

Ist das wahr? Eine besondere Fortbildung - auch für MediatorInnen

Neben guter Ausbildung sind fortlaufende Fortbildung und Supervision essentiell für eine professionelle Ausübung von Mediation. Seit Beginn gehört dies zum Selbstverständnis der BAFM-MediatorInnen. Manchmal handelt es sich um Auffrischungen von bereits in den Grundausbildungen Gelerntem, manchmal sind es neueste Erkenntnisse und Entwicklungen, die uns in den Fortbildungen beschäftigen und oft ist es auch die Arbeit selbst, mit der wir unsere mediatorische Haltung und Selbstreflexion üben und stärken.

So beschäftigte sich z.B. in Bonn die Regionalgruppe gerade mit den eigenen Familienbiographien. Seit vielen Jahren bittet Jutta Lack-Strecker in Berlin ihre Seminarteilnehmerinnen sich nicht nur in die Schuhe des anderen zu stellen, sondern sich ihrer eigenen Schuhe bewusst zu sein.

Ein ganz besonderes Seminar bietet Maria Marshall für das IMS Institut für Mediation und Streitschlichtung in München an¹. Die Autorin hat daran teilgenommen.

The Work of Byron Katie

The Work of Byron Katie² ist inzwischen durchaus bekannt und erfolgreich, hat aber auf den ersten Blick so gar nichts mit Mediation zu tun.

Vielmehr ergibt sich im MediatorInnen-Herz gleich zu Beginn der Fortbildung ein ganz erheblicher Widerspruch. **Ist das wahr?** Eine der wichtigsten Fragen in der Arbeit von Byron Katie irritiert mich sehr. Würden wir das jemals unserer MediandInnen fragen? Sehr oft hören wir von einer der Konfliktparteien: „Das ist eine Lüge!“ Aber wer sind wir denn, dass wir Äußerungen der MediandInnen in Frage stellen würden? Wir richten doch gerade nicht, müssen keine Entscheidungen auf Grund von festgestellten Sachverhalten treffen, nichts muss bewiesen werden. Wir wollen unser Gegenüber ernst nehmen und damit auch alle seine Aussagen und Behauptungen. Nun, vielleicht geht es in diesem Seminar auch nicht darum, später meinen MediandInnen diese Frage zu stellen. ...

Wir tun auch gut daran, an unserer eigenen Haltung zu arbeiten, uns selbst zu reflektieren. Vielleicht ist dies einfach ein Seminar für mich ganz persönlich. Worum geht es also in The Work?

Byron Katie geht davon aus, dass unseren negativen Gefühle zwar reale Geschehnisse und Erfahrungen in der Vergangenheit zugrunde liegen, dass es aber unsere Gedanken sind, die diese Gefühle und die damit verbundenen Urteile verlängern und gewissermaßen am Leben halten. Die Vergangenheit können wir nicht ungeschehen machen. Wir können jedoch unsere Gedanken und unser Anhaften an diese Gedanken – häufig Ursache für Vorurteile und Leid - überprüfen und in Frage stellen.

Gedanken nicht zu denken, ist wahrscheinlich das schwerste, was man sich auferlegen kann. Byron Katie schlägt deshalb vor, diesen Gedanken mit Verständnis zu begegnen, dann könnten sie einen loslassen.

Als Hilfestellung hat sie vier Fragen entwickelt:

a. Ist das wahr?

¹ <https://www.mediation-ims.de/mediation-familie/fortbildungen/work-byron-katie/>

² thework.com/deutsch

- b. Kannst du mit absoluter Sicherheit wissen, dass das wahr ist?
- c. Wie reagierst du, was passiert, wenn du diesen Gedanken glaubst.
- d. Wer wärst du ohne den Gedanken?

Auf die ersten beiden Fragen ist nur ein „ja“ oder „nein“ zugelassen und spannenderweise geht es überhaupt nicht darum, zu erkennen, ob es wahr ist, dass z.B. „Peter mich immerzu beschimpft und niedermacht“. Es ist also völlig in Ordnung, wenn ich sage ja oder aber auch nein... in jedem Fall bringt es mich zu einem ersten Überdenken meiner Aussage.

Der nächste Schritt besteht darin, ein Arbeitsblatt auszufüllen: „Urteile über deinen Nächsten“³. Möglichst kleinlich, wenig selbstreflektiert, darf ich hier mal richtig losschimpfen und alle Forderungen an meinen Nächsten stellen, ich darf ihm Ratschläge geben, damit es mir besser geht und ihn mit Eigenschaften belegen, die richtig hässlich sind.

Erstaunlich schwer ist das für mich als Mediatorin, habe ich doch gelernt, meinem Gegenüber mit Empathie zu begegnen, es ernst zu nehmen. Der Perspektivenwechsel ist inzwischen fester Bestandteil meiner Gedankenwelt. Wirklich erstaunt schaue ich auf den Stift in meiner Hand, der geradezu übers Blatt fliegt. „Wehe, wenn er losgelassen“. Wir arbeiten dann zu zweit weiter. (Es ginge auch alleine, aber wirklich im Prozess zu bleiben ist dann gar nicht so einfach.) In einem weiteren Schritt soll ich nun all das auch noch einmal meiner Begleiterin vorlesen, einfach nur so, keine Erläuterungen, keine Rechtfertigungen oder ähnliches. Gemeinsam arbeitet sie mit mir den ersten Satz heraus, den wir „worken“ wollen, je klarer desto besser, z.B. „P. beschimpft mich immer“. Durch die vier Fragen kommt bei mir etwas in Gang, es ist als ob mich jemand liebevoll stupst. Richtig Arbeit wird es dann mit den sogenannten drei Umkehrungen, die ich bilden und für die ich vor allem jeweils drei Beispiele finden soll.

1. P. beschimpft mich **nicht immer** – da finde ich mit Leichtigkeit etwas.
2. **Ich** beschimpfe P. immer- ja das wird wohl so sein, aber will ich wirklich konkrete Beispiele dafür finden? Mein Begleiterin gibt mir Zeit.

und schließlich:

3. Ich beschimpfe **mich** immer. Leider ist das wahr, mindestens genauso wahr wie dass P. mich beschimpft....

Den gesamten Fragebogen gehe ich nun durch und setze statt P. mich ein. Ein bisschen bin ich beschämt, aber auch sehr befreit. Der Gedanke, ursprünglich Ursache für meinen ganzen Ärger, verflüchtigt sich.

Ganz zum Schluss soll ich nun noch einen Satz sagen: „Ich freue mich darauf, das P. mich wieder beschimpft.“ Das ist nun wirklich ein bisschen zu viel verlangt. Ich mag es akzeptieren, aber freuen? Was ist der Unterschied zwischen, ich akzeptiere und ich freue mich? Wie bin ich, wenn ich etwas akzeptiere und wie bin ich, wenn ich mich freue? Wenn ich etwas akzeptiere, meißele ich es in Stein, wenn ich mich freue, bin ich offen, erwartungsvoll und neugierig. Tatsächlich könnte die nächste Begegnung mit P. ja auch ganz anders verlaufen. Lieben was ist, so nennt es Byron Katie. Offen sein für das was ist, könnte es auch lauten. Offen für das, was ist, gerade jetzt, nicht gestern oder morgen. Als Person hat mich das „Worken“ ein großes Stück weiter gebracht. Es ist ein einfaches, aber auch ungemein wirksames Schema, das ich immer wiederholen kann, gleich wo es hakt, wenn es darum geht, dass belastende Gedanken mich loslassen sollen.

Was hat das ganze aber mit mir als MediatorIn zu tun?

Als Mediatorin bin ich gehalten, meinen MediandInnen mit Verständnis und Empathie zu begegnen. Meine Gefühle ihnen gegenüber („Sie sind laut, sie sind unangenehm, sie reden mir dazwischen, er behandelt sein Frau herablassend, sie ist eine Zicke und überhaupt, können sie sich nicht mal für ihre Kinder zusammenreißen, müssen sie so egozentrisch sein...?“), darf ich nicht nur unterdrücken. Lasse ich ein Gefühl nicht zu, so kann ich auch kein anderes wahrnehmen, weder bei mir noch bei den

³ http://thework.com/sites/thework/deutsch/downloads/Arbeitsblatt_UrteileUberDeinenNachsten.pdf

MediandInnen und ich beraube mich eines wichtigen Handwerkzeugs. Aber ich kann mit meinen Gefühlen, meinem Ärger umgehen und innerlich oder nach der Sitzung zu Hause meine Urteile worken. Ich kann meinen Ärger über meine MediandInnen dazu nutzen, an meiner Haltung zu arbeiten und im Zweifel gleich noch ein paar eigene Baustellen bearbeiten.

Aber ich habe noch etwas gelernt:

„Ist das wahr?“ ist auch eine passende Frage für die Mediation! Ist das wahr? Ja oder nein? Beides ist in Ordnung. Ich muss das nicht bewerten. Ich kann es so stehen lassen, ich kann den MediandInnen ihre Wahrheit lassen. Es ist in Ordnung an einem Gedanken fest zuhalten, etwas für wahr zu halten und gleichzeitig kann ich es auch in Frage stellen und schauen was passiert. Wenn ich die Frage stelle, will ich nicht etwas leugnen, ich will nicht das Gegenteil beweisen oder den MediandInnen ihre Sicht nehmen, sondern sie ermutigen, damit zu arbeiten. Wie oft geht es mir als Mediatorin so, dass ich die Wahrnehmung des Gegenübers zwar als solche ernst nehme, aber in meinem tiefsten Innern oder besser in einem Hinterstübchen meines Gehirns doch denke, „so ein Blödsinn“ oder im besten Fall „Wie kann ich ihm helfen, dass es anders denkt. Wieso schafft er / sie eigentlich keinen Perspektivenwechsel oder wie bekomme ich sie/ihn dazu?“

Ist das wahr? Indem ich mich auf diese Frage im Sinne von Byron Katie einlasse, werde ich neugierig und offen. Dass damit vielleicht ganz nebenbei etwas mit meinen MediandInnen passiert, freut mich. Eine andere Möglichkeit wäre natürlich auch, die Mediation zu unterbrechen und mit den Konfliktparteien zu worken, selbstverständlich nur, wenn sie mir ihr Einverständnis gegeben haben.

Swetlana von Bismarck, Mediatorin (BAFM,) Geschäftsführerin BAFM

www.bafm-mediation.de

Dieser Artikel ist erschienen in ZKJ Ausgabe 4/2019