

Faszination Gehirn: Grundstruktur und Funktionsweise in der Mediation

Im Sommer 2018 trafen sich die Mediator/innen der Experts Group Mediation der Regionen Niederösterreich, Wien und Burgenland zu einem Vortrag und Erfahrungsaustausch. Die Expertin für Gehirnforschung, Gaby Marx, referierte über „Emotionale Kompetenz und Wertschätzung – Neurowissenschaftliches Basis-Know-how für Konfliktlösungen“.

Grundtenor war: Die Macht der Gedanken, die Gedächtnisbildung und die damit verbundenen Auswirkungen auf Lern- und Veränderungsprozesse, das emotionale Gehirn mit seinen Emotionen und Gefühlen, ebenso wie das soziale Gehirn mit seinen genetischen Einflüssen und Bindungserfahrungen zu verstehen – das alles ist Grundvoraussetzung für jede/n Mediator/Mediatorin.

Anbei sind ein paar Grundaussagen dieses Weiterbildungstages für Mediator/innen angeführt:

- Emotionale Dinge nehmen wir bevorzugt wahr, denn: Lernen ohne Emotionen ist so gut wie unmöglich.
- Für unser Gehirn macht es keinen Unterschied, ob wir etwas denken und fühlen, oder ob wir es tatsächlich tun.
- Wie wir mit Stress umgehen, bestimmt das soziale Gehirn. Die Entwicklung des Umgangs mit Stress beginnt bereits vor der Geburt und sehr stark in der ersten Zeit nach der Geburt. Jedoch:
- Leichter Stress ist notwendig für Lernen. Dabei sind es die kontrollierbaren Herausforderungen, die zu höherer Effizienz führen; während unkontrollierbare Belastungen eine Destabilisierung bewirken, aber eine Neuorientierung des Verhaltens herbeiführen.
- Die Amygdala im Gehirn vergisst nie: Auch wenn wir gelernt haben, mit den Auslösern von Konflikten umzugehen, und das Verhalten anzupassen, kann dieses Verhalten unter Stress wieder automatisiert ablaufen.

Daher wurde in Arbeitsgruppen die Frage diskutiert, welche Tools sich besonders in der Mediation eignen. Denn in der Konfliktsituation werden nur wenige Gehirnareale genutzt, es kann keine Kreativität stattfinden.

Die Lösung für die Mediation: Stärkung der Lernfähigkeit, insbesondere durch Öffnung des Fokus, sowie durch Erfahrung von Selbstwirksamkeit (als Belohnung). „Konfliktlösung ist die Ermutigung zu neuer Erfahrung“, so Gaby Marx in Ihrem Vortrag, „wobei es wichtig ist, dass die Zustimmung zu den Regeln selbst getroffen wurde.“

Am Ende die Erkenntnis und ein – erleichternder – Ausblick:

„Alle Menschen machen schmerzhaft Erfahrungen, und sind durch ihre Fehleranfälligkeit miteinander verbunden, statt isoliert. Ziel ist nicht die Reduzierung von Stressoren, sondern zu lernen, wahrzunehmen was ist, und akzeptieren, was ist.“

Mittlerweile ist auch wissenschaftlich nachgewiesen, dass Meditation die Konzentrations- und Merkfähigkeit im Cortex erhöht, die emotionale Stabilität und „Unabhängigkeit“ sowie die Schmerzintensität reduziert.

Denn Emotionen funktionieren wie Muskeln, die man trainieren kann! Egal ob man Mitgefühl/Empathie antrainiert oder negative Emotionen herunterreguliert, es ist immer derselbe Muskel.