
DIE ZEITUNG
DES BÜROS FÜR
NEUE POLITIK

Büro für neue Politik
www.einestimme.ch

N° 3 März
2021

Eine Stimme
Büro für Neue Politik

Das Blatt



Inhalt

Wie berichten wir	Seite 3
100% Entscheide im Alltag	Seite 3
Was wenn	Seite 4
Wo erlebe ich 100% Entscheide?	Seite 5
100% Entscheid – Mein Leben ist schön	Seite 6
Tut es mir gut?	Seite 8
Vielfalt als Chance nutzen	Seite 9
Eine Geburt im Fluss des Lebens	Seite 10
Frieden im Familienalltag	Seite 11
Piste – 100% Entscheid	Seite 13
Zwei Seelen	Seite 14



Wie berichten wir von den Ereignissen in der Welt?

Denis Bitterli, Redaktor

Die Stimmen in der Welt

In der Welt gibt es viel Leid. In verschiedenen Staaten werden Menschen, die Kritik an der Regierung üben, verhaftet und in Gefängnisse gesteckt. Erzürnte Bürgerinnen und Bürger erheben die Stimme, errichten Strassensperren und Barrikaden, stecken Autos in Brand und greifen Polizei und Militär an. In erschreckend vielen Haushalten, werden Partnerinnen und Partner geschlagen, Kinder gedemütigt und geschändet und Menschen ausgeschlossen. Kriege hinterlassen grossen materiellen Schaden und blutende Wunden in den Herzen und an den Körpern der Menschen.

Ist die Welt grausam?

Neben all den Hiobsbotschaften gibt es zum Glück auch viele schöne Ereignisse. Menschen, die zueinander finden und sich gegenseitig liebevoll begegnen. Politikerinnen und Politiker, die den Kontakt zu den Mitbürgerinnen und Mitbürgern suchen und Lösungen anstreben, welche das Gemeinwohl fördern. Väter und Mütter, die sich um ihre Kinder kümmern, ihnen zuhören und für sie da sind. Jugendliche, die ihre Träume verwirklichen können und die von Lehrerinnen und Lehrern bei der Entwicklung ihrer Talente unterstützt werden. Geschäftsleute, die mit ihren Profiten Projekte unterstützen, die Menschen in Armut und in Not helfen. Ärztinnen und Ärzte, Pflegerinnen und Pfleger, die für die Kranken sorgen. Wissenschaftliche Erkenntnisse, die Wohlfahrt und Wohlstand für die Welt ermöglichen und den gesellschaftlichen Fortschritt vorantreiben.

Worauf richten wir unseren Blick?

In all den Ereignissen, die in der Welt geschehen, wird deutlich, dass Frieden dort entsteht, wo sich Menschen gehört fühlen und miteinander für das Wohl aller sorgen. Eigensinniges Handeln führt früher oder später in die Sackgasse. Konkrete Weltgeschehnisse zeugen davon. Werden Stimmen «chronisch» übergangen, stellt sich Widerstand und Unmut ein. Es kommt zu inner- und zwischenmenschlichen Konflikten, die das Zusammenleben belasten und trüben. Staatsfrauen und -männer, die auf die Stimmen des Volkes hören, gelten als weise. Eltern, die fürsorglich und hellhörig sind, werden von den Söhnen und Töchtern als positive Vorbilder angesehen. Die Menschen sind dann glücklich, wenn sie gehört werden und sich angenommen fühlen. Mit 100% Entscheiden wird Gemeinwohl gesichert.

Das Blatt untersucht das «Treiben in der Welt» unter dem Gesichtspunkt der Vollständigkeit. Werden alle Stimmen gehört?

100% Entscheide im Alltag

Denis Bitterli, Redaktor

Weit verbreitet ist der Glaube, dass Dialoge eine aufwendige Sache sind und 100% Entscheidungsprozesse viel Zeit in Anspruch nehmen. Es gibt sogar Menschen, die davon überzeugt sind, dass beides nur im besten Falle möglich ist. Ist das wirklich wahr?

Reden wir mit Mitmenschen, stellen wir fest, dass sehr häufig einstimmige Entscheide getroffen werden. Ich habe Mitmenschen gefragt, wo sie in den letzten Tagen einen 100% Entscheid getroffen haben.

Was wenn...

Soley Suter Homs, Architektin

Warum kann es nicht allen Menschen gut gehen? Muss es immer einen Gewinner und einen Verlierer geben? Was ist Gerechtigkeit? Warum haben gewisse Menschen mehr als andere?

Ich hatte als Kind viele Fragen – nur keine Antworten. Diese offenen Fragen haben mich mitunter durchs Leben geführt und immer wieder den Entdeckergeist geweckt. Ich habe vieles entdecken dürfen, nur nicht die Antworten.

Und irgendwann kam der 100% Entscheid. Am Anfang fühlte ich mich wie die Menschen zu Zeiten Galileo Galilei, als Galileo entdeckte, dass die Erde eine Kugel ist und nicht wie angenommen eine Scheibe: Etwas unvorstellbar und unwirklich, kann das gehen?

Können wir Verhandlungen führen und Entscheide treffen ohne Verlierer? Gibt es Antworten auf meine Fragen?

Ich habe die Diskussionen nie gemocht, wo diskutiert und diskutiert wird, Meinungen ausgetauscht und am Ende fühlte sich einer als Gewinner und einer als Verlierer. Für mich jedoch fühlte es sich eher an, dass beide verloren hatten. Ändert der Gedanke eines 100% Entscheides alles? Können beide Gewinner sein? Können wir das «Mangeldenken» hinter uns lassen, dass einer verlieren muss, damit der andere gewinnen kann? Können beide gewinnen und das Gefühl der Fülle erleben?

Veränderungen kommen meistens anders als erwartet zum Teil auch sehr leise und unbewusst. Durften wir Menschen im 20. Jahrhundert nicht in ganz unterschiedlichen Bereichen die Erfahrung machen, dass Fülle da ist? Mussten nicht unsere Grosseltern und zum Teil auch unsere Eltern noch Hunger haben? Wir leben hier in einer absoluten Fülle von Nahrungsmitteln, und das Wissen nach nachhaltigem, ökologischem Lebensmittelanbau mit einfachen Mitteln wächst und wächst, so dass alle Menschen mit einem Stück Land genügend Nahrung haben?

Oder die Bildung. Das Internet hat einen enormen Wandel in das Wissen gebracht: Mit einem Internetanschluss (vorausgesetzt es gibt keine Beschränkungen seitens eines Landes) ist das Wissen allen zugänglich, es ist einfach da, in einer Fülle. Früher, im Mittelalter, war Wissen Macht und nicht der breiten Bevölkerung zugänglich.

Es ist an der Zeit, dass wir der Fülle im zwischenmenschlichen Bereich eine Chance geben! So, dass sich jeder zurücklehnen kann, entspannen und weiss, er hat auch einen Platz.

Und wie fühlt sich ein 100% Entscheid an? Wie nach einem guten Essen mit Freunden: Glücklich, zufrieden und satt!

Wo erlebe ich 100%-Entscheide?

Jiri Rose, Lehrer

Der 100% Entscheid ist glaube ich unter vielen Namen bekannt. Er ist ein Symbol, das auf etwas in uns Menschen verweist: Ich bestrebe hierauf hinzudeuten woraus 100% Entscheide entspringen.

Man könnte sich einen Kreis denken, innerhalb dessen sich all jene Menschen befinden, deren Wohl ich genauso wie das eigenen am Herzen berücksichtige. Es gibt da nur ein gemeinsames Wohl da ich in Liebe verbunden bin. Dieser Kreis, der kann natürlich grösser sein und dadurch mehr umfassen, oder aber kleiner und weniger umfassen. Zudem kann sich dieser Kreis ausdehnen oder zusammenziehen. Durch meinen freien Willen. Was ich in Liebe begegne, kann ich von Moment zu Moment zeitlos entscheiden und daher auch wie gross dieser gedachte Kreis ist. Ja er kann sich sogar in der Unendlichkeit auflösen. Für immer.

Für mich ist ein 100%-Entscheid, wenn aus einem Bewusstsein entschieden wird, das alle beteiligten Bedürfnisse integriert. Für einen 100%-Entscheid braucht der Kreis jedoch bei weitem nicht aufgelöst zu sein, es reicht den eigenen Kreis so weit erstrecken zu lassen, dass alle Beteiligten inbegriffen sind.

Überall dort, wo sich Wesen in diesem Bewusstsein begegnen, dort werden nur Einheitsentscheide getroffen. Und das geschieht fortlaufend auf allen Ebenen des Bewusstseins. Wir Menschen sind im Prozess unseren Kreis zu erweitern. Bei vielen Menschen auf der Erde erstreckt sich der Kreis bereits um die gesamte Menschheit, die Erde und noch viel weiter. Andere können die Grenze des Kreises längst nicht mehr erblicken. Tendenz zunehmend.

In der aktuellen herausfordernden Zeit, da wird sehr deutlich, wie viele Entscheidungen aus einem ganz anderen Bewusstsein entstehen, das überhaupt nicht alle integriert. Das führt irgendwann dann zu gewaltigen Konflikten und Katastrophen. Doch still und leise während die Katastrophen toben, da finden sich all jene Menschen zusammen, die in sich spüren: «Kommt, wir brauchen keinen Mittelsmann, wir packen die Sache einfach selbst an. Wir organisieren uns so, dass wir einander vertrauen und aufeinander bauen können. Hier und jetzt mit den Menschen die in meinem Leben sind.»

So wie auch unsere kleine Schule ein Kind solch einer Zusammenkunft ist, so geschieht weltweit ganz viel vergleichbares auf allen Ebenen und Bereichen. Der Winterschnee des Alten ist noch nicht ganz geschmolzen, da spriessen sozusagen schon die ersten Knospen aus dem Boden.

Gegen Ende will ich fragen auf welchen Ebenen überall der 100%-Entscheid wirkt: Ist er wie ein kosmisches Gesetz, das fraktal in allen Ebenen seine Ausgestaltung findet. So tritt dieses Gesetz auch in mir auf? Treffe ich einen Entscheid und höre ich dabei mit voller Hingabe alle inneren Stimmen an die sich aktuell nicht gehört fühlen? Stehe ich hinter einem Entscheid 100% oder dominiert ein Aspekt in mir über andere innere Facetten? Wie will ich im Aussen zuverlässig 100% Entscheide herbeiführen, wenn ich in mir selbst nicht alle Stimmen integriere? Warum ist dieser oder jener Mensch so herausfordernd für mich? Wie kann ich dem Mitmenschen in Liebe begegnen? Welche Kraft ist es, die es vermag, dass mein gedachter Kreis sich spontan erweitert?

Zum Abschluss will ich vom Ursprung der Höflichkeitsformen wie etwa Sie, Ihr, Ihre, Euer, Eure erzählen. Dieser hat mich seit vielen Jahren inspiriert. Er kommt in unserem Sprachraum aus den Stammeskulturen, wo ein Repräsentant eines Stammes bei einer Stammesversammlung für seinen gesamten Stamm stand und daher auch im Plural angesprochen wurde. Er war dort nicht als einzelne Person, sondern als «Sie» Personifizierung seines ganzen Stammes und alle seine Entscheidungen traf ein solcher Mensch im Bewusstsein seines ganzen Stammes. Er und der Stamm waren eins.

Vielen Dank fürs Lesen.

100% Entscheid – Mein Leben ist schön!

Michael Seefried, Arzt

Was ist ein 100% Entscheid?
Kann ich diesen mit anderen Menschen fällen oder teilen?

In den letzten Wochen hatte ich beruflich grosse Schwierigkeiten. Es zeigte sich, als ob mir mein Leben um die Ohren fliegen würde.

In Erlbach in Bayern, wo ich im September 2018 eine Schule gegründet habe, wollte innerhalb meines Vorstands nichts mehr funktionieren. Auch in der Lehrerschaft wurde es zunehmend schwieriger. Es war, als ob wir verschiedene Sprachen sprechen und jegliche Bemühung der Annäherung trennte uns umso mehr.

In Zürich mussten wir kurzfristig die Rechtsstruktur unserer Praxisgemeinschaft ändern, weil die Zusammenarbeit mit dem Spital aufgrund einer drohenden Insolvenz zusammenbrach. Diese Änderung funktionierte hervorragend, es zeigte sich jedoch danach, dass nicht alle Gesellschafter diese neue Verantwortung tragen können und eine Person verabschiedete sich als Gesellschafterin, bleibt uns als Kollegin erhalten.

Dies sollte immer wieder zu Irritationen führen.

All diese Entwicklungen nahmen mich ziemlich mit, bin ich doch emotional mit Leib und Seele sowohl mit Erlbach als auch mit meiner Praxis in Zürich verbunden.

Was sollte und was konnte ich tun?

Dann habe ich eine 100% Entscheid getroffen:
Mein Leben ist schön!

Egal was passiert, welche Herausforderung oder welcher Irrsinn mir begegnet, es gehört und passt zu meinem Glaubenssatz: Mein Leben ist schön. Unter diesem Blickwinkel vermag ich alles, was mir begegnet zu beleuchten, um die Geste und die Sinnhaftigkeit der Ereignisse zu verstehen und lesen zu lernen.

Was ist weiter geschehen? Mir ging es sofort besser. Ich war emotional entspannter und schlief besser. Die Farben um mich herum wurden wieder freundlicher, auch wenn mich Infos erreichten, die eigentlich völlig daneben waren, blieb ich mehr bei mir.

Mit meinem Umfeld habe ich absichtlich nicht darüber gesprochen. Zum einen wäre es schwierig gewesen, die Mitmenschen dafür um Gehör zu bitten, zum anderen ist es mir wichtiger, mein Umfeld durch Taten zu überzeugen anstatt durch Worte.

Es ist noch nicht so viel Zeit vergangen seit meinem 100% Entscheid – allerdings zeigen sich schon die Auswirkungen. Mein Umfeld beruhigt sich, die Energie wird ruhiger, freundlicher, Begeisterung und Herzenswärme beginnen wieder einen Platz einzunehmen.

Schaun wir mal, ob es anhält. Davon bin ich aber überzeugt.



Tut es mir gut?

Blenda Mulaj, Irenologiestudentin

Habe ich in den letzten paar Tagen einen 100% Entscheid getroffen? Ja, sehr viele.

Ein Zalando-Päckchen kommt an. Ich schaue mir die Kleider vorsichtig an. Ihre Farbe, ihre Form. Ich nehme sie in die Hand, fühle das Material. Wie fühlt es sich an? Sanft? Weich? Kühl? Warm? Ist es angenehm für mich oder nicht?

Ich ziehe ein Kleidungsstück an und beobachte, wie es sich auf meinem Körper anfühlt und wie ich mich darin fühle. Dann schaue in den Spiegel. Ich frage mich: Kann ich mich darin sehen? Drückt das Kleidungsstück aus, wer ich bin? Gibt es mir den Raum, um der Mensch zu sein, der ich bin? Wenn die Antwort auf diese Fragen ja ist, dann kann ich mich zu 100% dafür entscheiden. Wenn nicht, dann entscheide ich mich dagegen.

Nun kann ich ein Kleidungsstück tragen, das mich immer wieder wohl fühlen lässt und auf das ich mich immer wieder konzentrieren kann, wenn ich mich einmal nicht wohl fühle.

Je öfter ich mir diese Fragen im Alltag stelle, desto schneller kann ich mich beim nächsten Mal für oder gegen etwas entscheiden, ohne die Entscheidung zu bereuen. Denn je mehr ich verstehe, was mir gut tut und was nicht, desto einfacher wird es auch mitzuteilen, was ich brauche damit es mir gut geht, zu fragen was das gegenüber braucht, und schlussendlich nach Lösungen zu suchen und Entscheidungen zu fällen, die für alle stimmig sind.

Vielfalt als Chance nutzen: Für gute Entscheide für alle!

Ueli Keller, Bildungs- und Lebensraumkünstler

Die Demokratie (Herrschaft des Volkes), wie sie in der Schweiz institutionalisiert ist, scheint mir – auch wenn sie immer wieder als „direkt“ hochgelobt wird – grundsätzlich ein Fehlkonstrukt. Weil nur Erwachsene mit einem Schweizer Pass stimmberechtigt sind. Und weil sich Kinder und Jugendliche generell nicht daran beteiligen können. Ganz alltäglich und praktisch schwierig finde ich die parlamentarischen Parteiendemokratie, wenn Politiker*innen andere besiegen und beherrschen wollen: mit einem Links-Mitte-Rechts-Macht-Schach. Wo sich viele mit einem immer noch grösseren Aufwand immer noch schneller wie auf einem Karussell im Stillstand im Kreis drehen. Und damit in Sachfragen kaum etwas zustande bringen, das für alle nachhaltig zukunftsfähig sein kann. Alle ziehen am gleichen Strick. Aber jede und jeder auf eine andere Seite: rien ne va plus. Wie lange mag es wohl noch gehen, bis die Mehrheit es merkt, und es wissen will, dass es so nicht geht? Hoffentlich ist dieser Frosch „Demokratie“ nicht gekocht, wenn er spürt, dass er aus der Pfanne auf dem Kochherd „Parlament“ hätte hüpfen sollen, als das Wasser noch nicht tödlich heiss war!?

Meine diversen ausserparlamentarischen Netzwerke sind bestmöglich kokreativ auf Konsens ausgerichtet. Hier erfahre ich mich im Wandel als Teil von Bewegungen und von Veränderungen, die sich immer deutlicher wahrnehmbar konkretisieren ... und mir gut, und Gutes tun. Ich freue mich sehr über jede und jeden, die*der den Macht- und Konkurrenzkampf-Leerlauf durchschaut und nicht mitmacht: auch nicht passiv!

Wir brauchen eine neue Politik. Eine Politik mit 100-Prozent-Entscheiden. Mit einer Beteiligung (Partizipation) von allen für alle. Auf dem Weg zu 100-Prozent-Entscheiden sind grundsätzlich alle Bedürfnisse richtig und wichtig. Und alle Ideen gut und wertvoll. Vielfalt ist eine Bereicherung und lebensnotwendig. Mit der Vielfalt können sich aber auch Konflikte manifestieren. Auch Gegensätzliches gehört zu einem Meinungsspektrum, das allen Interessen entspricht. Werden unterschiedliche Meinungen offen und kooperativ zielführend bearbeitet, kann damit wertvolles Potenzial für alle nutzbar werden. 100-Prozent-Entscheide setzen Grenzen, die niemand ausschliessen. Sie umfassen inklusiv alle, die davon betroffen sind. Alles, was leben will, gehört dazu. 100-Prozent-Entscheide ermöglichen Lösungswege, die das Know-how von allen berücksichtigen und nutzen. 100-Prozent-Entscheide können zu einer Rundum-Akzeptanz bei allen Beteiligten führen. Und zudem fördern 100-Prozent-Entscheidungs-Findungs-Prozesse die Gemeinschaftsbildung und die Gemeinschaftsentwicklung: sie ist für eine friedvolle Gesellschaft unverzichtbar. 100-Prozent-Entscheide sind eine Kunst: sie ist lernbar!

Eine Geburt im Fluss des Lebens

Mira Gemperle, Sinnorientierte Organisationsentwicklerin

Letzten Herbst ist in mir während einiger Wochen etwas herangereift. Erst war es diffus und dann spürte ich eine immer stärker werdende Dringlichkeit. Es wurde mir immer klarer, dass für mich bald ein wichtiger Entscheid anstehen würde. Und auch in meinem Umfeld schienen sich die Dinge zuzuspitzen. Ich hörte immer wieder andere Menschen von einem wichtigen und grundsätzlichen Entscheid sprechen, der nun bevorsteht. Selbst die Klimajugend auf dem Bundesplatz fragte die Politik: Auf welcher Seite steht ihr? Ein neuer Abschnitt schien sich anzukündigen.

Ich wurde innerlich immer unruhiger, war aufgeregt und wusste nicht, was da mit mir geschah. Es fühlte sich so an, als wäre ich schwanger. Etwas schien in mir heranzureifen und ich konnte nicht anders, als mich diesem Prozess einfach hinzugeben. Es fühlte sich so unglaublich richtig, wichtig und zutiefst organisch an. Ich wusste, dass ich den Samen für diesen Entscheid schon seit immer in mir trug. Er war mir zutiefst vertraut, so dass der Mut die Angst überwog, nun in ein neues Kapitel zu schreiten.

An einem verregneten Nachmittag im Spätherbst zerriss es mich schier und ich hatte innerlich-krampfartige Impulse rauszugehen. Es war soweit: Die Wehen waren da. Ich machte mich also mit meiner Kamera auf und lief auf den Hügel neben unserem Haus und filmte meine Worte während Stunden. Zuerst waren sie noch sehr verstreut und wild zusammengewürfelt, doch mit der Zeit wurde eine klare Botschaft sichtbar. Ich realisierte und fühlte, dass ich ein wichtiger Teil des Ganzen bin und dass mein Handeln, Denken und Fühlen Auswirkungen auf das gesamte System haben. Daraus gebar ich den Entschluss, mein ganzes Leben dem Kreieren einer friedlichen, nachhaltigen und integrativen Gegenwart und Zukunft zu widmen und für mein Handeln und seine Konsequenzen Verantwortung zu übernehmen – mit allem was dazugehört.

Als meine Worte langsam versiegten, wusste ich, dass mein Entscheid geboren war. Nach all den Wochen der inneren Aufgeregtheit spürte ich in mir plötzlich wieder eine Ruhe, die langsam einkehrte. Ich konnte endlich loslassen. Die Wellen der Wehen nahmen immer mehr ab und mein Boot taumelte auf ihnen noch etwas hin und her nach dieser intensiven Erfahrung. Doch im Unterschied zu vorher spürte ich nun, dass ein Anker gesetzt wurde, der mir auch in stürmischen Zeiten Halt geben wird.

In den darauffolgenden Wochen und Monaten schwemmen mir die nachfolgenden Wellen dieses klaren und intensiven Entscheids viele neue Freundschaften, Allianzen, Projekte, neue Möglichkeiten und Klarheit über nächste Schritte in mein Leben. Alles richtete sich auf diesen Entscheid aus. Nicht Hals über Kopf mit einem grossen Krach, sondern leise in stetigen kleinen Schritten. In gewissen Momenten spürte ich plötzlich ganz klare Handlungsimpulse und schritt zur Tat und in anderen Momenten geschahen um mich wunderbare Dinge ohne mein Zutun, die mein Leben veränderten. Ich musste mich nur dem Hingeben, was werden wollte und meinen Sensoren wirklich zuhören, während ich meinen Entscheid im Herzen trug.

Seitdem ich meinen Entscheid für mich ausgesprochen habe, habe ich Kraft gewonnen, ihn auch wirklich zu verfolgen und im Alltag zu leben. Mein Entscheid schenkt mir Mut, auch dort hinzublicken, wovor ich eigentlich lieber weglaufen würde. Er schenkt mir Demut und Verbundenheit, weil ich weiss, dass ich ein Teil des Ganzen bin und andere Menschen und Lebewesen für die Kreation einer friedlichen, nachhaltigen und integrativen Zukunft brauche. Ich werde deswegen immer wacher und offener für die Perspektiven anderer, weil überall wertvolle Weisheiten verborgen sind, die uns gemeinsam in dieser Vision weiterbringen. Und am Ende schenkt mir mein Entscheid auch Geduld und Sanftheit mit mir selbst und anderen, denn ich erlebe immer wieder aufs Neue, dass Dinge ihre Zeit brauchen, bis sie reif sind und in die Tat umgesetzt werden können. Alles was ich jederzeit tun kann, ist, mich dem Fluss des Lebens hinzugeben und wirklich zuzuhören. Dann werde ich wissen, wann es Zeit ist für eine neue Geburt.

Frieden im Familienalltag: Das Herz «glückelet»

Bastiaan Frich, Friedensschaffender, Social Entrepreneur, Biologe und Gärtner

Es ist Sonntagabend und ich sitze mit meiner Tochter (2,5) im Bett. Draussen schimmert bereits das Mondlicht und ich habe sie gerade gefragt, was sie heute glücklich gemacht hat. Ich frage dies meine Kinder jeden Abend. Manchmal entsteht daraus auch eine ganze «Perlenrunde», wenn wir z.B. mit Grosseltern oder anderen Familien zusammen sind und alle ihre «Perlen des Tages» im Kreis erzählen. Diese Frage gehört quasi zu unserem Gebet. Oder besser gesagt zu unserem «Danke-sagen». Eine tägliche Kalibrierung an die kleinen und grossen Dinge im Leben, die uns glücklich machen, eine tägliche Hingabe an die Dankbarkeit. Oder symbolisch gesehen eine Perlenkette von Ressourcen.

Meine Tochter schaut mich mit ihren grossen glänzenden Augen an und sagt: «Dass du do bisch!» (Dass du hier bist). Mir bleibt nur das schweigende Lächeln und ein tiefes warmes Herz. In der stillen Würdigung des Moments schlage eine Brücke zu ihrer Freude. Ein heiliger Moment. In diesem Moment weiss ich, dass ich gut bin, so wie ich bin, dass ich genug bin, so wie ich bin, dass ich – jedenfalls von meiner Tochter – bedingungslos geliebt bin, genau so wie ich bin. Ich bin einfach und das reicht schon. Das klingt vielleicht ganz banal, aber in so einem Familienalltag kann dieses Wissen schon mal vergessen gehen.

Die Glücksforschung hat gezeigt, dass Glück nicht nur ein gutes Gefühl vermittelt, sondern auch wichtige andere Vorteile mit sich bringt: Glück macht uns gesünder. Es stärkt unser Immunsystem. Glückliche Menschen sind kooperativer. Glückliche Menschen sind widerstandsfähiger (resilienter), wenn es schwierig und stressig wird. All diese Aspekte sind enorm wichtig für das Gelingen eines lebensdienlichen Familien-Alltags.

Nach diesem Moment der Stille plaudern wir etwas weiter über kleinere und grössere Momente, die uns an diesem Tag besonders berührt, glücklich oder dankbar gemacht haben. Dann sagt sie plötzlich: «Jetzt duet mi Härz glückelet». Wow, was für eine geniale Wortschöpfung. Erneut bin ich sprachlos. Nach einer Weile sage ich nur: «Mein Herz glückelet auch».

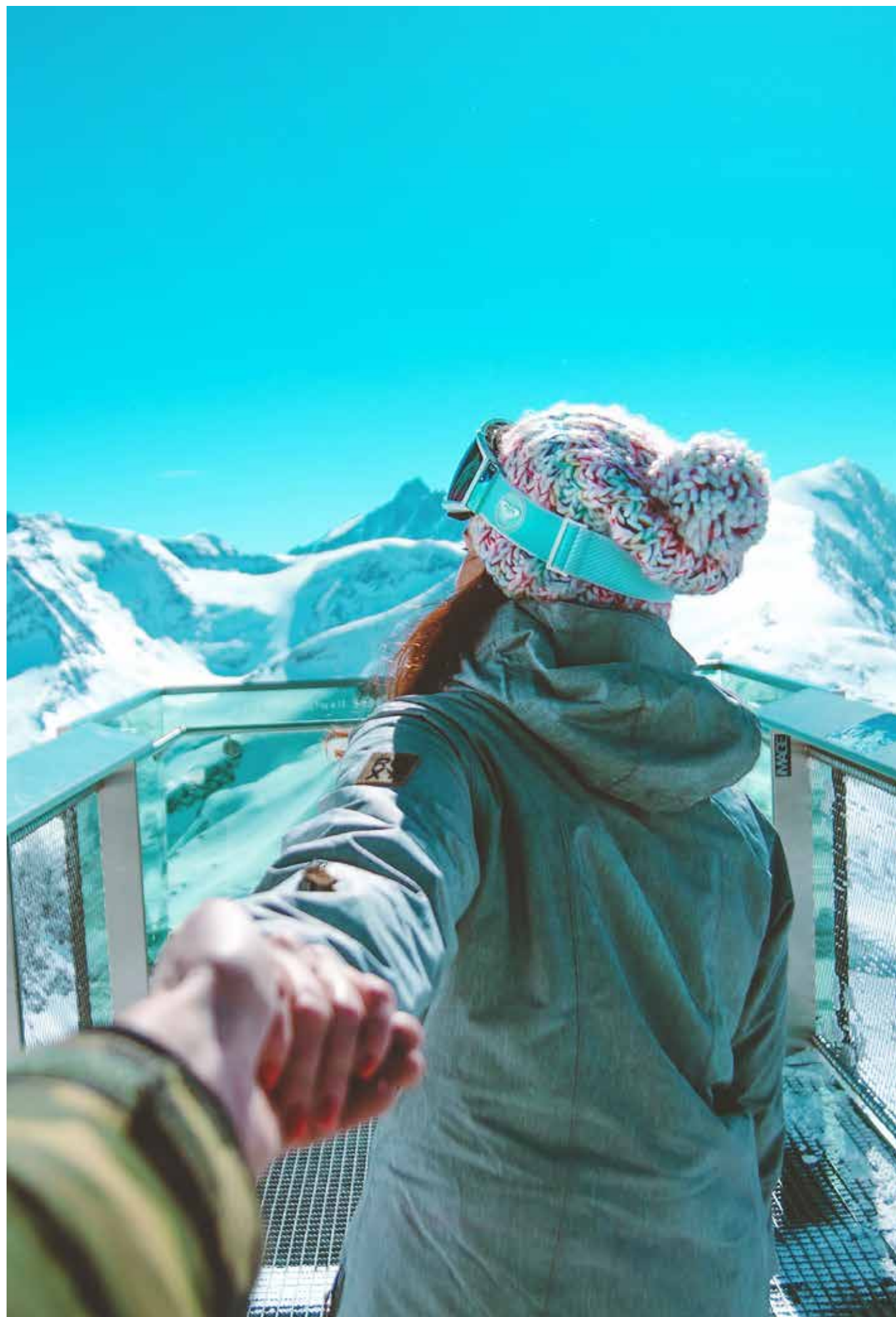
Es sind genau diese magischen Momente, die mir alle schlaflosen Nächte als Vater augenblicklich verschwindend Gleichgültig werden lassen.

Übung «Perlen des Tages» (Glückstagebuch)

Seligmann hat nachgewiesen, dass sich Menschen schon ein Monat nach regelmässigem festhalten solcher «Perlen des Tages» signifikant wohler und glücklicher fühlen. Lenke deine Achtsamkeit auf Momente, die dich glücklich, dankbar, zufrieden oder dergleichen machen und notiere täglich mindestens 3 solche «Perlen des Tages» – so konkret als möglich!

Folgende Fragen können dabei eine Hilfe sein:

- 1.) Was hat mich heute glücklich gemacht?
- 2.) Wie habe ich dazu beigetragen?
- 3.) Welche Bedürfnisse haben sich dadurch für mich erfüllt?



Piste – «100% Entscheide»

Giulia Pampoukas, Irenologin

Gestern war ich mit meiner Tante Skifahren. Es war sehr neblig und erlaubte kaum eine Sicht über zehn Meter. Ich war das erste Mal da und kannte die Pisten nicht. So nahmen wir aufeinander Rücksicht, fuhren der Sicht entsprechend langsamer und warteten aufeinander, wenn wir Kreuzungen antraffen.

Mit der Zeit war es genug für meine Tante und sie äusserte ihren Wunsch, das Fahren für heute zu beenden. Gleichzeitig wollte sie mich nicht bremsen dadurch und fragte nach meinem Befinden.

Ich hatte Freude am Fahren: Der Nebel und die Fahrt ins «Blaue» erinnerte mich daran, wie neue Entscheide auf ungewohnten Terrain sich anfühlen auf dem Lebensweg. Manchmal macht das Angst. Nicht immer ist die Sicht klar und weit – doch den eigenen Fuss, den nächsten Schritt, ist meist zu sehen. Ich war sehr zufrieden mit diesem Erlebnis und ebenso bereit, die Fahrten hier zu beenden. Ebenso wollte ich Unfälle vermeiden und fand es gut, dass sie ihr Bedürfnis achtete. So schmiedeten wir miteinander freudvoll neue Abendpläne und vereinbarten, dass wir zurück zum Hotel gehen, dort jede für sich etwas ausruhen und danach noch einen Kaffee miteinander trinken würden. Wir waren beide ganz einverstanden und es war ein wohlthuender Abend, mit Nebel, Entspannung und freudigem Austausch.

Ein Beispiel eines sehr einfachen 100%-Entscheid im Alltag.

Es hätte auch anders gehen können, zum Beispiel so: Gestern war ich mit meiner Tante Skifahren. Es war schrecklich. Als erstes war es fürchterlich neblig. Meine Tante konnte ich nicht mehr sehen, also fuhr ich selber weiter. Wir verloren uns und ich konnte sie telefonisch nicht mehr erreichen. Es nervte mich, dass sie nicht ans Telefon ging. Danach ging ich schlecht gelaunt hinunter zum Skilift und sie zur Seilbahn. Erst nach einer Stunde haben wir uns wiedergefunden. Verschwendete Zeit war dies... und dann das: Als wir uns sahen, hagelte es erstmals mit Vorwürfen. Sie war total aufgelöst und hatte mich beschuldigt, sie alleine gelassen und mich nicht um sie gekümmert zu haben. Ich war fürchterlich wütend, liess das nicht auf mir sitzen und sagte ihr meine Meinung. Eingeschuppt, wortlos und innerlich dampfend gingen wir zurück zum Hotel, hatten den Abend alleine verbracht und sind mit einem Stein im Herzen Schlafen gegangen. Wie die Nacht verlossen war ist klar, kaum Schlaf wegen dieser... Und nun noch einen ganzen Tag vor uns – auf jeden Fall das letzte Mal: Nie wieder zusammen in den Urlaub...

Dieserlei Berichte von Uneinigkeiten haben wir alle schon oft gehört oder selbst erlebt. Wir kennen alle Situationen, in denen es unschön auseinander ging. Situationen, in denen das Drama mehr Bühnenpräsenz erhielt als das Gehör füreinander. Man hat sich nie mehr gefunden, die Beziehung ist gebrochen oder man ist jahrelang unversöhnt verblieben in manchen Punkten der Beziehung. Wenige oder viele ungeklärte Themen blieben hängen, die langsam zu «Unverständnis» oder «Tabus» herangewuchert sind.

Die Spannungen entladen sich sodann manchmal in scheinbar banalen, unzusammenhängenden Situationen oder Nebenkomentaren. Ein kleiner Teil des Herzens für die Verbindung bleibt verschlossen. Zu geprägt sind wir von Beziehungen dieser Art. Aber ist das normal? Geht unser Zusammenleben nur so? Was, wenn wir mehr und mehr Erlebnisse anderer Art miteinander machen, in dem man aufeinander achtet?

Ist es möglich, Beziehungen neu zu gestalten? Wertschätzend hinzuhören?

Ja, es ist möglich, Beziehungen authentisch zu leben und dabei zu helfen, dass das die Herzensstimmen geachtet und wertgeschätzt werden. Dafür ist die Selbstachtung innerer Impulse der erste Schritt.

Kleine Abweichungen eines klaren, inneren Entscheids sind kleine Risse im Gebilde. Irgendwann zeigt sich dies.

Es ist ok, wenn kleine Risse sich zeigen – es ist der erste Schritt zum Optimieren des Bauwerkes – dann danach lässt sich's darin wohnen, entspannen und gedeihen.

In einzelnen Beziehungen und im globalen ist uns diese Chance gegönnt. Unser gemeinsamer Wohnort ist unser Planet Erde. Lasst ihn uns bewohnen und ein Zusammenleben formen, bei dem uns allen wohl ist.

Denn Utopie ist es nicht – es beginnt im Alltag. Zuhause oder eben auf der Piste. Viel Freude uns beim Ausprobieren, Zusammenbrechen, Neuaufbauen, Wertschätzen und Zuhören der eigenen und anderen Stimmen. Es ist einfach, wenn man es einfach lässt.

Ich danke meiner Tante für unseren Pisten-100%-Entscheid.

«Zwei Seelen wohnen, Ach! in meiner Brust.» Ein 100% Entscheid in der mediativen Beratung

Denis Bitterli, Redaktor

Mediator: Guten Tag Herr Sommer (*Name geändert*). Ich heisse Sie herzlich zum inneren Klärungsgespräch willkommen. Bereits im Vorfeld unseres Treffens habe ich Sie ausführlich über das Verfahren informiert. Dennoch möchte ich Ihnen die Grundgedanken noch einmal kurz vorstellen: Im inneren Klärungsgespräch geht es nicht darum, die Gründe für die innere Zerrissenheit zu suchen. Sie brauchen sich auch nicht für die eine oder andere Seite zu entscheiden. Sie richten den Blick auf die gegenwärtige Lebensgestaltung, erforschen die Bedürfnisse, die hinter den widersprechenden Positionen liegen und entwickeln eine Lösung, in der beide Persönlichkeitsanteile berücksichtigt sind. Das Ziel des inneren Klärungsgesprächs ist eine Win-Win Lösung. Sie wird schriftlich in einer Selbstvereinbarung festgehalten. Die Lösung entwickeln Sie im Spiel selber. Ich gebe keine Tipps. Ich bin für die Gesprächsleitung zuständig. Ich achte darauf, dass die beiden Stimmen in Ihnen gleichermassen zu Wort kommen. Habe ich mich verständlich ausgedrückt?

Herr Sommer: Ja.

Mediator: Haben Sie noch Fragen?

Herr Sommer: Nein.

Mediator: Sind Sie bereit, sich auf das innere Klärungsgespräch einzulassen?

Herr Sommer: Ja.

Mediator: Gut, dann formulieren Sie noch einmal, welche Thematik Sie bearbeiten möchten.

Herr Sommer: Mit der gegenwärtigen Berufssituation bin ich sehr unzufrieden. Momentan unterrichte an einer Mittelschule. Die Arbeit befriedigt mich nicht. Mir fehlt das Kreative. Gerne würde ich einen Beruf ausüben, bei dem ich nicht so viel organisieren und administrativen Kram erledigen müsste. Ich würde lieber malen. Aufgrund der familiären Situation ist aber ein Berufswechsel nicht möglich. Weder eine Ausbildung noch eine freischaffende künstlerische Tätigkeit ist zeitlich und finanziell vorstellbar.

Mediator: Habe ich Sie richtig verstanden. Sie möchten, die berufliche Situation überdenken?

Herr Sommer: Genau. Ich möchte einen Weg finden, zufriedener zur Arbeit gehen zu können.

Mediator: Möchten Sie als Gegenstand des inneren Klärungsgesprächs «berufliche Situation» festlegen?

Herr Sommer: Ja, der Begriff ist treffend.

Mediator: Ich schreibe Ihnen den Begriff auf diese Karte und hänge das hier auf dem Flipchart sichtbar hin.

Herr Sommer: Gerne.

Mediator: Sehr gut. Sie haben bereits das Thema kurz und treffend benannt. Nun kommen Sie zum nächsten Schritt. Jetzt werden Sie in Ihre beiden Rollen schlüpfen. Sie werden aus der Sicht von Daniel und Leo schildern, was Ihnen im Hinblick auf die berufliche Situation wichtig ist. Sie schildern getrennt die Bedürfnisse der beiden Persönlichkeitsanteile.

Habe ich mich verständlich formuliert?

Herr Sommer: Ja.

Mediator: Sind Sie bereit, in die Rollen zu schlüpfen?

Herr Sommer: Ja.

Mediator: Welcher Rolle wollen Sie zuerst das Wort geben?

Herr Sommer: Ich möchte zuerst die Bedürfnisse von Leo benennen.

Mediator: Gut, dann lade ich Sie ein, die Maske von Leo anzuziehen und sich auf den Stuhl zu setzen. Damit wir auf derselben Augenhöhe miteinander reden, werde ich mich jetzt ebenfalls setzen. Die Bedürfnisse schreibe ich hier in die Spalte.

Herr Sommer zieht die Maske von Leo an und setzt sich auf den Stuhl.

Mediator: Leo, was ist Ihnen im Hinblick auf die berufliche Situation wichtig.

Leo: Mir ist wichtig, dass ich genügend Geld auf dem Konto habe. Ich möchte, dass es der Familie gut geht. Ich wünsche mir finanzielle Sicherheit. Ich kann es mir nicht leisten, nichts zu verdienen. Ich brauche das Geld.

Mediator: Leo, lassen Sie mich Ihr Bedürfnis wiederholen: Ihnen ist wichtig, dass Sie genügend Geld verdienen, um Ihre Familie unterhalten zu können. Habe ich dies richtig verstanden?

Leo: Ja.

Mediator: Leo, was ist Ihnen auch noch wichtig?

Leo: Mir sind die Selbständigkeit und die Autonomie sehr wichtig.

Mediator: Leo, was genau verstehen Sie unter Autonomie. In was für Situationen fühlen Sie sich autonom?

Leo: Wenn ich selber für meine berufliche Weiterbildung aufkommen kann, dann bin ich autonom. Ich will kein Geld von anderen annehmen. Ich will keine Schulden machen. Ich kann mir nicht vorstellen, bei einer Bank oder bei meinen Eltern, Geld für eine Ausbildung auszuleihen. Ausserdem wäre Vater mit meinem Vorhaben gar nicht einverstanden.

Mediator: Leo, Ihnen ist wichtig, Ihre berufliche Weiterbildung selber finanzieren zu können.

Leo: Ja, das will ich.

Mediator: Was ist Ihnen noch im Hinblick auf die berufliche Situation von Bedeutung?

Leo: Mir ist das Eingebundensein in einen Betrieb von Bedeutung. Ich geniesse es, mit Menschen zusammen arbeiten zu können und mich auch ab und zu mit Kolleginnen und Kollegen aus dem Beruf zu treffen.

Mediator: Ihnen ist das Eingebundensein in einen Betrieb und der Kontakt mit Kolleginnen und Kollegen wichtig. Ist dies korrekt?

Leo: Ja, ich möchte nicht ein Eigenbrötler sein. Die Auseinandersetzung in den Gesprächen bringt mir viel. Ich kann mich so weiterentwickeln und mein Geist wird belebt.

Mediator: Sie schätzen die Auseinandersetzung mit anderen Menschen, weil dies Ihren Geist belebt und Sie sich weiterentwickeln können.

Leo: Ja. Natürlich geniesse ich ab und zu die ruhigen, einsamen Zeiten. Mir sind die Mitmenschen aber von sehr grosser Bedeutung. Das Zusammensein bereitet mir Freude. Ich kann nicht im stillen Kämmerlein vor mich hinarbeiten. Deswegen wäre für mich die Arbeit in einem Einzelbetrieb unvorstellbar.

Mediator: Soll ich als Bedürfnis auf die Liste nehmen, dass Ihnen die Teamarbeit auch wichtig ist, weil Sie das Miteinander geniessen und es Ihnen Freude bereitet?

Leo: Ja gerne, schreiben Sie das auf. Das war auch schon ein wichtiges Kriterium bei der Berufsentscheidung. Ich bin ein geselliger Mensch.

Mediator: Ist Ihnen noch etwas in Bezug auf die berufliche Situation von Bedeutung?

Leo: Ein Wohnortwechsel kommt momentan nicht in Frage. Mir ist wichtig, dass ich weiterhin in Bümpliz (*Ortsnamen geändert*) wohnen und arbeiten kann. Die nahe Distanz von Wohn- und Arbeitsort möchte ich nicht missen.

Mediator: Sie möchten momentan Ihren Wohnsitz weiterhin in Bümpliz behalten und schätzen es, wenn Sie am selben Ort wohnen und arbeiten können. Kann ich dies so notieren?

Leo: Ihre Worte sind treffend.

Mediator: Haben Sie noch ein Anliegen?

Leo: Die Unterrichtstätigkeit gefällt mir eigentlich sehr gut. Ich geniesse es, Wissen und meine Erfahrung weiterzugeben.

Mediator: Sie möchten weiterhin unterrichten, denn Sie geniessen es, Wissen und Erfahrung weiterzugeben. Darf ich das auf das Blatt schreiben?

Leo: Gerne.

Mediator: Gibt es noch ein weiteres Bedürfnis zu der beruflichen Situation?

Leo: Es fällt mir im Moment keines mehr ein.

Mediator: Sie haben auch schon einige Bedürfnisse nennen können und intensiv gearbeitet. Gehen Sie Ihre Bedürfnisse noch einmal sorgfältig durch.

Leo liest die Bedürfnisse.

Mediator: Wollen Sie noch ein Anliegen ergänzen?

Leo: Jetzt fällt mir noch eines ein: An der Schule habe ich mich intensiv für den Werk- und Zeichenunterricht eingesetzt. Ich konnte viele Neuanschaffungen erwirken. Die Werkräume sind nun vorbildlich eingerichtet. Darauf bin ich stolz. Es ist mir wichtig, von den Errungenschaften noch eine Weile profitieren zu können.

Mediator: Sie möchten von Ihren Errungenschaften, von den Neuanschaffungen für die Werk- und Zeichenschulzimmer noch eine Weile profitieren?

Leo: Ja. Schreiben Sie dies auch auf. Und insgeheim würde ich gerne an der Schule vermehrt kreative Fächer unterrichten.

Der Mediator schreibt das Bedürfnis «Ich möchte gerne kreative Fächer unterrichten» auf.

Mediator: Ist das so korrekt?

Leo: Tipptopp.

Mediator: Noch etwas?

Leo: Das ist es.

Mediator: Leo, Sie haben viel gearbeitet. Sie dürfen nun eine Pause machen.

Der Mediator steht auf und stellt sich hinter den Stuhl.

Mediator: Herr Sommer, steigen Sie bitte aus der Rolle von Leo aus, legen Sie die Maske auf den Stuhl und stellen Sie sich zwischen die beiden Stühle. Lassen Sie sich dabei Zeit. Ist das für Sie möglich?

Herr Sommer: Ja, Leo hat zur Zeit alles gesagt.

Herr Sommer zieht die Maske aus. Steht auf, reckt und streckt sich. Dann steht er zwischen die beiden Stühle.

Mediator: Herr Sommer, Sie haben die Maske abgelegt. Nun werfen Sie einen Blick auf die Bedürfnisse, die Leo für Sie benannt hat? Hat Sie etwas überrascht?

Herr Sommer: Überrascht hat mich, dass Leo am Ende den Wunsch äusserte, an der Schule vermehrt kreative Fächer unterrichten zu können. Das ist ein Bedürfnis, das heute zum ersten Mal zum Vorschein kam. Daran habe ich noch nie gedacht.

Mediator: Ist Ihnen noch etwas aufgefallen?

Herr Sommer: Interessant fand ich auch den Begriff «geselliger Mensch». Mir war dies bisher gar nicht so sehr bewusst. Ich wusste schon, dass ich gerne mit Menschen zusammen bin. Als gesellig habe ich mich aber noch nie bezeichnet. Überraschend, was ein solches Spiel für neue Nuancen hervorzaubern kann.

Mediator: Ist Ihnen noch etwas aufgefallen?

Herr Sommer: Die Deutlichkeit des Autonomiebestrebens. Die klare Abgrenzung zu meinen Eltern tut mir gut.

Mediator: Ist Ihnen noch etwas aufgefallen?

Herr Sommer: Nein.

Mediator: Habe ich die drei Erkenntnisse richtig aufgeschrieben?

Herr Sommer: Das sind genau meine Worte. Danke.

Mediator: Nun gönne ich Ihnen eine kleine Pause. Verlassen Sie für einen Moment den Raum, gehen Sie umher, schauen Sie sich zum Beispiel im Garten um und kommen Sie wieder zurück, wenn Sie für das Spiel mit der zweiten Rolle bereit sind.

Herr Sommer geht in den Garten, kommt nach einer Weile zurück und steht wieder zwischen die Stühle.

Mediator: Herr Sommer, sind Sie bereit, in die zweite Rolle zu schlüpfen?

Herr Sommer: Ja.

Mediator: Gut, dann lade ich Sie ein, die Maske von Daniel anzuziehen und sich auf seinen Stuhl zu setzen. Damit wir auf derselben Augenhöhe miteinander reden, werde ich mich jetzt ebenfalls setzen. Die Bedürfnisse schreibe ich hier in die Spalte.

Herr Sommer zieht die Maske von Daniel an und setzt sich auf den Stuhl.

Mediator: Daniel, was ist Ihnen im Hinblick auf die berufliche Situation wichtig?

Daniel: Ich möchte malen.

Mediator: Sie möchten malen. Warum?

Daniel: Malen bedeutet für mich Ausdruck. Ich kann all meine Gefühle im Bild darstellen. Niemand hindert mich daran, das auf die Leinwand zu bringen, was ich fühle und denke. Das Bild ist ganz mein Werk.

Mediator: Daniel, Sie möchten malen, weil Sie im Malen ihre Gefühle darstellen können und ganz sich selber sein können? Soll ich Ihr Bedürfnis in diesem Wortlaut aufschreiben?

Daniel: Ja.

Mediator: Was ist Ihnen im Hinblick auf die berufliche Situation auch noch wichtig?

Daniel: Am liebsten hätte ich ein eigenes Atelier. Ein Atelier, in dem ich den ganzen Tag malen könnte, ganz für mich, und in dem mich niemand stört. Ein störungsfreier Raum soll es sein.

Mediator: Sie wünschen sich ein eigenes Atelier, in dem Sie störungsfrei arbeiten können. Ist dies korrekt?

Daniel: Ja.

Mediator: Was ist Ihnen im Hinblick auf die berufliche Situation auch noch wichtig?

Daniel: Das Atelier sollte möglichst nahe bei mir zu Hause sein. Damit der Weg nicht zu lange ist.

Mediator: Sie wünschen sich ein Atelier, das in der Nähe Ihres Hauses ist?

Daniel: Ja, am besten nebenan, im Garten.

Mediator: Sie wünschen sich ein Atelier, das in Ihrem Garten steht?

Daniel: Genau.

Mediator: Was ist Ihnen auch noch wichtig?

Daniel: Gerne würde ich Abendkurse besuchen, um mich weiterzubilden.

Der Mediator schreibt das Bedürfnis «Ich möchte gerne Abendkurse besuchen um mich weiterzubilden.» auf.

Mediator: Was ist Ihnen noch wichtig?

Daniel: Genügend Geld. Die Malutensilien sind sehr teuer. Der Bau eines Ateliers kostet Geld. Ich brauche einen Verdienst.
Mediator: Sie möchten genügend Geld verdienen, damit Sie sich ein Atelier bauen und sich die Malutensilien kaufen können.

Daniel: Ja, das ist wichtig.

Mediator: Gibt es noch ein weiteres Bedürfnis zu der beruflichen Situation?

Daniel: Schon lange möchte ich wieder einmal eine Ausstellung machen. Das Malen von Bildern bringt mir immer viel Klarheit. Ich lerne mich und mein Handwerk besser kennen. Leider fehlt mir die Zeit.

Mediator: Sie möchten genügend Zeit haben, um wieder eine Ausstellung machen zu können. Sie wollen sich selber und das Handwerk besser kennen lernen?

Daniel: Stimmt.

Mediator: Haben Sie noch andere Anliegen?

Daniel: Ich könnte gemeinsam mit anderen eine Ausstellung auf die Beine stellen. Zum Beispiel mit meinem Berufskollegen an der Schule. Der malt auch.

Mediator: Sie möchten mit anderen – zum Beispiel mit dem Berufskollegen – eine Ausstellung durchführen? Soll ich dies aufschreiben?

Daniel: Jetzt hab ich's, ich plane mit dem Kollegen an der Schule eine Ausstellung.

Mediator: Sie möchten also zusammen mit dem Kollegen an der Schule die Bilder ausstellen.

Daniel: Ja. (lacht)

Mediator: Ist Ihnen noch etwas wichtig?

Daniel: Wichtig für mich ist, dass ich mir einfach Zeit für das Malen nehme.

Mediator: Sie wollen sich Zeit für das Malen nehmen.

Daniel: Immer mehr.

Mediator: Sie wollen sich zunehmend mehr Zeit für das Malen nehmen.

Daniel: Genau. Mein Ziel ist es, von der Kunst leben zu können.

Mediator: Sie wollen sich zunehmend mehr Zeit für das Malen nehmen, weil Sie einmal von der Kunst ganz leben möchten.

Daniel: Ja, das wäre schön.

Mediator: Was ist Ihnen auch noch wichtig in Bezug auf die Malerei?

Daniel: Später würde ich auch gerne Malkurse geben.

Mediator: Sie möchten in Zukunft Malkurse geben.

Daniel: Ja, könnte ich mir vorstellen. Das wäre sogar eine finanzielle interessante Option.

Mediator: Ist Ihnen noch etwas wichtig?

Daniel: Ich möchte mir die Ausgangslage schaffen, dass ich mit Kunst die Existenz sichern kann.

Mediator: Sie wollen sich die Ausgangslage schaffen, dass Sie die Existenz mit Kunst sichern können.

Daniel: Ja. Nur wie? Ich will von der Kunst leben können.

Mediator: Daniel, Sie wollen von der Kunst leben können.

Daniel: Ja, das will ich, und nur das.

Mediator: Gibt es noch etwas Anderes, dass Ihnen wichtig ist?

Daniel: Ich habe alles gesagt.

Mediator: Sie haben auch schon einige Bedürfnisse nennen können und intensiv gearbeitet. Gehen Sie Ihre Bedürfnisse noch einmal sorgfältig durch.

Daniel liest die Bedürfnisse.

Mediator: Wollen Sie noch ein Anliegen ergänzen?

Daniel: Unterstreichen Sie das Bedürfnis, dass ich mit der Kunst meinen Lebensunterhalt verdienen möchte fünffach. Das ist mir ein sehr, sehr grosses Anliegen.

Mediator: (unterstreicht das Bedürfnis) Gibt es noch etwas zu ergänzen?

Daniel: Nein.

Mediator: Daniel, Sie haben viel gearbeitet. Sie dürfen nun eine Pause machen.

Der Mediator steht auf und stellt sich hinter den Stuhl.

Mediator: Herr Sommer, steigen Sie bitte aus der Rolle von Daniel aus, legen Sie die Maske auf den Stuhl und stehen Sie zwischen die beiden Stühle. Nehmen Sie sich dabei Zeit. Ist das für Sie möglich?

Herr Sommer: Ja, Daniel hat zur Zeit alles gesagt.

Er zieht die Maske aus. Steht auf, reckt und streckt sich. Dann steht er zwischen die beiden Stühle.

Mediator: Herr Sommer, Sie haben die Maske abgelegt. Nun werfen Sie einen Blick auf die Bedürfnisse, die Daniel für Sie benannt hat? Hat Sie etwas überrascht?

Herr Sommer: Für Daniel ist klar, er will mit Kunst den Lebensunterhalt verdienen. Da gibt es keinen Kompromiss. Das ist aufrüttelnd.

Mediator: Ist Ihnen noch etwas aufgefallen?

Herr Sommer: Daniel hat ähnliche Bedürfnisse wie Leo genannt. Er will das Atelier am selben Ort, er sucht die Zusammenarbeit, er kann sich vorstellen, vermehrt Malkurse zu geben. Da zeichnen sich Lösungen ab.

Mediator: Ist Ihnen noch etwas aufgefallen?

Herr Sommer: Die kreative Seite in mir ist sehr realitätsnah. Sie denkt optional.

Mediator: Ist Ihnen noch etwas aufgefallen?

Herr Sommer: Nein.

Mediator: Habe ich die Erkenntnisse richtig aufgeschrieben?

Herr Sommer: Ja. Danke.

Mediator: Herr Sommer, Sie haben sehr viel gearbeitet und die beiden Seiten in Ihnen reden lassen. Sie haben verschiedene Erkenntnisse gemacht. Ich schlage vor, dass wir hier die Sitzung beenden und mit dem inneren Klärungsgespräch in einer Woche fortfahren. Sind Sie damit einverstanden?

Herr Sommer: Ja, das ist sinnvoll. Ich brauche eine Weile Zeit, um die Erkenntnisse zu verarbeiten. Ich danke Ihnen.

Nach einer Woche kam Herr Sommer in die vierte Sitzung. Er legte die Halbmasken wieder auf zwei mit einem Abstand von einem Meter nebeneinanderstehende Stühle. Er stellte sich dahinter in ihre Mitte. Für mich stellte ich gegenüber von ihm wieder einen Stuhl hin und stand hinter die Lehne.

Mediator: Herr Sommer, in der letzten Sitzung sind Sie in die Rollen von Leo und Daniel geschlüpft. Sie haben die unterschiedlichen Bedürfnisse benannt. Und Sie haben Erkenntnisse gesammelt. Was ist Ihnen von der letzten Sitzung geblieben?

Herr Sommer: Die Woche war sehr bewegt. Ich habe viel über die letzte Sitzung nachgedacht. Auch hatte ich heftige Träume.

Mediator: Ist Ihnen was Besonders geblieben?

Herr Sommer: Vieles. Der Wunsch von Daniel, von der Kunst meinen Lebensunterhalt zu verdienen, ist mir in grosser Erinnerung geblieben. Dies lässt mich nicht mehr los.

Mediator: Gibt es noch eine weitere Besonderheit?

Herr Sommer: Die beiden Seiten schliessen sich gar nicht aus. Ich habe viele Gemeinsamkeiten und Brücken entdeckt.

Mediator: Gibt es noch eine weitere Besonderheit?

Herr Sommer: Lösungen scheinen sich abzuzeichnen.

Mediator: Das ist eine gute Voraussetzung für den nächsten Schritt. Möchten Sie mit dem inneren Klärungsgespräch weiterzufahren?

Herr Sommer: Ja. Ich freue mich darauf.

Mediator: Gut. Dann bitte ich Sie, zuerst alle Bedürfnisse noch einmal in Ruhe durchzulesen.

Herr Sommer liest die Bedürfnisse.

Mediator: Können Sie sich eingestehen, dass alle Bedürfnisse für Sie mehr oder weniger eine Bedeutung haben?

Herr Sommer: Ja.

Mediator: Wollen Sie auf der Basis der notierten Bedürfnisse Lösungsmöglichkeiten entwickeln?

Herr Sommer: Ja.

Mediator: Herr Sommer, Sie haben nun die Möglichkeit, brainstormingartig Ideen zu sammeln, wie sich Ihre Situation klären liesse. Dabei dürfen Sie aussergewöhnliche, übertriebene Vorschläge machen. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Achten Sie darauf, dass die Lösungsmöglichkeiten konkret formuliert sind. Ich werde Ihre Vorschläge auf ein neues Blatt schreiben und hier vor Ihnen aufhängen. Habe ich mich verständlich ausgedrückt ?

Herr Sommer: Ja.

Mediator: Können Sie mit der Ideensammlung anfangen?

Herr Sommer: Ja.

Mediator: Was für Ideen kommen Ihnen in den Sinn?

Herr Sommer: Ich könnte mich bei der nächsten Pensenumfrage im Januar für den Zeichenunterricht in der Klasse 8a bewerben.

Der Mediator schreibt auf.

Herr Sommer: Ich besuche an der Volkshochschule Bern im Herbstsemester 10/11 einen Abendkurs in Aquarellmalen.

Der Mediator schreibt auf.

Herr Sommer: Ich rufe diese Woche meinen Schwiegervater an, mache mit ihm einen Termin für ein Gespräch ab und frage ihn gemeinsam mit meiner Frau an, ob er bereit wäre, den Atelierbau im Garten mitzufinanzieren.

Mediator: Wann soll das Gespräch stattfinden?

Herr Sommer: Das Gespräch sollte bis am 31. Oktober 2010 stattgefunden haben.

Der Mediator schreibt auf.

Herr Sommer: Ich schreibe noch diese Woche ein Mail an die Kunstgewerbeschule Bern und bitte das Sekretariat, mir die Informationen für den Ausbildungsgang « Fachklasse Zeichenlehrer » zuzusenden.

Der Mediator schreibt auf.

Herr Sommer: Am Sonntag lege ich mit meiner Frau fest, an welchem Tag ich jede Woche 4 Stunden lang malen werde. Diese Zeit wird fest in den Wochenplan eingetragen.

Der Mediator schreibt auf.

Herr Sommer: Ich werde weiterhin an der Schule arbeiten, reduziere aber das Pensum im nächsten Schuljahr um zwei Lektionen. Die Zeit nutze ich für die Malerei.

Der Mediator schreibt auf.

Herr Sommer: Ich führe im 2012 eine Gemeinschaftsausstellung im Gemeindezentrum Bümpliz durch. Ich frage bis zum 31. Juli 2011 Kolleginnen und Kollegen aus der Schule und der Volkshochschule an, ob sie ebenfalls bei der Ausstellung mithelfen.

Der Mediator schreibt auf.

Herr Sommer: Ein Bild male ich mit meinen Kindern. Ich werde dafür den übernächsten Samstagmittag freihalten.

Der Mediator schreibt auf.

Herr Sommer: Überhaupt könnte ich vermehrt mit den Kindern basteln und malen und künstlerisch tätig sein. Ich werde jede Woche einmal – mindestens eine Stunde lang – mit den Kindern kreativ sein. Den Zeitpunkt bestimme ich jeweils am Montag.

Der Mediator schreibt auf.

Herr Sommer: Habe ich genügend Ideen entwickelt?

Mediator: Denken Sie, die Liste ist vollständig?

Herr Sommer: Ich denke schon.

Mediator: Die Liste ist für Sie nun vollständig?

Herr Sommer: Ja

Mediator: Sind die Vorschläge für Sie realisierbar?

Herr Sommer: Ja.

Mediator: Dann lade ich Sie nun ein, in die Rollen von Daniel und Leo zu schlüpfen und nach weiteren Lösungen zu suchen. Mit wem wollen Sie zu- erst beginnen?

Herr Sommer: Mit Daniel.

Mediator: Ich bitte Sie, die Maske von Daniel anzuziehen und sich auf seinen Stuhl zu setzen. Damit wir auf derselben Augenhöhe miteinander reden, werde ich mich jetzt ebenfalls setzen.

Herr Sommer zieht die Maske an.

Mediator: Daniel, Herr Sommer hat für die Lösung der beruflichen Situation mehrere Vorschläge gemacht. Lesen Sie die Vorschläge durch.

Daniel liest die Vorschläge durch.

Mediator: Können Sie die Liste mit Ihren Vorschlägen erweitern?

Daniel: Ja, das kann ich. Ich schlage vor, die Anstellung an der Schule ganz zu kündigen, auf die eigenen Fähigkeiten zu vertrauen und sich bei einer Malschule bis spätestens Sommer 2012 bewerben.

Der Mediator schreibt auf.

Daniel: Eine weitere Lösung wäre: Ab Sommer 2011 an der Schule nur noch Zeichenunterricht zu erteilen. Die freiwerdende Stelle ganz übernehmen und nicht nur die Klasse 8a unterrichten.

Der Mediator schreibt auf.

Daniel: Das sind meine Vorschläge.

Mediator: Sie haben nichts mehr zu ergänzen?

Daniel: Nein.

Der Mediator steht auf und steht hinter den Stuhl. «Herr Sommer, Sie dürfen die Maske von Daniel ablegen und sich wieder zwischen die beiden Stühle stellen.»

Herr Sommer zieht Maske ab und steht zwischen die Stühle.

Mediator: Lesen Sie alle Vorschläge, Ihre eigenen und jene von Daniel durch.

Herr Sommer liest sie durch.

Mediator: Was halten Sie von den Vorschlägen von Daniel?

Herr Sommer: Er hat das ausgesprochen, wovon ich Angst habe.

Mediator: Haben Sie an diese Ideen auch schon gedacht?

Herr Sommer: Ja. Ich habe sogar davon geträumt.

Mediator: Hat Daniel das ausgesprochen, was Sie gedacht aber nicht gesagt haben?

Herr Sommer: So ist es.

Mediator: Wollen Sie die Vorschläge durch einen eigenen ergänzen?

Herr Sommer: Schreiben Sie folgenden Vorschlag auf: Ich bewerbe mich bis am 31. März bei der Malschule Hasena für die kunstpädagogische Anstellung.

Der Mediator schreibt auf.

Mediator: Haben Sie noch eine Ergänzung.

Herr Sommer: Nein.

Mediator: Ihre Liste füllt sich. Sind Sie bereit, die Liste in der Rolle von Leo zu ergänzen?

Herr Sommer: Ja.

Mediator: Dann bitte ich Sie, die Maske von Leo anzuziehen und sich auf seinen Stuhl zu setzen. Damit wir auf derselben Augenhöhe miteinander reden, werde ich mich jetzt ebenfalls setzen.

Herr Sommer zieht die Maske von Leo an.

Mediator: Leo, Herr Sommer hat für die Lösung der beruflichen Situation mehrere Vorschläge gemacht. Lesen Sie die Vorschläge durch.

Leo liest die Vorschläge durch.

Mediator: Können Sie die Liste mit Ihren Vorschlägen erweitern.

Leo: Mein Vorschlag ist, die Stelle zu behalten, am Mittwoch Nachmittag von 14.00 bis 18.00 Uhr im Atelier des Freizeitzentrums Bümpliz malen, als Hobby. Warum muss man immer alles, was man gerne macht, gerade zum Beruf machen?

Der Mediator schreibt auf.

Leo: Das ist alles.

Mediator: Haben Sie keinen anderen Vorschlag.

Leo: Das ist in meinen Augen der realistischste.

Mediator: Sie wollen nichts mehr ergänzen ?

Leo: Nein.

Der Mediator steht auf und steht hinter den Stuhl. «Herr Sommer, Sie dürfen die Maske von Leo ablegen und sich wieder zwischen die beiden Stühle stellen.»

Herr Sommer zieht die Maske ab und steht zwischen die Stühle.

Mediator: Lesen Sie alle Vorschläge, Ihre eigenen, jene von Daniel und jenen von Leo durch.

Herr Sommer liest sie durch.

Mediator: Was halten Sie vom Vorschlag von Leo?

Herr Sommer: Kommt für mich nicht in Frage.

Mediator: Inwiefern?

Herr Sommer: Das ist die Meinung meines Vaters. Das hörte ich immer. Davon möchte ich mich lösen.

Mediator: Wollen Sie die Vorschläge durch einen eigenen ergänzen?

Herr Sommer: Nein.

Mediator: Ist die Liste vollständig? (weist auf die Liste)

> Ich bewerbe mich bei der nächsten Pensenumfrage im Januar für den Zeichenunterricht in der Klasse 8a.

> Ich besuche an der Volkshochschule Bern im Herbstsemester 10/11 einen Abendkurs in Aquarellmalen.

> Ich rufe diese Woche meinen Schwiegervater an, mache mit ihm einen Termin für ein Gespräch ab und frage ihn gemeinsam mit meiner Frau an, ob er bereit wäre, den Atelierbau im Garten mitzufinanzieren. Das Gespräch hat bis am 31. Oktober 2010 stattgefunden.

> Ich schreibe noch diese Woche ein Mail an die Kunstgewerbeschule Bern und bitte das Sekretariat, mir die Informationen für den Ausbildungsgang « Fachklasse Zeichenlehrer » zuzusenden.

> Am Sonntag lege ich mit meiner Frau fest, an welchem Tag ich jede Woche 4 Stunden lang malen werde. Diese Zeit wird fest in den Wochenplan eingetragen.

> Ich werde weiterhin an der Schule arbeiten, reduziere aber das Pensum im nächsten Schuljahr um zwei Lektionen. Die Zeit nutze ich für die Malerei.

> Ich führe im 2012 eine Gemeinschaftsausstellung im Gemeindezentrum Bümpliz durch. Ich frage bis zum 31. Juli 2011 Kolleginnen und Kollegen aus der Schule und der Volkshochschule an, ob sie ebenfalls bei der Ausstellung mithelfen.

> Ich male mit meinen Kindern ein Bild. Ich werde dafür den übernächsten Samstag nachmittag freihalten.

> Ich bin vermehrt mit den Kindern künstlerisch tätig. Ich werde jede Woche einmal – mindestens eine Stunde lang – mit den Kindern basteln und malen. Den Zeitpunkt bestimme ich jeweils am Montag.

> Ich kündige die Anstellung an der Schule ganz, vertraue auf die eigenen Fähigkeiten und bewerbe mich bei einer Malschule bis spätestens Sommer 2022.

> Ich erteile ab Sommer 2022 an der Schule nur noch Zeichenunterricht. Die freierwerdende Stelle übernehme ich ganz.

> Ich bewerbe mich bis am 31. März bei der Malschule Hasena für die kunstpädagogische Anstellung.

> Ich behalte die Stelle an der Schule und male als Hobby am Mittwochnachmittag von 14.00 – 18.00 im Atelier des Freizeitzentrums Bümpliz.

Herr Sommer: Ja

Mediator: Nun werden Sie die Vorschläge bewerten. Bei der Bewertung werden Sie sowohl aus der Sicht von Leo und Daniel als auch aus der reflektierenden Sicht jene Vorschläge mit grüner Farbe markieren, die als Verhandlungsbasis in Frage kommen. Alle dürfen drei Vorschläge hervorheben. Anschliessend werden alle auch noch jenen Vorschlag kennzeichnen, der keine Verhandlungsbasis sein soll. Habe ich mich verständlich ausgedrückt?

Herr Sommer: Ja.

Mediator: Mit wem möchten Sie die Bewertung starten?

Herr Sommer: Mit Daniel.

Mediator: Dann bitte ich Sie, die Maske von Daniel anzuziehen und sich auf seinen Stuhl zu setzen. Damit wir auf derselben Augenhöhe miteinander reden, werde ich mich jetzt ebenfalls setzen.

Herr Sommer zieht die Maske von Daniel an.

Mediator: Daniel, welche drei Vorschläge betrachten Sie als Verhandlungsbasis.

Daniel markiert drei Vorschläge:

> Ich bin vermehrt mit den Kindern künstlerisch tätig. Ich werde jede Woche einmal – mindestens eine Stunde lang – mit den Kindern basteln und malen. Den Zeitpunkt bestimme ich jeweils am Montag.

> Ich erteile ab Sommer 2011 an der Schule nur noch Zeichenunterricht. Die freierwerdende Stelle übernehme ich ganz.

> Ich bewerbe mich bis am 31. März bei der Malschule Hasena für die kunstpädagogische Anstellung.

Mediator: Daniel, welcher Vorschlag kommt für Sie als Verhandlungsbasis nicht in Frage?

Daniel markiert den Vorschlag:

> Ich behalte die Stelle an der Schule und male als Hobby am Mittwochnachmittag von 14.00 bis 18.00 Uhr im Atelier des Freizeitzentrums Bümpliz.

Mediator: Ist Ihre Bewertung abgeschlossen?

Daniel: Ja.

Der Mediator steht auf und steht hinter den Stuhl. «Herr Sommer, Sie dürfen die Maske von Daniel ablegen und sich wieder zwischen die beiden Stühle stellen.»

Herr Sommer legt die Maske ab und steht zwischen die Stühle.

Mediator: Herr Sommer, nun sind Sie an der Reihe. Welche drei Vorschläge betrachten Sie als Verhandlungsbasis.

Herr Sommer markiert drei Vorschläge:

> Ich werde weiterhin an der Schule arbeiten, reduziere aber das Pensum im nächsten Schuljahr um zwei Lektionen. Die Zeit nutze ich für die Malerei.

> Ich führe im 2012 eine Gemeinschaftsausstellung im Gemeindezentrum Bümpliz durch. Ich frage bis zum 31. Juli 2011 Kolleginnen und Kollegen aus der Schule und der Volkshochschule an, ob sie ebenfalls bei der Ausstellung mithelfen.

> Ich bin vermehrt mit den Kindern künstlerisch tätig. Ich werde jede Woche einmal – mindestens eine Stunde lang – mit den Kindern basteln und malen. Den Zeitpunkt bestimme ich jeweils am Montag.

Mediator: Herr Sommer, welcher Vorschlag kommt für Sie als Verhandlungsbasis nicht in Frage?

Herr Sommer markiert den Vorschlag:

> Ich behalte die Stelle an der Schule und male als Hobby am Mittwochnachmittag von 14.00 bis 18.00 Uhr im Atelier des Freizeitzentrums Bümpliz.

Mediator: Ist Ihre Bewertung abgeschlossen?

Herr Sommer: Ja.

Mediator: Dann bitte ich Sie, die Maske von Leo anzuziehen und sich auf seinen Stuhl zu setzen. Damit wir auf derselben Augenhöhe miteinander reden, werde ich mich jetzt ebenfalls setzen.

Herr Sommer zieht die Maske von Leo an.

Mediator: Leo, welche drei Vorschläge betrachten Sie als Verhandlungsbasis.

Leo markiert drei Vorschläge:

> Ich bewerbe mich bei der nächsten Pensenumfrage im Januar für den Zeichenunterricht in der Klasse 8a.

> Ich bin vermehrt mit den Kindern künstlerisch tätig. Ich werde jede Woche einmal – mindestens eine Stunde lang – mit den Kindern basteln und malen. Den Zeitpunkt bestimme ich jeweils am Montag.

> Ich behalte die Stelle an der Schule und male als Hobby am Mittwochnachmittag von 14.00 bis 18.00 Uhr im Atelier des Freizeitzentrums Bümpliz.

Mediator: Leo, welcher Vorschlag kommt für Sie als Verhandlungsbasis nicht in Frage?

Leo markiert den Vorschlag:

> Ich kündige die Anstellung an der Schule ganz, vertraue auf die eigenen Fähigkeiten und bewerbe mich bei einer Malschule bis spätestens Sommer 2022.

Mediator: Ist Ihre Bewertung abgeschlossen?

Daniel: Ja.

Der Mediator steht auf und steht hinter den Stuhl.
«Herr Sommer, Sie dürfen die Maske von Leo ablegen und sich wieder zwischen die beiden Stühle stellen.»

Herr Sommer legt die Maske ab und steht zwischen die Stühle.

Mediator: Sie haben nun die Vorschläge sowohl aus der Sicht von Leo und Daniel als auch aus der reflektierenden Sicht bewertet. Sie haben viel geleistet. Nun können Sie den nächsten Schritt – die Verhandlung – in Angriff nehmen. Sind Sie heute bereit dazu?

Herr Sommer: Ja.

Mediator: Ich erkläre Ihnen das Vorgehen. Mit Blick auf die Optionen treten Sie nun mit Angeboten in die Verhandlung ein. Sie überlegen sich, was Sie zur Lösung der Situation selber für Beiträge leisten wollen. Anschliessend werden Leo und Daniel dasselbe tun. Sie handeln die endgültige Lösung aus. Habe ich mich verständlich ausgedrückt?

Herr Sommer: Ja.

Mediator: Wollen Sie mit der Verhandlung beginnen?

Herr Sommer: Ja.

Mediator: Lesen Sie alle Vorschläge durch und beachten Sie die Bewertungen.

Herr Sommer liest die Vorschläge durch.

Mediator: Was für ein Angebot wollen Sie machen?

Herr Sommer: Ich biete an, dass ich mit den Kindern vermehrt künstlerisch tätig bin. Ich werde jede Woche einmal – mindestens eine Stunde lang – mit den Kindern basteln und malen. Den Zeitpunkt bestimme ich jeweils am Montag.

Mediator: Wollen Sie noch ein anderes Angebot machen?

Herr Sommer: Ich werde mich für die freiwerdende Stelle als Zeichnungslehrer an meiner Schule bewerben.

Mediator: Wollen Sie noch ein anderes Angebot machen?

Herr Sommer: Ich werde mir jeden Mittwochnachmittag für die Malerei freihalten und von 14.00 bis 18.00 Uhr im Atelier des Freizeitentrums Bümpliz malen.

Mediator: Wollen Sie noch ein anderes Angebot machen?

Herr Sommer: Ich werde in den Sommerferien einen Kurs in Aquarellmalen an der Hochschule für bildende Künste in Bern belegen.

Mediator: Wollen Sie noch ein anderes Angebot machen?

Herr Sommer: Ich organisiere im 2012 eine Gemeinschaftsausstellung im Gemeindezentrum Bümpliz. Ich stelle mindestens zwölf Bilder aus. Ich frage bis zum 31. Juli 2011 Kolleginnen und Kollegen aus der Schule und von der Fachklasse an der Hochschule an, ob sie ebenfalls bei der Ausstellung mitmachen.

Mediator: Wollen Sie noch ein anderes Angebot machen?

Herr Sommer: Das sind sie.

Mediator: Nun werden Sie Leo und Daniel fragen, welche Angebote sie in die Verhandlung einbringen wollen. In welche Rolle wollen Sie zuerst schlüpfen?

Herr Sommer: In die Rolle von Daniel.

Mediator: Dann bitte ich Sie, die Maske von Daniel anzuziehen und sich auf seinen Stuhl zu setzen. Damit wir auf derselben Augenhöhe miteinander reden, werde ich mich jetzt ebenfalls setzen.

Herr Sommer zieht die Maske von Daniel an und setzt sich auf den Stuhl.

Mediator: Daniel, was für ein Angebot machen Sie?

Daniel: Schwierig. Die Angebote gefallen mir. Ich biete Herrn Sommer meine ganze Unterstützung an.

Mediator: Wollen Sie noch ein anderes Angebot machen?

Daniel: Ich biete an, weiterhin auf den Wunsch nach einer künstlerischen Tätigkeit aufmerksam zu machen, falls der Glaube an die eigenen Fähigkeiten verloren gehen würde.

Mediator: Wollen Sie noch ein anderes Angebot machen?

Daniel: Nein. Ich bin mit dem Lösungsvorschlag sehr zufrieden.

Der Mediator steht auf und steht hinter den Stuhl.
«Herr Sommer, Sie dürfen die Maske von Daniel ablegen und sich wieder zwischen die beiden Stühle stellen.»

Herr Sommer zieht Maske ab und steht zwischen die Stühle.

Mediator: Lesen Sie alle Angebote durch, Ihre eigenen und jene von Daniel.

Herr Sommer liest sie durch.

Mediator: Was denken Sie dazu?

Herr Sommer: Das fehlende Selbstvertrauen, das ist schon ein Problem. Das ist der grösste Stolperstein bei der Umsetzung der Lösung.

Mediator: Was könnten Sie für ein Angebot in Bezug auf die Selbstsicherheit beisteuern?

Herr Sommer: Wenn ich die neue Stelle erhalte, könnte ich bei der pädagogischen Abteilung der Fachhochschule ein Mentorat beantragen.

Mediator: Wollen Sie das tun?

Herr Sommer: Ja. Ich beantrage im Falle der Neu- anstellung bei der pädagogischen Abteilung der Fachhochschule ein Mentorat.

Mediator: Wollen Sie diesbezüglich noch ein Angebot machen?

Herr Sommer: Das genügt.

Mediator: Nun werden Sie Leo fragen, welche Angebote er in die Verhandlung einbringen will. Sind Sie bereit?

Herr Sommer: Ja.

Mediator: Dann bitte ich Sie, die Maske von Leo anzuziehen und sich auf seinen Stuhl zu setzen. Damit wir auf derselben Augenhöhe miteinander reden, werde ich mich jetzt ebenfalls setzen.

Herr Sommer zieht die Maske von Leo an und setzt sich auf den Stuhl.

Mediator: Leo, was für ein Angebot machen Sie?

Leo: Die Lösung ist umsetzbar.

Mediator: Was könnten Sie zur sicheren Durchsetzung der Lösung beitragen?

Leo: Ich biete an, weiterhin dafür zu sorgen, dass das Kreative in einer sicheren Anstellung gelebt und entfaltet werden kann.

Mediator: Wollen Sie noch ein anderes Angebot machen?

Leo: Nein. Ich bin mit dem Lösungsvorschlag sehr zufrieden.

Mediator: Haben Sie wirklich nichts mehr beizufügen.

Leo: Nein.

Der Mediator steht auf und steht hinter den Stuhl.
«Herr Sommer, Sie dürfen die Maske von Leo ablegen und sich wieder zwischen die beiden Stühle stellen.»

Herr Sommer zieht Maske ab und steht zwischen die Stühle.

Mediator: Lesen Sie alle Angebote in Ruhe durch, Ihre eigenen und jene von Daniel und Leo.

Herr Sommer liest sie durch.

Mediator: Was denken Sie dazu?

Herr Sommer: Das ist die Lösung.

Mediator: Was bedeutet für Sie das Angebot von Leo? Er bietet Ihnen an, Sie stets daran zu erinnern, das Kreative in einer sicheren Anstellung zu leben und zu entfalten.

Herr Sommer: Er erinnert mich an das Geld. Ich werde dafür sorgen, dass ich ein genügend grosses Einkommen habe.

Mediator: Wie werden Sie dafür sorgen?

Herr Sommer: Ich setze alles daran, dass ich die Anstellung an der Schule erhalten werde.

Mediator: Was machen Sie dafür?

Herr Sommer: Ich rede noch diesen Monat mit dem zuständigen Schulleiter und teile ihm mit, dass ich an der Zeichenlehrerstelle interessiert bin. Weil ich als sehr guter und kreativ begabter Lehrer gelte, werde ich die Anstellung bestimmt bekommen. Diesbezüglich hat er mir auch schon Andeutungen gemacht.

Mediator: Darf ich die Angebote damit ergänzen?

Herr Sommer: Ja.

Der Mediator schreibt das Angebot auf.

Mediator: Habe ich es so richtig formuliert?

Herr Sommer: Ja.

Mediator: Herr Sommer, Sie haben heute sehr viel geleistet.

Herr Sommer: Wollen Sie zum letzten Schritt des inneren Klärungsgesprächs übergehen?

Mediator: Ja.

Mediator: Sie kommen nun zur Vereinbarung. Sie werden die Lösung selber schriftlich festhalten und von allen unterzeichnen lassen. Sind Sie bereit dazu?

Herr Sommer: Ja.

Mediator: Formulieren Sie auf diesem Blatt die Punkte als Vereinbarung.

Herr Sommer schreibt:

> Ich bin mit den Kindern vermehrt künstlerisch tätig. Ich werde jede Woche einmal – mindestens eine Stunde lang – mit den Kindern basteln und malen. Den Zeitpunkt bestimme ich jeweils am Montag.

> Ich organisiere im 2012 eine Gemeinschaftsausstellung im Gemeindezentrum Bümpliz. Ich stelle mindestens zwölf Bilder aus. Ich frage bis zum 31. Juli 2011 Kolleginnen und Kollegen aus der Schule und von der Fachklasse an der Hochschule an, ob sie ebenfalls bei der Ausstellung mitmachen.

> Ich bewerbe mich bis am 31. März 2022 für die freiwerdende Stelle als Zeichnungslehrer an meiner Schule.

> Ich halte mir jeden Mittwochnachmittag für die Malerei frei und male von 14.00–18.00 Uhr im Atelier des Freizeitzentrums Bümpliz.

> Ich besuche in den Sommerferien 2022 einen Kurs in Aquarellmalen an der Hochschule für bildende Künste in Bern.

> Ich beantrage für die neue Stelle bei der pädagogischen Abteilung der Fachhochschule ein Mentorat.

> Ich rede noch diesen Monat mit dem zuständigen Schulleiter und teile ihm mit, dass ich an der Zeichnungslehrerstelle interessiert bin.

Mediator: Stehen Sie wieder zwischen die beiden Stühle. Lesen Sie die Punkte durch.

Herr Sommer liest die Punkte durch.

Mediator: Ist die Vereinbarung treffend formuliert? Ist sie vollständig?

Herr Sommer: Ja.

Mediator: Nun fragen wir Leo und Daniel, ob sie der Vereinbarung zustimmen können. In welche Rolle wollen Sie zuerst schlüpfen?

Herr Sommer: In die Rolle von Daniel.

Mediator: Dann bitte ich Sie, die Maske von Daniel anzuziehen und sich auf seinen Stuhl zu setzen. Damit wir auf derselben Augenhöhe miteinander reden, werde ich mich jetzt ebenfalls setzen.

Herr Sommer zieht die Maske von Daniel an und setzt sich auf den Stuhl.

Mediator: Daniel, lesen Sie die Vereinbarung durch.

Daniel liest die Vereinbarung durch.

Mediator: Sind Sie mit der Vereinbarung einverstanden?

Daniel: Ja, ich bin einverstanden. Sie freut mich.

Mediator: Daniel, setzen Sie als Zeichen Ihrer Zustimmung Ihre Unterschrift auf das Blatt.

Daniel unterzeichnet die Vereinbarung.

Mediator: Daniel, Sie unterstützen die Lösung.

Der Mediator steht auf und steht hinter den Stuhl.
«Herr Sommer, Sie dürfen die Maske von Daniel ablegen und sich wieder zwischen die beiden Stühle stellen.»

Herr Sommer legt die Maske ab und steht zwischen die Stühle.

Mediator: Herr Sommer, Daniel, die kreative Seite in Ihnen unterstützt die Vereinbarung.

Herr Sommer atmet tief durch.

Mediator: Ich bitte Sie, die Maske von Leo anzuziehen und sich auf seinen Stuhl zu setzen. Damit wir auf derselben Augenhöhe miteinander reden, werde ich mich jetzt ebenfalls setzen.

Herr Sommer zieht die Maske von Leo an und setzt sich auf den Stuhl.

Mediator: Leo, lesen Sie die Vereinbarung durch.

Leo liest die Vereinbarung durch.

Mediator: Sind Sie mit der Vereinbarung einverstanden?

Leo: Ja, ich bin einverstanden.

Mediator: Leo, setzen Sie als Zeichen Ihrer Zustimmung Ihre Unterschrift auf das Blatt.

Leo unterzeichnet die Vereinbarung.

Mediator: Leo, Sie unterstützen die Lösung.

Der Mediator steht auf und steht hinter den Stuhl.
«Herr Sommer, Sie dürfen die Maske von Leo ablegen und sich wieder zwischen die beiden Stühle stellen.»

Herr Sommer legt die Maske ab und steht zwischen die Stühle.

Mediator: Herr Sommer, Leo, die auf Sicherheit achtende Seite in Ihnen, unterstützt die Vereinbarung.

Herr Sommer: Das ist gut.

Mediator: Nun sind Sie an der Reihe. Ich bitte Sie, die Vereinbarung durchzulesen.

Herr Sommer liest die Vereinbarung durch.

Mediator: Sind Sie mit der Vereinbarung einverstanden?

Herr Sommer: Ja, ich bin einverstanden.

Mediator: Herr Sommer, setzen Sie als Zeichen Ihrer Zustimmung Ihre Unterschrift auf das Blatt.

Herr Sommer unterzeichnet die Vereinbarung.

Mediator: Herr Sommer, Sie unterstützen die Lösung.

Herr Sommer: Ja. (zustimmend)

Mediator: Damit haben Sie das innere Klärungsgespräch beendet. Herzlichen Glückwunsch.

Herr Sommer: Herzlichen Dank für Ihre Moderation.

Mediator: Lassen Sie uns die Stühle wegräumen.

Herr Sommer kam noch ein fünftes Mal zu mir in die Praxis. In der Zwischenzeit hat er selber die Vereinbarung auf die Realisierbarkeit hin überprüft. Er hat mit seiner Frau Gespräche geführt und an der Schule die nötigen Abklärungen getroffen.

Wir haben in der Sitzung Massnahmen besprochen, wie das Vorhaben erfolgreich zu Ende geführt werden kann. Bei der Reflexion wies mich Herr Sommer darauf hin, dass ihm das innere Klärungsgespräch zwar keine neuen Wege aufgezeigt, er aber durch das Rollenspiel mehr Sicherheit und Zuversicht in der Zukunftsplanung gewonnen habe.

Ein paar Wochen später rief mich Herr Sommer an und teilte mir freudig mit, dass es mit der neuen Anstellung klappen wird und er ab dem neuen Schuljahr den Zeichenunterricht für alle Klassen erteilen darf. Die Schulbehörde habe ihm zugesichert, einen Teil an seine Weiterbildungskosten zu übernehmen.



Impressum

Herausgeberin und Redaktionsleitung

Eine Stimme – Büro für Neue Politik
Röschenzerstrasse 8
4053 Basel

Telefon +41 079 824 00 94
info@einestimme.ch
www.einestimme.ch

Mitwirkende Autor/innen dieser Ausgabe

Denis Bitterli, Soley Suter Homs, Jiri Rose, Michael Seefried,
Beland Mulaj, Ueli Keller, Mira Gemperle, Bastiaan Frich und
Giulia Pampoukas.

Gestaltung & Layout

Eigenart13
hello@eigenart13.ch
www.eigenart13.ch
