

Kommunikation

Gewaltfreie Kommunikation • NLP • Business

Seminar

Coaching • Mediation • Pädagogik • Gesundheit

Vom Tun zum Sein

K&S ist das Magazin für Profis, die Menschen in Veränderungsprozessen begleiten.

Die Zeitschrift wendet sich an Berater, Coaches, Therapeuten, Manager und vermittelt Wissen zu modernen kommunikativen Methoden.

K&S erscheint alle zwei Monate aktuell beim Junfermann Verlag, Paderborn. www.ks-magazin.de

**Stressbewältigung
Meditation
Achtsamkeit**



Augen rechts!

Blockaden lösen



Realität und Spiel

Psychodrama im Business



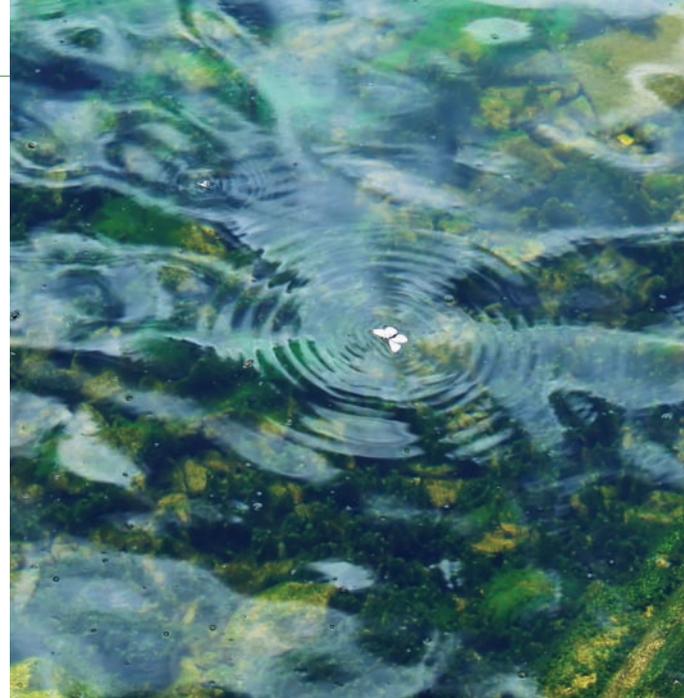
Wert und Preis

Alchemie der Finanzkrise

Wink des Mediators

Von Thierry Ball

Die **wingwave**-Methode
in der systemischen Mediation.



In der Mediation ist es wichtig, dass der Mediator Emotionen und Bedürfnisse beider Parteien gleichermaßen und in vollem Umfang berücksichtigt. Es kommt jedoch mitunter in Mediationsprozessen zu regelrechten Blockaden von Klienten, gerade wegen aufkommender Emotionen, die zumeist aus früheren Erfahrungen als Blockade oder Stress-Symptom gespeichert wurden. Oft stockt hier der Ablauf einer Mediation, manchmal bis zum Abbruch. In einer solchen erzwungenen Pause lässt sich mit der **wingwave**-Methode allen Beteiligten helfen, indem der geschulte Mediator

blockierte Emotionen versorgt. Wie lassen sich beide Ansätze – die Mediation innerhalb eines Konfliktes von zwei oder mehreren Parteien und **wingwave** als Methode des emotionalen Coachings – miteinander kombinieren?

Mediation ist eine (außergerichtliche) Konfliktregelung durch einen Dritten: den Mediator (aus dem Lateinischen: Mittler). Der Mediator wendet dabei gewöhnlich Ansätze der Konflikt- und Verhaltensforschung, des psychologischen Problemlösens, der Psychotherapie sowie der Systemtheorie an. Ein-

fluss haben weiter auch Bereiche der Kommunikationswissenschaften und der Humanistischen Psychologie. Die systemische Haltung des Mediators deckt sich in weiten Bereichen mit den Grundannahmen des Neurolinguistischen Programmierens (NLP) und somit auch der Coach-Haltung in der **wingwave**-Anwendung. Die Grundannahmen systemischen Denkens in der Mediation lassen sich daher als NLP- und **wingwave**-Coach sehr gut miteinander verbinden und in Einklang bringen. Eine Auswahl von Grundannahmen macht Gemeinsamkeiten deutlich:

Systemisch	NLP
Es gibt nicht die Wirklichkeit. Wirklichkeiten werden konstruiert.	Die Landkarte ist nicht das Gebiet. Wir alle haben verschiedene Vorstellungen von der Welt. Keiner dieser Vorstellungen stellt die Welt vollständig und genau dar. Menschen reagieren auf ihre Abbildung von der Realität, nicht auf die Realität selbst.
Phänomene werden nicht isoliert betrachtet, sondern deren Wechselbeziehungen (Interaktionen).	Die Bedeutung der Kommunikation liegt in der Reaktion, die man erhält. Man kommuniziert, um von seinem Gegenüber eine erwünschte Reaktion zu erhalten. Bleibt diese aus, so ist die eigene Botschaft nicht angekommen. Hier macht es Sinn, sein eigenes Verhalten zu ändern.
Verhaltensweisen bedingen sich wechselseitig.	Für jedes Verhalten gibt es einen Kontext, in dem es sinnvoll oder nützlich sein kann. Gelerntes ist gelernt, d.h. dieses Verhalten hat irgendwann zum gewünschten Erfolg geführt. Ziel ist, zusätzlich zu diesem Verhalten mehr Wahlmöglichkeiten zu entwickeln.
Wirklich ist das, was Menschen für wirklich halten.	Menschen treffen innerhalb ihres Modells der Welt grundsätzlich die beste ihnen subjektiv mögliche Wahl. Manifestierte Glaubenssätze erfüllen sich selbstprophetisch. Diese Glaubenssätze sind änderbar.
Jede Person gestaltet ihre Situation aktiv mit.	Wenn etwas nicht funktioniert, tue etwas anderes. Diese Vorannahme ist eine Aufforderung, flexibel zu reagieren, da sie jede Reaktion als Ergebnis und damit als wertvolle Information ansieht.
Menschen haben in der Regel die Möglichkeit, ihre Probleme selbst zu lösen.	Menschen haben alle Ressourcen in sich, die sie benötigen, um ihr Leben zu gestalten und zu verändern. Der Mensch findet die Lösung selbst.

Die Phasen der systemischen Mediation

Phase 1: Erstkontakt, Erläuterung der Mediation, Vertragsanbahnung, Kontrakt zwischen Mediator und Medianten

Phase 2: Auftragsklärung, Positionen erfassen

Phase 3: Interessen erfragen (Transformation 1), Bedürfnisse berücksichtigen (Transformation 2)

Phase 4: Lösungsvorschläge erarbeiten, kreative Strategien entwickeln, Mediator interveniert systemisch

Phase 5: Vorläufige Lösung skizzieren, Testphase vereinbaren

Phase 6: ggf. Veränderungen aus Phase 5, Abschlussvereinbarung

In der Phase 3 der Mediation (siehe Kasten) werden beiderseitige Interessen erfragt und persönliche Bedürfnisse berücksichtigt und ausgesprochen. Dabei kann es recht schnell zu emotionalen Momenten kommen, die einem minuten- oder sekundenschnell Gewinn oder Verlust in Bezug auf etwas Bestimmtes verdeutlichen. Sie versperren dem Klienten zunächst den Weg des vom Mediator angebotenen lösungsorientierten Weiterdenkens. Selbst bei noch so guter Vorbereitung macht im entscheidenden Moment eine Emotion einen Strich durch die Rechnung. Zum Beispiel dann, wenn eine bestimmte Aussage oder gar ein Vorwurf bei der anderen Partei einen wunden Punkt berührt, möglicherweise eine – schon in der Kindheit getankte – Schock-Erfahrung.

Als Methode der Wahl hat sich in den zurückliegenden Jahren wingwave erwiesen, das das wissenschaftlich anerkannte EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) aus der Traumatherapie in Verbindung mit der Kinesiologie und dem NLP nutzt. Die Methode wurde in den 90er Jahren von den Hamburger Psychologen Cora Besser-Siegmund und Harry Siegmund für den Leistungskontext in Business, Sport und Gesundheit, zum Beispiel im Zusammenhang mit Prüfungs- und Auftrittsangst, entwickelt.

Inzwischen gibt es einen Pool von ausgebildeten und zertifizierten wingwave-Coaches. Blockierende Emotionen werden erkundet, kinesiologisch mit dem O-Ring-Test überprüft und durch Wink-Sets vor den Augen des Klienten bearbeitet, was Blockaden durch Angst- oder Stresssituationen auflöst und einen ressourcenreichen Zustand wiederherstellt.

Ein Beispiel aus der Praxis

Die Methode wird situationsgerecht, zum Beispiel in einer Prozesspause, und natürlich in Abstimmung mit den Klienten bei beiden oder einem von beiden angewendet. Wenn beide Klienten diese Methode nutzen, dann natürlich getrennt voneinander. Verena und Peter¹ kommen in die Paarmediation, ihr Konflikt schwelt schon längere Zeit. Verena möchte sich nach einer Baby-Pause mit einem eigenen Geschäft selbstständig machen und sich damit beruflich noch einmal beweisen. Sie pflegt von ihrer früheren Tätigkeit her noch gute Kontakte zu Lieferanten und

traut sich zu, etwas Eigenes auf die Beine zu stellen. Das eigene Geschäft und die berufliche Selbstständigkeit sind ein großer Traum von ihr. Ihr Mann Peter ist dagegen. Er meidet Risiken und möchte, dass die Familie ausreichend versorgt ist und finanziell durch eine Geschäftsgründung nicht belastet wird. Er bevorzugt Ruhe, Geborgenheit und ein geregeltes Leben.

Beide kommen mit gemischten Gefühlen und unterschiedlicher Motivation in das Gespräch. Ich erkläre ihnen die Mediation, ihre Chancen und Möglichkeiten und meine Rolle als Mediator. Ich prüfe die Vertrauensbasis der Klienten in die Mediation und ihr Interesse daran, den Konflikt wirklich zu bewältigen. Wir klären, was wir in der Mediation vereinbaren wollen. Ich versuche Peter noch mehr ins Boot zu bringen: „Was kann ich heute für dich tun, damit du mit dem Prozessverlauf und mir als Mediator zufrieden bist?“ „Wenn die Mediation erfolgreich sein wird, was wäre dann für dich und die Sichtweise zu deiner Frau anders?“ Und an beide: „Wie könnte es möglich werden, eine Lösung zu finden, die wir jetzt noch nicht kennen und die ihr dann beide annehmen könnt?“

Nun lasse ich beide Seiten nochmals ihre Sicht und die dahinter liegenden Bedürfnisse schildern. Während dessen wird die „Macho-Haltung“ des Mannes immer deutlicher. Er fällt seiner Frau ins Wort, wird laut und braucht zwischendurch eine Auszeit.

¹ Name geändert

Kennen Sie schon

www.active-books.de?

Über 300 eBooks stehen zum kostenlosen Download als pdf für Sie bereit.

Schauen Sie doch mal rein!

Verlag

Junfermann



Diese Auszeit nutze ich für eine wingwave-Intervention bei Verena. Sie fällt sichtbar und spürbar in die Opferrolle, alles falsch gemacht zu haben, äußert Versagensängste und weint. Ich erkläre ihr die Wirkweise der wingwave-Methode. Der O-Ring-Test ergibt Aufschluss über emotionalen Stress – Wut und Hilflosigkeit. Weitere Tests ergeben, dass die Wut in einem Konflikt mit ihrem Vater entstand, vor ziemlich genau acht Jahren. Damals hatte sie den Eltern mitgeteilt, dass sie heiraten und aus dem Elternhaus ausziehen würde. Verena identifiziert ihr Gefühl von Wut als Druck, faustgroß, schwarz, schwer und lokalisiert es unterhalb ihres Herzens.

Ich winke in mehreren Sets (ein Set umfasst rund 30 Winkbewegungen), während sich das Gefühl Verenas im Oberkörper und über den Rücken ausbreitet. Dabei wird es zunehmend schwächer und leichter. Am Ende nimmt sie es nicht mehr wahr.

Sie spürt, wie sich Leichtigkeit und Souveränität einstellen. Verena fühlt sich kraftvoller, und so webe ich mit meiner ganzen Hand durch verlangsamte Winkbewegungen Zuversicht, Kraft und Energie ein.

Nachdem Peter zurückkommt, ist Verena selbstsicher und gleichzeitig offener als bisher für die Argumente und Bedürfnisse ihres Mannes.

Dies wiederum bewirkt auch eine positive Verhaltensresonanz bei Peter für den weiteren Mediationsprozess.

Im Prozess wird die eigentliche Sorge von Peter deutlich: Sie bezieht sich auf das gemeinsame Kind, dass es nicht ausreichend versorgt sein könnte, wenn er selbst einmal Schwierigkeiten mit seinem Job haben sollte. Er liebt seine Tochter über alles. Die gegenseitigen Bedürfnisse werden beiden nun klarer. Ich biete beiden an, dass sie gegenseitig in die Rolle des anderen schlüpfen und von dort aus die Bedürfnisse und Wünsche den anderen spüren und wertschätzend formulieren. Dies geschieht mit der NLP-Bodenankertechnik „Meta-Mirror“. Sie spielen mehrere Szenen und auch das

Thema „Selbstständigkeit“ durch. Den beiden wird deutlich, dass sie es bisher vermieden hatten, sich ihre Bedürfnisse und Ängste offen mitzuteilen. Und wie wichtig ein solcher Austausch für sie ist, den sie von nun an regelmäßig für sich vereinbaren. Ich gehe mit ihnen weitere Planungen durch und gebe eine Reflexionsaufgabe für zu Hause mit. Wir vereinbaren daraufhin einen weiteren Termin (Phase 6 der Mediation).

Das Emotions-Coaching wingwave lässt sich in Prozessen mit weiteren Methoden verknüpfen, ohne die Rolle des Coaches bzw. Mediators zu gefährden. Es ist eine gute Möglichkeit, einen Auftrag erfolgreich abzuschließen und die Medianten zufriedenzustellen.



Thierry Ball, Systemischer Coach (ECA/DGCO) und Systemischer Mediator (DGSYM) mit eigenem Institut in Karlsruhe, DVNLP-Lehrtrainer, wingwave-Coach und -Lehrtrainer. Jüngst erschien sein Buch „In Balance“ (Books on Demand 2010).
www.balance-coach.com