

<p><b>Bericht Forum 4 A: Körperwahrnehmung und Improvisation als Mediationskompetenz</b></p>
--

**Prof. Dr. Ulla Gläser**  
**Europa-Universität Viadrina Frankfurz (Oder); Mediatorin, Berlin**

**Juliane Ade**  
**Mediatorin und Ausbilderin, Rechtsanwältin, Berlin**

Bericht:

Richterin am Amtsgericht Susanne Lehmann M.A., Mediatorin BM®, Supervisorin (SHB)

In der Mediation ist - bei aller Struktur durch systematische Konfliktbearbeitung - immer mit Überraschungen zu rechnen. Um den Kontakt mit den Beteiligten aufbauen und während des Mediationsprozesses halten zu können, bedarf es einer guten Wahrnehmung des eigenen Körpers und der Flexibilität, die Improvisation ermöglicht. Der Überblick über diese zusätzlichen Kompetenzen ist Gegenstand des Workshops.

Zunächst gibt eine besondere Vorstellungsrunde den Einstieg. Zwei Minuten lang spekuliert man über eine unbekannte Person im Raum und diese über die eigene Person - ohne vorherigen verbalen Austausch. Die Beschriebenen fühlen sich zu über 50 % „gut erkannt“. Grund ist, dass man über mehr als „eine Tonspur“ aussendet und das Gegenüber hieraus Schlüsse zieht, die im Alltag für gewöhnlich nicht ausgesprochen werden.

In der nächsten Übung luden die Workshopleiterinnen dazu ein, in einem Stichwort einen wichtigen und konkreten Zugang zur eigenen Körperwahrnehmung zu benennen. Die Antworten waren vielfältig und reichten von „Natur, Kontakt zur Erde, Wasser über Atmung, Kontakt zu den Menschen, Stimme, Körperhaltung und Augenkontakt“ zu abstrakteren Begriffen wie „Achtsamkeit und Wellenlänge zum Gegenüber“.

Die Workshopleiterinnen schilderten, wie sie dazu kamen, sich näher mit dem Themen Körperwahrnehmung und Improvisation, insbesondere aber mit deren Nutzen für die Mediation, zu beschäftigen. Es geht ihnen um persönliches Wachstum und die Tiefe der Konfliktbearbeitung durch Kontakt, nicht, indem man ihn sich vornimmt, sondern aus dem Moment entstehen lässt. Letztlich resümiert Prof. Gläser, dass in der Mediation sehr viel Kontaktimprovisation stattfindet. Lehrreiches dazu findet sich in der Improviations- und Kampfkunst.

Im Weiteren wird erläutert, dass der Körper gleichsam als Sensorium und Sender fungiert, gerade im Kommunikationsprozess der Mediation. Die Auseinandersetzung mit der Improvisation schult die

Fähigkeit, in der Mediation frei zu sein für das, was die Mediation gerade braucht. Als solche stellt die Improvisation eine Dienstleistung des Mediators<sup>1</sup> dar.

Schließlich ist Grundlage für die Kommunikation nach außen die Kommunikation mit sich selbst. Der Mediator selbst wird so zu seinem wichtigsten Instrument. Es kommt nicht darauf an, dass der Mediator immer im Gleichgewicht ist, sondern, dass er die Fähigkeit kultiviert, das Gleichgewicht so schnell wie möglich wiederzufinden, möglichst auch ohne, dass die Medianden merken, dass es aus der Balance geraten war. Der oben beschriebene Kontakt - zu sich und zu den Medianden - ist kein fester Zustand, sondern ein immer wieder gewonnener.

Da dabei das Thema „Grenze“ immer auch relevant ist, konnten die Teilnehmer diese körperlich erfahren, indem alle sich bei einer Übungsraum bewegten, ohne sich zu berühren.

In mehreren weiteren Übungen geht es um nonverbale Führung und den Austausch darüber. Der Fokus auf der nonverbalen Führung eines anderen Workshopteilnehmers durch den Raum erhöht die Achtsamkeit für Unterschiede im Rhythmus und dem Bedürfnis des geführten Teilnehmers nach mehr oder weniger Führung. Interessant ist, dass das „persönlich richtige Maß an Druck“ darin unterstützt, sich und einen zentrierten Stand wahrzunehmen. Wird der Druck erhöht, muss Mann/Frau irgendwann den stabilen Stand verlassen. Stellt Mann/Frau sich darauf ein, indem man beispielsweise breiter aufstellt, ist höherer Druck aushaltbar und die Stimme bleibt trotzdem entspannt. Verschiedene Aufstellungen - in Anlehnung zu den Kampfkünsten - werden ausprobiert: Leichter Druck gibt Halt, mehr Druck baut Gegendruck auf.

Der „stabile gute Stand“ kann als Metapher dienen: Ich kann meinen stabilen Stand dazu nutzen, den äußeren Druck gleichsam wie über eine Leitung in den Boden abzuleiten und selbst möglichst entspannt bleiben.

Folgende Überlegungen für den **Transfer in den Mediationsprozess** werden ausgetauscht:

- Eine stabile Basis ist Voraussetzung dafür, dass der Mediator für einen sicheren Rahmen sorgen kann.
- Etwas Druck gibt Halt und Sicherheit, zu viel Druck bedeutet Anstrengung, störende Ablenkung und Stress.
- Kann ich den „guten Stand“ in der Mediation nicht halten, ist das ein wirksames Signal: Es ist Zeit den Kontakt zu beenden und zu überlegen, was ich abgeben kann.
- Je mehr ich an Druck ableiten kann, umso mehr kann ich als Mediator/in frei navigieren.
- Gespür und Respekt für die eigenen Grenzen des Mediators nützt der Mediation.

---

<sup>1</sup> Die Schreibweisen werden abwechselnd benutzt. Es sind jeweils alle Geschlechter gemeint.

- Feinfühligkeit des Mediators erhöht seine Flexibilität und Fähigkeit, sich immer wieder zu fragen: Was braucht der Mediationsprozess jetzt? Es geht darum, sich laufend zu justieren.
- Manchmal reicht ein kleiner Impuls, um das Gespräch in eine ganz andere Richtung zu bringen.

28.09.2021