

**PROF. DR. VERENA KAST**

## **Vom Umgang mit starken Emotionen**

Ärger, Wut, Angst, Scham, Neid und andere Emotionen: sie gehören zu unserer biologischen Grundausstattung und helfen uns, uns im Leben, vor allem auch in den Beziehungen, zu orientieren und zu überleben.

So zeigt uns **Ärger** an, dass uns jemand über unsere Grenze gegangen ist oder uns nicht erlaubt, unsere Grenzen zu erweitern. Diese Emotion gehört geradezu zu einem Konflikt: Sie könnte uns früh darauf aufmerksam machen, dass etwas nicht stimmt.

Die **Angst** sagt uns, dass wir von einer Gefahr uns ergriffen fühlen, Abhilfe schaffen müssen. Diese Abhilfe kann hilfreicher oder weniger hilfreich sein.

Oft wirken Emotionen in Auseinandersetzungen aber dysfunktional und erschweren eine Verständigung. Dann wird der Umgang mit Ihnen eine besondere Herausforderung, auch in der Mediation. Da besonders heftige Emotionen als störend erlebt werden, verdrängen wir sie – und so können wir sie nicht nutzen. Aber auch verdrängte Emotionen wirken – und wie!

Damit Emotionen in ihrem Orientierungs – und in ihrem Veränderungspotential genutzt werden können, müssen wir wagen, sie in ihrer Dynamik und in ihrem jeweiligen emotionalen Erlebens – und Handlungsumfeld wahrzunehmen.

Zur Regulierung der Emotionen und des damit verbundenen Selbstwertgefühls können außer dem Wahrnehmen und Reflektieren der jeweils handlungsleitenden Emotionen die sogenannten positiven Emotionen wie Freude und Interesse – auch sie starke Emotionen – als robuste Ressourcen beigezogen werden.

Heftige Emotionen verstehen und damit umgehen zu können ist ein Schlüssel für eine erfolgreiche Mediation.

Auf dem Berliner Mediationstag sollen mit

- Information,
- Imagination
- Rollenspiel und
- Im Dialog

die Emotionen in ihrem Wirkfeld sichtbar und erlebbar gemacht werden. So können Ideen zur Regulierung in praktischen Beratungssituationen wie Mediationen gefunden werden.

### Literaturhinweise:

Vom Sinn des Ärgers, Herder 2009 (Taschenbuch)

Neid und Eifersucht. Die Herausforderung durch unangenehme Gefühle. Patmos, Düsseldorf, dtv

Freude, Inspiration, Hoffnung. Taschenbuch Patmos 2008 (Neuaufgabe)

Konflikte anders sehen. Die eigenen Lebensthemen entdecken. Herder Spektrum, 2008, 2009 <sup>2</sup>

## **5. BERLINER MEDIATIONSTAG**

Heftige Emotionen wie Ärger, Angst und Wut kennzeichnen und begleiten Konflikte. Zugleich sind sie ein Schlüssel für die konstruktive Konfliktbearbeitung.

Verena Kast ist eine Spezialistin für den therapeutischen Umgang mit heftigen Emotionen. Sie hat sich über Jahrzehnte zu diesen Themen geforscht und sich insbesondere mit ihren Publikationen ein breites Publikum für das Verständnis von Emotionen gewonnen.

Auf dem fünften Mediationstag wollen wir die Konzepte und Methoden kennenlernen, die Verena Kast zum Umgang mit heftigen Emotionen entwickelt hat. Wir wollen von ihrer konkreten Arbeits- und Herangehensweise lernen und erproben, was wir im Mediationsalltag anwenden können. ..

Mit dem 5. Mediationstag setzen wir die 2007 begonnene Reihe fort, in der wir interessante Vertreter von der Mediation angrenzenden Gebieten vorstellen und so die Diskussion des Mediationskonzeptes wie seiner Methoden befruchten wollen. Den Mediationstag gestalten wir in Kooperation mit der Regionalgruppe Berlin des Bundesverbandes Mediation e.V..

Wir danken Frau Prof. Verena Kast für ihre Zusage, den 5. Berliner Mediationstag für uns zu bestreiten und freuen uns auf einen anregenden und interessanten Austausch.

*Peter Knapp & Birgit Keydel*

## Die Referentin



### **Prof. Dr. Verena Kast**

Psychologin und Psychotherapeutin, war Professorin im Bereich anthropologische Psychologie an der Universität Zürich. Ausbildung in Psychoanalyse Jungscher Richtung. Lehranalytikerin und Supervisorin des C.G. Jung Institutes, Zürich, Vorsitzende der dortigen Fakultät.

1. Vorsitzende der Internationalen Gesellschaft für Tiefenpsychologie,

Mitglied der Leitung der Lindauer Psychotherapiewochen, Autorin.  
Vortragstätigkeit in Europa, den USA, Japan, China

Veröffentlichungen im Bereich von Symbolik, Beziehung und Trennung, Grundlagen Jungscher Psychotherapie, Komplexe und Emotionen.

## Die Veranstalter

Birgit Keydel und Peter Knapp  
in Kooperation mit der Regionalgruppe Berlin  
des Bundesverband Mediation e.V.

## Die Teilnehmer/innen

Mediator/innen, Coaches, Berater/innen,  
Trainer/innen

## Kostenbeitrag

€ 130,- pro Person  
inklusive Mittagsimbiss und Pausengetränke

## Ort der Veranstaltung

Harnack-Haus  
Tagungshaus der Max-Planck-Gesellschaft  
Innestr. 16-20  
14195 Berlin-Dahlem

## Seminarzeiten

Beginn 9:30 Uhr, Ende ca. 18:00 Uhr

## Anmeldung

Bitte mit Angabe von Namen und  
Rechnungsanschrift, Telefon und Email an:  
info@berliner-mediationstag.de

## Rücktritt / Stornogeühren

bis 4 Wochen vor der Veranstaltung € 10,00  
bis 2 Wochen vor der Veranstaltung € 25,00  
bei weniger als 2 Wochen vor der Veranstaltung ist  
der volle Teilnehmerbeitrag zu zahlen

Unter [www.berliner-mediationstag.de](http://www.berliner-mediationstag.de)  
kann dieser Flyer heruntergeladen werden.

# ▲ ▼ ▲ BERLINER MEDIATIONSTAG

## Vom Umgang mit starken Emotionen

## 5. BERLINER MEDIATIONSTAG

### 08. April 2011

mit

**Prof. Dr. Verena Kast**

Veranstalter:  
**Birgit Keydel–Peter Knapp**

mit Unterstützung der  
Regionalgruppe Berlin des  
Bundesverbandes Mediation e.V.

Bundesverband  
**MEDIATION**  
www.bmev.de