leicht und ist dir trotzdem gelungen
meine Hochachtung und Gratulation.*

Lit.:

Damasio, Antonio R.: Ich fühle, also bin ich, List, München 2001

Damasio, Antonio R.: Der Spinoza-Effekt, List, München 2003

LeDoux, Joseph E.: Das Netz der Gefühle, Hanser, München 1998, DTV 2001
Hüther, Gerald: Biologie der Angst, Vandenhoeck, Göttingen 1998
Hagedorn, Ortrud: Gefühle-Heft, - Ich-Heft, - Hilfe-Heft, LISUM, Berlin 2003
Roth, Gerhard: Das Gehirn und seine Wirklichkeit, Suhrkamp, Frkf/ Main 1997
Roth, Gerhard: Wie das Gehirn unser Verhalten steuert, Suhrkamp, Frkf/ Main 2001
Spitzer, Manfred: Selbstbestimmen, Spektrum Akad. Verl, München 2003
Watzke, Ed: Seminar im Mediationsbüro Mitte, Berlin, am 23.8.2003
Watzlawick, Paul: Wie wirklich ist die Wirklichkeit? Piper, München 2001
Welzer, Harald: Das kommunikative Gedächtnis, C.H.Beck, München 2002

Ortrud Hagedorn ist Mediatorin und Ausbilderin in Mediation,
stellte in div. Publikationen Mediation im Schul- und Bildungsbereich vor,
entwickelte ein Curriculum für Pädagogen und Jugendliche
und begründete das Konfliktlotsenmodell
2002 erhielt sie das Bundesverdienstkreuz

Ortrud.Hagedorn@gmx.de ,

www.Konfliktlotsen.de

MEDIATION UNTER DER SCHÄDELDECKE

Thesen zum Vortrag am 6. September 2003, Jahrestagung des Bundesverbands Mediation
von Ortrud Hagedorn

**1. DAS ZUSAMMENSPIEL VON LYMBISCHEM SYSTEM UND CORTEX BELEGT,
DASS EMOTIONEN UND GEFÜHLE ALLES DENKEN BEGLEITEN.**

**2. EMOTIONEN UND GEFÜHLE, DIE SUBJEKTIVE BEDEUTUNG UND DIE
AUSSICHT AUF ZUFRIEDENHEIT ODER FREUDE SIND FÜR DAS HANDELN
ENTSCHEIDUNGSLEITEND. (AMYGDALA, HIPPOCAMPUS, MEDIALE KERNGRUPPE)**

**3. VERSTAND UND VERNUNFT BEHERRSCHEN DIE GEFÜHLE NICHT.
APPELLE AN WERTE UND NORMEN KÖNNEN GEFÜHLE NICHT
DOMINIEREN.**

**4. IN DER MEDIATION WERDEN EMOTIONALE ERINNERUNGEN GEHEMMT,
UM NEUEN ERFABUNGEN PLATZ ZU MACHEN.**

**5. DIE VORBEREITENDEN MAßNAHMEN BEZIEHEN SICH AUF DAS MILIEU
UND DEN AUFBAU VON SICHERHEIT UND VERTRAUEN.
ERÖFFNENDE STEUERUNGEN BEZIEHEN SICH AUF DAS SETTING UND DIE
GESPRÄCHSREGELN.**

**6. UM GEFÜHLE DER SICHERHEIT AUFRECHT ZU ERHALTEN UND HEFTIGE
REAKTIONEN ZU HEMMEN, KÖNNEN ALS-OB- SCHLEIFEN EINGESETZT
WERDEN.**

**7. OHNE AKTIVIERUNG DES CORTEX SIND GEFÜHLE OHNE SINN UND
VERSTAND. DIE SPRACHE IST DER REPRÄSENTANT DER GEFÜHLE.**

**8. JE DIFFERENZIERTER DER WORTSCHATZ FÜR GEFÜHLE, DESTO
SENSIBLER WERDEN SIE WAHRGENOMMEN. DIE ERHELLUNG DER
GEFÜHLE IN DER MEDIATION IST AUCH IMMER
WORTSCHATZERWEITERUNG.**

9. AUCH UNBEWUSSTE, FRÜH ENTSTANDENE GEFÜHLE (PRIMING) WIRKEN MIT. SIE KÖNNEN NICHT BEARBEITET WERDEN.

10. ERINNERUNGEN UND INTROSPEKTIONEN SIND UNZUVERLÄSSIG. BEWERTUNGEN ERFOLGEN ZUR ERHALTUNG DER EIGENEN STRUKTUR UND ZUM SCHUTZ VOR SELBSTZWEIFELN.

11. DER ZWEIFEL AN GLAUBENSÄTZEN UND IDEOLOGIEN ERSCHÜTTERT DAS SELBSTKONZEPT. DARÜBER LÄSST SICH NICHT VERHANDELN.

12. ZWEI FORMEN DES BEWUSSTSEINS- DAS ICH- BEWUSSTSEIN UND DAS AUFMERKSAMKEITSBEWUSSTSEIN- SIND GRUNDLAGE DES SELBSTKONZEPTS.

13. FAMILY-TALK ODER MEMORY-TALK BESTÄRKEN DAS ICH-BEWUSSTSEIN.

14. EIN KONSTRUKTIVES VERLAUFS-FEEDBACK, DISTANZIERENDE BILDER VOM IST-ZUSTAND UND VISIONEN EINES MÖGLICHEN IDEAL-ZUSTANDS BESTÄRKEN DAS AUFMERKSAMKEITSBEWUSSTSEIN.

15. BEWUSSTSEIN FÜHRT ZUM HANDELN, WENN EIN GEWINN DAVON ERWARTET ODER ANGEBAHNT WIRD