

Konfliktmanagement-Kongress 2024

Forum 4c: Stressmanagement in der Mediation

Referentin: Dr. Clara Herz, Juristin (Univ.) und zert. Mediatorin

Frau Dr. Herz stellte zum Beginn des Forums kurz dar, warum sie sich mit dem Thema „Stress“ im Zusammenhang mit Mediation befasst hat und diesem ihr großes Interesse gilt.

Im Rahmen einer Fragerunde äußerten die Teilnehmer des Forums, wo, wie und insbesondere bei wem sie von der Anbahnung bis zur Durchführung der Mediation stressende, belastende Faktoren wahrgenommen haben.

Selbstverständlich bedeutet der Konflikt als solcher bereits Stress für die Parteien.

Dieser setzt sich für die Medianten ggf. fort,

wenn ihnen das Mediationsverfahren bereits grundsätzlich unbekannt ist,

wenn sie dem Konfliktgegner in der Mediation zudem in ungewohnter, unbekannter Umgebung begegnen,

wenn sie in der Mediation gehalten sind, ihre Sicht zum Konflikt darzulegen,

wenn sie gefordert sind, Lösungsoptionen zu generieren und abzuwägen,

wenn sie gefordert sind eigenverantwortlich eine abschließende Vereinbarung zu treffen

Auch für den Mediator kann und wird jedenfalls teilweise das Zusammenkommen mit den Konfliktparteien, die Vorbereitung der Mediation ein Stressfaktor sein.

Anschließend erläuterte Frau Dr. Herz anhand ihrer ausführlichen Präsentation, die beigelegt ist, wissenschaftlich fundiert

die körperlichen Auswirkungen von Stress wie z.B. Veränderungen der Atmung, des Muskeltonus, der Herzfrequenz, Schwitzen

die Unterscheidung von akutem und chronischem sowie positivem und negativem Stress und auch deren Folgen bei der gestressten Person

den grundsätzlichen Ablauf der (subjektiven) Bewertung einer Situation, die ggf. bei einem Menschen Stress hervorruft. Interessant ist in diesem Zusammenhang, dass die jeweilige subjektive Bewertung von Situationen und Einschätzung bei Frauen und Männern unterschiedlich ist bzw. sein kann.

Es folgte ein allgemeines Kategorisieren von Stressoren, deren Kenntnis und Wahrnehmung für den Mediator u.a. für die Einordnung des Verhaltens einer Partei, den Ablauf der Mediation von Belang sein kann.

Diese sind:

Chronische Spannungen und Belastungen

Soziale Stressoren, Leistungsstressoren

Lebensverändernde kritische Ereignisse

Physikalisch-sensorische Umstände

Körperliche Umstände

Kritische Übergänge im Lebenslauf

Völlig unterschiedlich ist das Verhalten einer von einem Konflikt betroffenen Person, als Reaktion darauf.

Indes führt der Konflikt regelmäßig zu einer deutlichen Bewusstseinsveränderung und einer fast scheuklappenähnlichen Sichtweise.

Ausgehend davon wurde erörtert welche Faktoren bei einer stress-sensiblen Mediation zu berücksichtigen sein können.

Dazu wurde aus dem Teilnehmerkreis u.a. geäußert,

dass bereits eine Terminierung (morgens, tagsüber, abends) bei Medianten abhängig von ihren Lebensumständen vermeidbaren Stress hervorrufen kann,
dass das Setting , die Umgebung vermeidbaren Stress hervorrufen kann,
dass das zeitliche Management während der Mediation vermeidbaren Stress hervorrufen kann.

Anschließend fand in kleinen Gruppen ein reger intensiver Austausch über Stressoren in der Mediation, der Ursache, deren Vermeidung und deren Beseitigung statt. Die Ergebnisse der Diskussion wurden auf Moderationstafeln präsentiert und sodann im Plenum erörtert.

Dazu die folgenden Ablichtungen der Tafeln.

• Leistungsstressoren
• soziale Stressoren

STRESSOREN

• krit. Ereignisse
• Transitionen

• körperlich
• physikalisch-sensorisch

• chronische Belastungen

Räume
- dunkel
- keine Luft

Angst vor
Gesichtsverlust

Überforderung

Scham

fehlendes
Verhalten in
dem Verfahren

Machtgefälle
- hierarchisch

neues Verfahren
- Innovation
→ Information

Transition
+ Freigabe
+ Freigabe
→ Wirkung des Tests

Möglichkeit
- Flexibilität
→ Anpassung

Selbst
- Lernauftrag / Lernziele
→ Termin messbar
→ Klare Kriterien

Nachher
- was machen
- was ist
- was ist
- was ist

Medikation
- als
- Schindelfaktor?

Selbst
- Verantwortung
- Einzel
- Aufgaben
- in
- Rollen schaffen

dem
- Visionen
- von
- anderen
- entwickeln

METHODEN

Wertschätzende
Formulierungen

Perspektiven-
Wechsel

Arbeiten
an Konfliktkultur

Visualisierung

Partei aus
Blickfeld = spindeln
entfernen

Ulate
Führung

Zentrale
Ergebnisfindung
↳ Handlungs-
fähigkeit stärken

Zeit
(für alle)
finden

Hund

Transparenz
sicher Rahmen

"Näher zur
(Ort)"

Empowerment

Friedens-
teppich

Vorgespräche
zum Vertrauens-
bilden

möglichst
fingerweiter
Rahmen

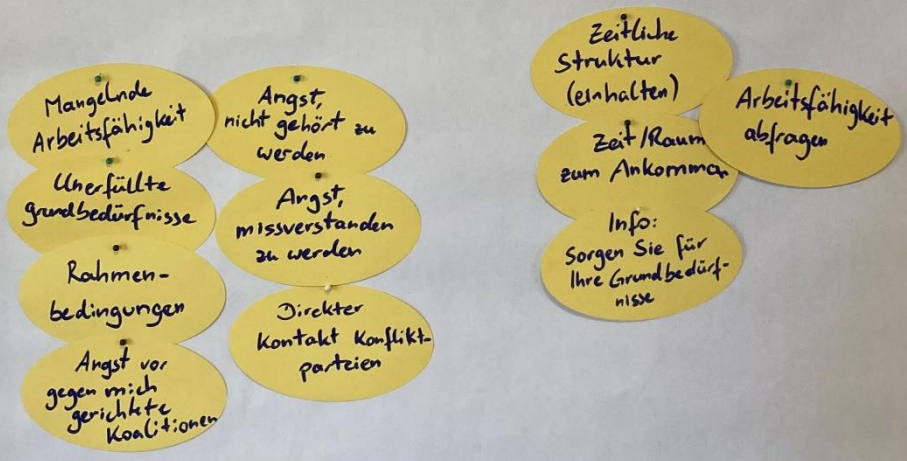
Visualisieren

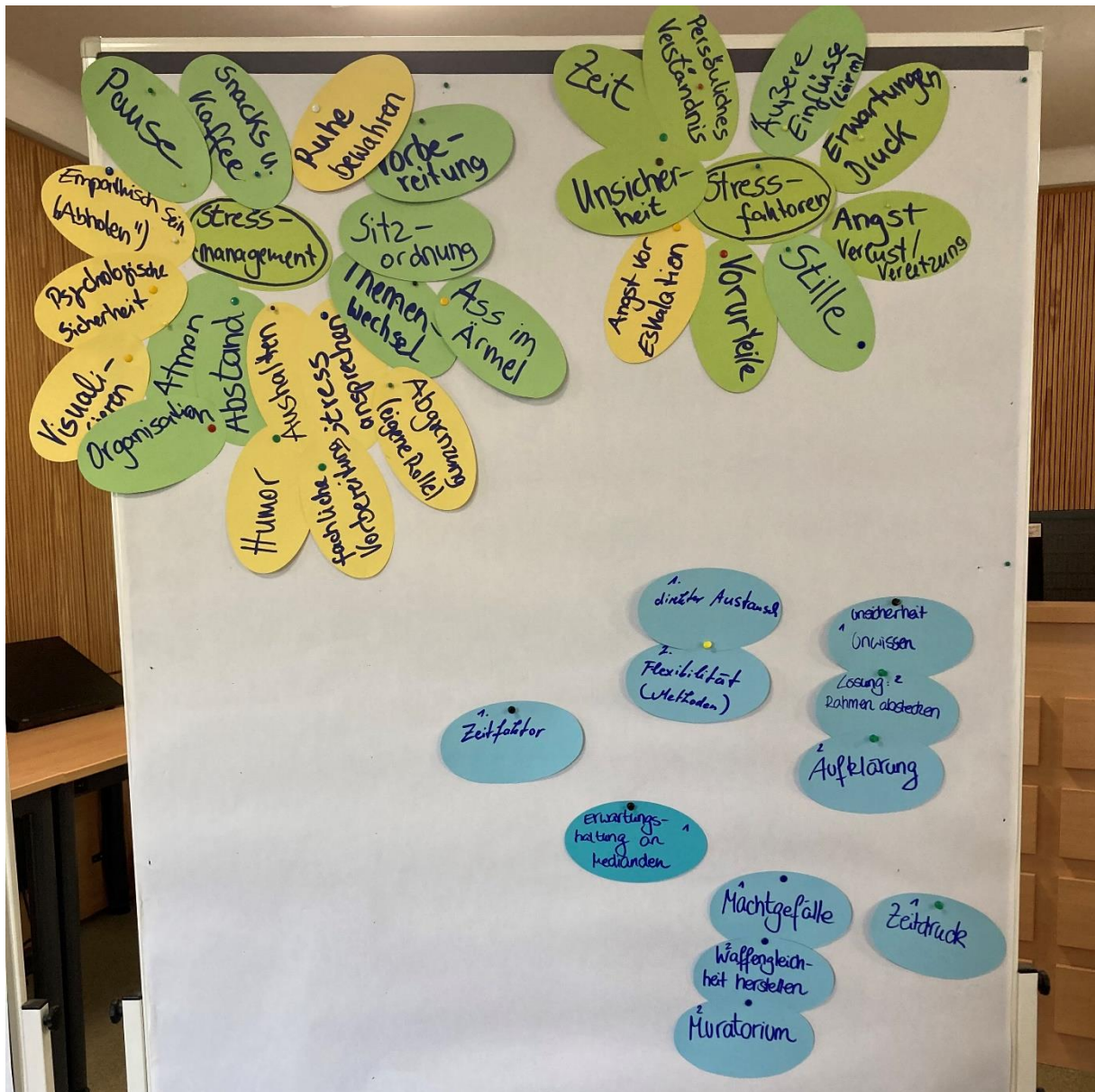
Regel der starken
Teile (Mediation-Kolleg)

Allein-Zeiten
Raum geben

Gefühls-
landkarte

Fragen





Aufbauend auf diesen Ergebnissen vertiefte und strukturierte Frau Dr. Herz die einzelnen Bausteine einer stresssensiblen Mediation, wies darauf hin, dass Stress ansteckend ist und stellte kurz die Besonderheiten einer online-Mediation gerade bezüglich des Zeitmanagments dar.

Gegen Ende des Forums wurden Stressoren für die Mediatoren erörtert und die jeweiligen Möglichkeiten diesen zu begegnen, sie abzubauen auch in Kleingruppen erörtert.

Im diesem Rahmen wurde deutlich, dass Stressbewältigung sehr individuell ist.

Hilfreich und wirksam ist in jedem Fall das Ändern der Atemfrequenz, um akuten Stress abzubauen. Also: Erst einmal tief durchatmen.

Die Abschlussrunde zeigte, dass alle die Teilnahme am Forum als großen Gewinn angesehen haben. Die Erkenntnis und der Gewinn waren naturgemäß höchst unterschiedlich entsprechend den individuellen Schwerpunkten.

Berichterstatter: Reinhard Saathoff VRiOLG i.R. und Mediator BMWA