

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

### 3. Teil: Was können wir tun?

I. Einleitung .....	1
II. Begrifflichkeiten .....	1
1. Demut .....	2
a. Definitionen.....	2
b. Zitate zum Begriff Demut : .....	2
c. Wie können wir Demut, die als eine <i>Tugend</i> gesehen wurde/wird, verstehen? .....	3
2. Hochmut/Kleinmut .....	4
a. Definition Hochmut:.....	4
b. Auch hierzu wieder einige Zitate: .....	4
3. Ehrfurcht .....	4
a. Definition: .....	4
b. Auch hierzu wieder einige Zitate: .....	5
III. Wege zum achtsamen Umgang mit uns selbst.....	5
1. (Hinderungs-) gründe erkennen und akzeptieren.....	5
a. <i>Die Angst als Handlungsfalle</i> .....	5
b. <i>Verhaltensweisen ändern</i> .....	5
c. <i>Das Umfeld verändert sich nicht notwendigerweise mit</i> .....	6
d. <i>Die Zeit, das Tempo</i> .....	6
e. <i>Vertrauen</i> .....	6
2. Wege in die Achtsamkeit (über die Akzeptanz der Hemmnisse hinausgehend) .....	7
a. <i>Aus dem unterschiedlichen Verhalten von Männern und Frauen lernen</i> .....	7
b. <i>Andere Wege</i> .....	7
aa. ohne die Unterstützung einer anderen Person: .....	8
ab. mit Unterstützung einer anderen Person oder Gruppe u.ä.: .....	8
ac. Mischformen/Kombinationen .....	8
c. Was passiert dabei mit uns? .....	8
III. Schlussbemerkung .....	9

### **I. Einleitung**

Im ersten Teil<sup>1</sup> dieser kleinen Aufsatzreihe haben wir uns mit den Hemmnissen im Allgemeinen befasst, weshalb es uns im Alltag schwer fällt, mit uns achtsam umzugehen. Vor dem Hintergrund der Tatsache, dass wir mit anderen Menschen nicht besser umgehen können als mit uns selbst, kommt dem Thema gerade für Mediatoren große Bedeutung zu. Im zweiten Teil<sup>2</sup> haben wir einen Exkurs gewagt, den Zusammenhang zwischen Achtsamkeit und der beharrlichen Weigerung von Führungskräften in der Wirtschaft, Konflikte aktiv z.B. durch Mediation zu bearbeiten, zu analysieren.

Im jetzt folgenden dritten Teil wollen wir versuchen, Lösungswege aufzuzeigen, wie wir zu (mehr) Achtsamkeit mit uns selbst und in der Folge auch zu den uns umgebenden Menschen gelangen können.

### **II. Begrifflichkeiten**

Es erscheint uns als Einstimmung geeignet, dass wir uns zunächst mit Begriffen beschäftigen, die in einem engen Zusammenhang mit Achtsamkeit stehen bzw. in dessen Kontext immer wieder genannt werden. Wenn wir uns die Situation, um die es geht, genauer betrachten, geht es doch darum, dass wir lernen, zu akzeptieren, was (mit uns) ist. Ist das nicht De-

<sup>1</sup> Der 1. Teil mit dem Titel: „Warum ist es für uns so schwer, achtsam mit uns umzugehen? 1. Teil: Hemmnisse“ ist im vorausgegangenen Infoblatt des BM erschienen (Heft Nr. XX/Januar 2004 Seite X ff)

<sup>2</sup> Der 2. Teil mit dem Titel: „Warum ist es für uns so schwer, achtsam mit uns umzugehen? 2. Teil: Gründe für die ausbleibende Akzeptanz von Mediation bei Führungskräften“ ist im vorausgegangenen Infoblatt des BM erschienen (Heft Nr. XX/xxxxxxx 2004 Seite X ff)

mut? Doch was ist Demut? Was ist in Abgrenzung dazu Hochmut bzw. Kleinmut und was Ehrfurcht?

## 1. Demut

### a. Definitionen

- D. ist „Gesinnung des Dienenden“. In der Antike die ehrfurchtsvolle Selbstbescheidung des Menschen gegenüber den Göttern und dem Schicksal. Im A.T. der geforderte Ausdruck der grundsätzlichen Abhängigkeit von seinem Schöpfer. Im N.T. und im Christentum orientiert sich die Demut als christliche Grundhaltung (Tugend) an der Selbsterniedrigung Jesu: in der Demut akzeptiert der Mensch seine eigenen Grenzen und stellt sich unter das Gebot der Gottes- und Nächstenliebe. Demut ist somit von serviler Gesinnung ebenso abzuheben wie von Minderwertigkeitsgefühlen; sie ist vielmehr Ausdruck für das Bewusstsein von der Würde des Menschen.<sup>3</sup>
- Unter Demut (lat. humilitas) verstehen wir die Bereitschaft, sich selbst richtig einzuschätzen u. gemäß einer richtigen Selbsteinschätzung sich zu verhalten; Erkennen u. Wollen sind daran beteiligt. Die Selbsteinschätzung vollzieht sich auf dem Weg des Vergleichs gemäß Beziehungen, in denen der Mensch durch Natur u. Gnade steht, nämlich zu Gott u. zum Mitmenschen. Erschwert wird sie durch die Irrtumsfähigkeit der gefallenen Natur, die sich in der Selbsteinschätzung u. in der Beurteilung des Nächsten täuschen kann. Immerhin kann ein Irrender noch die Demuthaltung haben, der nicht die objektive Wahrheit, sondern die subjektive Überzeugung als Grundlage dient; das Wesen der D. liegt ja in der Willenshaltung. Gefährlicher wird ihr daher die Willensneigung des gefallenen Menschen, sich selbst zu überschätzen u. andere zu unterschätzen. In der Überwindung dieser Schwierigkeit liegt die eigentliche Leistung des Demütigen.
- Demut, die Einfachheit vor Gott, ist keine Tugend, denn sie besteht nicht in der Bereitschaft des Willens einem Vernunftgebot zu folgen. Wie die Fantasie und das absolute Gehör ist sie eine angeborene Gabe, die darauf wartet geweckt und entwickelt zu werden.<sup>4</sup>
- **Demütigen:** jemanden erniedrigen, in seinem Ehrgefühl und Stolz verletzen. Im Synonym auch beschämen, diskriminieren. Umgangssprachlich: herabsetzen, schlecht machen.<sup>5</sup>

### b. Zitate zum Begriff Demut<sup>6</sup> :

Der Begriff ist für uns in unserer Gesellschaft schillernd und inhaltlich nicht richtig fassbar; er stammt aus einer anderen Zeit. Das machen auch die schwer verständlichen Definitionsversuche(vorstehend unter a) klar. Um dem Facettenreichtum sichtbar (und spürbar) zu machen, einige Zitate:

- Demut ist in gleichem Grad der Gegensatz zur Selbstdemütigung wie zur Selbstüberhebung. Demut heißt, sich nicht vergleichen.<sup>7</sup>
- Demut ist keine Tugend, das heißt, sie entspricht nicht der Vernunft.<sup>8</sup>

<sup>3</sup> Brockhaus (24 Bd`e) 19. Auflage 1988

<sup>4</sup> **Tugend** ist ein etymologisch in Zusammenhang mit dem Verb „taugen“ stehender Begriff; er meint folglich in sehr allgemeinem Sinn die Tauglichkeit zu einem wehrhaften Verhalten, das dem Wesen eines Individuums entspricht (z.B. gelten Schnelligkeit, Ausdauer und Kraft als Tugenden des Pferdes). Aus Schüler Duden „Die Philosophie“ 1985

<sup>5</sup> aus Duden Bd. 10, „Das Bedeutungswörterbuch“ 3. Auflage 2002

<sup>6</sup> diese Zitate führen wir hier bewusst in dieser Fülle an, weil sie bei uns Schwingungen erzeugt haben, die das Nachdenken mit Kopf und Herz ermöglichten.

<sup>7</sup> Dag Hammarskjöld, Zeichen am Weg

- Demut ist die größte christliche Disziplin, denn durch sie wird bewahrt die Liebe, die nichts schneller verletzt als Stolz.<sup>9</sup>
- Wir werden über die Demut sprechen, denn sie ist die Tugend, die uns gleichzeitig zur Erkenntnis der eigenen Armseligkeit wie der eigenen Größe verhilft<sup>10</sup>
- Demut ist oft nur geheuchelte Unterwürfigkeit<sup>11</sup>, mit der man andere unterwerfen will, also ein Kunstgriff des Hochmuts, der sich nur erniedrigt, um sich zu erhöhen.<sup>12</sup>
- Demut ist Unverwundbarkeit.<sup>13</sup>
- Demut ist Wärme. Alle Dinge »reden« und erschließen sich gleich ganz anders, wo ihr milder Himmel aufglänzt. Vor dem Demütigen wird die Welt sicher und vertrauend, den Demütigen empfangen, lieben und beschenken alle Dinge.<sup>14</sup>
- Demut macht bereit für die Weisheit.<sup>15</sup>
- Demut soll nie etwas anderes sein als die Verneinung von Hochmut<sup>16</sup>. Sonst wird sie Kleinmut.<sup>17</sup>
- Wer demütig ist, der ist duldsam<sup>18</sup>, weil er weiß, wie sehr er selbst der Duldsamkeit bedarf; wer demütig ist, der sieht die Scheidewände fallen und erblickt den Menschen im Menschen.<sup>19</sup>
- Die Wahrheit bleibt den Stolzen verborgen, den Demütigen aber wird sie geoffenbart.<sup>20</sup>
- Die Gewohnheit, demütig und bescheiden zu sein, stimmt milde und richtet den Geist in Freude auf. Er gesundet nach und nach und versteht, dass nichts von dem wahr ist, was wir uns einbilden, wenn wir uns gekränkt fühlen.<sup>21</sup>

### c. Wie können wir Demut, die als eine *Tugend*<sup>22</sup> gesehen wurde/wird, verstehen?

Es ist die Weisheit<sup>23</sup>, das zu akzeptieren, was nun einmal *unveränderlich* ist und für bzw. gegen das zu kämpfen, was veränderbar *ist*; vor allem aber die Weisheit zu *un-*

---

<sup>8</sup> Baruch de Spinoza

<sup>9</sup> Auslegung des Briefes an die Galater 15

<sup>10</sup> Hl. Josefmaria, *Freunde Gottes*, 94

<sup>11</sup> U.: sich in würdeloser Weise ganz dem Willen eines anderen unterwerfen (aus aus Duden Bd. 10, „Das Bedeutungswörterbuch“ 3. Auflage 2002)

<sup>12</sup> François de La Rochefoucauld, Reflexionen

<sup>13</sup> Marie von Ebner-Eschenbach, Aphorismen

<sup>14</sup> Christian Morgenstern, Stufen

<sup>15</sup> Thomas von Aquin, Über das Böse

<sup>16</sup> H: auf Überheblichkeit beruhendes, stolzes, herablassendes Wesen (aus Duden Bd. 10, „Das Bedeutungswörterbuch“ 3. Auflage 2002)

<sup>17</sup> Ludwig Marcuse, Argumente und Rezepte. Ein Wörter-Buch für Zeitgenossen

<sup>18</sup> eine andere Denk- und Handlungsweise tolerierend (aus Duden Bd. 10, „Das Bedeutungswörterbuch“ 3. Auflage 2002)

<sup>19</sup> Theodor Fontane, Der Stechlin

<sup>20</sup> Bernhard von Clairvaux, Die Stufen der Demut und des Stolzes

<sup>21</sup> Papst Johannes XXIII., *Briefe an die Familie (Neffe Battista)*, 1949-02-28 00:00:00

<sup>22</sup> siehe FN 4)

<sup>23</sup> W. ist im Unterschied zur eher pragmatischen Klugheit eine menschliche Grundhaltung, die auf einer allgemeinen Lebenserfahrung und auf umfassendem Verstehen und Wissen um Ursprung, Sinn

*terscheiden*, was veränderbar *ist* und was *nicht*, aber auch der *Mut*, diese Entscheidung mal ohne letzte Gewissheit zu *treffen* - bestärkt dadurch, dass man ja sowieso Grenzen hat:.

Dann gibt es eine Demut sich *selbst* gegenüber, die uns in die Lage versetzt, die eigenen Fehler und Macken, die eigene Schwächen zu erkennen, sie ein wenig liebevoll statt zerknirscht zu akzeptieren und *daraus* den Mut zu entwickeln, sie langsam anzugehen; aber auch mal souverän zu sagen, was man an sich *nicht* ändern möchte.

Und so folgt aus der Erkenntnis der *eigenen* Schwächen, dass ich demütig gegenüber *Dritten* (eben *nicht* Stärkeren) werde, weil ich genau weiß: ich bin *auch nicht* besser; und *wenn* ich besser bin, ist es nicht (immer) mein *Verdienst*, sondern oftmals *Geschenk anderer* gewesen.

## **2. Hochmut/Kleinmut**

### **a. Definition Hochmut:**

H. ist die der Demut entgegen gesetzte sittliche Grundhaltung des Menschen, vom Christentum als Ursünde qualifiziert, da der erste Mensch, Adam, indem er wie Gott sein wollte, ein Vergehen beging<sup>24</sup>.

### **b. Auch hierzu wieder einige Zitate:**

- Ein Hochmütiger ist in gewissem Maße ein Wahnsinniger, welcher aus dem Betragen anderer, die ihn spöttisch angaffen, schließt, dass sie ihn bewundern.<sup>25</sup>
- Kleinmut ist, aus Unlust eine geringere Meinung von sich haben, als recht ist.<sup>26</sup>
- Der größte Hochmut und der größte Kleinmut ist die größte Unkenntnis seiner selbst.<sup>27</sup>

## **3. Ehrfurcht**

### **a. Definition:**

- E. ist höchste Wertschätzung. Ein in sich spannungshafter Gefühlsbezug, der durch Nähe und zugleich Distanz (Abstand aus Scheu, zu verletzen) zum verehrten Gegenstand gekennzeichnet ist. Goethe unterschied: E. vor dem, was über uns ist, E. vor dem, was uns gleich ist, E. vor dem was unter uns ist und E. vor uns selbst als Ergebnis der drei Übrigen<sup>28</sup>.
- E. ist Hochachtung, Respekt vor der Würde, der Erhabenheit einer Person, eines Wesens, einer Sache.<sup>29</sup>

---

und Ziel des Lebens sowie um die letzten Dinge gegründet ist. Diese Bedeutung hat ihre Praxis unmittelbar in der Lebenspraxis, lässt sich somit nicht allein durch rationale und logische Vernünftigkeit definieren. (aus Schüler-Duden „Die Philosophie“ aao.)

<sup>24</sup> Brockhaus (24 Bd`e) 19. Auflage 1988

<sup>25</sup> Immanuel Kant, Versuch über die Krankheiten des Kopfes

<sup>26</sup> Baruch de Spinoza, Ethik

<sup>27</sup> Baruch de Spinoza, Ethik

<sup>28</sup> Goethe in „Wilhelm Meisters Wanderjahre“, Bd. 2 Kap. 1; Definition aus Brockhaus (24 Bd`e) 19. Auflage 1988

<sup>29</sup> aus Duden Bd. 10, „Das Bedeutungswörterbuch“ 3. Auflage 2002

## **b. Auch hierzu wieder einige Zitate:**

- Wenn die Ehrfurcht vor dem Menschen in den Herzen der Menschen wurzelt, werden die Menschen einmal so weit kommen, ihrerseits wieder das soziale, politische oder ökonomische System zu begründen, das diese Ehrfurcht für immer gewährleistet.<sup>30</sup>
- Ungern entschließt sich der Mensch zur Ehrfurcht, oder vielmehr entschließt er sich nie dazu; es ist ein höherer Sinn, der seiner Natur gegeben werden muss.<sup>31</sup>
- Zwei Dinge erfüllen das Gemüt mit immer neuer und zunehmende[r] Bewunderung und Ehrfurcht, je öfter und anhaltender sich das Nachdenken damit beschäftigt: Der bestirnte Himmel über mir, und das moralische Gesetz in mir.<sup>32</sup>

## **III. Wege zum achtsamen Umgang mit uns selbst**

Vorstehende Betrachtung von hier relevanten Begriffen hat bei dem Leser hoffentlich eine gewisse Einstimmung zur Folge, die den Boden bereitet hat für unser Thema. Die Frage, mit der wir uns beschäftigen, ist doch die, wie wir es schaffen können, uns selbst ernst zu nehmen (im Sinne von Wahrnehmen und respektieren), mit uns achtsam umzugehen. Wir bewerten den Gewinn, der gelebte Achtsamkeit mit sich selbst und damit auch mit anderen (Menschen) zur Folge hat deutlich höher als eine möglicherweise größere Verletzlichkeit (die oft behauptet wird). Für uns fest, dass ab einem bestimmten Punkt gelebter Achtsamkeit eine Verletzlichkeit nicht mehr besteht (so unsere Erfahrung)! Wir wollen zunächst Aspekte zusammen tragen, die wesentliche Ursachen dafür sind, dass wir in unserer westlichen Welt tendenziell unachtsam mit uns umgehen; erkennen wir diese, kann es leichter sein, mit diesen Hemmnissen umzugehen. Anschließend wollen wir einige Lösungswege aufzeigen.

## **1. (Hinderungs-) gründe erkennen und akzeptieren**

### ***a. Die Angst als Handlungsfalle***

Wir hatten früher festgestellt, dass wir mit uns selbst unachtsam umgehen, weil wir Angst haben. Wir verwenden den Begriff Angst als Synonym für alle Schattierungen dieser Triebkraft, die unsere Handlungs- und Reflexionsfähigkeit einschränkt.

Ein erster Schritt wird sein, sich die Angst als Handlungsfalle bewusst zu machen. Angstgefühle bringen es mit sich, dass sie einer Überprüfung der Realität nicht standhalten; in jedem Fall verringert sich die Intensität des (ängstigenden) Gefühls. Damit steigt gleichzeitig die Handlungsfähigkeit.

Die Bewusstheit kann zur Folge haben, dass die Erkenntnis wächst, mit sich selbst besser umgehen zu sollen. Hinzu mag kommen, mit sich selbst auch achtsam umgehen zu wollen. Einsicht und Bereitschaft sind entscheidende erste Schritte.

### ***b. Verhaltensweisen ändern***

In einem nächsten Schritt geht es darum, altgewohnte Verhaltensweisen zu verändern. Wie das möglich ist, kann jeder nur für sich selbst entscheiden. So wird es sinnvoll sein, die eigenen Verhaltensmuster kritisch zu durchleuchten. Dies gelingt uns ohne fremde Hilfe häufig nicht, so dass es sinnvoll sein kann, sich hierbei coachen zu lassen. Häufig wird es auch

<sup>30</sup> Antoine de Saint-Exupéry, Brief an einen Ausgelieferten

<sup>31</sup> Johann Wolfgang von Goethe, Wilhelm Meisters Lehrjahre

<sup>32</sup> Kant: Bestimmter Himmel und Sittengesetz

ausreichen, die Reflexion mit einer anderen nahestehenden Person durchzuführen, die als außenstehender Mensch Verhaltens- und Reaktionsmuster erkennt und so hilft, bei der Reflexion entscheidende Einsichten zu gewinnen. Haben wir eine Liste solcher typischen Situationen erstellt, in denen wir uns künftig unseren eigenen Interessen gemäßer Verhalten möchten, können wir mit der Umsetzung beginnen. Bei absehbaren, das heißt in gewissem Rahmen auch planbaren Situationen mag die Konzentration auf das Ereignis hilfreich sein. Je stärker diese Situation emotional besetzt ist, desto intensiver wird die Vorbereitung ausfallen müssen, die Situation auf eine geänderte Weise zu bewältigen. Es kann hilfreich sein, insoweit Techniken aus der Verhaltenstherapie anzuwenden, beispielsweise die Situation vorher durchzuspielen. In jedem Fall wird das Ereignis selbst ein konzentrativer Akt sein.

So kann eine Situation nach der anderen neu eingeübt werden. Nach und nach können wir uns so weitgehend von der Außenlenkung befreien. In jedem Fall ist es ein langsamer Prozess und ein Prozess der kleinen Schritte. Das bedeutet, dass wir uns Zeit nehmen müssen. Rückfälle in alte Verhaltensweisen sind völlig normal. Lernen wir aber, die Glücksmomente bewusst zu genießen, die sich einstellen werden, wenn wir uns erfolgreich um uns selbst gekümmert haben, werden wir zunehmend mehr Energie investieren können, gut zu uns zu sein.

### ***c. Das Umfeld verändert sich nicht notwendigerweise mit***

Wir haben zuvor einen Weg aufgezeigt, der geleitet ist durch situative Änderungen, die wir als für uns problematisch erkannt haben, weil wir rücksichtslos mit uns umgegangen sind. Wir versuchen, eine Situation nach der anderen zu verändern. Der Weg ist schwer, weil wir durch unser geändertes Verhalten das gesamte System in Bewegung bringen, in das eingebettet wir unser Leben leben. Unsere Freunde, die Verwandten und Arbeitskollegen haben uns so gekannt, wie wir immer gewesen sind. Genauso wie wir uns schwer tun, uns selbst zu verändern, tut sich auch das Umfeld schwer, zu akzeptieren, dass wir uns ändern. Wir werden also nicht unbedingt Unterstützung aus unserem systemischen Umfeld erfahren. Da wo es möglich ist, können wir natürlich unser Umfeld auf diese Veränderungen vorbereiten (beispielsweise in der Familie und bei Freunden). Wir können aber nicht darauf vertrauen, dass wir von den „informierten Kreisen“ in jedem Fall Unterstützung erhalten. Ebenso wie wir geänderte Verhaltensweisen „vergessen“, wenn wir beispielsweise in Zeitdruck geraten, uns im Stress befinden, geht es natürlich auch unserem Umfeld so, dass in diesen Situationen "gute Vorsätze" keine Relevanz mehr haben.

### ***d. Die Zeit, das Tempo***

So haben wir einen ganz entscheidenden Punkt gefunden, der Veränderungen hin zu mehr Achtsamkeit torpediert: das ist die Zeit, das Tempo des Lebens in unserer westlichen Welt. Ghandi wird das Zitat zugeordnet: „Heute habe ich so viel zu tun, dass ich eine Stunde länger meditieren muss“. Schon intuitiv vermittelt dieser Satz - jedenfalls uns - die Ruhe und damit die konzentrativen Kraft, die wir für Veränderungen brauchen. Ruhe und konzentrativen Kraft sind sicherlich Schlüsselbegriffe, wenn wir Lösungswege suchen.

### ***e. Vertrauen***

Für die meisten Menschen in unserer Gesellschaft sind Defizite im Selbstvertrauen oder Selbstbewusstsein normal. Die meisten Menschen haben es im Laufe ihres Lebens geschafft, diese (innere) Verunsicherung nicht nach außen dringen zu lassen; jedenfalls sind sie davon überzeugt, dass Außenstehende das nicht (gleich) bemerken. Dass Arroganz oder andere Darstellungen von Überheblichkeit mangelndes Selbstvertrauen ebenso belegen wie depressive Handlungsunfähigkeit erkennen wir häufig nicht (auf den ersten Blick). Irgendwie haben wir im Laufe der Jahre vielleicht auch Abschied genommen von der Idee, wir könnten unser Selbstbewusstsein verbessern wollen. Für uns war es interessant, zu erleben, dass es

ermutigender ist, sich zu überlegen, wie wir Vertrauen zu uns fassen können; das Ziel so zu benennen anstatt von Verbesserung des Selbstbewusstseins zu sprechen. Was können wir tun? Wir hatten im letzten Absatz bereits erwähnt, dass Ruhe eine wichtige Rahmenbedingung zu sein scheint. Ruhe und Kraft können uns z.B. regelmäßige Meditationen schenken. Auch das Gebet gibt demjenigen, der damit umgehen kann, Ruhe, Kraft und damit Selbstvertrauen. Insbesondere durch die Meditation schaffen wir es, im Hier und Jetzt anzukommen. Leben wir im Hier und Jetzt, spielt der Ärger von gestern und die Angst vor Morgen keine Rolle. Es ist auch unerheblich, was der Chef sagt oder denkt, was die Nachbarn tun, die Freunde unterlassen und so weiter. Sind wir im Hier und Jetzt angekommen, vertrauen wir auf uns. Wir haben keinen Zweifel daran, dass wir sind und dass es so richtig ist (wir nehmen hiervon solche Menschen aus, die schwer krank sind). Der Leser mag die eingangs beschriebenen Situationen für sich durcherleben mit dem Gefühl voller Vertrauen zu sich selbst. Bezogen auf sich selbst bedeutet Angst, sich nicht zu vertrauen und bedeutet Vertrauen, angstfrei zu sein.

## **2. Wege in die Achtsamkeit (über die Akzeptanz der Hemmnisse hinausgehend)**

Es gibt eine Menge Wege, die uns helfen können, Vertrauen in uns und zu uns selbst zu stärken und damit Angst abbauen zu helfen. Vertrauen wir uns, sind wir gut zu uns. Wir werden unsere Interessen nicht verraten, wenn wir voller Selbstvertrauen unser Leben leben. Welchen Weg jeder von uns wählt, bleibt ihm überlassen. Nur wir selbst können entscheiden, was uns auf diesem Weg zur Achtsamkeit gut tut. Was aber in jedem Fall zu beachten sein wird, ist der Aspekt Zeit, der Aspekt Konzentration und der Aspekt Ruhe. In diesem Sinne hat sich die Meditation für die meisten Menschen, die regelmäßig meditieren, als hilfreich erwiesen. Gründe dieser Unfähigkeit, die im pathologischen Bereich liegen, wollen wir nicht betrachten; krankhafte Strukturen bedürften der ärztlichen bzw. therapeutischen Behandlung. Und doch macht es Sinn, sich das Ziel einer solchen Behandlung vor Augen zu führen. Ziel einer therapeutischen Behandlung ist es, dass der Patient mit sich selbst besser umgehen kann, wobei die allgemeine Lebensfähigkeit im Vordergrund steht. Was im pathologischen Bereich nur mit fachkundiger Hilfe möglich ist, muss im nicht pathologischen Bereich mit eigener Kraftanstrengung möglich sein.

### ***a. Aus dem unterschiedlichen Verhalten von Männern und Frauen lernen***

Männer und Frauen gehen unterschiedlich achtsam mit sich um. Frauen sind deutlich offener und bewusster, was ihre Befindlichkeitslage angeht, als Männer – ein typischer Konflikt zwischen Männern und Frauen. Was machen die Frauen anders? Neben der offenbar anders gelagerten Bedürfnislage gehen die Frauen mit ihren Bedürfnissen offener um: sie haben in der Regel Menschen – häufig Frauen -, mit denen sie sich austauschen wollen und können. Diese Gespräche sind reflektiv und ermöglichen so frühzeitig eine Klärung der Bedürfnislage. So entstehen immer wieder Wünsche und Handlungsimpulse, für sich zu sorgen – oft zum Leidwesen der Männer. Diese betrachten diesen Austausch unter Frauen mit Misstrauen und Argwohn, unfähig, es ihnen gleich zu tun. Die Lehre daraus: immer wieder sprechen mit Freunden, und das möglichst offen. Das klappt aber nur, wenn ein Bedürfnis, ein Anliegen besteht. Dieses leicht nachvollziehbare Beispiel soll im Zusammenhang mit diesem Aufsatz verdeutlichen, dass besonders geeignete Wege solche sind, die wir bei anderen Menschen beobachten können und die uns gefallen/auffallen.

### ***b. Andere Wege***

Wir können folgendermaßen differenzieren, wie wir den Weg zu mehr Achtsamkeit mit uns selbst angehen können:

- wir für uns allein, also ohne Kommunikation mit einem anderen Menschen.
- mit fremder Hilfe
- Mischformen/Kombinationen

Vorweg: wir sind überzeugt, dass wir lernen können, achtsam zu sein! Die Grundhaltung der Demut scheint uns da eine gute Ausgangshaltung zu sein (s.o.)

#### **aa. ohne die Unterstützung einer anderen Person:**

Mit emotionalem Training und Körperarbeit wie z.B.:  
 Entspannungstechniken wie PM (progressive Muskelrelaxation),  
 autogenes Training, Tiefenentspannung,  
 Sport  
 Bewegung in der Natur (Wandern, Rad fahren u.ä.)<sup>33</sup>  
 Meditation - mit und ohne Lenkung durch Texte  
 NLP  
 Das bewusste Wahrnehmen der Emotionen und Gefühle geht über  
 die verständigungsorientierte Sprache von Mensch zu Mensch. Ist  
 das zur Gewohnheit geworden, können Menschen über einen ge-  
 wissen Zeitraum auch mit Selbstreflexion und Autosuggestion arbei-  
 ten

#### **ab. mit Unterstützung einer anderen Person oder Gruppe u.ä.:**

Kooperation mit einem Beobachter/ Partner, besonders durch das  
 unmittelbar nachfolgende Verlaufsfeedback wie z.B.  
 Super- oder Intervision  
 Aufenthalte in Klöstern – mit oder auch ohne Retreat  
 Balint-Gruppen

#### **ac. Mischformen/Kombinationen**

Video-Dokumentation und Auswertung mit einem Partner

Zur Selbststeuerung gehören in allen Fällen die mentale Vorbereitung, Co- Mediation, Pau-  
 sen und Beratungszeiten, bewusste Entspannungstechniken.

#### **c. Was passiert dabei mit uns?**

Der Weg in die so beschriebene Achtsamkeit ist außerordentlich befriedigend und keines-  
 wegs Quälerei. Quälend kann allenfalls sein, dass wir uns immer wieder dabei ertappen,  
 dass wir „vergessen“, das zu tun, was uns gut tut und was wir uns vorgenommen haben,  
 künftig regelmäßig zu tun – und uns für das Versäumnis verurteilen!

Wir wollen mit Stichworten einen Eindruck davon vermitteln, wie es uns ergangen ist auf un-  
 serem (keineswegs vollendeten) Weg:

- wir fühlen uns wohl mit uns

<sup>33</sup> besonders können wir empfehlen, den Jakobsweg zu pilgern. Wir haben diese Erfahrung im Som-  
 mer 2004 machen dürfen und geben Informationen gern an Interessierte weiter.



- uns befängt ein großartiges Gefühl von Bescheidenheit und Demut
- oft drängen Versäumnisse und Pläne/Ideen zu Beginn der inneren Einkehr in die Betrachtung. Da ist es gut, wenn man solche Gedanken gleich „wegpacken“ kann, ohne dass diese verloren gehen (ich verwende dazu ein kleines Diktiergerät, auf dem ich diese Gedanken ablege)
- dann kehrt langsam Ruhe ein; Vergangenheit und Zukunft spielen keine Rolle mehr.
- Das Ziel, den Augenblick zu genießen, wird spürbar und der Wert dieses Zieles in seiner Bedeutung für unser Leben erfahrbar (das galt ganz besonders für die innere Einkehr beim pilgern auf dem Jakobsweg, weil sich diese Erfahrung täglich wiederholte).

### **III. Schlussbemerkung**

Mit den drei Artikeln haben wir versucht, einen weiten Bogen zu ziehen, der sich – orientiert an der Tätigkeit eines Mediators – praxisnah darstellen lässt. Uns ist klar, dass die Aspekte in allen Bereichen unvollständig sind. Wenn wir jedoch erreichen konnten, dass dem Leser die Bedeutung der Achtsamkeit für die Tätigkeit des Mediators (noch) deutlicher geworden ist und wir dem Einen oder Anderen helfen können, sich mit der Achtsamkeit bei sich selbst zu beschäftigen und zu akzeptieren, dass dieses sinnvolle (bis notwendige) „Vorarbeit“ ist, um als Mediator den Konfliktparteien gegenüber achtsam sein zu können, war unsere Arbeit, diese Artikelreihe zu verfassen,<sup>34</sup> ihre Mühe wert.

Und ganz zum Schluss:

Achtsamkeit zu erlangen, ist alles andere als einfach. Wenn wir unsere Mediationsdefinition eng mit der „Achtsamkeit“ koppeln, wollen wir die vielen anderen Ansätze von Mediatoren und anderen Menschen nicht gering schätzen, die mit einfachen Mitteln einen Unterschied machen mit dem Ziel bzw. Ergebnis, dass Konfliktparteien ein klein bisschen mehr gemeinsam an einem Strang ziehen, so dass sie beide mit einem Mehr an Gewinn aus der Mediationsitzung herausgehen. In einer Welt, in der so Vieles im Argen liegt, erfreuen wir uns auch an kleinen Schritten. Wir wertschätzen auch – scheinbar – kleine Schritte, die einen Unterschied machen; wir möchten nicht so verstanden werden, dass alle die Erleuchtung der Achtsamkeit teilen müssen, bevor wir sagen wollen: Ja, auch ihr seid in unseren Augen Mediatoren. Und dennoch war es uns die Mühe wert, uns und allen interessierten Lesern diese Aspekte nahe zu bringen bzw. verdeutlichen zu helfen.

Dr. Detlev Berning, Hannover, unter Mitarbeit von Birgit Mölter, Bad Aibling

---

<sup>34</sup> Bei der wir Unterstützung von verschiedener Seite erhielten; danken möchten wir an dieser Stelle besonders Ariane Brena und Tilman Metzger!