

Warum ist es für uns so schwer, achtsam mit uns umzugehen?

1. Teil: Hemmnisse

A. Vorbemerkung und Einführung in das Thema	1
B. Einstieg	2
C. Was (be)hindert uns?.....	2
I. Hemmnisse	2
1. <i>Erziehung</i>	2
2. <i>Unser Alltag</i>	3
3. <i>Die Kirchen</i>	4
4. <i>Das gesellschaftliche Umfeld</i>	4
5. <i>Das berufliche Umfeld</i>	4
II. Zusammenfassung	5
D. Wie geht es weiter?	6

A. Vorbemerkung und Einführung in das Thema

Der Titel dieses Aufsatzes vermittelt im ersten Ansatz Verständlichkeit, die jedoch beim näheren Hinsehen zerfließt. Deshalb vorab die Klarstellung, worum es uns geht. In gewisser Weise schließt dieser Aufsatz an den Artikel im Info-Blatt Mediation, 14. Ausgabe/ Frühjahr 2003 mit dem Titel " Achtsamkeit als Qualitätsmerkmal des Mediators " ¹ an. In diesem Aufsatz ging es um den besonderen Grad an Aufmerksamkeit, den ein Mediator in der Mediation leisten muss. Die Hypothese war, dass der Mediator, der mit sich selbst achtsam umgeht, es wesentlich leichter hat, den Anforderungen in der Mediationssitzung gerecht zu werden. So ist die Intention dieses Artikels, transparent zu machen, weshalb es jedem von uns in unserer Gesellschaft so schwer fällt, achtsam zu leben. Unser Alltag belegt, wie achtsam wir unser Leben zu leben verstehen. Schaffen wir als Mediatoren es dort – im Alltag – nicht, wie kann es uns in der Mediation gelingen? Hierzu einige typische Sachverhalte, die jedem von uns bekannt vorkommen werden:

- Wir nehmen uns für eine Verhandlung mit unserem Arbeitgeber vor, unsere - berechtigten – Ansprüche auf Gehaltserhöhung durchzusetzen, sonst kündigen wir. Und wir tun es doch nicht!
- Wir haben keine Zeit und/ oder nicht dir Ruhe und Gelassenheit in den Begegnungen mit unserem Partner und unseren Kindern. Das führt immer wieder zu offenen Konflikten und immer wieder nehmen wir uns vor, daran etwas ändern zu wollen, weil es uns selbst nicht gut tut!
- Wir sind erschöpft und haben uns einen freien Abend geschaffen. Dann kommt ein Freund vorbei, will nur mal kurz quatschen und wir schaffen es nicht, ihm zu sagen, dass wir diesen Abend allein sein möchten, „feiern“ sogar die halbe Nacht durch!
- Wir konsumieren für uns schädlich und wissen darum: rauchen, trinken (zuviel), essen belastete Nahrungsmittel (weil sie billiger sind), nehmen uns keine Ruhe beim Essen!²
- Wir haben keine Zeit – für nichts. Vielleicht das erste Magengeschwür hinter uns oder einen Tinitus, Bandscheibenvorfall u.ä., zu dem der ärztliche Hinweis kam, es handele sich um eine Erkrankung mit psychosomatischem Hintergrund. Solche Erkrankungen sind die physischen Dokumentationen der Unachtsamkeit mit sich

¹ Dr. Detlev Berning: Achtsamkeit als Qualitätsmerkmal des Mediators? Seite 1 bis

² hierzu eindruckliche Beiträge in „Intersein – Zeitschrift für achtsames Leben in der Dhyana-Tradition von Thich Nhat Hanh“ Nr. 23 – November 2003

selbst! Uns wird empfohlen, einmal nachzuschauen, was uns denn so „in die Enge“ treibt – und uns fällt eine Menge dazu ein. Und was ändern wir in der Folgezeit?

- Wir ängstigen uns wegen der durch uns Menschen verursachten Umweltschäden, verbrauchen aber unbeirrt weiter Energie, fahren Auto – wenn auch immer mal wieder mit „schlechtem Gewissen“!
- Und schließlich: selbst wir als Mediatoren stecken in einem handfesten Konflikt und greifen nicht zur Mediation, um durch die Konfliktbearbeitung wieder ins Reine mit uns und natürlich auch dem Kontrahenten zu kommen.

Oder folgende Sprüche:

- Gesund ist man erst, wenn man wieder alles tun kann, was einem schadet. GUTE BESSERUNG!³

Die auch durch die Beispiele – hoffentlich - geschaffene Transparenz mag es in dem einen oder anderen Fall erleichtern, sich mit der Achtsamkeit näher zu beschäftigen, weil wir es für wünschenswert halten, achtsam zu leben.

B. Einstieg

Wir wollen die Achtsamkeit vereinfacht sehen als eine Lebenshaltung, in der wir zu uns selbst gut sind. Dazu ist es erforderlich, dass wir uns kennen, unsere inneren Stimmen wahrnehmen und beachten, den manifestierten Protest der übergangenen inneren Widerstände in Form von Krankheiten, Unfällen u.ä. in dieser Weise erkennen und bejahen und uns kurz gesagt akzeptieren, wie wir sind. Dem Einen oder Anderen mag spontan hierzu einfallen, wir sollten " egoistisch " sein. Egoismus ist Selbstsucht, wird definiert als die Gesamtheit der Antriebe und Strebungen, die von der eigenen Person ausgehen und diese in den Mittelpunkt stellen⁴. Verstanden wird darunter üblicherweise die egozentrische Lebensform die keinen sozialen Bezug kennt. Sicherlich wird niemand widersprechen, wenn auch der Altruist ein Mensch sein sollte, der sich selbst ernst nimmt. Was aber ist dieses "sich selbst ernst nehmen", wenn nicht ein "zu sich gut sein"? Häufig erkennen und realisieren wir, dass wir uns nicht ernst nehmen, nicht gut zu uns sind, in dem meisten Fällen wird es uns aber gar nicht oder vielleicht später bewusst. In dieser Weise haben wir nachfolgend versucht, die Hemmnisse zu systematisieren, die uns daran hindern, gut zu uns zu sein, uns ernst zu nehmen.

C. Was (be)hindert uns?

I. Hemmnisse

Wir gliedern die Aspekte danach, wie frühzeitig und damit nachhaltig sie für uns Menschen bedeutsam sind.

1. Erziehung

Für unser ganzes Leben prägend ist die Erziehung, die wir genießen durften/ mussten. Diese besteht sowohl aus der Vorbildfunktion, die die Eltern und andere an der Erziehung beteiligte Personen für uns haben als auch das erziehende Tun. Sind diese Menschen mit sich achtsam, spürt das Kind, dass die Eltern " mit sich im Reinen " sind, wird auch das Kind sich selbst ernst nehmen können. Es ist für das Kind normal, gut zu sich zu sein. Das ist in

³ ein „freundlicher“ Postkartengruß

⁴ So die übliche Definition, hier aus dem Brockhaus

unserer Gesellschaft allerdings eher die Ausnahme. Unter dem Blickwinkel der sozialen Erziehung wurde gerade unsere Generation, wohl als Folge christlicher Ideale und/oder preußischer Tugenden, noch drauf gedrillt, erst auf die anderen zu sehen und dann auf sich selbst. Wir werden später noch erläutern, weshalb wir die Reihenfolge für falsch halten, dass es nämlich richtiger wäre, erst mit sich selbst ins Reine zu kommen und sich so geläutert nach außen zu öffnen. Es geht keineswegs darum, die Bedeutsamkeit des von den meisten Eltern eingeforderten sozialen Verhaltens in Abrede zu stellen.

Problematisch ist häufig auch, dass eine Lücke klafft zwischen dem Verhalten, das die Eltern von ihren Kindern einfordern und dem, was die Eltern selbst vorleben. Gehen die Eltern mit sich selbst nicht gut um, wird dieses Verhalten auch noch legitimiert damit, dass man zu dienen habe, in Verabredungen eingebunden sei, Kontakt halten müsse, möglichst viel lernen müsse, und anderes, wird für das Kind die unorganisierte und freie Beschäftigung mit sich selbst immer wenigstens mit Scham behaftet, wenn nicht rein zeitlich bereits unmöglich sein. Und dies alles unter dem Vorwand, dem Kind möglichst viele Chancen zu eröffnen, in dem Irrglauben, die Kinder sollten es doch einmal besser haben. Unreflektiert wird der Weg zu einem achtsamen Umgang mit sich selbst kaum zu finden sein. Die Orientierung nach außen ist uns in unserer Gesellschaft völlig normal. Diese repräsentieren Sprüche wie "erst die Arbeit, dann das Vergnügen" oder "mit den Wölfen heulen".

Folge diese Erziehung sind unsere inneren Stimmen: „Du bist ein Egoist, weil du Dich mit dir selbst beschäftigst. Du bist rücksichtslos, weil du dich nicht in erster Linie mit Deinem Nächsten beschäftigst sondern mit Dir selbst.“ Beziehungen funktionieren nur, wenn ich mich an meinen Nächsten anpasse; die eigenen Grenzen sind für die Rücksichtnahme ohne Bedeutung. Wir leben natürlich auch unsere Eitelkeiten, indem wir möchten, dass uns unsere Umwelt in einer uns genehmen Weise wahrnimmt; was die Kollegen, die Nachbarn etc. sagen, ist uns nicht unwichtig. Diese zum Teil auch nur vermutete Meinung Dritter nimmt Einfluss auf unser Verhalten, ja, diktiert es geradezu. Fühle ich mich schlecht, versuche ich das zu überspielen, weil ich mich schäme, wenn dieser Zustand nach außen erkennbar wird. All dies sind nur einige vielleicht bedeutsame Beispiele für die inneren Wegweiser, mit denen wir Tag für Tag fertig werden müssen. Diese Zwänge führen dazu, dass wir Angst haben. Die Hypothese an dieser Stelle ist die, dass der Kreislauf dadurch stabilisiert ist, dass wir uns nicht ernst nehmen, nicht gut zu uns sein können. Diese inneren Stimmen behindern uns jederzeit in unserem Alltag.

2. Unser Alltag

Hinzu kommen nun natürlich auch Zwänge, die das Leben in unserer industrialisierten Welt mit sich bringen. So sind wir etwa verpflichtet, unsere Steuererklärungen abzugeben was einen entsprechenden Vorlauf hat. Wir alle müssen irgendwie sicherstellen, unser Leben finanzieren zu können. Haben wir Kinder, sind wir für diese verantwortlich ebenso wie möglicherweise für unsere Eltern, Geschwister, andere nahe Verwandte und Freunde. Wir erleben es so, dass unser Alltag uns daran hindert, gut zu uns zu sein.

Es macht Sinn, zu hinterfragen, ob wir mit dieser spontanen Wertung richtig liegen. Wir vertreten die Auffassung, dass der Eindruck, im Alltag nur schlecht mit sich selbst achtsam umgehen zu können, damit zusammenhängt, dass wir im Alltag, im beruflichen wie im persönlichen Bereich, stets so vielen unzähligen Anforderungen ausgesetzt sind, denen wir ohnehin nicht gerecht werden können und die uns daran hindern, gut zu uns zu sein. Wir leben Routinen oder fühlen uns Ansprüchen Dritter ausgesetzt, die den Eindruck vermitteln, als könnten wir da ohnehin nicht gut zu uns sein. Es handle sich um Dinge, die schlicht gemacht werden müssen. Und dabei leiden wir. Könnte es nicht Sinn machen, zunächst einmal kritisch zu hinterfragen, ob wir die an uns gestellten Anforderungen überhaupt erfüllen müssen, ob wir sie so erfüllen müssen, wie wir sie gegen den inneren Widerstand versuchen zu erledigen, ob wir sie nicht vielleicht delegieren können und ob nicht auch die Erledigung

auf eine ganz andere Art und Weise möglich ist, die mehr die Unsere ist und damit mit deutlich geringerem oder gar keinem Widerstand belegt erledigt werden kann.

3. Die Kirchen

Auch wenn die Religionen in unserem Leben keine große Rolle mehr spielen, sind sie dennoch für uns persönlich von erheblicher Bedeutung. Alle christlichen Religionen betonen die Rücksichtnahme auf den Nächsten und haben den Generationen vor uns beigebracht, dass der Nächste für uns wichtiger zu sein hat als wir selbst. Das Bibelwort " Liebe deinen Nächsten wie dich selbst " ist verkehrt worden in die Weisung, sich hinten stellen zu sollen. Wir erklären uns das damit, dass der Stand der Kirchen schon früher weitaus problematischer gewesen wäre, hätten sich die Gläubigen getraut, sich selbst mit ihren Gefühlen, ihren Einschätzungen etc. anzunehmen und damit gut zu sich zu sein - und das haben die Kirchenoberen sehr wohl erkannt. Viel früher wären die fragwürdigen Seiten, die alle institutionellen Kirchen an sich haben, Grund für Mitgliederschwund gewesen. Vom Buddhismus einmal abgesehen tragen die meisten Kirchen diese Lehrinhalte in die Köpfe ihrer Mitglieder und verbieten so in gewissem Rahmen, mit sich selbst achtsam umzugehen.

4. Das gesellschaftliche Umfeld

Die religiösen Hemmnisse sind Bestandteil dessen, was uns gesellschaftlich hindert. Wir zählen (u.a.) weiter dazu,

- den gesellschaftlichen Wert, Geld verdienen zu müssen,
- den Emanzipationsdruck,
- die in unserer Gesellschaft übliche Gewichtung, das materielle Wohlergehen über das seelische Wohlergehen zu stellen,
- die Bedeutung von Altersversorgung und Altersvorsorge (die sich in der Angst vor dem Unversorgt sein im Alter manifestiert)
- überhaupt die Angst vor Abhängigkeit.

In gewisser Weise ist es ein Anachronismus, auf der einen Seite sich selbst an die letzte Stelle zu setzen, also eher zu sehen, was mit den anderen ist und dann gleichzeitig Angst davor zu haben, abhängig zu sein. Die Lebensweise, sich mit dem eigenen Tun nach allen anderen zu richten, nur nicht nach sich selbst, ist natürlich auch ein „dünnes Eis“. Das, was für mich dann Wegweiser ist, ist in der Tat flüchtig. Wenn diese Flüchtigkeit die Brücke ist, auf der wir unser Leben überstehen möchten, haben wir zu Recht Angst. Das einzige, was unser Leben lang beständig da ist, sind wir selbst mit dem, was und wie wir sind. So wird nachvollziehbar, dass die Existenzängste, die uns in unserer Gesellschaft das Erwachsenenleben hindurch begleiten, in unmittelbarem Zusammenhang stehen mit unserer Unachtsamkeit, die wir uns gegenüber leben. Diese Entwicklung verschärft sich zunehmend. Durch die Globalisierung gerät alles das, was bei einer Außenorientierung Stabilisator sein kann, noch schneller ins Wanken, ins Schwimmen, in den Wegfall durch Veränderung als noch vor 20, 50 oder gar 100 Jahren⁵.

5. Das berufliche Umfeld

Schließlich ist es im beruflichen Bereich interessant zu betrachten, wie wenig sorgfältig wir mit uns umgehen (können). Hier ist die Legitimation am größten, so handeln zu müssen, wie es geschieht. Bei Managern gilt es sogar als Qualitätsmerkmal, permanent überarbeitet und gestresst zu sein, was übersetzt bedeutet, dass diese Menschen nicht bereit oder in der Lage sind, ihre Grenzen zu respektieren. Gerade der berufliche Bereich enthält einen Sog, an dem dynamischen Strang mitziehen zu müssen. Wir verhalten uns dort nach dem Motto,

⁵ hierzu gibt es den anregenden Zeitungsartikel von Ulrich Beck in der NZZ vom 10.11.2003 mit dem Titel: „Das Eigene, das Fremde und die Kommunikationsströme – Identitäten im Zeitalter der Informationsgesellschaft“

wenn wir nicht mitspielen, ist unsere wirtschaftliche Existenz (und die unserer Angehörigen) gefährdet. Triebkraft des Mitmachens ist also wiederum die Angst. Hinzu kommt aber auch die Suche nach Anerkennung, die zur Sucht werden kann. Diese Triebkraft führt ebenfalls zur permanenten Selbstüberforderung, weil die Bedürftigkeit so groß ist. Diese Bedürftigkeit bedeutet in den Kontext dieses Aufsatzes übersetzt, dass der Bedürftige sich selbst nicht mag, mit sich nicht zurecht kommt. In der Folge fehlt es daran, sich abzugrenzen oder loslassen zu können. Zwanghafte Verhaltensweisen wie Kontrollsucht können ebenso die Folge sein wie Streben nach Perfektionismus. Konkurrenzverhalten ist im beruflichen Bereich vollkommen normal und bedeutet, dass sich das eigene Tun am Verhalten des Konkurrenten orientiert; dass diese Messlatte für den betroffenen Menschen nicht gut sein kann, er sich damit selbst nicht ernst nimmt, ist offenkundig. Warum ist es so schwer, nach außen zuzugestehen, das wir gerne auch einmal Faulenzen?⁶ In der krankhaften Variante verfallen die Menschen in Hyperaktivität oder Depression aus Angst davor, sich selbst zu begegnen, sich mit sich und über sich selbst auseinander setzen zu müssen. Wir könnten weitere Aspekte anführen, mit denen wir als Menschen unserer Gesellschaft unser Mitmachen legitimieren. Wir leben unter Selbstverantwortungszwang, Organisationszwang und vielen anderen Zwängen; so jedenfalls erleben wir diese Pflichten, die unser Gemeinwesen uns zumutet. Ein letzter Aspekt in diesem Zusammenhang scheint uns wichtig, dass er an dieser Stelle noch einmal genannt wird: es ist die Unfähigkeit, Veränderungen im beruflichen Bereich neigungsbezogen anzugehen. Typisch für unsere westeuropäische Gesellschaftsordnung ist es, dass wir lange warten, bevor wir Konsequenzen daraus ziehen, mit der beruflichen Situation, die wesentliche Zeit unseres Lebens belegt, zu verändern. Wir sind gehindert durch die Ängste, auf die wir bereits eingegangen sind aber auch die Angst vor dem Abschiednehmen und die Unfähigkeit zu trauern. Wir sind in unseren Ängsten dermaßen gefangen, dass uns die Kraft zu mutigem Handeln fehlt. Könnten wir uns ernst nehmen, gut zu uns sein, wären wir mit unseren Wünschen und Fähigkeiten die Entscheidungsgrundlage für das, was und wie wir arbeiten. Es ist eine Hypothese, wenn wir behaupten, dass mit der Achtsamkeit auch Mut und Kraft da sind, die Schritte zu gehen, die für ein unabhängigeres, uns entsprechendes Arbeitsleben notwendig sind. Diese Hypothese mag als Provokation angesichts der Situation am Arbeitsmarkt erscheinen; wir sind aber überzeugt, dass derjenige keine Probleme haben wird, Arbeit zu finden, der die Arbeitsleistung am Markt anbietet, die er mit Freude und innerer Überzeugung erbringt.

Eine Schauspielerin beschreibt in einem langen Interview ihr Credo: "... ich will mich um Gottes willen nicht beklagen. Wer könnte sich über ein derart komfortables Leben und so viele Privilegien beschweren? Es geht eher um ein metaphysisches Gefühl des Versagens. Ein Unbefriedigsein. Sobald man zufrieden, fett und selbstgerecht ist, ist man wahrscheinlich auch kein Künstler mehr, um dieses abscheuliche Wort auch einmal zu benutzen. Ein paar Schuldgefühle, ein bisschen Paranoia und ein paar prachtvolle Komplexe können sicher nichts schaden. Ich hadere, also bin ich. Ich traue mir nichts zu. Und gerade deshalb bin ich zu allem fähig."⁷

II. Zusammenfassung

Unsere Kultur und unser Lebensalltag machen uns das Leben schwer. Schwer im Sinne unseres Anliegens, dass wir nämlich immer wieder aus den Augen verlieren, was uns gut täte. Selbst wenn wir um diese Umstände wissen und darum bemüht sind, achtsamer mit uns umzugehen, geraten wir immer wieder „aus der Fassung“.

⁶ Sind Sie über „Faulenzen“ an dieser Stelle gestolpert? Zu Recht: der Leser mag sich den hochmoralinen und zwiespältigen Gehalt dieses Substantivs verdeutlichen!

⁷ Die Zeit vom 22.12.2003 Interview mit Isabelle Huppert, die die Hauptrolle in Michael Hanekes neuem Film "Wolfzeit" spielt,

D. Wie geht es weiter?

Im zweiten Teil dieser Artikelreihe werden wir das letzte Beispiel aufnehmen und versuchen, zu analysieren, weshalb die Bereitschaft, an einer Mediation teilzunehmen, im Regelfall (gerade außerhalb des Kreises von ausgebildeten Mediatoren) ausgesprochen gering ist. Wir als Mediatoren und Betrachter der Konflikte von außen sind uns doch so gewiss, dass der Konflikt durch eine Mediation zur Zufriedenheit der Kontrahenten gelöst werden könnte. Und doch werden wir häufig nicht gehört (wir schaffen es oft ja selbst noch nicht einmal, eine Mediation anzugehen). Auffällig ist, dass gerade in Unternehmen wir Mediatoren sehen können, welche fatalen wirtschaftlichen Folgen die unbearbeiteten Konflikte haben, die in den Unternehmen jedoch so nicht gesehen werden wollen. Diesem Phänomen nachzugehen ist somit auch eine Marketingaufgabe für jeden Mediator. Wir unterstellen, dass es sich im Hintergrund auch um ein Thema handelt, das wir der Achtsamkeit zuordnen.

In einem Dritten Aufsatz wollen wir Ansätze aufzeigen, wie wir zu einem höheren Grad an Achtsamkeit gelangen können.

Birgit Mölter (Bad Aibling) und
Dr. Detlev Berning (Hannover)
Birgit Mölter ist Studienrätin am
Gymnasium und baut in ihrer Schule
Die Streitschlichtung mit auf. Dr.
Berning ist Mediator BM und
als Wirtschaftsprüfer tätig.