

## Spektrum der Mediation

# *Methodenvielfalt in der Mediation*

### Berichte zum Thema

Glaube, Spiritualität und Perspektivwechsel  
 Klären und Konfliktkompetenzen stärken  
 Von der Wahrnehmung zur Empathie

### Mediation & Politik

Mediation und Politik in der Praxis

### Der Gastbeitrag

In Bewegung sein

### Berichte aus dem BM

Nichts ist beständiger als der Wandel



Jutta Höch-Corona

# Gefühlsmonster®-Karten

## die andere Art, eine Mediation zu beginnen

*Die Gefühlsmonster®-Karten sind ein Instrument, das den Austausch über Gefühle erleichtert. Auf die meisten Menschen wirken sie ansprechend, bringen sie zum Lachen (besonders die Karten, die schwierige Gefühle darstellen!) und helfen, sich der aktuellen Befindlichkeit spielerisch bewusst zu werden. Für MediatorInnen bieten sie die Möglichkeit, relativ schnell einen Eindruck über die Gefühlssituation der KlientInnen zu erhalten als Grundlage für das weitere Vorgehen. Entscheidend ist, den Einsatz der Karten gut vorzubereiten. Was dafür zu beachten ist und wie man die Karten anwendet, erfahren Sie in diesem Artikel.*

**E**ntstanden sind die Gefühlsmonster®-Karten vor fünfzehn Jahren. Für eine Schulklasse, die keine Gefühle benennen konnte, entwarf mein Sohn Christian Corona in meinem Auftrag die ursprüngliche Variante der »Monster« in schwarz-weiß. Der Erfolg mit diesen Karten motivierte mich, sie in meinen Coachings, Mediationen und Seminaren einzusetzen und 2005 in einer neuen, farbigen Version im Selbstverlag herauszugeben.

### *Wie werden die Karten verwendet?*

Die Erfahrung zeigt, dass das einfache Auslegen der Karten als Fächer auf einem Tisch oder in der Mitte eines Stuhlkreises Aufforderungscharakter

hat. Viele schauen sich die Karten einzeln an und beginnen, zu schmunzeln oder zu lachen. Wenn man die Frage stellt, welche der Darstellungen die Personen gerade im Moment anziehen, werden ein bis drei Karten für die momentane Befindlichkeit ausgewählt. So erhalten MediatorInnen/Coaches/TrainerInnen einen ebenso schnellen wie effektiven Einblick in die Gefühlswelt von KlientInnen.

Dieses Instrument funktioniert, wie alle Instrumente, am besten dann, wenn diejenigen, die es einsetzen, davon im Moment überzeugt sind. Das heißt auch, dass es günstig ist, eigene Erfahrungen mit den Karten gemacht zu haben, bevor man sie einsetzt.

### *Die Methode: Einsatz der Gefühlsmonster®-Karten zu Beginn einer Mediation*

Das Instrument, das ich aus einer Anregung von Marian Mürger-v. d. Klooster aus der Schweiz weiter entwickelt habe, sieht folgendermaßen aus: Die MediantInnen sind zum ersten Termin gekommen, ein kurzes Begrüßungsgespräch hat stattgefunden und sie sind mit einem Getränk versorgt. Nun gebe ich jeder/jedem von ihnen ein Set der Gefühlsmonster®-Karten im Visitenkarten-Format mit etwa folgendem Satz: »Ehe wir inhaltlich in das Mediationsgespräch einsteigen, interessiert es mich, wie es Ihnen in der Konfliktsituation, die Sie hierher geführt hat, geht. Bitte schauen Sie sich dieses

Kartenset durch, Sie finden dort eine Comicfigur, das Gefühlsmonster®, mit unterschiedlichen Gefühlsausdrücken. Suchen Sie ein bis zwei Karten heraus, die Ihrem eigenen Gefühl in der aktuellen Situation entsprechen, und dann auch ein bis zwei Karten, von denen Sie denken, dass sie dem Gefühl Ihres Konfliktpartners entsprechen (besser: hier konkret den Namen der anderen Person, oder »Ihres Partners«, »Ihrer Chefin« o. ä. einsetzen). Legen Sie die ausgewählten Karten bitte mit dem Deckblatt nach oben auf den Tisch – so wird es gleich spannender, Ihre Einschätzungen zu vergleichen.«

Es versteht sich von selbst, dass die einleitenden Worte in einem guten Kontakt mit den Anwesenden gesprochen werden und entsprechend modifiziert werden können. Stellen Sie sicher, dass der Kontakt zu beiden Parteien so gut ist, dass beide bereit sind, sich auf die Karten einzulassen. Ein Ablehnen dieser Technik durch eine der Parteien würde uns klar auf einer Seite positionieren – und das wäre zu Beginn einer Mediation doch sehr ungünstig. Für den Einsatz der Karten in der Mediation gilt die »oberste Regel der Gewaltprävention«: Beide Seiten müssen ihr Gesicht wahren! Das für jede Mediation notwendige Fingerspitzengefühl sollte in besonderem Maße beim Umgang mit dem Thema Gefühle angewendet werden.

Nun habe ich als Mediatorin einige Minuten Zeit, den KlientInnen in Ruhe bei der Auswahl der Karten zuzuschauen und erste Beobachtungen zu machen. Ein Thema, das zum Beispiel oft schon hier deutlich wird, ist der Umgang mit Zeit: es kann sein, dass die eine Person wesentlich schneller als die andere die Karten auswählt. Einer eventuellen Eskalation zwischen den Parteien in diesem Moment lässt sich oft mit einer normalisierenden Bemerkung zuvorkommen, etwa: »Kann es sein, dass Schnelligkeit ein Thema bei Ihnen ist? Dies erlebe ich oft bei Menschen, die miteinander im Konflikt sind (hier kann man gerne Passendes

einsetzen, wie z. B. bei Paaren, Arbeitskollegen etc).«

Das Ansprechen der Person, die zuerst ihre Kartenwahl offenlegt, entscheide ich wieder intuitiv. Wichtig ist jetzt, diese Person danach zu fragen, was die ausgewählten Karten jeweils für sie bedeuten. Wenn Sie diese Methode einsetzen, dürfen Sie gespannt sein, wie unterschiedlich diese Bedeutungen von dem sein können, was Sie selbst zu den Karten sagen würden! Die eigenen Worte der KlientInnen sagen wesentlich mehr über ihre Konfliktsituation aus, als eine Interpretation der Karten durch die MediatorInnen.

Nun bitte ich die zweite Person ebenfalls, die von ihr ausgewählten Karten auf den Tisch zu legen und zu kommentieren. Dabei achte ich darauf, dass die Karten so gelegt werden, dass sie

- › für beide Parteien gut sichtbar sind und
- › jeweils vor die Person hingelegt werden, von der oder für die sie ausgewählt wurden.

Wichtig für die MediatorInnen:

- › Anwesend sein (es soll in diesem Moment kein Gespräch zwischen den Parteien oder gar ein Austausch über die Karten stattfinden).
- › Darauf achten, dass ausgewählte Karten mit dem Deckblatt nach oben auf den Tisch gelegt werden.
- › Aushalten, dass die Atmosphäre ziemlich »dicht« werden kann.

Manchmal ist die Atmosphäre während des Auswählens auch etwas gelockert, es gibt kurze Lacher beim Anschauen, Humor taucht auf.

Zur Erläuterung meines Vorgehens möchte ich hier eine kurze Fallbeschreibung anbringen.

#### Situation:

Zwei Arbeitskollegen, Herr Bork und Herr Günther kommen zum Vorgespräch für eine Mediation.

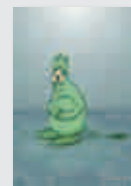
#### Die Auswahl der Karten:

##### Herr Bork

##### für sich selbst:

Kommentar:

*Es geht mir total schlecht in dieser Situation, ich halte das nicht mehr lange aus.*

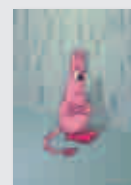


##### Herr Bork

##### für Herrn Günther:

Kommentar:

*Ich denke, Herr Günther ist die ganze Zeit ziemlich sauer.*

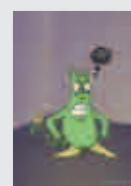


##### Herr Günther

##### für Herrn Bork:

Kommentar:

*Herr Bork ist wütend und ärgerlich.*

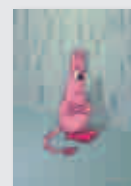


##### Herr Günther

##### für sich selbst:

Kommentar:

*Ich bin richtig sauer auf Herrn Bork.*



Hier ergibt sich eine gute Atmosphäre durch die Übereinstimmung der Einschätzung von beiden Arbeitskollegen zu Herrn Günther. Für ihn erfüllt sich an dieser Stelle das Grundbedürfnis, verstanden zu werden. Anschließend ergibt sich ein gutes Gespräch über die Differenz bei den zu Herrn Bork gewählten Karten: Herr Günther ist jetzt bereit, zu hören, dass es Herr Bork neben dem Ärger, den Herr Günther wahrgenommen hatte, sehr schlecht geht mit der aktuellen Situation.

Auf der Basis dieses Gesprächseintritts lässt sich für MediatorInnen die Situation der beiden Streitpartner atmosphärisch gut einschätzen, der Umgang miteinander wird deutlich und erleichtert die Entscheidung über das weitere Vorgehen. Günstig ist manchmal die anschließende Frage nach den Gefühlen, die ein zufriedenstellender Verlauf der Mediation bei beiden Sei-



ten auslösen würde (diesmal »darf« jede Seite ausschließlich für sich selbst antworten!). Es ist schon vorgekommen, dass der Wendepunkt einer Mediation dadurch erreicht wurde, dass ein Konfliktpartner, der von seiner Kollegin als durch den Konflikt wenig berührt empfunden wurde, an dieser Stelle diese Karte auswählte und diese mit dem Satz »Dann wäre ich total erleichtert!« kommentierte!



Einmal war die Frage entscheidend, wie sich ein Paar vor dem Seitensprung des Mannes fühlte – es stellte sich heraus, dass beide zu der Zeit völlig überarbeitet und unglücklich mit der Beziehung gewesen waren. Von einem Moment zum nächsten änderte sich die sehr angespannte Atmosphäre, und in einem verständnisvollen Gespräch konnten beide sich erinnern, wie sie sich schon damals voneinander entfernt hatten.

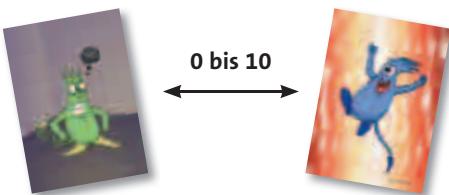
Sehr interessant finde ich die Frage, was die ausgelegten Gefühlsdarstellungen bei den KlientInnen bewirken. Auf jeden Fall erreichen wir damit, dass Menschen sich in ihrem Ärger, ihrer Verzweiflung oder Traurigkeit über den Konflikt gesehen fühlen – von den MediatorInnen und von der anderen Konfliktpartei. Deshalb erscheint es mir nicht notwendig, die »schwierigen« Gefühlsdarstellungen der Ausgangssituation schnell wieder verschwinden zu lassen, obwohl ein Verharren in diesen Gefühlen durch das Anschauen zu befürchten wäre (vgl. das Konzept der Spiegelneuronen). Hier besteht für mich noch einiger Forschungsbedarf, und ich bin im Austausch mit Fachleuten und werde zu einem späteren Zeitpunkt darüber berichten. Es ist sicher günstig, die Frage nach den Gefühlen bei einer zufriedenstellenden Lösung zu stellen und ebenfalls durch Gefühlsmonster®-Karten zu illustrieren, um den konstruktiven »Lösungs-Zustand« auch bildlich zu unterstützen.

### Zusätzliche Tipps

Da die Karten während der Mediation vor den KlientInnen liegen bleiben, ergeben sich im Gespräch weitere Möglichkeiten, damit umzugehen. Sie selbst können an geeigneten Stellen in Ihren Zusammenfassungen auf eine ausgewählte Karte verweisen (z. B. zu einem Sohn, der mit seiner Mutter in der Mediation ist: »Dir ist es so unangenehm, vor deinen Freunden von deiner Mutter umarmt zu werden, dass du dann ganz ärgerlich wirst!« – dabei auf die entsprechende Karte deuten). Die Streitparteien selbst sind manchmal sehr kreativ und beziehen sich selbst während der Mediation auf die Karten oder wählen für andere Situationen Gefühlsmonster zur Verdeutlichung aus.

Viele mögliche Fragen lassen sich mit den Gefühlsmonster®-Karten illustrieren. Sie können die Karten zum Beispiel für Skalenfragen einsetzen, etwa so:

»Wie zufrieden sind Sie mit dem Ergebnis der heutigen Mediation, oder wie fühlen Sie sich in Bezug auf Projekt XY...?«



Oft kommt es vor, dass bei einer abschließenden Bewertung der Mediation durch die KlientInnen noch mal die Gefühlsmonster®-Karten positiv als Aha-Erlebnisse erwähnt werden.

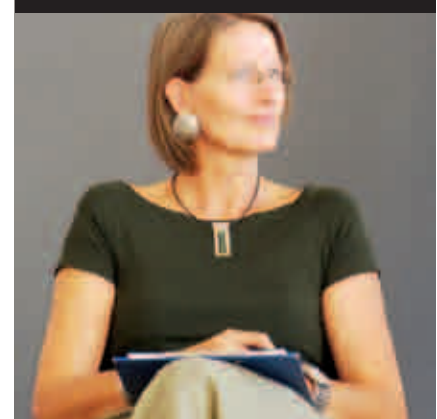
### Zusammenfassung

Die Gefühlsmonster®-Karten bieten den KlientInnen die Möglichkeit, Gefühle auf eine andere und meistens leichtere Weise anzusprechen. Sie halten in einer Stress-Situation etwas in der Hand, und können sich zunächst ganz auf sich selbst konzentrieren. Das Durchblättern der Karten gibt eine kleine Sicherheit, es muss nichts »geleistet« werden, nur die eigenen Gefühle sind wichtig. Positiv auf den Mediationsverlauf wirkt sich auch aus, dass

durch diese Intervention eventuell vorbereitete, verfestigte Sichtweisen zur Seite gestellt werden müssen. Durch die zirkuläre Frage gleich zu Beginn der Mediation führen wir auf eine fast spielerische Art den Perspektivwechsel ein. Die Ergebnisse dieser Frage sind oft schon der Beginn eines konstruktiveren Klimas im Vergleich zu dem, welches die KlientInnen mitbringen. Nicht zuletzt haben wir als MediatorInnen eine kleine Atempause nach den einleitenden Worten und können uns ganz auf die KlientInnen konzentrieren.

Ein kleiner Tipp zum Abschluss: Seien Sie vorsichtig damit, den Einsatz der Karten zu oft während einer Mediation oder während jeder Sitzung vorzuschlagen. Die vorgestellten Beispiele sind aus fünf Jahren meiner Arbeit mit dieser Art Einstieg in die Mediation ausgewählt. Ich arbeite zwar in fast jeder meiner Mediationen damit, oft aber nur einmalig. Gerne auch in den Einzelgesprächen. Lassen Sie sich davon überraschen, an welcher Stelle Sie Lust bekommen, die Gefühlsmonster®-Karten einzusetzen und was für erhellende oder berührende Ergebnisse schon der einmalige Einsatz an irgendeiner Stelle der Mediation bringen kann!

### AutorInneninfo



\* Jutta Höch-Corona  
Mediatorin und Ausbilderin BM®,  
Schwerpunkt Mediation in  
Organisationen und für Paare,  
Gefühlsmonster®-Workshops

\* E-Mail: info@gefuehlsmonster.de