



## Ein Mitgliederbrief in besonderen Zeiten

Die Bundesarbeitsgemeinschaft für Familienmediation verschickt im monatlichen Rhythmus Mitgliederbriefe, um zu informieren, Anregungen zu geben und zu Veranstaltungen einzuladen. Ein besonderer Mitgliederbrief wurde im März an die Mitglieder verschickt, der hier abgedruckt wird.

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

**üblicherweise informiere ich Sie auf diesem Weg über bevorstehende Veranstaltungen und Fortbildungen.** Heute kann ich Ihnen nur Absagen mitteilen. Wir haben die Verbandskonferenz storniert. Die Fachgruppe Erbmediation und die Fachgruppe Familie und Kind haben ihre Treffen abgesagt und eventuell müssen wir auch die Gründung der Fachgruppe Wissenschaft und Forschung Mitte Mai verschieben.

Fast alle Termine werden in diesen Tagen abgesagt, Ausbildungen, Fortbildungen, Fachgruppentreffen, Mediationen, Kongresse, Geburtstags- und andere größere Feste oder geplante Urlaube. **Manches trifft einen hart, auch weil es häufig finanzielle Folgen hat, und oft hat man mit einer gewissen Enttäuschung zu kämpfen.** Auch die Unsicherheit, das Richtige tun zu müssen, treibt uns um. Ganz seltsam fühlt es sich auf jeden Fall an, so gar nicht planen zu können und im Prinzip einen weitgehend weißen Terminkalender zu haben. Alles ist offen und wird vielleicht ganz anders sein, aber wie, das wissen wir noch nicht. Es könnte wie die große Freiheit klingen, macht aber gleichzeitig auch große Sorgen. Wir vermissen vielleicht unser tägliches Geländer, das eine festgelegte Zeitplanung auch sein kann.

**Wie gehen wir damit um? Ich möchte Sie einladen, Rückhalt in Ihrem mediatorischen Handwerk und Ihrer Haltung zu suchen.**

Unseren MediandInnen sprechen wir häufig Mut zu. Konflikte stellen Chancen dar und die Mediation kann helfen, diese zu sehen und wahrzunehmen.

Herausforderungen wie COVID-19 können nach unserem Verständnis sicherlich auch Chancen bergen. Schon heute lesen wir von besserer Luft in China und Norditalien. In der Adria soll es plötzlich wieder vermehrt Delfine geben. Gerührt sind wir durch das gemeinsame Singen und Klatschen von italienischen und spanischen Balkonen herunter. Überall erleben wir plötzlich eine ganz besondere Kreativität.

Nicht allen gelingt es, den Fokus auf diese schönen Aspekte zu legen. Zu schwer ist al-

les, was mit dieser Krise verbunden ist. **Welche Vorgehensweise stellen wir in solchen Momenten unseren MediandInnen zur Verfügung?** Da ist zunächst ein offenes Ohr. Wir hören aktiv zu, spiegeln und bringen Beobachtungen, die wir in der Mediation machen zur Sprache. Es sollte also auch hier gelten, die Sorgen und Unsicherheiten, auch die eigenen, in Zeiten von Corona nicht einfach wegzudrücken, sondern sie zur Sprache zu bringen, sie auf den Tisch zu legen. Das empathisch wertschätzende und doch sachliche, vielleicht auch die andere Seite der Medaille aufzeigende, Reframing können wir ebenfalls gut. Wie könnte uns in unseren Sorgen ein Perspektivwechsel gelingen, und warum sollte ich mir überhaupt die Mühe machen, ihn zu machen?

Die Sorgenstimme ist vielleicht sehr laut, wie ein/e dominante/r Mediand/in. Kann ich der optimistischen Stimme auch Raum verschaffen, indem ich ihr das Wort erteile, nachfrage, ihr zur Selbstbehauptung ver helfe?

Kann ich in meinen Reaktionen auf die Herausforderung COVID-19 alte Muster und Überzeugungen erkennen, die hier aber nicht zielführend sind, sondern mich in die Sackgasse führen? Was sind meine wirklichen Bedürfnisse, die jetzt, da ich zwangsweise aus der Treitmühle treten muss, zur Sprache kommen können?

Welche Struktur kann ich mir für diese Überlegungen geben? Sollte ich mehr visualisieren? Pausen machen?

Wenn wir gut vorbereitet sind, können wir mit dem Brainstorming beginnen. Und auch für uns gilt, zunächst ist jede Idee, und sei sie noch so verrückt, es wert, mitnotiert zu werden. Wir wollen den Kuchen erweitern!

Dem Tag eine Struktur geben, Sicherheiten an anderen Orten als im Terminkalender suchen, sich auf andere Aufgaben besinnen, die schon lange liegen geblieben sind – was passt in diesem Fall für mich ... und auch für meine Mitmenschen? Wenn wir im Homeoffice arbeiten, könnten wir uns z.B. trotzdem feste Arbeitszeiten geben, oder ein bisschen umräumen, damit jeder den notwendigen Ruheplatz hat. Hilft Ihnen im engen häuslichen Miteinander vielleicht die Idee einer virtuellen dritten Person, die anhält, sich nicht sofort den Ärger von der Seele zu schimpfen? Ich habe sogar gehört, dass Menschen verabredet haben, dass es im Zweifel diese dritte Person ist, die wieder den Kaffeebecher hat

stehen lassen oder das Geschirr nicht weggeräumt hat. Wie in der Mediation kann Ausprobieren die Devise sein.

Auch eine „erzwungene“ Pause kann dazu dienen, das bereits Erarbeitete auszuprobieren oder aber sacken und wirken zu lassen.

**Wie kann ich meinen Beruf ausüben, wenn alle Face-to-face-Veranstaltungen abgesagt werden?** Vielleicht ist jetzt die Zeit, sich langsam an das Thema **Online-Mediation oder Webinare** heranzutasten. Wenn wir KollegInnen und Freunde nicht treffen können, können wir mit ihnen üben, wie wir uns vertraut mit Zoom oder Viteo oder Microsoft-Team machen. Wussten Sie, dass man langsamer sprechen muss und auch seine eigene Mimik reduzieren sollte, wenn man online per Videokonferenz miteinander spricht? Dass man schicker und souveräner erscheint, wenn die Kamera so eingestellt ist, dass über dem Kopf nicht zu viel Raum zu sehen ist? Dass man auf klare Kleidung ohne viel Schmuck achten soll? Auch das Schauen in die Kamera, statt auf mein Gegenüber, muss ein bisschen geübt werden.

Selbst die Visualisierung mit einem FlipChart klappt ganz gut, wenn man vorher ausprobiert hat, wo die Kamera und wo das FlipChart steht.

**Auch unsere MediandInnen müssen wir auf die neue Arbeitsweise einstimmen,** ihnen vielleicht Tipps geben oder sogar von ihnen lernen, ihre Expertise nutzen. Ausführlich muss der Vertrauensschutz besprochen werden. Deutlich muss angesprochen werden, dass auch bei dieser Arbeitsweise die Vertraulichkeit und die Verschwiegenheitspflicht gelten. Wie kann sichergestellt werden, dass keine weiteren Personen im Raum sind bzw. wenn dies der Fall ist, dies dann transparent gemacht wird. Insbesondere Kinder sollten nicht in die Gespräche platzen oder auch bewusst plötzlich in den Raum geholt werden. Ein Mediationsvertrag kann eingescannt und per E-Mail verschickt werden.

Auch ich nähere mich dem Thema Online-Mediation gerade erst. Ich würde mich freuen, wenn Sie mir von Ihren Erfahrungen berichten und wir das untereinander teilen könnten.

Kommen Sie gut durch diese besondere Zeit. Mit herzlichen Grüßen im Namen des Sprecherteams  
Swetlana von Bismarck (Geschäftsführung)

Swetlana von Bismarck,  
[www.bafm-mediation.de](http://www.bafm-mediation.de)