

Ariane Brena

Vom Beobachten und Entscheiden

Achtsam sein in der Mediation

I Achtsamkeit

Achtsamkeit ist in meinem Verständnis eine Haltung gegenüber dem, was geschieht. Sie ist eine balancierte Mischung aus Aufmerksamkeit und Zurückhaltung, gewissermaßen ein „voll da Sein“, das auch Handlungsbereitschaft umfasst, jedoch keine Maßstäbe, keine inhaltlichen Entscheidungen für Handlungen. Achtsamkeit ist insofern nicht zu verwechseln mit Rücksichtnahme, auch wenn man das aus der Bedeutung des Wortes „Unachtsamkeit“ rückschließen könnte, welches immer im Zusammenhang mit der Beschädigung von etwas oder der Verletzung eines Bedürfnisses benutzt wird. Vielmehr sehe ich in Achtsamkeit eine dem Handeln vorausgehende oder auch es begleitende „Tätigkeit“ des Bewusstseins.

Eine sehr grundsätzliche Entscheidung enthält Achtsamkeit allerdings schon – und dies unterscheidet sie von reiner Aufmerksamkeit: Achtsam zu sein bedeutet, alles zu achten. Was jemand empfindet, entscheidet, tut, unterlässt, ist zu achten als seine Empfindung, seine Entscheidung, seine Handlung, seine Unterlassung. Er trägt die Verantwortung dafür. Dies zu achten ist bewusster Realismus.

Am Beispiel eines Paares, das sich getrennt hat, mag dies deutlich werden. Als innere Haltung – unter Umständen auch ausgesprochen - könnte ein Partner sagen:

„Ich achte deine Entscheidung mich zu verlassen.“ Damit sagt er: 'Ich nehme deine Entscheidung ernst. Ich erkenne an, dass das jetzt so ist. Du bist du und verantwortlich für deine Handlung. Ich bin ich.'

Die Gefühle, die die Trennung bei dem verlassenem Partner auslöst, liegen nicht in der Verantwortung dessen, der geht. Der Verlassene könnte noch hinzufügen: „Und ich bin sehr traurig, dass du gehst.“ Damit sagt er: ‚Was du tust, löst bei mir Schmerz aus. Der Schmerz ist meiner.‘ Die Haltung des anderen Partners könnte sein: „Ich achte deinen Schmerz.“

Dem anderen gegenüber achtsam sein heißt bildlich gesprochen, ihm einen Raum zuzugestehen, den ich frei halte von meinen Angriffen und meinem es-anders- haben-Wollen. Mit der gleichen Haltung trete ich mir selbst entgegen. Ich gestehe auch mir diesen Raum zu, in dem und für den ich meine Verantwortung trage. Ich bin mir dieses Raums bewusst, ich schaffe ihn durch mein Verhalten ständig neu, ich pflege und erhalte ihn.

Wie kann dies gelingen? Wenn „achten“ bedeutet anzuerkennen, was ist und was geschieht, so ist das „Tun“, mit dem wir diese Achtsamkeit ausüben, das Beobachten. Die Beobachtung der Vorgänge, Handlungen und Gefühle innen wie außen ist uns von Natur aus gegeben. Das Beobachten als Haltung zu schulen bedarf allerdings der Übung.

Aus der Sicht vieler spiritueller Lehrer, vieler Therapeuten, Berater und Mediatoren ist es eine wichtige Übung – wenn nicht die wesentliche Übung überhaupt - im Beobachten zu bleiben. Ein Phänomen zu beobachten – seine Bewertung jedoch völlig davon abzukoppeln. Ob Thich Nhat Hanh¹, Ruth Cohn², Bert Hellinger³, Marshall Rosenberg: Sie alle lehren uns, die Welt in uns – und dann das, was bei denen passiert, die unsere Unterstützung suchen, - wach zu spüren, zu beobachten und das, was dort gerade ist, s e i n zu

¹ Thich Nhat Hanh: Lächle deinem eigenen Herzen zu. Wege zu einem achtsamen Leben. Freiburg 1999

² Ruth C.Cohn: Von der Psychoanalyse zur Themenzentrierten Interaktion. Von der Behandlung einzelner zu einer Pädagogik für alle. Stuttgart 1975

³ Bert Hellinger, Gabriele ten Hövel: Anerkennen was ist. Gespräche über Verstrickung und Lösung. München 2002

lassen. Es zu betrachten, ohne ihm verhaftet zu sein, es vorüber ziehen zu lassen, ohne es festhalten zu wollen (Thich Nhat Hanh). Es zu nehmen, wie es gerade ist – und gegebenenfalls zu kommunizieren, z.B. bei einer Störung in der Gruppe (Ruth Cohn). Zu schauen, was sich zeigt bei der Aufstellung eines familiären oder organisationalen Systems, sich der phänomenologischen Herangehensweise verpflichten (Bert Hellinger); Beobachten und Beobachtungen mitteilen, ohne zu werten (Marshall B. Rosenberg).

Dieser Verzicht auf das Festhalten könnte sehr leicht sein – die eigentliche Emotion dauert ohnehin nur Bruchteile von Sekunden! Sobald wir jedoch das Gefühlte und Empfundene beurteilen, es klassifizieren und bewerten, verlassen wir das Jetzt, holen das Erlebte in unsere Gedankenwelt und halten es somit fest. Selbstverständlich ist nichts Verkehrtes daran, von der Beobachtung zur gedanklichen Verarbeitung voranzuschreiten. Wir brauchen diesen Schritt ständig: um uns mit anderen auseinanderzusetzen, um Entscheidungen treffen zu können, und in der Mediation. Hier benennen wir beispielweise Gefühle, die durchklingen – und dazu ist eine gedankliche Operation nötig, und also auch ein Urteil: „Das klingt jetzt, als ärgern Sie sich darüber, dass...“ oder „Verstehe ich richtig, dass Sie enttäuscht waren, als...?“ Das reine Beobachten von der Meta-Position des bewussten Ich aus ist, wie ich meine, die beste Voraussetzung für eine maximale Freiheit. Vom Beobachten meiner eigenen Emotionen aus bin ich frei. Der nächste einer Reihe von Schritten drängt sich mir nicht auf, sondern ich sehe Entscheidungsmöglichkeiten, aus denen ich auswähle.

II Achtsam sein in der Mediation

In der Mediation gilt es in zwei Richtungen achtsam zu sein: achtsam auf mich – achtsam auf die Teilnehmenden.

Achtsamkeit mir selbst gegenüber heißt erstens, zu wissen, was ich brauche, um gut) mediiere zu können; sie beginnt also mit der Vorbereitung der Mediation. welche Bedingungen brauche ich? Was kann ich dafür tun, diese Bedingungen zu erfüllen?

Zum Beispiel: Welchen Komfort brauche ich in Sachen persönlicher Fitness? Lege ich einen zweistündigen Mediationstermin auf den Vormittag nach einer mehrtägigen Seminarsequenz? Oder nehme ich meine Erfahrung ernst, dass ich jetzt erst einmal Zeit für mich brauche um mich zu regenerieren?

Bei dieser Regeneration geht es auch um die Pflege des oben genannten Raums. Der Raum, den wir für uns brauchen, ist ja auch ein Energie-Raum. Kontakt entsteht an den Grenzen dieses Raumes. Andere Menschen greifen in diesen Raum ein. Leicht kann es passieren, dass die Öffnung, die den Kontakt erst ermöglicht, zum Loch wird, aus dem Energie abfließt, durch das aber kein „Saft“ zu mir zurück kommt. Große Teile der Seminararbeit und der Mediation leben davon, dass ich in Kontakt zu den Menschen gehe, die meine Dienste in Anspruch nehmen. Den energetischen Ausgleich zu bekommen ist nicht immer möglich. So entsteht Ermüdung. Achte ich meinen Bedarf an Pflege meines Raums, indem ich mir zum Beispiel vor der Mediation Ruhe und Rückzug gestatte, schaffe ich damit die Bedingungen für meine Achtsamkeit während der Mediation.

Während der Mediation richtet sich die Achtsamkeit sowohl auf mich als auch auf die Teilnehmenden. Indem ich wache Präsenz bewahre, beobachte ich: Was passiert bei mir, wenn X spricht? Wie reagiere ich auf Y? Was kann ich (zu) gut verstehen? Was lehne ich ab? Was geben die Teilnehmenden über ihre Bedürfnisse und den Grad von deren Erfüllung oder Verletzung – bezogen auf die in der Mediation verhandelten Themen – zu erkennen und zu vermuten? Beide Geschehen greifen während der Mediation ineinander.

Mediation zielt auf Lösungen im Sinne von einvernehmlich erzielten Ergebnissen. Lösung in diesem Sinn geht Lösung in einem anderen Sinn voraus: Lösung im Sinn von Auflösung - so wie etwas Hartes, Kristallisiertes, sich in einer Flüssigkeit auflöst. Ich gehe davon aus, dass diese Lösung dort passiert, wo

Gefühle wahr genommen und die dahinter stehenden Bedürfnisse bekannt und benannt werden. In den meisten Fällen handelt es sich bei den Gefühlen um Wehgefühle⁴ und bei den Bedürfnissen um nicht erfüllte. Schmerz, Trauer, Enttäuschung usw. müssen von den Teilnehmenden bei sich selbst und bei ihrem Gegenüber erkannt und anerkannt werden. Die Mediatorin assistiert den Parteien als Katalysator, Hebamme oder Dolmetscherin in diesem Prozess.⁵ Und weil Lösung hier und nur hier geschieht, gilt es in der Mediation darauf hin zu steuern, dass die Kränkungen hinter der Wut oder die Angst hinter dem Sarkasmus oder die Einsamkeit hinter dem schnippischen Ton ans Tageslicht kommen dürfen.

Beobachte ich also im Außen beißende Ironie einer Teilnehmerin, so kann ich im Innen beobachten: Vielleicht ärgere ich mich⁶? Dann habe ich wohl ihr Verhalten als eskalierend oder wenig förderlich beurteilt – auch dieser Vorgang dauert aufgrund jahrzehntelanger Übung nur Sekunden. Oder ich erschrecke, spanne mich an, atme flacher, komme in meinem Sitz nach vorn. Dann hat sie vielleicht bei mir „einen Knopf gedrückt“, meine eigene biografisch bedingte Verletzlichkeit erwischt. Oder muss ich schmunzeln, weil mir ihr Wortwitz gefällt und imponiert? Rücke ich jetzt innerlich auf ihre Seite? Oder auf die des von ihr solcherart Angegriffenen?

Wieder: beobachten eröffnet mir ein Spektrum an Handlungsmöglichkeiten. Beobachte ich bei mir eine Reaktion, die in Richtung Identifikation mit der einen oder anderen Partei weist, so kann ich diese vorüberziehen lassen, also auch hier auf eine Verurteilung - Verurteilung meiner selbst - verzichten! Und bei der Wahl meiner Intervention kann ich mir zunutze machen, dass ich soeben diese Tendenz zur Identifikation erlebt habe: „Frau Müller, es scheint, als ob Sie sich mit Worten sehr deutlich zur Wehr setzen wollen.“ „Herr Meier, wenn Sie das so hören, wie sich Frau Müller über die Situation äußert, was löst das bei Ihnen aus?“

Jede Mediationssitzung enthält eine Fülle von Angeboten zur Identifikation. Die Kunst besteht gerade darin, diese uns gegebene Möglichkeit zur Identifikation nutzbar zu machen für die Förderung des Prozesses. Nur wenn ich die Palette der Gefühle kenne, sie empfinden, benennen und unterscheiden kann, bin ich auch zur Empathie fähig. Und nur mit Empathie gelingt es mir, annehmend gegenüber Mediationsteilnehmern zu sein, den Raum zu schaffen und offen zu halten, wo auch Wehgefühle eingestanden werden können und sein dürfen.

Eine wirkliche Identifikation darf allerdings nicht passieren. Mitfühlen darf zum Beispiel nicht in Mitleiden umkippen. Wo das geschieht, hat die Mediatorin ihre eigene Mitte verlassen und sich auf die andere Seite des Tisches ziehen lassen. Damit haben die Mediationsteilnehmer ihre Mediatorin verloren.

Statt dessen müssen wir üben, Gefühle, die wir mit den Teilnehmern teilen, oder die sie in uns auslösen, durchfließen zu lassen. Ihnen als Beobachtende zu begegnen und sie wieder weiter ziehen zu lassen. So bleiben wir auf unserer Seite des Tisches. Im Abstand von den Teilnehmenden können wir uns wie ein Medium⁷ zur Verfügung stellen, das die Dinge klarer sieht, hört und fühlt als die in den Konflikt Verstrickten.

⁴ Vgl. Christoph Thomann: Klärungshilfe: Konflikte im Beruf. Reinbek 1998 und Samuel Widmer: Ins Herz der Dinge lauschen. Vom Erwachen der Liebe. Solothurn 2000

⁵ Vgl. Christoph Thomann: Die Rolle der negativen Gefühle bei der Auflösung zwischenmenschlicher Konflikte. In : Bundesverband Mediation e.V. (Hrsg.): Vitamin M – Gesellschaftliche Relevanz von Mediation. Jahreskongress 2003, S. 81-84.

⁶ Ich finde es bemerkenswert, wie unsere Sprache durch die Reflexivform des Verbs „sich ärgern“ zum Ausdruck bringt, dass man für dieses Gefühl selbst verantwortlich ist. Man kann sich ärgern, ist aber nicht dazu gezwungen.

⁷ medium – die Mitte; medium – das Mittel

III Achtsamkeit in der Mediationsausbildung

Weil Achtsamkeit sich selbst und den Teilnehmenden gegenüber ineinander greifen, ist sie auch durchgängiges Prinzip während der Mediationsausbildung. In Selbsterfahrung, Übungen und Reflexion geht es immer wieder darum, inne zu halten, Innen und Außen zu beobachten, eigene Reaktionen bewusst zu machen. An einem Beispiel, das ich erlebt habe, möchte ich dies veranschaulichen.

Manche Ausbildungsteilnehmer (Männer etwas häufiger als Frauen) sperren sich eine Zeitlang gegen die wiederkehrende Einladung, der Gruppe und uns⁸ mitzuteilen, wie es ihnen im Moment gehe.

„Wie es mir geht, wie es mir geht?! Können wir nicht endlich weiter machen?!“, so kürzlich ein Teilnehmer, nennen wir ihn Pierre. Das ist schon eine recht offensive Art, diesen Widerstand zu äußern. Weniger direkt begegnet mir die Weigerung, seine Gefühle zu äußern, in der Formel: „Ich schliesse mich meinem Vorredner an. Es ist eigentlich schon alles gesagt worden.“

Was passiert bei mir, wenn ich das höre? Ich empfinde Abneigung, Ärger, Nervosität, Enttäuschung. Ich „hätte sie gern anders“, meine Auszubildenden. Ich sähe und hörte gern, wie sie ganz selbstverständlich Zugang zu ihren Gefühlen haben und Worte für sie finden und sich öffnen. Aus meiner momentanen Frustration heraus wäre ich auf Pierre beinahe so eingegangen:

„Wie willst du jemals die Gefühle von Mediationsteilnehmern nachempfinden und verstehen, wenn du dich weigerst, deine eigenen Gefühle wahrzunehmen?!“

Ich habe es nicht getan. Statt dessen blieb ich im Modus des Beobachtens:

Was passiert bei mir? Eben: Abneigung, Ärger, Enttäuschung, Nervosität.

Was drückt Pierre körpersprachlich aus? (Lehnt sich zurück, dehnt sich ein wenig, verschränkt dann die Arme, zieht die Mundwinkel nach unten, atmet laut aus, schaut niemanden Bestimmtes an.)

Wie reagieren die anderen? (Von der Gruppe bekomme ich nicht viel mit. Mein Kollege wendet seinen Blick von Pierre ab, verschränkt seine Arme vor der Brust, schaut zur Decke, schürzt die Lippen.)

Dann zogen eine Reihe von Handlungsmöglichkeiten an mir vorüber:

Nehme ich meine Beobachtung auf und verbalisiere hier und jetzt meine Gefühle dazu? – Damit würde ich die gestellte Aufgabe auf mich beziehen und erfüllen; also Pierre und den anderen zeigen, wie ich es gern hätte, ohne Pierre zu kritisieren.

Zweite Möglichkeit: Gehe ich zum Reflecting Team über und teile meinem Kollegen hier und jetzt meine Eindrücke und Gedanken mit? – Dann könnten wir vor den Teilnehmern auf einer Meta-Ebene reflektieren, was wir mit der gestellten Aufgabe bezwecken, und Hypothesen darüber austauschen, was gerade geschehen ist. Zum Beispiel: „Pierre mag uns offenbar seine Gefühle nicht mitteilen. Vielleicht tut er sich schwer, seine Gefühle ernst zu nehmen. - Was glaubst du, welches Gefühl er gerade nonverbal ausgedrückt hat? Es hörte sich nach Ungeduld und Ärger an. Vielleicht weiß er das aber auch durchaus und will einfach nicht darüber reden. Meinst du, er sagt uns, warum? Ob er wohl meint, in unserem Seminar nehme die Selbsterfahrung zu großen Raum ein? – Mir fällt auf, dass hier gerade etwas passiert ist, was in der Mediation auch oft geschieht: ein Teilnehmer möchte nicht auf seine Gefühle zu sprechen kommen; wie gut, dass Pierre das Gleiche hier jetzt erlebt!“

Dritte Möglichkeit: Behalte ich meine Beobachtung für mich – „hebe ich sie mir auf“ für meine spätere Reflexion, für die Nachbesprechung mit dem Kollegen, für meine nächste Supervision?

Von den hier gezeigten Handlungsmöglichkeiten entschied ich mich für die letztgenannte. Auch mein Kollege verzichtete auf eine Intervention. Nachdem alle einige Momente geschwiegen hatten, sagte Pierre, es gehe ihm gut. Nonverbal drückte er aus, dass er dies widerstrebend und ungeduldig tue. Somit haben wir alle

⁸ „Wir“, „uns“ sage ich, wenn ich an die Ausbildungen in Mediation und /oder Schulmediation denke, die ich mit KollegInnen zusammen durchführe oder durchgeführt habe.

uns Zeit gegeben, aus dieser Situation zu lernen. In der Reflexion allein und zu zweit entstanden nach und nach die in diesem Artikel skizzierten Gedanken. Und Pierre gab seinen Widerstand in den nächsten Seminar-Runden auf.

Ariane Brena • 2004