

# Bericht zum Workshop

Gewaltfreie Kommunikation in der Mediation – Übersetzungshilfe und Basistool

Referentinnen waren Frau Verena Hutschenreuter und Susanne Mertnes

Das Plenum bestand aus ca. 50 Personen und war in 2er-Reihen halbkreisförmig bestuhlt. Pünktlich zum geplanten Beginn um 11:00 füllten sich die Stuhlreihen, wobei jeder Eintretende mit freundlichen Worten Gesten und Blicken der Referentinnen begrüßt und willkommen geheißen wurde. (sehr angenehm)

Somit war die Stimmung von Anfang an gelöst und auf Kommunikation gerichtet.

Die Referentinnen ließen von Anfang an keinen Zweifel daran, dass es sich eben um einen Workshop handeln sollte, wo eben auch „geworked“ also mitgearbeitet werden wird.

Alle sollten einen Eindruck bekommen was die GFK ausmacht und wie sie als Tool in der Mediation Einsatz finden könnte. Die GFK sei im Ergebnis auch eine Haltung in der Kommunikation und daher Ausdruck einer Vermittlungskompetenz

Die Gruppe stellte sich als sehr heterogen heraus. Neben, nach Selbsteinschätzung geübten GFKlern, waren auch völlige Novizen dabei und eben solche die die bekannten Bücher zur GFK gelesen haben und nunmehr eben an Vertiefung interessiert waren (im Sinne von – „Wie wende ich das denn jetzt tatsächlich in der Mediation an“).

Die Referentinnen wiesen gleich in der Einleitung darauf hin, dass es sich bei der GFK schlussendlich um eine eigene Sprache handeln würde, versprachen uns „Vokabeln für unseren Koffer“ mitzugeben und übersetzten den Begriff der GFK als „emphatische oder achtsame Kommunikation“.

Demnach steht hinter der (im Einzelfall in der Kommunikation ausgelebten) Gewalt jeweils ein Bedürfnis als zentraler Begriff.

Dieser These folgend ist es Aufgabe des Mediators die jeweiligen Bedürfnisse der Konfliktparteien herauszuarbeiten. Der GFK-Mediator sollte also für den jeweiligen Konfliktbetroffenen etwas tun wollen (Grundhaltung):

mit dem Anderen in guten Kontakt kommen, Verständnis zeigen, indem er Reaktionen beobachtet, beachtet und positiv in den Raum stellt.

Um das alles zu erkennen und zu verstehen, bedarf es dann eben auch ein entsprechendes Basisvokabular.

*Fragen und Interventionen des Plenums wurden ganz GFK-entsprechend aufgenommen und GFK-mäßig „behandelt“, so dass auch gleich erlebbar gemacht wurde, was mit GFK als Haltung gemeint ist.*

Um den Sinn und Zweck und die Notwendigkeit dieses Basisvokabulars zu erlernen schlossen sich nunmehr verschiedene Übungen an. Sie dienten dazu, den Unterschied von Bedürfnissen, Zielen, Strategien und Gefühlen zu erkennen. Im Austausch mit den Sitznachbarn konnte man als Teilnehmer dann auch sehr schnell erfahren, wie ein und dieselbe Aufgabenstellung/Fragestellung bei den jeweiligen Teilnehmern sehr unterschiedliche Bedürfnisse hervorgerufen hat. Quasi spielerisch kamen wir so in Kontakt mit der ausgeteilten „Bedürfnisliste“ die in sich strukturiert war und uns forderte uns mit Bedürfnissen auseinanderzusetzen und diese in einen bestimmten Kontext zu setzen.

**Erkenntnisgewinn:** Die Welt der möglichen Bedürfnisse ist viel größer als „meine kleine Bedürfniswelt“ die ich für mich selber in der gleichen Situation sehe.

**Aufgabe an uns Mediatoren:** Wir müssen um die Bedürfnisse (die große Bedürfniswelt) wissen, wir sollten sie bei den Konfliktparteien erkennen und ihnen helfen, diese selber zu erkennen und entsprechend zu formulieren.

Worin liegt der Nutzen der GFK für die Mediation?

Wir Mediatoren können mit einer entsprechenden empathischen Grundhaltung, die sagt „ich möchte alles Hören – auch Gefühle“ das einfühlsame Zuhören lernen bzw. verfeinern und sollten dann auch über das entsprechende Vokabular verfügen, um den jeweils betroffenen Konfliktpartner „abzuholen“. Das Wissen um die Vielfalt der Bedürfnisse und Gefühle macht uns Mediatoren die Arbeit leichter, da wir den Konfliktbetroffenen mit den Worten abholen können die für ihn, seine Gefühle und seine Bedürfnisse am besten beschreiben/treffen.

Nach diesen Übungen haben wir uns der „Landkarte des Verstehens“ zugewandt

Die Landkarte des Verstehens, so wurde vermittelt, meint dass wir mithilfe der GFK lernen den Menschen und seine persönliche Landkarte zu lesen. Wenn wir das können, können wir das, was wir sehen und herausarbeiten, auch so vermitteln, dass die Konfliktparteien Verständnis füreinander aufbauen können.

Eng verknüpft mit der „Landkarte des Verstehens“ sind auch die die 4 Schritte der gewaltfreien Kommunikation (siehe unten und PDF-Anlage) und die berühmten Du-Sätze bzw. Ich-Sätze.

Auch diese Grundlagen der GFK wurden mit Beispielen und Interaktion mit dem Plenum anschaulich gemacht:

1. Mitteilung meiner Beobachtung ohne dabei eine Wertung abzugeben
2. Das unmittelbare Gefühl mitteilen ohne die Gedanken dazu zu formulieren
3. Das Bedürfnis klar zu formulieren und von der Strategie abzukoppeln
4. Eine echte Bitte zu formulieren, die keine verkappte Forderung ist

Aus Zeitgründen konnte nur Punkt 1 mit aktiver Beteiligung des Plenums dargestellt werden.

Schon alleine an diesem Punkt war deutlich zu erkennen, dass es sich bei der GFK tatsächlich um eine eigene Sprache handelt. Es gilt die richtigen Vokabeln zu lernen und zu erkennen wann diese im Einzelfall Bedeutung haben und wo man sie einsetzen bzw formulieren soll. Gleichzeitig gilt es zu lernen wann/wo gewisse Vokabeln eben fehl am Platze sind und vermieden werden sollten um beim jeweiligen Gegenüber eben keine unerwünschten Gefühle auszulösen.

Als Anregung zum Vokabeltraining „Gefühle“ wurde das Plenum gebeten in Kleingruppen Gefühle in Form von Körpersprache/Haltung und Mimik darzustellen, aber **nicht** pantomimisch an Hand von Gesten.

**Erkenntnis hieraus:** Es ist gar nicht so leicht sein Gegenüber zu lesen und das was man sieht dem „fremden“ Gefühl zuzuweisen ohne zu reflektieren was man selber fühlen würde wenn man so dastehen/gucken würde – Achtung – es geht um den jeweils Anderen und sein Gefühl!

Leider war die Zeit des sehr kurzweiligen Workshops dann verbraucht.

Die Referentinnen vergaßen aber nicht ausdrücklich darauf hinweisen, dass wir Mediatoren uns selber nicht vergessen dürfen.

Die GFK hilft auch uns selber, uns als Mediatoren immer im Fokus zu haben – eigene Gefühle und eigene Bedürfnisse zuzulassen, diese auch selber zu verstehen und sie in geeigneter/gelernter GFK Haltung und Sprache und ggf auch in schriftlicher Form mitzuteilen.

Ich hoffe, den Menschen die diesen Workshop, aus welchen Gründen auch immer, verpasst haben, einen kleinen Eindruck vermittelt zu haben was sie tatsächlich verpasst haben

Danke auch an die beiden Kolleginnen, die mir erlaubt haben, meinem Bericht auch das entsprechende Handout von ihnen das wir Teilnehmer alle erhalten haben, als PDF Datei anzufügen.

Max Jelinek  
Mediator, Rechtsanwalt & Gütestelle  
aus Rosenheim

# Willkommen zum Workshop

» Gewaltfreie  
Kommunikation  
in der Mediation «

Referentinnen: Verena Hutscheneuler

[www.hubecon.de](http://www.hubecon.de)

Susanne Hartens

Region Hannover



