

17. Konfliktmanagement-Kongress - Samstag, 25. September 2021

Berichterstattung zu Forum 3

Dauer: ganztägig 11 bis 16 Uhr, einschließlich Pausen

ReferentInnen: Christian von Baumbach
Mediator, Kommunikationsberater und Trainer, Berlin

Felicia Guarini
Mediatorin, Coach und Kommunikationsberaterin, Berlin

Teilnehmeranzahl: 20

Berichterstatter: Thomas Ahrens
Patentanwalt und Mediator, Braunschweig

1. Allgemeines

Für den diesjährigen KM-Kongress galten besondere Hygienevorschriften aufgrund der andauernden COVID-19-Pandemie. Daher gab es (neben anderen Maßnahmen) auch bei diesem Forum die grundsätzliche Pflicht, dass TeilnehmerInnen eine geeignete Mund-Nasen-Maske tragen, die nur dann abgenommen werden durfte, wenn die Person ihren Sitzplatz eingenommen hat.

Da dieses Forum eine Vielzahl von Übungen umfasste, bei denen die Sitzplätze verlassen wurden, schränkte die genannte Maskenpflicht die Kommunikation entsprechend ein.

2. Ablauf und Inhalt

2.1 Aufwärm-Übung

Nach Begrüßung durch die ReferentInnen erfolgte eine zufällige Aufteilung der TeilnehmerInnen in vier Gruppen. Jede Gruppe erhielt eine der folgenden Fragen und schrieb bzw. pinnte die Antworten auf Flipcharts oder Stellwände:

a) Was erwarte ich von diesem Forum / Workshop ?

- neue Impulse
- mehr Erkenntnisse über Körper + Geist + Verbindung
- wie bleibe ich in der Mitte ?
- Übungen und Handwerkszeug
- mehr über Aikido
- Zusammenhang Aikido / Mediation
- Übungen und Handwerkszeug
- nicht in Konflikte gezogen werden

b) Welche Vorstellungen habe ich, was Aikido mit Mediation zu tun hat ?

- defensive Energie umlenken
- Spiegeln
- in der Mitte bleiben
- friedlicher Charakter
- Haltung, Körperlichkeit
- Charakterschule
- Achtsamkeit
- Neuronen durch Aktivität besser neu programmieren

c) Welchen Einfluss nimmt meine Körpersprache auf meine Konflikte ?

- Spielraum >> was stärkt bzw. schwächt mich ?
- Impulse
- Kontakt
- offene und neue Energie reingeben
- Ruhe ausstrahlen
- enormer Einfluss - auch unbewusst
- direkter Einfluss
- Ausgang des Konfliktes
- Verstärkung der Konflikte (Triggern)
- wirkt auf Partner + oder -
- stark
- wesentlich

d) Was erfahren Andere beim zweiten Treffen über mich ?

- Persönliche Aspekte:
 - persönliche Haltung zu Konflikten
 - meine besonderen Stärken
 - meine Kompetenzen
 - meinen Drive und meine Zielorientierung
 - dass ich nicht so schüchtern bin, wie der erste Eindruck vermittelt
- Privates:
 - meinen Familienstand
 - privater Hintergrund
 - die Telefonnummer
- Ausbildung:
 - meinen Beruf
 - dass ich Medizin studieren wollte
 - dass meine Ausbildung bereits mehrere Jahre zurück liegt
- Hobby:
 - dass ich Brettspiel-Liebhaber bin
 - dass ich Hobby-Ornithologin bin
- Sonstiges:
 - Das, was das Gegenüber wahrnimmt
 - das Gleiche wie beim ersten Treffen
 - frage mal meine Frau
 - ob Du Wiederholungstäter bist.

2.2 Präsentation „Aikido und Mediation - Konstruktive Konfliktlösung aus der Perspektive einer japanischen Kampfkunst“

Die von den ReferentInnen gemeinsam vorgestellte Präsentation beinhaltet im Wesentlichen Folgendes

a) Zu Aikido

- Der Begriff „Aikido“ ist eine Kombination aus drei japanischen Schriftzeichen und bedeutet:
 - Übereinstimmen, (sich) anpassen, in Einklang bringen/stehten
 - Lebenskraft, Willenskraft, Geist, Atmung
 - Weg, Art und Weise, (Kampf-) Kunst
- wurde zu Beginn des 20. Jahrhunderts in Japan von Morihei Ueshiba entwickelt
- basiert auf älteren Kampfkünsten
- ist betont defensiv und eine „friedliche“ Kampfkunst (kein Kampfsport)

- Fokus auf Wurf- und Haltetechniken
- der Weg der Harmonie und der Sieg über sich selbst
- ist ein gemeinsamer Weg von Angreifer und Angegriffenem
- kann von jedem erlernt werden, unabhängig von Alter und Geschlecht.

b) Prinzipien im Aikido

- Ki und Atmung
 - Ki
 - ist eine kosmische Kraft, die jedes Wesen mit Leben erfüllt
 - wird bei jeder Interaktion ausgetauscht
 - existiert im Wechselspiel zwischen allen Lebewesen und ihrer Umgebung >> bidirektionale Interaktion, bspw. ängstlich, nervös
 - das Zentrum von Ki ist im Bauch
 - Atmung
 - ist Ausdruck und Verbindung zu unserem Ki
 - ist zentrales Element aller Aikido-Techniken
 - beeinflusst den Geist (bspw. ruhig, nervös)
 - ist Verbindung zwischen Körper und Geist
 - vereint Gegensätze
- Körperhaltung und Positionierung
 - stabiler Stand >> Körperhaltung hat Einfluss auf Psyche
 - aufrechte Haltung
 - Zugewandtheit >> Offenheit, auch offene Hände
 - >> Zeigen von Schwächen
 - >> was ist los, warum bist Du aggressiv ?
 - >> ich kann reagieren, will aber nicht schaden
 - der richtige Abstand (Ma-ai)
 - Zentrum und Zentrierung >> wo ist meine Mitte ?
- Flexibilität >> Anpassen an Situation und Gegenüber; kein vorgefertigtes Script
 - körperliche Flexibilität >> Beweglichkeit, Dehnbarkeit, entspannte Muskeln
 - geistige Flexibilität >> Unvoreingenommenheit, frei von Ambitionen und Vorurteilen
 - Lösung entsteht spontan aus Interaktion
 - Wechsel zwischen Angreifer- und Verteidigerrolle fördert Perspektivwechsel
 - Reagieren ohne Widerstand zu leisten
 - Werfen und am Boden halten, möglichst ohne Verletzungen.

- Innere Haltung und Intention
 - Empathie, Harmonie und Wohlwollen
 - Sieg über sich selbst
 - innere und äußere Widersprüche in Einklang bringen
 - Präsenz im Hier und Jetzt - Konzentration auf den Moment
 - Zanshin, der verweilende Geist
 - friedliche Lösung statt Sieg um jeden Preis
 - Respekt und Achtung, Gesicht wahren lassen.
- Darstellung durch drei sich überschneidende geometrische Symbole
 - Rechteck >> Erdung, Standhaftigkeit, stabiler Stand
 - Dreieck >> Bewegung, Durchsetzungsfähigkeit
 - Kreis >> Beziehung zu und Bewusstheit für Umgebung.

c) Aikido in der Mediation

- körperlicher Zugang zu Konflikten verbessert unser Verständnis von Konflikten
- körperliche Signale bewusst wahrnehmen: Atmung, Körperhaltung, Positionierung, Abstand
- eigenen Körper bewusst einsetzen
- Analogien zwischen verbalen und körperlichen Konflikten
- Atemübungen und Körperübungen zur Entspannung und Zentrierung
- Körper und Geist als Einheit wahrnehmen
- Bewegung und Training zur Stärkung von Körper und Geist
- Fokusverschiebung vom Denken zur Intuition
- Prinzipien und Handlungskonzepte können in körperlichen Übungen erlernt und ausprobiert werden.

d) Weiterführende Literatur

Es wurde eine Literatur-Liste verteilt. Besonders hingewiesen wurde auf folgenden Artikel:
von Baumbach, „Der wahre Sieg ist der Sieg über sich selbst - Konflikte aus der Perspektive einer japanischen Kampfkunst“, Konfliktodynamik, Nomos Verlag, Heft 4/2020, S. 263 ff.

2.3 Weitere Übungen und Video

Anschließend folgte eine Übung die dazu diente, verschiedene körperliche Reaktionen an sich und anderen zu beobachten. Dabei wurde besonders geachtet auf Standfestigkeit, Atmung und Aggressivität sowie die auf Interaktionen bei dem Gegner.

Nach der Mittagspause (12.45 - 13.45 Uhr) wurde ein Videofilm über Aikido und den Begründer Morihei Ueshiba gezeigt.

Durch weitere Gruppenübungen wurden folgende Aspekte verdeutlicht:

- Erfahrungen bei körperlicher Beeinflussung bzw. Führung
- Vergleich mit Tanzen (insbesondere Salsa)
- Führung und Vertrauen
- bewusstes Atmen.

2.4 Gruppenarbeit „Was kann ich aus diesem Forum mitnehmen ?“

Es erfolgte erneut eine zufällige Einteilung der TeilnehmerInnen in vier Gruppen. Diese kamen bei der Frage „Was kann ich aus diesem Forum mitnehmen“ zu folgenden Ergebnissen bzw. Erkenntnissen:

a) Gruppe 1

- Achtung auf Körperhaltung und innere Haltung (Ruhe)
- Achtung auf tiefe Atmung >> Impulskontrolle >> Übertragung auf andere Partei
- geistige Beweglichkeit >> Flexibilität >> Perspektivwechsel
- als Mediator außerdem:
 - Empathie durch Gesichtswahrnehmung
 - besseres Spiegeln aufgrund geistiger Flexibilität.

b) Gruppe 2

- Atmung
 - eigene Atmung für sich selbst und für den Prozess nutzen
 - Abstand / Allparteilichkeit
- Ki
 - Mitte finden und halten
 - statt Gegenwehr >> Kraft umleiten
 - neue / ungewohnte Ereignisse zulassen

- Flexibilität
 - auf Gegenüber eingehen (offen) und nutzen
 - Einstellung auf die Situation des Individuums
- Haltung
 - Grundrichtung muss klar sein
 - Vorsicht und Rücksicht >> Klarheit / Spielregeln
 - Gesicht-wahren-lassen !

- c) Gruppe 3
- Energie durch
 - Atmung und Ki
 - Flexibilität
 - Körperhaltung
 - Innere Haltung
- durch die genannte Energie folgen
 - Ressourcenorientierung
 - Kraft weiterleiten
 - gemeinsamen Weg finden
 - in den Kontakt finden
 - Gesicht wahren.

- d) Gruppe 4
- Atmung + Ki
 - Atmen, Fokussieren + DA SEIN
 - vor Konflikt DURCHATMEN
 - körperliche und geistige MITTE finden, Vorbereitung
- Flexibilität
 - Ergebnis OFFEN
 - reicher Methodenschatz
- Haltung
 - geschützter Raum
 - Standfestigkeit
 - Fitness >> körperlich / geistig

- Innere Haltung
 - Konflikt-zugewandte Haltung
 - Selbstwahrnehmung
 - offen und neugierig
 - Selbstreflexion.

3. Fazit und Schlussrunde

Abschließend wurden die wesentlichen Punkte aus dem Forum nochmals genannt:

- Körperhaltung / Stand
- Atmung
- Körper / Geist / Seele
- Wie kann man einen Weg finden, miteinander gut umzugehen.

Nach der Abschlussrunde wurde das Forum gegen 16.00 Uhr beendet.

Thomas Ahrens
(Berichterstatter)