

Bedürfnisorientiert Mediation

Rudi Ballreich

Positionen

Selektive Wahrnehmungen
Fixierte Urteile

Unterdrückte oder
explosive Emotionen

Unbewusst treibende
elementare Bedürfnisse

wahr-nehmen
verstehend denken

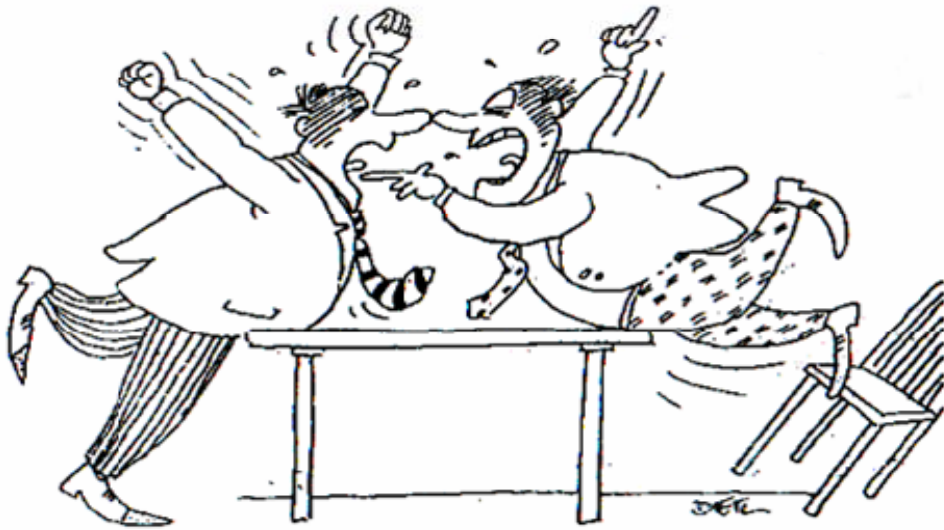
Gefühle spüren
und ausdrücken

Bedürfnisse spüren
und ausdrücken

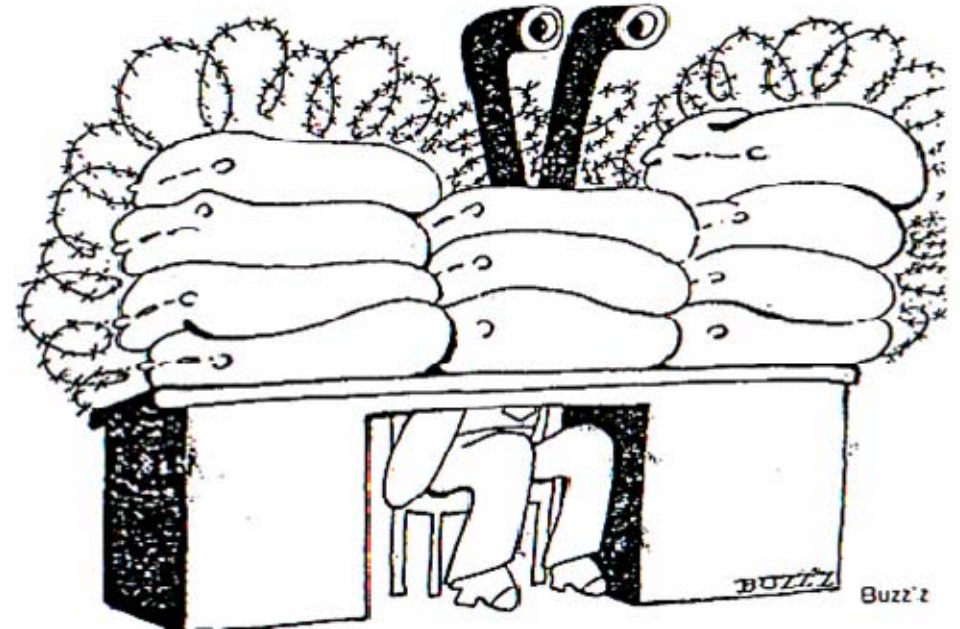
Beidseitig Handlungslösungen
finden, die die Bedürfniserfüllung
ermöglichen

Gegenseitiges
Verstehen:
- Sichtweisen
- Gefühle
- Bedürfnisse

Formen der Konfliktaustragung



Heiße Konflikte



Kalte Konflikte

Verhalten

Emotionen

Bedürfnisse

Physiologische Bedürfnisse

- Nahrung, Flüssigkeit
- Sauerstoff, Schlaf
- Erholung, Gesundheit
- Sexualität

Sicherheitsbedürfnisse

- Schutz vor körperlichen und seelischen Bedrohungen
- Geborgenheit, Angstfreiheit
- Vertrauen

Soziale Bedürfnisse

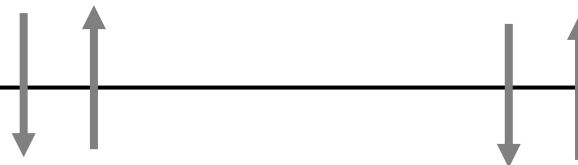
- Kontakt, Nähe, Intimität
- Zuwendung, Liebe
- Zugehörigkeit
- Wertschätzung, Respekt
- Bestätigung
- Verständnis
- Unterstützung
- Gerechtigkeit

Ichbedürfnisse

- Autonomie, Selbstentfaltung
- Selbstachtung, Selbstwert
- Identität
- Stärke, Leistung, Kompetenz
- Unabhängigkeit, Freiheit
- Distanz, Rückzug, eigener Raum
- Orientierung, Ordnung
- Wissen, Verstehen, Sinn

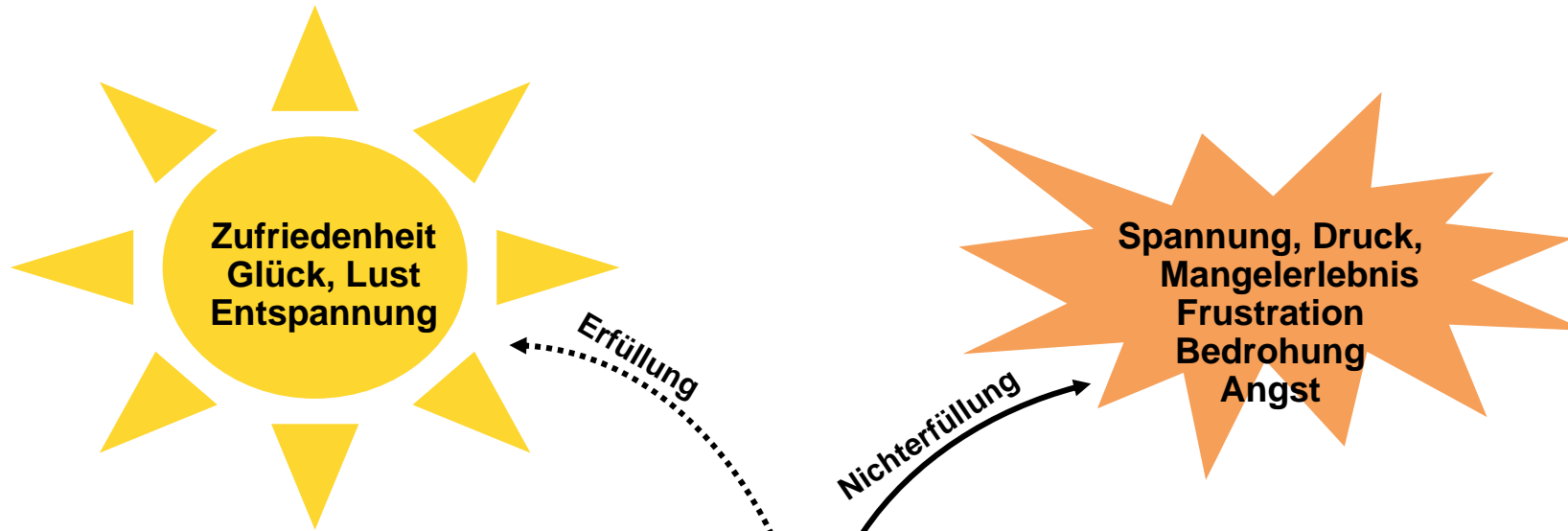
Wahrnehmungen
Interpretationen

Die umgebende Situation:
Äußere Ereignisse und Gegebenheiten
Das Verhalten anderer Menschen



Verhalten

Emotionen



Bedürfnisse

Physiologische Bedürfnisse

- Nahrung, Flüssigkeit
- Sauerstoff, Schlaf
- Erholung, Gesundheit
- Sexualität

Sicherheitsbedürfnisse

- Schutz vor körperlichen und seelischen Bedrohungen
- Geborgenheit, Angstfreiheit, Vertrauen

Soziale Bedürfnisse

- Kontakt, Nähe, Intimität
- Zuwendung, Liebe
- Zugehörigkeit
- Wertschätzung, Respekt
- Bestätigung
- Verständnis
- Unterstützung
- Gerechtigkeit

Ichbedürfnisse

- Autonomie, Selbstentfaltung
- Selbstachtung, Selbstwert
- Identität
- Stärke, Leistung, Kompetenz
- Unabhängigkeit, Freiheit
- Distanz, Rückzug, eigener Raum
- Orientierung, Ordnung
- Wissen, Verstehen, Sinn

Wahrnehmungen

Interpretationen

Die umgebende Situation:
Äußere Ereignisse und Gegebenheiten
Das Verhalten anderer Menschen

Verhalten

Aktives Eintreten für die eigenen Bedürfnisse

Erfüllung

Motivation - Energie

Emotionen



Zufriedenheit
Glück, Lust
Entspannung

Selbstvertrauen
Herausforderung
Eu-Stress

Ich-Steuerung
Selbstverantwortung



Spannung, Druck
Mangel, Erlebnis
Frustration
Bedrohung
Angst

Bedürfnisse

Physiologische Bedürfnisse

- Nahrung, Flüssigkeit
- Sauerstoff, Schlaf
- Erholung, Gesundheit
- Sexualität

Sicherheitsbedürfnisse

- Schutz vor körperlichen und seelischen Bedrohungen
- Geborgenheit, Angstfreiheit, Vertrauen

Soziale Bedürfnisse

- Kontakt, Nähe, Intimität
- Zuwendung, Liebe
- Zugehörigkeit
- Wertschätzung, Respekt
- Bestätigung
- Verständnis
- Unterstützung
- Gerechtigkeit

Ichbedürfnisse

- Autonomie, Selbstentfaltung
- Selbstachtung, Selbstwert
- Identität
- Stärke, Leistung, Kompetenz
- Unabhängigkeit, Freiheit
- Distanz, Rückzug, eigener Raum
- Orientierung, Ordnung
- Wissen, Verstehen, Sinn

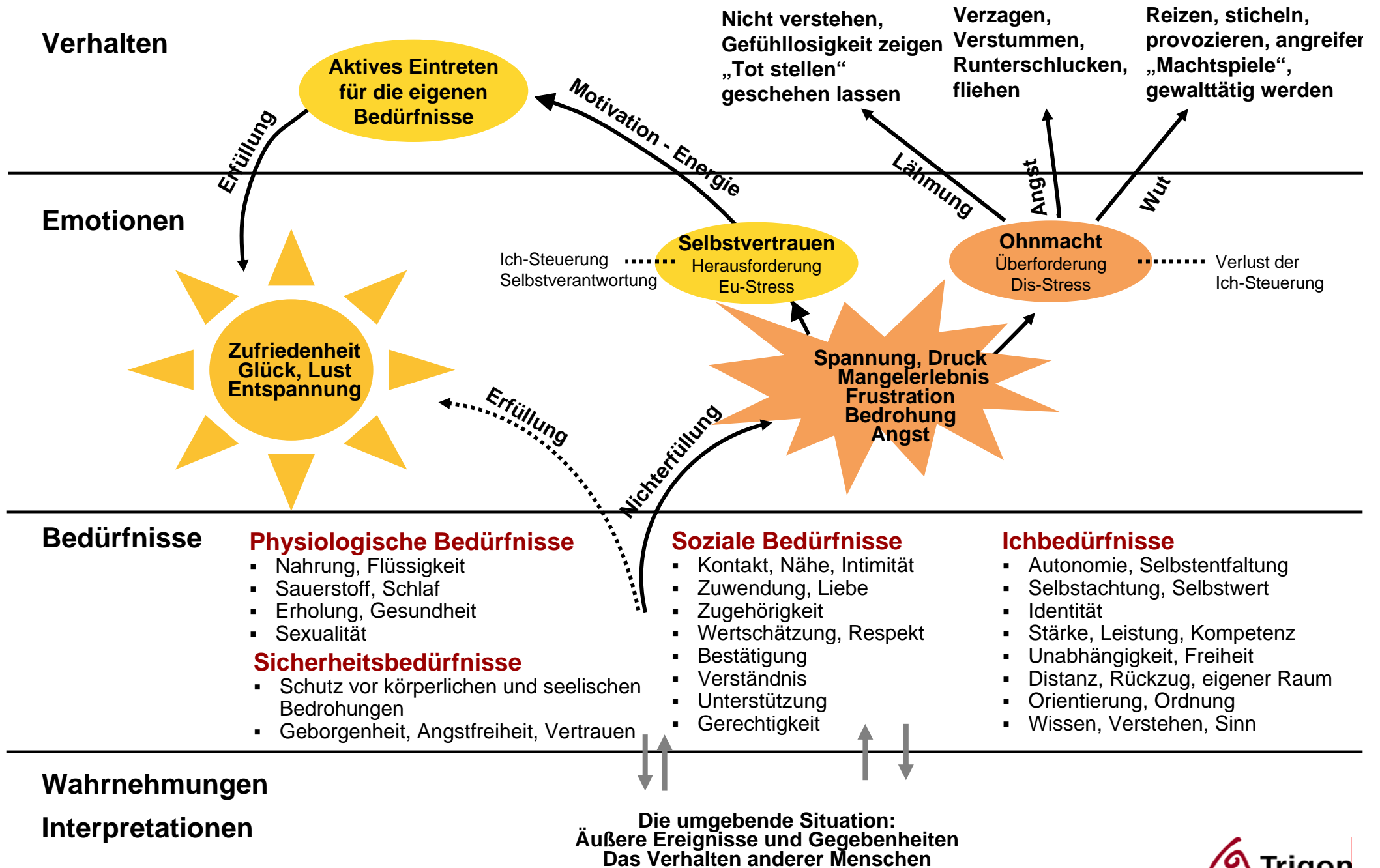
Erfüllung

Nichterfüllung

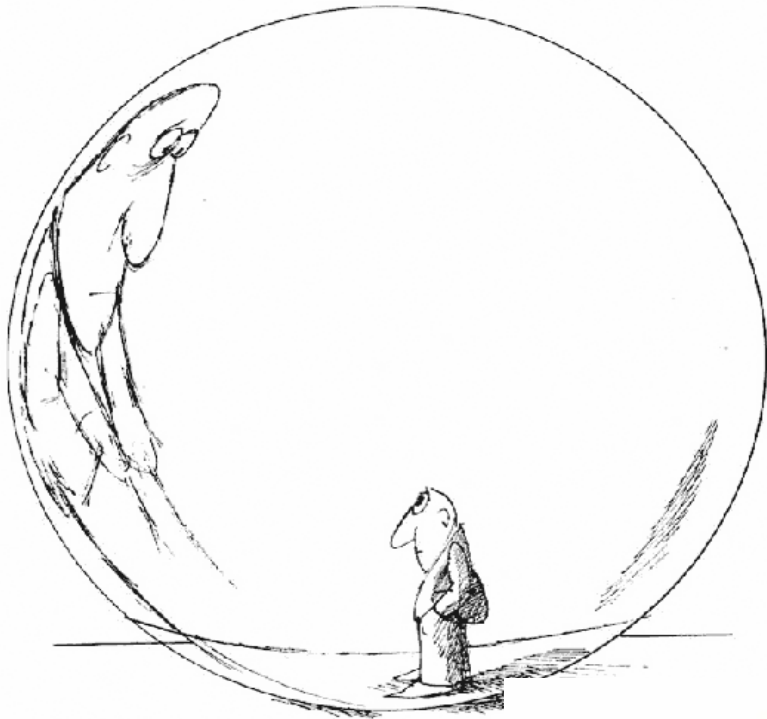
Wahrnehmungen

Interpretationen

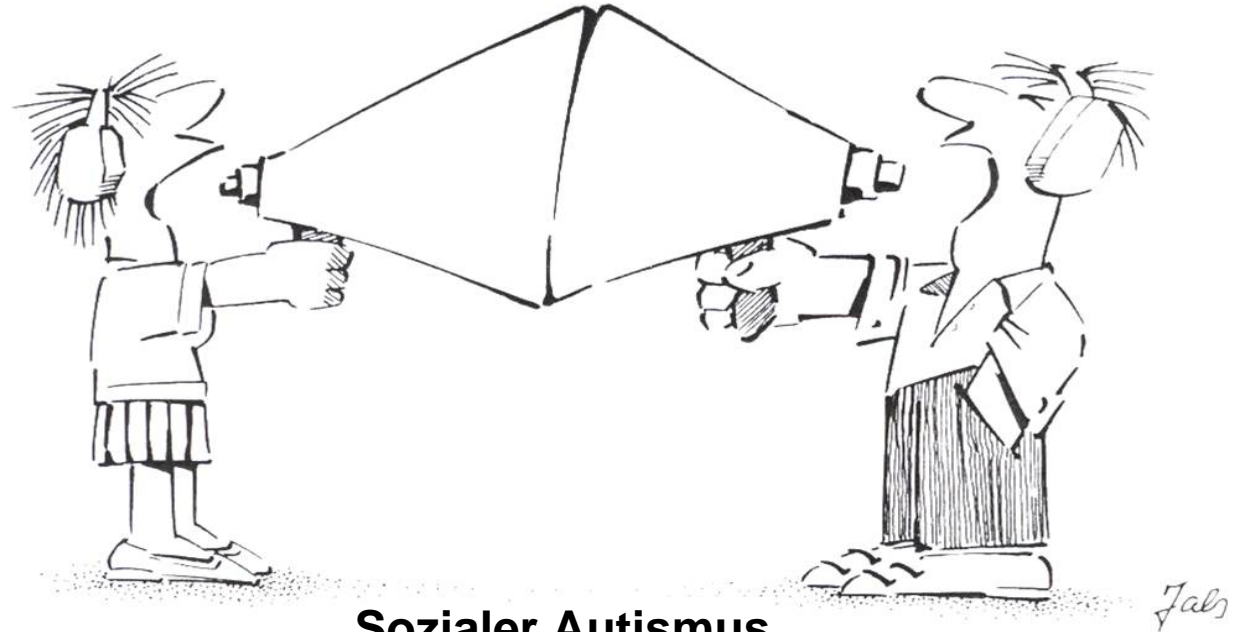
Die umgebende Situation:
Äußere Ereignisse und Gegebenheiten
Das Verhalten anderer Menschen



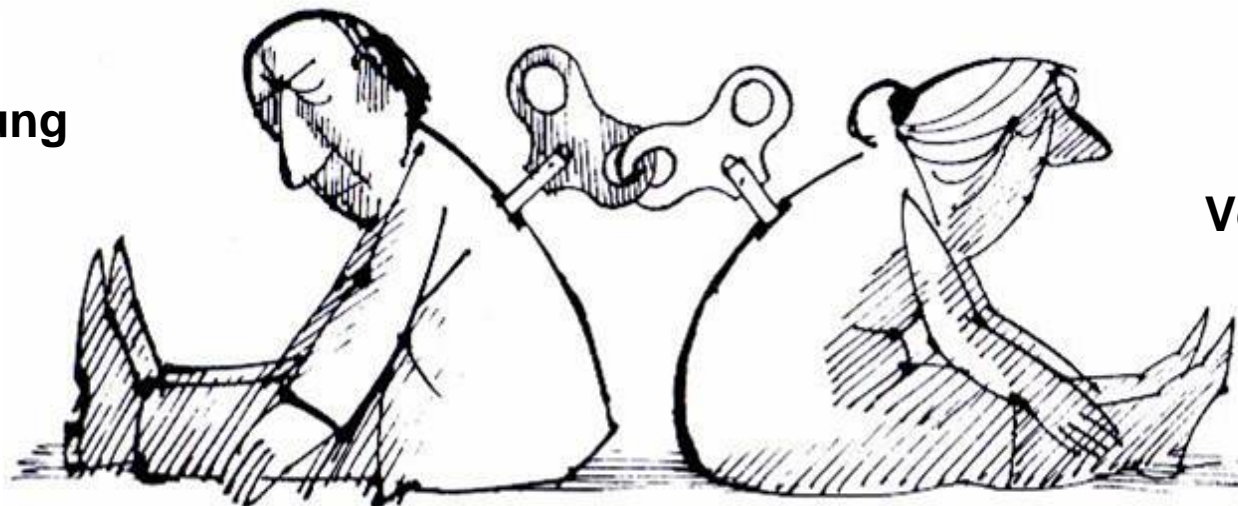
Auswirkungen der Bedürfnisbedrohung und Stressreaktion auf das Verhalten im Konflikt



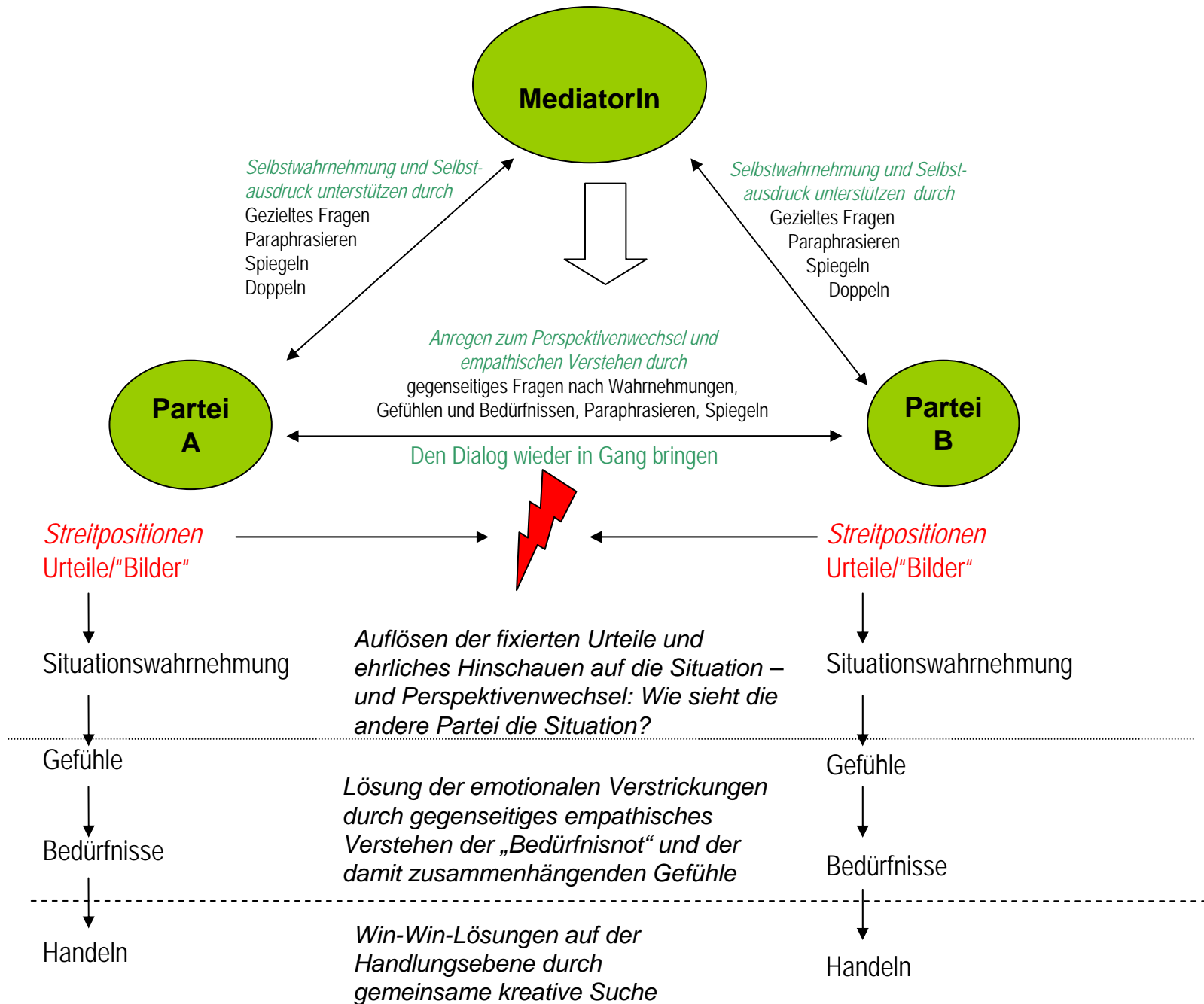
Autistische Selbstbespiegelung



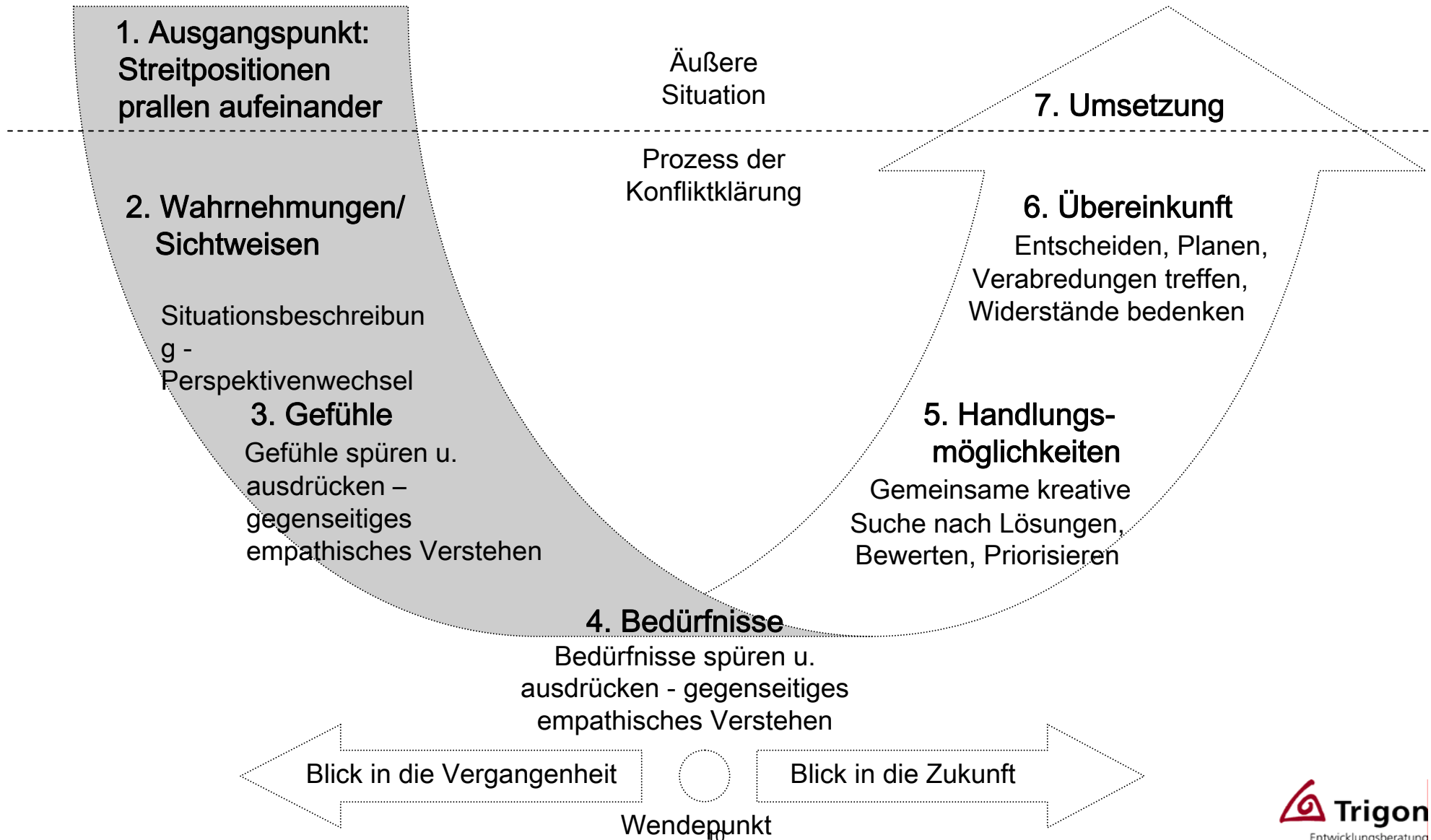
Sozialer Autismus



Verstrickungen



Mediation als U-Prozess



2.a. Zum sachlichen Wahrnehmen hinführen

- Jede Partei ihre Geschichte erzählen lassen und dabei nach beobachtbaren Tatsachen fragen
 - Wer? Wann? Wo? Wie? Was?
 - Zum sachlichen Beschreiben anregen
- Spiegeln oder Paraphrasieren des Gehörten
 - Die wahrnehmbaren Tatsachen wiedergeben und ausgesprochen Urteile und Interpretationen entweder weglassen oder bewusst machen und zur Seite stellen
 - Nachfragen, ob das Wiedergegebene stimmt!
- Perspektivenwechsel
 - Die Parteien zum Spiegeln oder Paraphrasieren des Gehörten auffordern
 - Nachfragen: Wie sieht die andere Seite die Situation?

2.b. Fixierte Urteile überwinden

- Urteile auf Beobachtungen beziehen
 - Durch welche Erlebnisse sind Sie zu diesem Urteil gekommen?
- Urteile klar machen und zur Seite stellen
 - Sind Sie bereit, dieses Urteil stehen zu lassen und weitere Beobachtungen zu beschreiben?
- Selbstbilder, Fremdbilder und Situationsbilder klären und gegeneinander stellen
 - Selbstbild: Wie sehen Sie sich selbst?
 - Fremdbild: Wie sehen Sie die anderen?
 - Situationsbild: Wie sehen Sie die Situation?
 - Aufgrund welcher Erfahrungen haben sich diese Bilder entwickelt?
 - Die subjektiven Sichtweisen dabei als Ausgangspunkt akzeptieren

3. Gefühle bewusst machen und erleben

- Von der treibenden Emotion zum bewussten Fühlen kommen
 - Wut, Angst, Lähmung bewusst spüren
 - Dann die Ohnmacht und Hilflosigkeit spüren
 - Dann die zugrunde liegenden Gefühle der Bedürfnisfrustration spüren
- Körperempfinden als Weg zum Fühlen
 - Wie spüren Sie dieses Gefühl im Körper?
- Gefühle in Bildern ausdrücken und die Bilder vertiefen
 - Welches Bild fällt Ihnen ein, um das Gefühl auszudrücken?
- Du-Aussagen in Ich-Aussagen umwandeln
 - Den Blick nach innen richten und in Ich-Aussagen die Innenwahrnehmungen beschreiben: Ich fühle...; Ich spüre...
- Indirekte Sprache in Ich-Aussagen umwandeln
 - Man, Wir, Es ist.., - Ich fühle...
- Beurteilende Gefühlsworte in „fühlende“ Gefühlsworte umwandeln
 - Gedeemütigt: Wie fühlt sich das an?
- Gefühle spiegeln
 - Nachfragen: Habe ich das so richtig empfunden?
- Zum gegenseitigen Spiegeln der Gefühle anregen

4. Die bedrohten Bedürfnisse klären

- Die Bedürfnisnot spüren und davon ausgehend die Bedürfnisse klären
 - Die Atmosphäre schaffen, damit der Schmerz und die seelische Not ausgesprochen werden können – und diesen Raum schützen
 - Zwischen dem Fühlen der Bedürfnisfrustration und den Bedürfnissen hin- und herpendeln: Was hat Ihnen gefehlt? Welches Bedürfnis war nicht erfüllt?
- Bedürfnisse und Handlungsdenken unterscheiden
 - Nach innen schauen, die eigene Bedürfnisnot spüren und noch nicht darauf schauen, was die anderen tun sollen, damit sich meine Bedürfnisse erfüllen
- Bedürfnisse von Wünschen und Strategien zur Bedürfniserfüllung unterscheiden
 - Strategien sind Geld, Macht, etc., die ich haben will, damit sich elementare Bedürfnisse erfüllen
- Zum gegenseitigen empathischen Verstehen der Bedürfnisnot anregen
 - Wenn sich das Mitgefühl regt und „das Eis schmilzt“, ist es wichtig diesen Raum zu schützen
 - Wenn das gelingt, ist der Weg frei zum gemeinsamen Suche nach Win-Win-Lösungen

5. Handlungsoptionen entwickeln

- Das Suchen nach Handlungslösungen an den bedrohten Bedürfnissen orientieren
 - Was brauche ich von den anderen, damit sich meine Bedürfnisse erfüllen?
 - Was kann ich selbst anders tun, damit sich meine Bedürfnisse erfüllen?
- Verschiedene Möglichkeiten überlegen, was getan werden könnte, damit sich die bedrohten Bedürfnisse erfüllen
 - Die Brainstorming-Regeln einhalten: Zuerst Ideen sammeln ohne sie zu bewerten. Die Bewertung findet erst im nächsten Schritt bei der Übereinkunft statt
 - Kreative Beweglichkeit entwickeln und Fixierungen auf bestimmte Lösungswege überwinden
- Forderungen in Bitten umwandeln
 - Keinen Druck ausüben, sondern freilassend formulieren, worum ich die anderen bitte, damit sich meine Bedürfnisse erfüllen
 - Wenn die anderen meine Bedürfnisnot mitgeföhlt haben, dann ist bei ihnen die Bereitschaft entstanden, ihr Möglichstes zu tun, um mir zu helfen
- Konkrete Handlungen beschreiben
 - Was soll konkret geschehen? Wer soll es tun? Wann? Wo?

6. Tragfähige Übereinkünfte treffen

- Entscheidungen treffen, welche Handlungsoptionen umgesetzt werden sollen
 - Dabei Win-Win-Lösungen anstreben
- Die Umsetzung der Übereinkünfte genau planen und verabreden
 - Ggf. auch einen Notar hinzuziehen
- Zu erwartende Widerstände bei der Umsetzung bedenken und überlegen, was dagegen getan werden könnte
- Einen Rückblicktermin verabreden
- Das erreichte Ergebnis feiern
- Wenn die Umsetzung nicht gelingt, kann das verschiedene Gründe haben:
 - Die Begegnung beim Verstehen der Bedürfnisnot war noch nicht tief genug – hier ist noch mehr Arbeit zu tun
 - Die gefundenen Handlungs-Lösungen waren nicht realistisch – hier muss neu überlegt werden
 - Es sind neue Situationen entstanden, die bearbeitet werden müssen