

Die Wirkkraft existenzieller Wahlen

Rita Wawrzinek

In jeder Mediationsausbildung sprechen Teilnehmende das Thema »Manipulation« an: »Ist das denn nicht manipulativ?« Meine Antwort darauf: »Aber sicher! Natürlich ist das, was wir als Mediator*innen machen, höchst manipulativ!«

Wenn ich den Begriff »Manipulation« im Sinne von »Lösen einer Blockade«¹ übersetze, ist genau das mein Auftrag im Rahmen der lösungsfokussierten Mediation. Denn, bekomme ich nicht den Auftrag von den Mediand*innen, sie so zu begleiten, dass Sie für ihre Konflikte neue Lösungswege finden? Geht es nicht gerade darum, die Mediand*innen auf eine Art und Weise zu unterstützen, dass blockierende Abläufe, Überzeugungen, Selbst- und Fremdbilder wieder beweglicher, lebendiger und variantenreicher werden?

Ein grundlegender Gedanke systemisch-lösungsfokussierter Ansätze lautet: »Erleben wird erzeugt durch Fokussierung unserer Aufmerksamkeit«². Er dient als Interventionskompass innerhalb der lösungsfokussierteren Mediation. Da sich unsere Wahrnehmung im Konflikt eher auf all die Aspekte richtet, die uns an dem*der Anderen stören, werden wir quasi blind für ehemals positive Aspekte unseres Gegenübers, unterstellen böse Absichten und nehmen vornehmlich belastende Momente in der Beziehung wahr. Im Prozess zunehmender Konflikthygnose engen wir

uns quasi selbst ein, indem Belastendes, Hinderliches und Unattraktives stärker wahrgenommen wird. Die lösungsfokussierte Antwort auf diese Form der Konflikthygnose liegt darin, in hilfreicher Art und Weise Verwirrung zu stiften und zur Umfokussierung einzuladen, Raum für neue Ideen und Lösungen zu schaffen.

Meine eingesetzten Interventionen in der Mediation orientieren sich an den Ansätzen der Schule von Milwaukee (Solution focused therapy/coaching) und am Brügger Modell der Lösungsfokussierung bzw. an gesundheitsorientierter kognitiver Beratung/Therapie.

Die gesundheitsorientierte Beratung nutzt zur Beschreibung der Wirkungsebenen die aristotelische Triade aus Logos (Denken), Pathos (Affekt, Emotion, Gefühl), Ethos (gewohntes Verhalten) / ETHOS (Moral des Handelns), die im Oikos (Umfeld/Kontext) eingebettet sind. Konfliktsituation wirken auf alle Ebenen ein und verändern unser Denken, Fühlen und Handeln in einer Art und Weise, die ethisch gesehen nicht mehr unserem idealen Selbst entspricht. In belasteten Situationen setzen lösungsfokussiertere Ansätze auf die enorme Kraft

¹ Bezogen auf manuelle Medizin;
<https://de.wikipedia.org/wiki/Manipulation>.

² Gunther Schmidt. Zitat im Rahmen des Panels:
»Steve de Shazer & Insoo Kim Berg« mit Matthias
Varga von Kibéd & Insa Sparrer, 2021

der Sehnsucht, wie der Mensch leben und sein möchte. Eine besondere Form der Ansprache dieses Sehnsuchtsaspekt konnte ich bei Luc Isebaert, Begründer des Brügger Modells erleben, der das Konzept der »Existentiellen Wahlen« in das Zentrum seiner Arbeit stellte.³

Durch umfangreiche Praxiserfahrung bestätigt wirkt eine Erinnerung an unsere Freiheit der existenziellen Wahlen gerade in verfahrenen Konfliktsituationen überaus hilfreich. Ein Beispiel: Zwei Menschen treffen aufeinander, verlieben sich und beschließen, eine Familie zu gründen. Sie bekommen ein Kind, vielleicht noch ein zweites, eine*r bleibt eher bei den Kindern, die*der andere kümmert sich um den finanziellen Unterhalt. Manche treffen im Vorfeld Absprachen, andere werden von den Veränderungen, die eine Familiengründung nach sich zieht, eher überrascht. Wie dem auch sei: Irgendwann wachen die beiden ehemals Verliebten auf und stellen fest, dass sie den*die Andere*n längst nicht mehr kennen und sich zwischen beiden eine Riesenwand an Vorwürfen, Unausgesprochenem und Unverdaulichem aufgetürmt hat. Ob die Zielstellung im Rahmen der Mediation nun die bereits beschlossene Trennung ist oder der Versuch, die Beziehung zu klären, erscheint in der Konfliktdynamik und der daraus entstandenen destruktiven Kommunikation nebensächlich. Häufig hat sich so viel Leid angesammelt, dass die nicht mehr so hehren Anteile des Paares in Vorwürfen, destruktiven Kommentaren und Wut zum Ausdruck kommen.

Verlieren sich die beiden in einer destruktiven Dynamik nutze ich gern folgenden Apell: »Sie sind verletzt, enttäuscht, wütend und vieles mehr. Sie

hatten andere Wünsche für sich, die Beziehung und für ihre Kinder. Nun beherrschen Schuldzuweisungen und abwertende Gedanken über den*die Andere ihren Geist.« An die eine Partei gewandt: »Allerdings ist es so, dass nur Sie ganz allein wählen können, was für ein Mensch, was für ein*e Frau*Mann, Partner*in, Geliebte*r und was für eine Mutter bzw. was für ein Vater Sie für Ihre Kinder sein wollen.« An das zweite Elternteil gewandt: »Und nur Sie allein können entscheiden und wählen, was für ein*e Mann*Frau, Vater bzw. Mutter, Freund*in und Partner*in sie sein wollen.« An beide gerichtet: »Nur Sie allein treffen diese existenzielle Wahl und nur Sie allein werden später die Fragen Ihres Kindes beantworten müssen. Und da ist die Frage, wie möchten Sie, dass Ihr Kind in 10/15/20 Jahren über Sie spricht? Was wünschen Sie sich, was Ihr Kind später über Sie sagen soll? Was soll Ihr Kind lernen, um für sich später gute Entscheidungen treffen zu können?«

Diese Art Rede halte ich jeweils in angepasster Weise im Rahmen der Mediation. Natürlich ist es aufrüttelnd, in dieser Form an das Selbst der Mediand*innen zu appellieren und sie quasi »auf den Topf zu setzen«. Sinn und Zweck dieses Apells liegt in der Übernahme der Verantwortung für das eigene Handeln, was ja gerade inmitten der Konfliktdynamik häufig als »Ich reagiere nur auf das, was der*die Andere Schlechtes gesagt hat etc. pp.« aus den Augen gerät.

»Zwischen Reiz und Reaktion gibt es einen Raum: Nur dort kann Begegnung stattfinden. Zwischen Reiz und Reaktion gibt es einen Raum: Nur dort findet Heilung und Entwicklung statt. Zwischen Richtig und Falsch gibt es

³ Isebaert, L. (2005). *Kurzzeittherapie. Ein praktisches Handbuch. Die gesundheitsorientierte kognitive Therapie*. Thieme.

einen Ort: Dort werden wir uns begegnen.« – Dschalāl ad-Dīn Muhammad Rūmī⁴

Wir sind jederzeit in der Verantwortung für unser Handeln und nur wir selbst bestimmen das, was wir sagen, denken und wie wir in Zukunft sein wollen. Und so entscheiden wir jeden Tag, wer wir sein wollen, und gleichen unser Handeln, Denken und Fühlen mit unserem inneren Selbstbild ab. Verlieren wir allerdings durch zermürbende Beziehungserfahrungen den Zugang zu unseren inneren Leitideen und zu unseren ethischen Grundsätzen, kann eine Erinnerung an die existenziellen Wahlen im Rahmen der Mediation wahre Wunder wirken.

Wer könnte uns auch ein besserer Mentor sein, als unser Selbst? Was könnte ein stärkerer Motor zur Veränderung unserer Gewohnheiten im strittigen Beziehungsdickicht sein, als das Erleben unserer Selbstwirksamkeit und die Erinnerung daran, dass nur wir selbst für unser Handeln verantwortlich zeichnen? Die Klärung der Schuldfrage ist auf die Vergangenheit gerichtet und zementiert konstruierte destruktive Urteile über den*die Andere*n und über sich selbst. Wenn ich als Mediator*in die Streitenden ihrem Schicksal bzw. dem Kampfmodus als evolutionärem Überlebensmodus überlasse und ungestümes Reden ermögliche, löse ich den Schutzraum auf, der nicht nur das Gegenüber vor schlechter Rede schützen soll, sondern auch den*die Sprecher*in. Wie schon Daliah Lavi 1971 in *Worte wie Pfeile* besungen hat, wirken Worte im Ärger und Zorn gesprochen wie Pfeile, die nicht nur den*die Andere*n treffen, sondern den*die Sprecher*in

ebenfalls schaden, und sie führen in die Wortlosigkeit:

»Worte wie Pfeile, die wir gesagt,
Die wir in Eile zu sagen gewagt.
Worte im Ärger, Worte im Zorn,
Es tut mir weh, wenn ich sie sprach,
Ich finde kein Wort danach.«

An die Stelle tritt die Frage nach Verantwortung für die Änderungen, die kommen werden: Wie kann jede*r in der eigenen Weise zur Lösung der Streitigkeiten beitragen?

Als Mediator*in treffe ich ebenfalls permanent Wahlen bzgl. meiner Interventionen. Je nachdem, wie und wohin ich frage und welche Aspekte ich paraphrasierend aufnehme, beeinflusse ich den unmittelbaren Fortgang der Mediation. So kann ich neben der Anerkennung bzgl. der Schwere der beschriebenen Situation gleichzeitig die darin steckenden Ressourcen und Lösungsversuche ansprechen und damit das Selbstwertgefühl der Mediand*innen stärken. So bewege ich mich als Mediator*in ebenfalls innerhalb der Triade Logos, Pathos, Ethos und ETHOS. Ich trage Verantwortung für mein Denken über die Mediand*innen, um dem ethischen Grundsatz der Allparteilichkeit zu genügen. Ich trage Verantwortung für die Regulation meiner Emotionen/Gefühle und Affekte, um mich empathisch im Kontakt mit den Mediand*innen zu verbinden, ohne mit ihnen zu verschmelzen und meine Handlungsfähigkeit einzubüßen. Ich trage Verantwortung für mein Handeln im Rahmen der Mediation, um am Auftrag der Mediand*innen zu arbeiten und Interventionen zu wählen, die hilfreich

⁴ Der islamische Mystiker Rumi (1207–1273) ist einer der bedeutendsten persischen Dichter des Mittelalters.

kurativ dem Klärungsprozess dienen, ohne diesen zu behindern.

Der Aspekt der unbemerkten Einflussnahme auf Dritte zur Durchsetzung eigener Interessen widerspricht sowohl dem ethischen Selbstverständnis des Bundesverbandes MEDIATION e.V. als auch dem europäischen Verhaltenskodex für Mediator*innen und hat in einer Mediation grundsätzlich keinen Platz!

Rita Wawrzinek

ist Ausbilderin BM®, Systemische Beraterin SySt®, PEP® Anwenderin und Somatic Experiencing-Praktikerin. Sie gestaltet seit 2001 in freier Praxis lösungsfokussierte Ausbildungs- und Beratungsprozesse.

www.fiberlin.de
post@fiberlin.de

Erschienen im Spektrum der Mediation 91, 2023,
Psychosozial Verlag