

## 19.06.2022 - Corona Denkräume (Dr. Jürgen von Oertzen)

### Input

- Corona ist viel mit Angst verbunden
- die Angst ist verbunden mit ganz verschiedenen Dingen, z.B. vor dem Virus, den Maßnahmen, etc.
- auch der Umgang mit der Angst ist ganz unterschiedlich
- Angst hat auch mit Leid zu tun

Zu Beginn: positives Priming

- Mediation in die Situation bringen
- Thinking environment (Nancy Kline)
  - ↳ die Qualität Deines Denkens bestimmt die Qualität Deines Handelns
  - ↳ Umstände
  - ↳ Ich bin klug genug, für mich selbst zu denken und Du, für Dich zu denken
  - ↳ Ich kann besser denken, wenn Du mir zuhörst

→ Guter Rahmen

Gutes Handeln

→ Gutes Denken

- Aufmerksamkeit
- Gleichheit
- Gelassenheit
- Wertschätzung

→ „Ich bin nur für Dich da, unabhängig davon, was ich denke und höre nur zu.“

→ Zum Thema Corona: „Was ist, was Du da gerade zu denkst?“ (Gleichheit)

- ↳ offen formuliert
- ↳ Zeit und Raum geben
- ↳ nur zuhören, nicht nachfragen oder reingrätschen
- ↳ am Ende: „Was denkst DU/fühlst DU/möchtest DU noch sagen?“
- ↳ noch einmal Raum schenken

→ Gelassenheit

- ↳ erst anfangen zu denken, wenn ich an der Reihe bin, vorher zuhören und Aufmerksamkeit halten
- ↳ es ist verboten zu reagieren, sehr strenger Rahmen (auch nicht mimisch und gestisch reagieren)
- ↳ Empathie

„Man konnte Dir beim Denken auf die Festplatte gucken.“

- es ist schwierig auf diese Weise jemanden als Feind zu sehen
- es entsteht nicht direkt eine Lösung
- Denkräume mit Dialogräumen erweitern
  - ↳ weiterhin strikt getaktet
  - ↳ Entstehung von Kontakt

### Fragerunde

- Beeindruckt, tolle Methode, neues Konstrukt, neue Idee, persönliches Nutzen
- Kontakt: [www.Einigungshilfe.de](http://www.Einigungshilfe.de)
- sehr berührt, neuer Umgang mit Leid, Dankbarkeit

- Methode super für große eskalierte Konflikte ohne Gesprächsgrundlage, gut übertragbar
  - Gibt es einen guten Raum für das Thinking Environment?
  - Idee und Umsetzung sehr faszinierend, berührend und bereichernd, viel Freude
  - super Idee, auch in kleinen Formaten, ohne Wertung
  - berührend und interessant, v. a. bei Nachfrage
  - spüren, wie kann ich Dir helfen
  - Wie finde ich/wir einen Umgang? Wie organisieren wir das?
  - Bezug zur eigenen Gefühlswelt hergestellt, wie gehe ich damit um?
  - Akzeptanz der eigenen/fremden Meinung
  - Was kam in den Denkräumen raus?
  - Wie kann man das Modell in den familiären Kontext übertragen und wie geht es danach weiter?
- Auch bezogen auf die Inhalte?
- Ist der Nutzen von „nur“ gehört werden ausreichen?
  - Möglichkeit bei sich zu bleiben, neue Quelle in Konfliktsituationen
  - Faszination (bez. auf die Zeit), was ohne Resonanz passiert
  - Leute nicht überfallen, die anderen müssen es auch wollen