

Sinnvoller Rahmen!

Phasen der Mediation und TA

Jule Endruweit und Katharina Strahlenbrecher

In der Ausbildung zur*in zertifizierten Mediator*in sind die *fünf Phasen der Mediation* ein wichtiger Ausbildungsbestandteil.¹ In diesem Artikel beschreiben wir, wie die Phasen helfen, die Zeit der Mediation zu strukturieren und so die Mediant*Innen von dem Status des Nicht-(wirklich)-in-Beziehung-Seins wieder in eine Annäherung oder tatsächliche Intimität zu führen. Dazu beschreiben wir zunächst das Modell der Zeitstrukturierung und führen dann anhand eines Beispiels durch die Mediationsphasen. Wir zeigen deren Wirkung auf die Teilnehmenden und ihre Entwicklung. Auch diese Wirkung reflektieren wir mit Konzepten aus der Transaktionsanalyse. Das ermöglicht ein tieferes Verständnis für das Vorgehen und die Wirkungsweise in Mediationsprozessen.

Die Zeitstruktur nach Berne

Eric Berne hat die *sechs Möglichkeiten der Zeitstrukturierung* (s. Abb. 1) u. a. als die sechs mitmenschlichen Umgangsformen (1961, S. 83) beschrieben. Er setzt diese gleich mit dem Bedürfnis nach mitmenschlichem Kontakt (1961, S. 80 f.). „Die Reihenfolge, in der die sechs Arten, die Zeit zu verbringen, aufgezählt werden, richtet sich nach dem zunehmenden Risiko, dabei verletzt

-
- 1 MediationsG, 1 (1), § 5 Aus- und Fortbildung des Mediators; zertifizierter Mediator
 (1) Der Mediator stellt in eigener Verantwortung durch eine geeignete Ausbildung und eine regelmäßige Fortbildung sicher, dass er über theoretische Kenntnisse sowie praktische Erfahrungen verfügt, um die Parteien in sachkundiger Weise durch die Mediation führen zu können. Eine geeignete Ausbildung soll insbesondere vermitteln:
1. Kenntnisse über Grundlagen der Mediation sowie deren Ablauf und Rahmenbedingungen,
 2. Verhandlungs- und Kommunikationstechniken,
- ZMediatAusv Anlage Inhalte des Ausbildungslehrgangs, § 8, I;
- 2 a) Einzelheiten zu den Phasen der Mediation
 - aa) Mediationsvertrag
 - bb) Stoffsammlung
 - cc) Interessenerforschung
 - dd) Sammlung und Bewertung von Optionen
 - ee) Abschlussvereinbarung

zu werden, dafür aber gleichzeitig mit der Möglichkeit immer größerer Nähe“ (Schlegel 2020, S. 290).

Abbildung 1: Sechs Möglichkeiten der Zeitstrukturierung



Die sechs Möglichkeiten der Zeitstrukturierung

Im *Rückzug* ist das soziale Risiko am geringsten und das Nähe-Gefühl (Stroke Intensität) oder das Gefühl, „gesehen zu werden“, auch. In unserer Definition verbringt man im Rückzug Zeit mit sich selbst. Er ist eine sichere Bank, allerdings kann ich, ohne mit der anderen Person im Kontakt zu sein, auch keine Konflikte klären und ich kann mein Bedürfnis, gesehen zu werden, nicht befriedigen. Das ist häufig eine der Ausgangslagen in der Mediation.

In *Ritualen* – dabei sind sowohl konventionelle Redensarten als auch Zeremonien gemeint – ist der Ablauf vorbestimmt und damit ist das soziale Risiko gering, vor den Kopf gestoßen oder verletzt zu werden. Man kann davon ausgehen, dass sich alle Beteiligten an das Vorgegebene, zu Erwartende halten. Wenn ich „Guten Tag“ sage, kann ich erwarten, eine angemessene Antwort zu bekommen. Ich fühle mich gesehen im Sinne von wahrgenommen, aber noch nicht individuell wertgeschätzt.

Zeitvertreib meint eine Art von leichter Interaktion, nach Berne auch „halb-rituelle Kontakte“, so etwas wie Smalltalk. Man spricht über das Wetter oder Autos und kann erwarten, dass keine tiefere Interaktion entsteht, in der man fürchten muss, angegriffen zu werden.

Aktivität ist ein zielgerichtetes Tun mit sachlichem Informationsaustausch (Berne 1964, S. 185), dazu gehört gemeinsames Arbeiten oder einem gemeinsamen Hobby nachzugehen (z. B. Musizieren, Basteln, ...). Die Inhalte der Kommunikation sind fokussiert auf eine Sache, einen Gegenstand und nicht aufeinander. Das Interesse gilt einem auf die Sache bezogenen erfolgreichen Zusammenwirken. Häufig genug schleichen sich in diese Form der Zeitstruktur Spieldynamiken ein, die mitunter die Sache aus dem Fokus geraten lassen.

Spiele sind – wie oben beschrieben – eine Form des Kontaktes, in der man nicht in Kontakt ist, es sich aber so anfühlt. Im Spiel wird ein Dilemma deutlich: die Illusion von echter intimer Beziehung und eine Art der Beziehungsgestaltung, die zum Scheitern verurteilt ist. Häufig sind Spieldynamiken, aber auch der Beziehungsabbruch (Rückzug) der Ausgangspunkt, bei dem die Mediant*innen starten.

Mit *Intimität* beschreiben wir eine Interaktion, in deren Zentrum die Beteiligten selber stehen. Das Interesse am Anderen ist vorherrschend. Es geht um eine ehrliche Begegnung, die nichts mit Sexualität zu tun haben muss. Sie ermöglicht, sich verstanden, gehört und gesehen zu fühlen und damit verbunden mit dem Anderen. Wir vermuten, dass dies der heimliche Wunsch vieler Konfliktparteien ist, sonst könnten sie ja einfach den Kontakt zur anderen Person abbrechen, ohne eine Mediation zu machen.

Überlegungen zur Reihenfolge

Über die Reihenfolge der Formen der Zeitstrukturierung gibt es unterschiedliche Meinungen (Schlegel 2020, S. 290), und unserer Ansicht nach lassen sich die „*Spiele*“ oder auch „*psychologischen Spiele*“ nicht konsistent in diese Reihenfolge einordnen. Sie vereinen einerseits eine heftige Stroke-Intensität mit einem Pseudo-Gefühl von Nähe und Beziehung und andererseits ein *niedriges* soziales Risiko, da bereits bekannt ist, wie die Spiele ausgehen. Man zeigt sich eben nicht wirklich, sondern reproduziert alte, nicht-funktionale Muster. Diese Form der Begegnung ist den Beteiligten nicht bewusst, sie wundern sich immer wieder aufs Neue, dass die Form der Interaktion nicht zu dem gewünschten, erlösenden Ende kommt – dass sie sich beispielsweise nicht gesehen und wertgeschätzt fühlen.

Die Phasen der Mediation und Beziehungen

Wie strukturieren die Phasen die Zeit, um die Mediant*innen wieder in Beziehung zu bringen?

Die Phasen der Mediation sind so angelegt, dass sie es den Mediant*innen ermöglichen, vom Rückzug oder Psychologischen Spiel zurück zu konstruktiven Formen des Miteinanders zu finden. Das geschieht auf zwei Ebenen: Während der Mediation unterstützt der/die Mediator*in die Mediant*innen, indem diese Erfahrungen machen, ihre Zeit anders als bisher zu strukturieren. Und für die Zeit nach der Mediation ermöglicht er oder sie die Verhandlung über die Neugestaltung ihrer Beziehung. Die ehemaligen Konflikt-

parteien beantworten dann u. a. gemeinsam die Frage, in welchen mitmenschlichen Umgangsformen und welcher Stroke-Intensität sie ihre gemeinsame Zeit zukünftig verbringen wollen.

Die fünf Phasen der Mediation:

1. Vorbereitung
2. Sammlung
3. Vertiefung
4. Verhandlung
5. Vereinbarung

Der Anteil der fünf Mediationsphasen am Gelingen

Zunächst sind die Phasen – Vorbereitung, Sammlung, Vertiefung, Verhandlung und Vereinbarung – im Mediationsgesetz vorgegeben. Das heißt, sie sind konstituierend für die Mediation.

Wenn Menschen eine Mediation suchen, gehen wir davon aus, dass ihr Konflikt bisher zu einer Trennung der Beziehung führt, als Rückzug oder als psychologisches Spiel. Ziel der Mediation ist es dann, wieder eine solche Qualität der Beziehung herzustellen, die die Trennung zunächst abschwächt, dann aufhebt, um gemeinsam Entscheidungen für die Zukunft treffen zu können.

So ist erstes Ziel der Mediation, eine Beziehungsqualität in Form von Arbeit (s. o., „Aktivität“) zu unterstützen. Hier begegnen sich Menschen, um gemeinsam eine Aufgabe zu erledigen. Wir laden dazu ein, indem wir darauf hinweisen, dass wir v. a. vorhaben, das Mediationsziel zu erreichen und nicht, die Beteiligten zu verkuppeln: „Sie müssen hinterher nicht Freund*innen werden!“ I. d. R. löst diese Aussage Gelächter aus, das in unseren Ohren erleichtert klingt. Die persönlichen Verstrickungen aus Enttäuschungen und Erwartungen werden zunächst beiseitegelegt, und mit ihnen die Spiel- und Rückzugsgewohnheiten. Auf dieser Grundlage der Entlastung können wir die Beteiligten in eine Arbeitsqualität führen.

Sichtbare Zeichen dieser neuen oder wiedergewonnenen Qualität ist das gemeinsame „sich einlassen“ auf die Phasen der Mediation. Sie bieten den Beteiligten eine neue Struktur.

Aus der Arbeitsqualität kann, punktuell, Intimität möglich werden. Berne versteht Intimität als „vorbehaltlos ehrliche, offene und aufrichtige Begeg-

nung zwischen Menschen“ (Schlegel 2011). In der Mediation sehen wir Intimität als die Begegnung, in der wahrhaft gemeinsam Zukunft gestaltet werden kann. Dazu schaffen die Phasen der Mediation immer wieder Anlässe: In der Sammlung und Priorisierung der Themen entdecken die Beteiligten z. B. gemeinsam, wie nahe ihre Ziele und Themen beieinander liegen und welche sie übersehen haben. In der Vertiefung erhalten sie und geben sie Einblick in ihre Motivlage, in der Verhandlung wird gemeinsam über Unsinn gelacht und werden alte Verletzungen noch einmal sichtbar. Das bedeutet, in einzelnen Phasen werden unterschiedliche Arten der Zeitstruktur angeboten.

In den Pausen gehen wir bewusst in den Zeitvertreib und bieten den Mediant*innen eine Alternative, die sie gleichzeitig schützt und dennoch ohne Rückzug oder psychologische Spiele auskommt.

Die ehemaligen Konfliktparteien erweitern so ihre Optionen, gemeinsame Zeit zu strukturieren während der Mediation, indem sie Arbeit, Intimität und Zeitvertreib erleben und erproben.

Die Phasen strukturieren die Zeit insgesamt als Ritual. Was passiert dort?²

- Man denke an ein Brautpaar: Im Ritual werden die Betroffenen in den Mittelpunkt gestellt. Sie erhalten dort ungeteilte Aufmerksamkeit.
- Alle weiteren Mitwirkenden und die Umstehenden kennen ihre Rollen und haben die Chance, ihre Aufmerksamkeit den Hauptakteuren zuzuwenden.
- Im Rampenlicht stehend, können die Mediant*innen im Hinblick auf Handlungen auf Vorgaben zurückgreifen. Sie müssen nicht selber entscheiden, welchen nächsten Schritt sie tun oder welches Wort sie sprechen, davon werden sie entlastet. Wenn sie Schritte vergessen haben, kann jemand sie erinnern.
- So sind sie frei, sich auf ihr Inneres zu konzentrieren, und dort Entscheidungen zu treffen, z. B. über den Grad ihrer emotionalen Involviertheit. Eine Hochzeit funktioniert, egal ob die Brautleute in Tränen zerfließen, kichern, huldvoll lächeln oder starr bleiben.
- Das Ritual erleichtert die Erinnerung: Weil der Rahmen schon bekannt und auch visualisiert ist, muss er nicht eigens abgespeichert werden.

Wir stellen die fünf Phasen in der Vorbereitungsphase vor und installieren sie für alle weiteren Phasen gut sichtbar im Raum. Im Verlauf der Mediation leiten sie dann die Mediant*innen und uns wie ein Treppengeländer durch

2 Die Literatur ist endlos. Einen guten Überblick gibt <https://de.wikipedia.org/wiki/Ritual>, Stand 19. Feb. 2021.

den Prozess. Damit geben die Phasen allen Beteiligten zu jedem Zeitpunkt Klarheit über den Ort im Ablauf. So entsteht Orientierung in Ablauf und Zeit. Orientierung ermöglicht Planbarkeit, und damit Sicherheit.

Die fünf Phasen an einem Beispiel

Grundsätzlich verlassen wir uns als Mediatorinnen darauf, dass die Phasen wirksam sind. So erhöhen wir sie zu einem Ritual und bewirken ihre Wirksamkeit. Diese Sicherheit überträgt sich auf die Mediant*innen. In den Phasen selber beobachten und nutzen wir Überlegungen aus der TA, um die Mediant*innen einzuladen, neue Formen der Zeitstrukturierung kennenzulernen und einzuüben. Wir stellen sie hier anhand eines Beispiels zusammen:

Phase 1 – Die Vorbereitung

Zwei Menschen haben seit sieben Jahren Erfahrungen, sich mit Misstrauen zu überschütten und beziehen die Führungskräfte (Spielball) mit ein. Sie gestalten das gesamte Arbeitsumfeld nach ihrem System. Der Arbeitgeber ruft uns. Er hat das Ziel, wieder eine arbeitsfähige Abteilung zu haben.³

Die Vorbereitungsphase und den ersten Teil der Sammlung machen wir in Einzelgesprächen, d. h. wir bieten zunächst Rückzug in Bezug auf die Konfliktpartner an und gleichzeitig eine Struktur der Aktivität mit der Mediatorin.

Wir klären: „Wenn Sie das Gefühl haben, die Allparteilichkeit der Mediatorin wankt, dann haben Sie die Möglichkeit zu konfrontieren oder auch abzubrechen.“ Wir weisen darauf hin, dass es uns lieber wäre, wenn sie einen Hinweis gäben wie: „Ich bekomme nicht so viel Platz“, dann werden wir in uns gehen und überprüfen.

Wir zeigen, dass wir davon ausgehen, dass es eine gute Lösung für alle geben wird und dass die Beteiligten die Verantwortung übernehmen werden. Wir nehmen den Konflikt und seine Akteure ernst und weisen auf die Feld- und Situationskompetenz der Mediant*innen hin, die wir unterstützen. So begeben wir uns gemeinsam in eine Ok/OK-Haltung⁴.

Mit dem Vertrag über das Mediationsziel, die Einhaltung der Prinzipien und die Anerkennung der Phasen beugen wir Spielen vor. Die Vertragsgestaltung führt auf Metaebene – „Was wollen Sie mit der Mediation erreichen?“ So locken wir die

3 Das Thema Vertragsarbeit mit dem Arbeitgeber klammern wir hier aus.

4 Die OK/OK-Haltung beschreibt die Haltung sich selbst gegenüber und der anderen Person gegenüber.

Mediant*innen in einen Zustand, den die TA „Erwachsenen-Ich“ nennt, in dem man sich selbst steuern und sachlich kommunizieren kann.⁵

Der Prozess beginnt hier – die Wandlung startet schon.

Phase 2 – Die Sammlung

Folgende Themen werden gesammelt: Begrüßung, Verdacht, heimliches Durchwühlen des Schreibtisches der anderen, Vorenthalten von Arbeitsmaterialien, schlecht reden übereinander, Entzug von Arbeitsmaterialien, Fensteröffnung.

Das Setting ist so aufgebaut, dass die Mediant*innen ausschließlich mit uns kommunizieren. Wir visualisieren die Themen, die vorher im Einzelgespräch erarbeitet wurden, auf Karten.

Beim Mitlesen merken die Betroffenen, dass sich Karten doppeln und sie registrieren, dass sie die gleichen Themen haben.

Die Priorisierung leiten wir ein mit der Frage: „Womit wollen wir anfangen?“ Über diesen Beginn wird verhandelt.

Die Themen folgen einer inneren Logik und der zufolge ergeben sich zwei große Themenblöcke. Hier bietet sich die mediative Frage an, „Was haben Sie davon, wenn wir mit dem einen Thema anfangen?“ Die Mediant*innen lernen die Mediations-Logik kennen. Durch diese Phase erkennen die Betroffenen die Verknüpfung des eigenen Themas mit dem des Anderen. Es ist fast egal, womit angefangen wird, weil sich abzeichnet (Ahnung), dass Interessen hinter Themenblöcken stecken.

Es wird sichtbar, dass eine Struktur hinter den Themen zu liegen scheint, dass der Konflikt nicht uferlos ist, sondern überschaubar wird (Entrübung). Die Mediant*innen steigen aus der Passivität aus, erleben die Aufwertung „Ja, es sind konkrete Probleme, und die können wir benennen und ja, diese Probleme sind lösbar.“ Selbstwirksamkeit wird erkennbar.

Die Priorisierung entwickelt sich zu einem Zwischenvertrag. Zwischenverträge über den Prozess stärken das Gefühl der Eigenverantwortung innerhalb des Rituals.

Wir starten dann mit dem ersten priorisierten Punkt der Sammlung, dem Fensteröffnen, und gehen mit ihm durch die Phasen 3 bis 4. So kommen wir zu vorläufigen Ergebnissen, die im Alltag erprobt und in der nächsten Sitzung nachgesteuert werden. In Phase 5 können bestenfalls die Zwischenergebnisse zusammengefasst werden.

5 In Kürze: Das Konzept der Funktionalen Ich-Zustände beschreibt das Verhalten in einer Beziehung als freies, trotziges oder angepasstes Kind-Ich, als Erwachsenen-Ich oder kritisches oder nährendes Eltern-Ich.

Phase 3 – Die Vertiefung

Die zwei Medianten benennen das unter den Standpunkten zum Thema liegende Motiv. Es ist Vertrauen. Auf der einen Seite ist allerdings Sicherheit der Aspekt, der zum Vertrauen fehlt, und auf der anderen Seite ist es Freiheit.

Wir bitten die Medianten, die Stühle zu wechseln, auf die Aussagen und das Motiv des anderen zu gucken und zu benennen, was davon sie nachvollziehen und verstehen können. Die Antworten lauten: „Ich habe X so verstanden dass sie sicher sein möchte, und dass es irritierend ist, wenn sie wiederkommt, dass das Fenster offen ist und kein Mensch da, das verunsichert sie.“ Und von der anderen Seite: „Wenn ich so einen Freiheitsdrang wie Y habe, tue ich, was ich will und das tue ich im Denken, dass mein Tun für alle gut ist.“

Die Frage, „Was haben Sie davon, wenn Sie ... Warum ist Ihnen das so wichtig?“ leitet die Mediant*innen dahin, ihre inneren Werte, die hinter ihren Positionen zum Thema liegen, zu erkennen und zu benennen. Das eigene Werte- oder Glaubenskonzept wird sichtbar. Möglicherweise werden auch die eigenen Elterlichen Anteile sichtbar („Man muss doch...“). Später, in Phase 4, gilt es, Lösungsideen zu finden, die diese Werte berücksichtigt.

Der Perspektivwechsel ist das erste Mal, dass die Mediant*innen das Wort direkt aneinander richten. So hält die Phase der Vertiefung hier eine große Stroke Einheit bereit, die als Intimität erlebt werden kann. Beide Mediant*innen machen sich die Mühe, sich zu erforschen und sich in das Gegenüber hineinzusetzen.

Phase 4 – Die Verhandlung

Die Medianten verhandeln ihre Begrüßung und legen fest: Y kann das Fenster öffnen und schließt es aber auch wieder. Wir begrüßen uns nur einmal am Tag. Y senkt die Stimme, um X nicht zu erschrecken. X kündigt an, wenn er sich in eine Arbeit vertiefen möchte. Er sagt dann, dass er nicht gestört werden will.

Wir leiten die Verhandlung so an, dass eine Bieteverhandlung mit praktischen Vorschlägen entsteht. Beide Seiten unterbreiten ihrem Gegenüber Ideen und Angebote, die die Wünsche, Bedürfnisse und Interessen beider Seiten berücksichtigen. So kommen die Kontrahenten vom Fordern zum Geben.

Hier lassen wir unmittelbaren Kontakt zwischen den Medianten zu. Intimität entsteht, manchmal im Wechsel mit Rückfällen in das alte Spiel. Mit geringen Interventionen aus dem Freien-Kind-Ich-Zustand sprechen wir das an: „Ach, das kennen Sie doch schon, dazu brauchen Sie uns nicht. Wir unterstützen Sie jetzt bei praktischen Alternativen“. Die Mediant*innen kehren wieder zur Verhandlung zurück und die Zukunft wird wieder als gestaltbar wahrgenommen. Lösungen sind in greifbarer Nähe und können konkretisiert werden, z. B. mit den Fragen „Wie haben andere es gelöst? Was kann ich tun?“ Damit entfernen sie sich einmal mehr von der Passivität (Abwertungstabelle).

Phase 5 – Die Vereinbarung

Bei der Bearbeitung des Konfliktes, der zehn Jahre geschwelt hatte, fand regelmäßig monatlich eine Sitzung statt, und so war die Mediation auf sechs Monate verteilt. Am Ende werden die Zwischenvereinbarungen zusammengetragen und abschließend verabschiedet. Verabredet werden auch Antworten auf die Fragen: „Was erzählen wir anderen, dem Arbeitgeber, dem Kollegium?“, „Was passiert, wenn wir uns wieder streiten?“ Das Bild der Spurrillen beschreibt plastisch die lang geübten Mechanismen und den Umgang damit und sorgt für Gelächter. Die Parteien einigen sich zu sagen: „Achtung Spurrillen, kann das sein?“ Falls Spurrillen überhand nehmen, wollen sie die Mediatorinnen wieder einbinden.

Hier wurde der Vertrag über die Zusammenarbeit in der Mediation ersetzt durch die Vereinbarung. Diese Medianten hatten seit sieben Jahren das gesamte Arbeitsumfeld in das Konfliktsystem eingebunden. In solchen Situationen muss die Spieldynamik auch bewusst außerhalb des Mediantensystems beendet werden. Diese Vereinbarung trägt dem System, möglichen Dreiecksverträgen usw. im Abschlussvertrag bewusst Rechnung und beschreibt den Umgang damit.

Fazit

Während Eskalation die skriptbedingten Mechanismen „Rückzug“ und „Spieldynamiken“ befördert, schafft Mediation durch die Phasen eine Entlastung, ohne direkt an den Skripten⁶ zu arbeiten.

Die Mediant*innen erleben Schutz durch das Gerüst der Phasen. Durch das ritualisierte Vorgehen in den fünf Phasen wird der Mediator in seiner Verantwortung für den Prozess entlastet. Die Mediation mit ihren Phasen ermöglicht den Beteiligten, andere Formen von Zeitstruktur zu erleben als bisher, und über zukünftigen Formen des Miteinanders zu verhandeln – in welcher Art wollen wir zukünftig in Kontakt sein?

Literatur

- Berne, Eric (1961): Transactional Analysis in Psychotherapy. New York: Ballantine Books 1973.
 Berne, Eric (1964): Games People Play. New York: Grove Press 1967.
 Flechsig, Andrea/Ponschab, Reiner/Schweizer, Adrian (2013): Studienheft Grundlagen der Mediation. Selbstverlag Fernuniversität Hagen.

⁶ Das Konzept „Skript“ beschreibt Muster, die in der Vergangenheit entstanden sind und durch Skriptarbeit aufgelöst werden können.

-
- Kessen, Stefan/Troja, Markus (2016): Ablauf und Phasen einer Mediation. In: Haft, Fritjof/von Schlieffen, Katharina (Hrsg.): Handbuch Mediation (S. 329–355). München: C.H. Beck.
- Klowait, Jürgen/Gläßer, Ulla (Hrsg.) (2014): Handkommentar Mediationsgesetz. Baden-Baden: Nomos-Verlag.
- Schlegel, Leonhard (2011): Die Transaktionale Analyse. 5. Auflage. Zürich: DSGTA.