

Spektrum der Mediation

Mediation & Supervision

Berichte zum Thema

Welches Beratungsformat?
Ausbildungssupervision und Qualitätssicherung
Integrative Gruppensupervision

Qualitätssicherung & Weiterentwicklung

Große MediatorInnenteams – Zusammenarbeit gestalten
Achtsamkeit fördern

Für die Praxis

Gewaltfreie Kommunikation in der Mediation

Aus dem BM

Der neue Vorstand

Margret Amman & Corina Bastian

Mindful Mediation

Weshalb Mediation und Meditation zusammengehören

In diesem Artikel zeigen wir auf, worin die enge Verbindung von Achtsamkeit und Mediation besteht, wie sie sich in der Praxis zeigt und wie sie eine positive Wirkung entfalten kann. Als Mediatorinnen und langjährige Zen-Schülerinnen haben sich bei uns diese beiden »Lebenswelten« miteinander verwoben; das eine ist für uns ohne das andere nicht mehr denkbar.

Bei der Eröffnung einer Veranstaltung zu Mediation sprach der Ehrengast in seiner Begrüßungsrede zur Erheiterung der Zuhörer konsequent von Meditation. Man könnte nun meinen, dass ihm wohl beides eher fremd sei oder aber anerkennen, dass er auf einer tieferen Ebene die Gemeinsamkeiten erahnte. Die Basis für Mediation wie Meditation bildet im besten Fall eine offene, nicht wertende empathische Grundhaltung, und zwar sowohl für sich selbst als auch für andere. In den vergangenen Jahren hat die Meditationspraxis der »Achtsamkeit« – und um nichts anderes handelt es bei dieser freundlich zugewandten Haltung – eine bemerkenswerte Karriere gemacht. Konzepte wie MBSR (Mindful Based Stress Red-

uction)¹ haben die Achtsamkeitspraxis aus ihrem spirituellen und religiösen Kontext herausgelöst und auf die Interessen und Bedürfnisse der westlichen Welt angepasst. Achtsamkeit ist derzeit en vogue und läuft Gefahr, zu einem weiteren Tool der Selbstoptimierung zu werden. Doch Achtsamkeit ist mehr als ein modisches Accessoire. Nimmt man die jahrtausendealte Praxis ernst, eröffnet sie eine Tür für tiefes Verstehen und echte Transformation in zwischenmenschlichen Beziehungen.

Im Folgenden gehen wir auf die der Achtsamkeit zugrundeliegende Haltung und die darin implizierten Werte ein und konzentrieren uns dann auf zwei Wirkungsbereiche: zum einen

für MediatorInnen selbst als Vorbereitung und Begleitung in der Mediation und zum anderen zur Unterstützung der MediandInnen in ihrem Klärungsprozess.

Was genau bedeutet Achtsamkeit?

Achtsamkeit ist Gewahrsein mit Offenheit und Flexibilität², so bringt es Russ Harris auf den Punkt. Etwas ausführlicher kann Achtsamkeit (engl. mindfulness) als eine Form von Aufmerksam-

¹ In der achtsamkeitsbasierten Stressreduktion (MBSR), die von Kabat-Zinn in den späten 1970er Jahren in den USA entwickelt wurde, wird Stress durch die gezielte Lenkung von Aufmerksamkeit und die Einübung erweiterter Achtsamkeit reduziert bzw. bewältigt.

² Harris, Russ: ACT leicht gemacht. S. 23.

keit beschrieben werden, die mit einem besonderen Wahrnehmungs- und Bewusstseinszustand einher geht. Häufig wird in der Forschungsliteratur die Definition von Jon Kabat-Zinn zitiert, der zufolge Achtsamkeit eine bestimmte Form der Aufmerksamkeit ist, die sich auf den gegenwärtigen Moment bezieht (statt auf die Vergangenheit oder die Zukunft), die bewusst erfolgt und nicht wertend ist.³ Im Folgenden wollen wir fünf verschiedene Aspekte dieser Definition näher betrachten und in Bezug zur Mediation setzen: Wahrnehmung, Offenheit, Eigenverantwortung, Transformation und Empathie.

Wahrnehmung

Ich spüre, wie sich mein Mediand plötzlich innerlich verschließt. Der ohnehin zäh verlaufende Prozess kommt noch mehr ins Stocken. Ich bemerke, wie Frust in mir aufsteigt. Dann wende ich mich wieder meinem Medianden zu: »Sie möchten sich an dieser Stelle nicht weiter äußern, weil Sie erfahren haben, dass es besser ist, sich zu schützen. Das ist vollkommen in Ordnung so ...«

Achtsamkeit bedeutet eine zunehmende Wahrnehmung mentaler Vorgänge im gegenwärtigen Moment und dadurch eine Selbstregulation, die es erlaubt, sich auf das unmittelbare Erleben zu konzentrieren. So kann die Mediatorin Parallelprozesse wie aufkommende Gefühle, Gedanken und Bewertungen zur Kenntnis nehmen, ohne sie weiter zu verfolgen, zu bewerten oder zu interpretieren.⁴ In der Mediation zählt das Erleben im Hier und Jetzt, die gegenwärtigen Gefühle und Prozesse und nicht die Aufarbeitung der Vergangenheit, die häufig in Form von Schuldzuweisungen und Rechtfertigungen daherkommt. Aufgabe von MediatorInnen ist es, die Sichtweisen und Gefühle ihrer MediandInnen sowie die Impulse, die sich während des Prozesses zeigen, wahrzunehmen und transparent zu machen, ohne sie dabei zu bewerten.

Offenheit

Gemeint ist eine Offenheit, die sich durch Neugier und Akzeptanz auszeichnet. Achtsamkeit kann hier klar von Konzentration unterschieden werden: Konzentration besteht darin, sich aufmerksam auf ein bestimmtes Objekt oder einen Bereich einzustellen und die ganze Aufmerksamkeit für diesen begrenzten Bereich der Wahrnehmung aufzuwenden. Im Zustand der Achtsamkeit wird der Fokus der Aufmerksamkeit dagegen nicht eingengt sondern vielmehr weit gestellt. Im Idealfall entsteht so eine umfassende, klare und hellwache Offenheit für die Gesamtheit der gegenwärtigen Erscheinungen.⁵ Ein solcher Zustand ist auch in der Mediation erstrebenswert: Die Mediatorin versucht, den eigenen Wahrnehmungswinkel so weit wie möglich zu stellen. Mit anderen Worten: Mediation erfordert höchste Präsenz, Präsenz ist wiederum eine Folge von Achtsamkeit.

»Ich weiß nicht, was wir jetzt noch tun können ...« Die Mediandin zeigt eine Mischung aus Verzweiflung und Resignation. Lange ist es still – eine Stille, die sich weich und leer anfühlt. Ich warte auf einen Impuls.

Nur aus dieser Offenheit oder – wie es in der Achtsamkeitstradition heißt – aus der Leere können Intuition und Kreativität erwachsen. So können MediatorInnen spüren, was genau es in diesem Moment braucht – gepaart mit der Gelassenheit und dem Vertrauen, dass die Impulse im richtigen Moment kommen werden.

Eigenverantwortung

Teil der Ethik in der Mediation ist die Stärkung der Selbstverantwortung der MediandInnen: Sie sind die ExpertInnen für ihren Konflikt. Achtsamkeitstraining ist ein Training zur radikalen Selbstverantwortlichkeit. Schaut man auf seinen eigenen, nackten Geist, gibt es nichts und nie-

manden mehr, der für irgendetwas verantwortlich gemacht werden kann. Unweigerlich wird einem klar, dass alle Einflüsse durch die eigenen Sichtweisen und Bewertungskriterien gefärbt werden, und jede Idee, jeder Impuls im eigenen Geist entsteht.

Eine liebevoll akzeptierende Haltung gegenüber Gefühlen und Bedürfnissen, wie wir sie auch in der Mediation pflegen, macht es dabei erst möglich, derart konsequent für sich einzustehen. Wir unterstützen unsere MediandInnen im Wahrnehmen und Annehmen ihrer Situation und stärken sie darin, eigenverantwortlich den nächsten Schritt zu tun.

Transformation

»Und das lass ich mir nicht bieten, verdammt noch mal!« »Jetzt platzt Ihnen der Kragen, Sie sind stinksauer, Herr Lüders, richtig?« »Ganz genau!« Herr Lüders atmet heftig aus, dann beginnt die Spannung aus seinem Körper zu weichen, er setzt sich wieder auf seinen Stuhl, »Stinksauer bin ich, genau!« Erneut holt er tief Luft, seine Gesichtszüge entspannen sich, offen schaut er mich an und sagt ruhig: » Stinksauer, so ist es.« Noch ein Seufzer, dann lehnt er sich zurück, erleichtert, entlastet, fast zufrieden.

In der (transformativen) Mediation geht es, vereinfacht gesagt, um das Wahrnehmen und Annehmen dessen, was sich zeigt. Dem liegt die Idee zugrunde, dass sich Gefühle erst verändern können, wenn sie akzeptiert werden. In der Mediation achten wir auf die Gefühle und Bedürfnisse der MediandInnen (und auf unsere eigenen), nehmen sie wahr und finden gemeinsam eine Bezeichnung für sie. Die Gefühle zu benennen, bedeutet, sie

³ Kabat-Zinn, Jon: *An outpatient program*. S. 33 – 47.

⁴ Bishop, Scott R. et al.: *Mindfulness*. S. 230 – 241.

⁵ Kabat-Zinn, Jon: *Im Alltag Ruhe finden*. S. 17.

anzunehmen und wortwörtlich »für wahr« zu nehmen. Erst dann können sie sich verändern oder auflösen.

In der Achtsamkeitspraxis arbeitet man genau mit diesem bedingungslosen Annehmen und Nicht-Urteilen im Erleben. Geübt wird das offene Staunen über das, was geschieht und uns »zu-fällt«. Es geht darum, Gedanken, Gefühle und insbesondere Erwartungen loszulassen, nichts mehr anzustreben oder erreichen zu wollen.

Diese offene Haltung ist auch in der Mediation zentral: MediatorInnen bemühen sich, so gut es geht, inhaltlich neutral zu sein, kein Ziel und keine Lösung vorzugeben, sondern frei von Erwartungen und offen zu sein für das, was die MediandInnen mitbringen und was in der Mediation selbst damit geschieht.

Empathie

Um wirklich empathisch sein zu können, ist es wichtig, sich selbst, soweit es geht, innerlich frei zu machen von eigenen Gedanken, Gefühlen und Interpretationen. Um mit einem Bild zu sprechen: Klares und ruhiges Wasser kann die Schwingung von Musik 1:1 aufnehmen und abbilden. Wasser, das in Bewegung ist, wird diese Schwingungen ebenfalls integrieren, jedoch stark verändern – möglicherweise bis zur Unkenntlichkeit.

Um die Schwingungen der MediandInnen aufzunehmen und widerzuspiegeln, also um empathisch zu sein, braucht es die Ruhe und Klarheit einer stillen Wasseroberfläche. Nach Dogen Zenji, einem Zen-Meister aus dem 13. Jahrhundert, geht es darum, »sich selbst [zu] vergessen«, um schließlich »sich selbst in allen anderen Dingen wahr[zunehmen«. ⁶ Leer sein, um den anderen zu spüren – Empathie braucht Achtsamkeit.

Konkrete Anwendung für MediatorInnen

Das Beobachten des eigenen Atems kann etwa zur Vorbereitung auf eine Mediation eingesetzt werden:

Das Gedankenkarussell beruhigt sich, der Geist wird leerer, der Sturm im Wasserglas legt sich: man ist bereit, auch die feinen Bewegungen auf der Wasseroberfläche zu bemerken, offen für die Impulse und Energien der MediandInnen.⁷ Auch in Pausen zur »Selbstklärung« oder nach der Mediation zum »Loslassen« ist die Konzentration auf den Atem hilfreich.

Sind wir selbst achtsamer, werden es auch unsere MediandInnen sein. Eine achtsamere Atmosphäre wird bei allen Beteiligten zu höherer Sensibilität, mehr Klarheit und größerer Öffnung führen. Natürlich hängt der Wirkungsgrad von der Offenheit und dem Stresslevel der MediandInnen ab. Von einigen erfahrenen MediatorInnen wird gesagt, dass sie allein durch ihre Art zuzuhören – völlig präsent, wertfrei und offen, also in höchstem Maße achtsam – ihrem Gegenüber einen Raum eröffnen, in dem Selbstfindung und -klärung möglich sind.

*»Jedes Ding hat drei Seiten:
Eine, die du siehst,
eine, die ich sehe,
und eine,
die wir beide nicht sehen.«
(aus China)*

Zugleich können wir Achtsamkeitstechniken während der Mediation ganz bewusst einbauen und die Effekte nutzen. In den USA wird Achtsamkeit bei vielen Krankheitsbildern schon lange zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte des Patienten eingesetzt (Mind-Body Medicine). Als Technik zur Stressbewältigung ist Achtsamkeit auch in Europa mittlerweile etabliert.

So ist erwiesen, dass durch eine ruhige und verlangsamte Atmung Stresshormone abgebaut werden. Nun ist es schwierig, einen aufgeregten Menschen während der Mediation aufzufordern, »mal gut durchzuatmen«. Schnell kann dies als

Bewertung und Kritik aufgefasst werden. Hier braucht es ein subtileres Vorgehen. Möglich ist, das Fenster zu öffnen und auf die frische Luft hinzuweisen. Oder die Aufmerksamkeit auf die Atmung lenken, zum Beispiel mit einer positiven Unterstellung: »Ich höre, dass Sie tief durchatmen ...«. Oder einfach selbst bewusst und hörbar atmen; dies führt fast immer zu einer unwillkürlichen Imitation durch die MediandInnen.

Genauso kann die Technik des Body-Scan, des schrittweisen achtsamen Wahrnehmens unseres Körpers, zur Entlastung der MediandInnen eingesetzt werden. Wichtig ist, dass der Einsatz einer solchen Übung zur Situation und zu den Beteiligten passt. Eine Methode darf nicht als »Fremdkörper« wahrgenommen werden, sondern sollte sich wie von selbst anbieten: So ist es denkbar, dass ich meine MediandIn frage, wo sie ein bestimmtes, vielleicht gerade benanntes Gefühl in ihrem Körper wahrnimmt und so ihre Aufmerksamkeit dorthin lenke.⁸ Indem sie sich wieder selbst spürt, findet sie zurück zu Selbststeuerung und Eigenverantwortung, was sie als Entlastung erleben wird.

Ein weiteres Element aus der Achtsamkeitspraxis ist der bewusste Einsatz von Stille – in der Mediation in Momenten, in denen es Beruhigung oder Entschleunigung braucht, oder bevor Kreativität gefragt ist.

⁶ Der vollständige Abschnitt aus dem Shobogenzo Genjokoan lautet: »Den Buddha-Weg erfahren bedeutet, sich selbst erfahren. Sich selbst erfahren heißt, sich selbst vergessen. Sich selbst vergessen heißt, sich selbst wahrnehmen – in allen Dingen. Dies erkennen bedeutet, dass das Unterscheiden aufhört: von Leib und Geist, von mir selbst und von den andern. So verschwinden die Spuren der Erleuchtung, und zugleich ist sie da, jederzeit und überall, ohne dass wir daran denken.«

⁷ S. a. Corina Bastian und Christian Bähler: »Mediation und Ritual«. SdM 51/2013, S. 30 – 32.

⁸ Methode beschrieben in: Bähler, Christian: Konfliktlösungs-Tools 2011, S. 129-134.

Fazit

Achtsamkeitspraxis – immer vorausgesetzt, sie wird regelmäßig und über einen längeren Zeitraum praktiziert – führt zu höherer Klarheit über die eigenen Gefühle und Prozesse sowie einer feineren Wahrnehmung der Grenzen zwischen einem selbst und dem anderen. Durch dieses »Selbst-bewusstsein« und die Öffnung für den anderen wird die Fähigkeit zur Empathie vertieft und eine höhere Präsenz in der Mediation möglich. Paradox ist, dass es nur funktioniert, wenn wir es absichtslos und ohne Erwartungen tun. Meditieren, um besser zu werden, um es einmal ganz lapidar auszudrücken, ist ein Widerspruch in sich und funktioniert nicht.

Kurz: Mediation braucht Achtsamkeit, und: Wer achtsam ist, wird automatisch eine tiefere mediative Haltung entwickeln. Mediatives Handeln als »logische Folge« achtsamer Präsenz und achtsamen Umgangs mit anderen zu begreifen, hat auch eine Auswirkung auf unser Verständnis von Mediation. Von der Methode der Vermittlung in Konflikten wird Mediation zu einer Haltung, da sie uns näher zu dem bringt, was wir als Mensch sein können. Denn man kann fragen: Warum hören wir anderen zu und vermitteln? Und die Antwort ist: Weil wir es können.

In diesem Sinne zeigt uns die Mediation unsere Potenziale und Ressourcen als Menschen auf und bekommt so selbst eine spirituelle Ebene.

Unser heutiges Wissen über das Zusammenspiel von Körper und Geist, über die Plastizität, d.h. die Formbarkeit unseres Gehirns, über die Wirkung von Emotionen und die Kraft der Empathie gibt der Achtsamkeit eine neue Bedeutung. Die Erkenntnisse der Neurowissenschaften und der Hirnforschung decken sich in vielerlei Hinsicht mit altem spirituellem Wissen. Die Logik der Linearität und der Kausalität des Lebens wird von einer Sichtweise abgelöst, nach der sich

alles, was geschieht, gegenseitig bedingt und miteinander in Wechselwirkung steht.

Übertragen auf den Prozess der Mediation wird aus der Frage, wer Schuld hat, die Erkenntnis, wer welchen Beitrag zum Konflikt geleistet hat. Aus dem Entweder-oder des Streits kann ein Sowohl-als auch im Konsens werden. Wir begreifen Mediation als Methode und Haltung als integralen Bestandteil der Entwicklungen des 21. Jahrhunderts.

Koan

Zwei Mönche diskutierten über eine Fahne. Der eine sagte: »Die Fahne bewegt sich.« Der andere sagte: »Der Wind bewegt sich.« Der Meister kam zufällig vorbei. Er sagte zu ihnen: »Nicht der Wind, nicht die Fahne; der Geist bewegt sich.«⁹

⁹Koan entnommen aus: Levering 2005, S. 114. Koans dienen in den meisten Zen-Traditionen als Hilfsmittel zur Vertiefung. Ziel ist nicht eine rationale Beschäftigung mit den (häufig paradoxen) Problemen oder gar eine Lösungsfindung, sondern ein Sich-Einlassen auf die Frage, so lange bis irgendwann zunächst die Frage, dann der/die Fragende selbst nicht mehr von Bedeutung ist.

Literatur

- * Böhner, Christian: Brennessel. Die Konfliktparteien in einem kalten Konflikt erwärmen. In: Konfliktlösungs-Tools. Klärende und deeskalierende Methoden für die Mediations- und Konfliktmanagement-Praxis. Bonn 2011, S. 129 - 134.
- * Bishop, Scott R. et al.: Mindfulness: A Proposed Operational Definition. In: Clinical Psychology: Science and Practice 11 (3). 2004, S. 230 - 241.
- * Ekman, Paul (Hrsg.): Gefühl und Mitgefühl. Emotionale Achtsamkeit und der Weg zum seelischen Gleichgewicht. Ein Dialog zwischen dem Dalai Lama und Paul Ekman. Heidelberg 2009.
- * Harris, Russ: ACT leicht gemacht. Ein grundlegender Leitfaden für die Praxis der Akzeptanz und Commitment Therapie. Freiburg 2011.

* Kabat-Zinn, Jon: An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary results. In: General Hospital Psychiatry. 4 (1). 1982, S. 33 - 47.

* Kabat-Zinn, Jon: Im Alltag Ruhe finden. Das umfassende praktische Meditationsprogramm. Freiburg 2007.

* Kohtes, Paul J.: Das Buch vom Nichts. Mit Zen zu einem Leben in Fülle. München 2012.

* Levering, Miriam: Geheimnisse des Zen. Den torlosen Weg beschreiten. Düsseldorf 2005.

* Weiss, Halko; Harrer, Michael E.; Dietz, Thomas: Das Achtsamkeitsbuch. Stuttgart 2010.

AutorInneninfo

* Dr. Margret Ammann
Ombudsperson, Wirtschaftsmediatorin,
Klärungshelferin (IfK), Coach
* E-Mail: margret.ammann@sap.com



* Dr. Corina Bastian
Mediatorin, Moderatorin, Trainerin für
Kommunikation und (interkulturelles)
Konfliktmanagement
* E-Mail: corina.bastian@zweisicht.de