

Edith Sauerbier

## Wie Mediation und Gewaltfreie Kommunikation einander ergänzen

### Eine persönliche Sichtweise

Wenn ich an meine Ausbildungszeit zur Mediatorin zurückdenke, dann gab es ein Schlüsselerlebnis in der dritten Ausbildungswoche: Ich hatte große Zweifel, ob ich mir überhaupt diese Tätigkeit zutrauen darf. Es beutelte mich. Wie sollte ich in der Lage sein, zwischen verschiedenen Positionen zu vermitteln und allparteilich zu sein? Wie sollte ich die Interessen aller sehen und zusammen mit ihnen eine gelingende Perspektive für die Zukunft entwickeln können?

Das schien mir eine zu große Aufgabe und in mir meldeten sich unterschiedliche Stimmen zu Wort, die sich gegenseitig bekämpften oder verstärkten. Mein inneres Team war in Aufruhr. Und der innere Tumult blieb gleich, egal wo ich zuhörte und/oder eingriff, bis ich innerlich einen Schritt zurücktrat und mir das Ganze wie auf einer Bühne anschaute.

Da hörte ich dann z. B.: „Wie kannst du bloß eine solche Verantwortung übernehmen? Du, wo du doch selbst in Konflikten so unsicher agierst?“

Mit der Distanz zu mir selbst konnte ich mir diese Anfrage übersetzen in folgende Botschaft: „Ich möchte eine gute Arbeit machen und bin mir unsicher, ob und wie mir das gelingt“. Nach dem Hören dieser Botschaft konnte ich mich fragen, was ich denn brauche, um mir die Aufgabe zuzutrauen und mich sicherer zu fühlen. Da fiel mir einiges ein:

- › Vertrauen in die Kompetenz der MediantInnen, ihr eigenes Leben zu gestalten
- › Vertrauen in die Kraft der Situation, die entsteht, wenn Menschen guten Willens miteinander eine Lösung suchen
- › Vertrauen in meine Fähigkeit der beobachtenden Präsenz mit einem offenem Herzen
- › ...

Das Schlüsselwort schien Vertrauen zu sein. Mir wurde deutlich, dass eine wesentliche Voraussetzung für Mediation tatsächlich die Gabe der Unterscheidung ist: Damit meine ich die Fähigkeit, zu unterscheiden, welche Verantwortung kann ich in einem Mediationsgeschehen übernehmen und welche ist definitiv nicht meine. Mit diesem Unterscheiden wuchs mein Vertrauen. Diese Einsicht erleichterte mich und gab mir Zutrauen und Sicherheit.

Um ein weiteres Beispiel meiner inneren Stimmen zu nennen: ich hörte auch folgenden Satz: „Wie kann ich eingreifen in einen Prozess, wenn zum

Beispiel die Gefühle hoch kochen?“ Auch hier war ich unsicher und fühlte mich hilflos. Übersetzt habe ich mir den Satz in folgende Botschaft: „Ich habe Angst vor der impulsiven und lauten Äußerung starker Gefühle und weiß nicht, wie und ob ich damit umgehen kann“.

Daraus ergab sich folgende Frage: Wie kann ich lernen, mit starken Gefühlen umzugehen? Eine erste Strategie war für mich das Zulassen meiner eigenen Gefühle. Diese zu fühlen und wahrzunehmen, ohne mich darin zu verlieren, sozusagen den Ozean meiner Gefühle kennen zu lernen, mit ihm vertraut zu werden, gab und gibt mir Sicherheit und Vertrauen.

Der nächste hilfreiche Schritt war die Erkenntnis, dass jedes meiner Gefühle auf ein Bedürfnis verweist – hier ging es um Sicherheit – und seine Intensität sagt etwas über die Bedürftigkeit und Not aus. Also ist es wichtig, die Bedürfnisse zu benennen und dann auch ihre Erfüllung zu ermöglichen, bzw. Schritte dazu aufzuzeigen.

Diese beiden Beispiele mögen an dieser Stelle genügen, um Folgendes deutlich zu machen.

Mediation ist für mich ein strukturiertes Verfahren, das gerade helfen kann, emotionale Situationen zu halten. Gleichzeitig und das halte ich für wesentlich, ist sie eine Haltung der Empathie. Beide eben geschilderten Beispiele belegen die Wirksamkeit von Selbstempathie und ich habe meinen damaligen Prozeß als „innere Mediation“ bezeichnet.

Mein inneres Erleben als Mediation zu begreifen, war tatsächlich der Schlüssel dazu, mir diese Tätigkeit auch im Außen zuzutrauen. Meinen Umgang mit mir in dieser Situation habe ich damals noch nicht als Anwendung der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall Rosenberg benennen können, da ich sie zu diesem Zeitpunkt noch nicht ausdrücklich als Haltung kannte. Ich hatte von ihr gehört und sie als Technik wahrgenommen. Ihre heilsame und klärende Wirkung lernte ich erst nach und nach kennen durch die Erfahrungen, die ich machte, als ich mich auf diese inneren Mediationen einließ.

Dieser Prozeß ist nicht abgeschlossen, meine Lebendigkeit erfordert und ermöglicht mir ständig neue Erfahrungen und Erkenntnisse von mir und über mich. Dieses „Mich-Kennen-Lernen“ und das Nicht-ausweichen dessen ist für mich auf der einen Seite ganz klar mein Leben mit mir und Ausdruck davon, wie ich mit mir leben will und lebe.



Edith Sauerbier,  
Trainerin in gewaltfreier  
Kommunikation CNVC

Darüber hinaus ist dieser andauernde innere Dialog eine ständige Weiterqualifizierung für meine Tätigkeit als Mediatorin und als Trainerin in Gewaltfreier Kommunikation. Denn: was ich von mir kenne und womit ich bei mir umgehen kann, irritiert oder schreckt mich bei anderen nicht, sondern lässt mich souverän bleiben und damit handlungsfähig.

Außerdem machen die beiden genannten Beispiele deutlich, wie Gewaltfreie Kommunikation „funktioniert“. Sie hört eine Äußerung, übersetzt sie in Gefühle und Bedürfnisse und sucht Strategien, um diese zu erfüllen. Hier habe ich sie sozusagen als Selbstempathie nach innen angewandt.

Ihre Anwendung nach außen als Empathie ist für mich nur ein logischer Schluss und auch in sich stimmig, da ich ihre Wirksamkeit an mir erlebe und davon überzeugt bin, dass auch andere sie als hilfreich erleben können.

Für mich gehören Mediation und Gewaltfreie Kommunikation in meinem beruflichen Tun heute unverzichtbar zusammen. Diese persönliche

Sichtweise und dieses „Meine-ganze-Person-into-Spiel-bringen“, wie ich es nenne, gibt meinem Leben Sinn und lässt mich nahe am Leben und an dem sein, was gerade jetzt lebendig ist. Es entspricht meinem Selbstverständnis, da es mir die Begegnung mit meinem Innersten und auch die Begegnung mit dem Innersten der Anderen ermöglicht. Ich erlebe diese Begegnungen als heilige und auch heilsame Momente, die mich mit Freude und Dankbarkeit erfüllen. Und ich bin fest davon überzeugt, dass sie die Welt mehr zu einem Ort des Friedens machen.

#### **Eine methodische Anmerkung**

Für diese inneren Mediationen kann es hilfreich sein, auf Elemente aus der Aufstellungsarbeit zurückzugreifen oder auch eine Mediation mit Stellvertretung anzuwenden. In meiner Arbeit als Coach und Beraterin erlebe ich dies als sehr erhellend.

#### **KONTAKT**

Edith Sauerbier,  
info@mediation-und-kommunikation.de