Jede persönliche Beziehung entwickelt und verändert sich – auch aufgrund vielerlei tatsächlicher Umstände, die dann zu berücksichtigen sind.
In vielen Situationen sind wir nicht der allein Betroffene. Zu erkennen, wer und in welcher Hinsicht aus unserer Sicht einzubeziehen ist, ist daher unabdingbar. Wir denken auch daran, Kompromisse einzugehen.

In diesen Monaten hörten wir oft, dass Corona wie ein „Brandbeschleuniger“ wirkt. Dahinter steckt das Bild, dass bereits vor Corona etwas „gebrannt“ hat.

Was kann dieses „etwas“ sein? Dafür drei Beispiele:

1. die unerwünschte Entwicklung in einer persönlichen Beziehung

2. mangelnde Energie, das zu tun, was wünschenswert, sinnvoll oder notwendig erscheint

3. die als „Druck“ empfundene Wirkung, die nach einem unerfreulichen Erlebnis verbleibt, verbunden mit der Erwartung, dass sich das Aufgestaute von selbst löst, oder aber mit der Erkenntnis, dass es sich nicht so schnell auflösen lässt wie gewünscht

Wie könnte Corona bei diesen drei Beispielen den bestehenden Brand beschleunigt haben?

Zu 1. durch weitere Belastung der persönlichen Beziehung etwa wegen der mit Corona verbundenen wirtschaftlichen Probleme bis zu Existenzängsten

Zu 2. durch die Schwierigkeit, in dieser unerwarteten Lage mit belastenden Einschränkungen der eigenen Lebensführung zurechtzukommen und wieder einen Ansatzpunkt für das eigene **„Was will ich jetzt?“** zu finden

Zu 3. durch das Gefühl des „Eingesperrtseins“ in der eigenen Wohnung, fehlenden Kontakt nach außen und die Verdichtung dessen, was im eigenen Heim passiert, wie (dauerhaftes) Home-Working und Home-Schooling

In Nachrichten über die Auswirkungen von Corona lesen wir z. B., dass

- die Scheidungszahlen sich um das bis zu Fünf-Fache erhöhen
- vor allem Frauen und Kinder öfter zu Opfern körperlicher Gewalt werden
- viele Menschen mit einem wachsenden Risiko der Arbeitslosigkeit oder Existenzgefährdung konfrontiert sind
- die Unsicherheit belastet, wie lange jemand die Einschränkungen, die er mehr oder weniger akzeptiert, noch aushalten kann und wie es überhaupt weitergeht
- Lockdown, Ausgangssperren, Kontakt- und Veranstaltungsverbote zu sozialer Isolation führen
- die Situation für Menschen mit Depressionen, Suchterkrankungen oder Angststörungen noch belastender wird
- es dauerhaft mehr Home-Office und weniger Kontakt zu Kolleginnen/Kollegen etc. geben wird
- die Burnout-Quote bei Arbeitnehmern deutlich gestiegen ist
- es noch lange dauert, bis die gewohnte Mobilität und Globalisierung wieder erreicht wird – wenn überhaupt und wann

Der Mensch braucht soziale Kontakte in einer Form, die er als wohltuend empfindet, als Stütze für seinen Alltag, als Grundlage und Anregung für ein sich (gemeinsam) Weiterentwickeln, als Basis für Kommunikation u.v.a.m.

Das gilt auch und gerade in einer Situation, in der die Maßstäbe für die staatliche Einschränkung von Freiheiten zugunsten von Sicherheit zu einem zentralen gesellschaftlichen Diskussionsthema geworden sind.

Wenn wir überlegen, wie wir mit einer durch Corona beeinflussten persönlichen Situation umgehen, wenden wir das an, was bereits vor Corona zur Verfügung stand. Das Lernen über die eigene Konfliktkompetenz wurde im letzten Jahr nicht neu erfunden, hat sich aber durch die Corona-bedingten Herausforderungen weiterentwickelt und beeinflusst dadurch den persönlichen Umgang mit Konflikten und die eigenen Handlungsentscheidungen.

Nicht erst jetzt, aber in Corona-Zeiten ganz besonders deutlich, behalten die Begriffe aus der Überschrift

Gefühle Gedanken Worte Entscheidungen Handlungen

ihren Wert für die Fragen
„Warum sage/tue ich das, was ich sage/tue?“ und **„Wie gehen wir miteinander um?“**

Sich damit auseinanderzusetzen und dabei auch über die eigene Person bereits Bewusstes weiter zu entwickeln und Neues zu lernen, ist eine dauerhaft lohnende Beschäftigung. Wenn Sie sich damit befassen wollen, begleiten wir Sie gerne – unabhängig davon, ob Sie sich für eine Teilnahme für sich selbst entscheiden oder ob Sie auch beratend tätig sind, wie bei einer karitativen Vereinigung oder einer Notfall-Hotline.

Unser Angebot

Aus den Erfahrungen unserer eigenen Aus- und Fortbildung und der bisher durchgeführten Veranstaltungen verfolgen wir einen ganzheitlichen Ansatz.

Denn wir sagen nicht sofort: „Diesen Punkt lösen wir jetzt mit Reaktion x oder Methode y.“ Sondern wir blicken mit Ihnen auf die Umstände, die für Sie im Umgang mit einer Situation oder in der Vorbereitung auf ein Gespräch wichtig sind.

Schwerpunkte dabei sind

- die Analyse der Ausgangslage,
- deren Auswirkungen auf Sie, insbesondere der gemeinsame Blick auf Ihre Bedürfnisse und Wertvorstellungen: **„Was will ich?“** und
- die Entwicklung eines Handlungsvorschlages: **„Was mache ich jetzt?“**

Dafür steht eine Vielfalt von Methoden, Elementen und Prozessen zur Verfügung, die nach Bedarf und Zielrichtung in unterschiedlichem Umfang angewandt werden. Wir beschäftigen uns vor allem mit:

- Kommunikations- und Gesprächstechniken, auch mit der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg
- Konfliktmanagement & Konfliktlösungstechniken
- Methoden aus dem Bereich der Mediation
- Fragen der (Selbst)Empathie, Aufmerksamkeit, Orientierung

Die Workshops finden als Gastveranstaltungen in **Kloster Seligenthal, Landshut**, statt (vorausgesetzt, die Corona-Bedingungen lassen das zu).
Beginn ist jeweils um 11 Uhr.
Dauer: 5,5 Stunden (inkl. Pausen).

Geplante Workshop-Termine:

Gewaltfreie Kommunikation nach M. B. Rosenberg
Samstag, 25.09.2021 und Samstag, 16.10.2021

Kommunikation und Konfliktkompetenz
Samstag, 13.11.2021 und Samstag, 20.11.2021

Handeln nach mediativen Elementen – Entscheiden und Tun
Samstag, 11.12.2021 und Samstag, 15.01.2022

Übungs-Workshop: konkrete Anwendung
Samstag, 12.02.2022 und Samstag, 19.02.2022

Diese auch einzeln buchbaren Workshops bauen aufeinander auf, so dass vor allem die Teilnahme am Workshop „Gewaltfreie Kommunikation“ empfehlenswert ist.

Teilnahmegebühr:

- EUR 120,00 (inkl. USt) pro Workshop
- Bei Buchung aller vier Termine:
  EUR 105,00 (inkl. USt) pro Workshop,
  insgesamt also EUR 420,00 (inkl. USt)

Auf die Begegnung mit Ihnen und unser gemeinsames Arbeiten freuen sich

- Schwester Dr. M. Adelheid Schneider, Kloster Seligenthal, Landshut, Mediatorin
- Norbert Seidl, Poing, Rechtsanwalt, zertifizierter Mediator, Trainer für Gewaltfreie Kommunikation

Veranstalter, Kontakt und Anmeldung:
Norbert Seidl, Rechtsanwalt, zert. Mediator,
Franz-von-Lenbach-Weg 31, 85586 Poing
mail@ra-norbert-seidl.de
Tel.: +49 89 244 130 111
Fax: +49 89 244 130 121
Mobil: +49 170 490 7032
https://ra-norbert-seidl.de

GEFÜHLE GEDANKEN WORTE ENTSCHEIDUNGEN HANDLUNGEN

Verhalten in persönlich anspruchsvollen Situationen und Umgang mit Konflikten – auch in Pandemie-Problemsituationen

Alles, was jemand sagt und tut, hat eine **Auswirkung** auf andere Personen. Es ist die persönliche Betroffenheit, die das Echo dieser Auswirkungen beim anderen darstellt. Aus dieser Betroffenheit entwickelt sich eine unbewusste und/oder bewusste Reaktion, es entsteht ein Antrieb zu einer Antwort, zu einer Handlung.

Allerdings ist es nicht immer einfach, sich über die eigene Reaktion, den eigenen Antrieb und die eigenen Gründe dafür (Wünsche, Hoffnungen, Bedürfnisse, Gefühle u.v.a.m.) klar zu sein (zu werden?) und sie in die Kommunikation mit anderen einzubringen. Umso wichtiger ist, sich dieses zentralen Ausgangspunktes bewusst zu sein und dieses Bewusstsein weiter zu entwickeln.

Die Frage **„Was will ich?“** ist der maßgebliche Ausgangspunkt sowohl für die Entscheidung des Handelnden, was er anderen Personen gegenüber sagt oder tut, als auch für den Umgang des Empfängers mit dem, was das an ihn gerichtete Reden und Tun bei ihm auslöst.

Neben die erste Frage **„Was will ich?“** tritt die Frage **„Was mache ich jetzt?“** Nichts, weil „ich das aushalte“? Oder doch etwas und handle ich dabei vorbeugend oder auf Schadensbegrenzung konzentriert, empathisch oder laut/aggressiv, nach meinen persönlichen, wirtschaftlichen oder sonstigen **Werten**?

NORBERT SEIDL
RECHTSANWALT