Überraschende Gemeinsamkeiten
Die mediative Haltung - Aikido

Neunhöffer - 26.01.2017 17:42 - (Zugriffe)

Ein Beitrag zur Wiki to Yes Mediationskolumne

Streiten ist ein Thema für die Mediation. Damit der Streit beigelegt werden kann, kommt es maßgeblich auf die Haltung des Mediators an. Wie aber muss die Haltung sein, damit die Parteien keinen Anlass mehr zum Kämpfen haben? Mediatoren können aus der durchaus vergleichbaren Haltung der Aikidoka lernen.

Einleitung: Die Haltung des Mediators

Die Mediation hat als Werkzeug / Ansatz / Methode zur Konfliktlösung verschiedene Al-leinstellungsmerkmale. Eines der augenscheinlichsten davon ist die Einschaltung einer dritten Person (der Mediatorin), die aber in der Sache des Konflikts gar nichts zu sagen hat. Diese Denkweise ist in unserer Gesellschaft relativ fremd. Wenn man Leute um Hilfe und Rat fragt, dann bekommt man ja meistens mehr Rat (und vielleicht weniger Hilfe) als man sich wünscht.

Was zeichnet also den Mediator aus? Vor allem seine Haltung.

Mit seiner Person und eben seiner Haltung repräsentiert er die Meta-Ebene, d.h. diejeni-ge Perspektive, die eine gemeinschaftliche Konfliktlösung ermöglicht, die den Konflikt-parteien in ihrem Zustand nicht mehr zugänglich ist. Meistens auf Grund von emotionaler Verstrickung.

Um als Weg zur Meta-Ebene offen zu sein, müssen die Medianden Vertrauen zum Mediator haben. Sie müssen ihn als authentisch wahrnehmen, als einen dritten auf Augenhöhe. Es ist seine Aufgabe, das Verstehen zwischen den Parteien zu vermitteln.

Darüber hinaus verkörpert der Mediator die Prinzipien der Mediation. Allparteilichkeit, Neutralität, Eigenverantwortlichkeit, Vertraulichkeit, Informiertheit, Ergebnisoffenheit. Und er verkörpert die Mächtigkeit der Mediation, für eine sehr große Menge an Konflikten zu Lösungen führen zu können.

Viele Menschen, die eine Mediations-Ausbildung durchlaufen haben, sehen die Welt mit anderen Augen. Ihre Einstellung und Haltung zu Konflikten hat sich geändert. Dieser Entwicklungsprozess geschieht relativ unauffällig und man bekommt ihn nicht unbedingt sofort mit. Wenn es einem dann auffällt, ist das schon eine beeindruckende Sache – häufig verbunden mit einem Wehmutstropfen, weil die Menschen um einen herum diese Entwicklung nicht mitgemacht haben. Denn viele Menschen, die eine Mediations-Ausbildung durchlaufen haben, sehen die Welt mit anderen Augen. Ihre Einstellung und Haltung zu Konflikten hat sich geändert. Dieser Entwicklungsprozess geschieht relativ unauffällig

und man bekommt ihn nicht unbedingt sofort mit. Daraus folgt dann nicht sel-ten die Fragestellung, wie man den Menschen um sich herum diese Haltung näherbringen kann – ohne dass sie gleich eine ganze Mediatorenausbildung durchlaufen.

Aikido als Weg zur mediativen Haltung

Die japanische Kampfkunst Aikido zielt im Gegensatz zu vielen anderen Kampfkünsten darauf ab, dass möglichst kein Beteiligter einer Auseinandersetzung zu Schaden kommt. Während es den erwähnten anderen Schulen darum geht, den Gegenüber möglichst schnell kampfunfähig zu machen, um „sicher“ zu sein, betrachtet man im Aikido auch die Möglichkeit der nächsten Begegnung. Man sieht sich im Leben bekanntlich immer zweimal. Und dann ist es vielleicht besser, man hätte sich beim ersten Mal als Freunde und nicht als Feinde getrennt.

Insofern zielt man im Aikido auf die Lösung der Sachlage, sodass am Ende eine Win-Win-Situation entsteht. Die dem Konflikt innewohnende Energie wird verwendet, um eine enge Verbindung zum Angreifer (Partner im Aikido) aufzubauen, und über diese das Gesamtsystem zu bewegen – und zwar in Richtung Deeskalation. Über die weiteren starken Parallelen von Aikido und Mediation in Prinzipien, Grundlagen, Zielsetzungen, Abläufen und der Haltung ist an anderer Stelle schon berichtet worden.

Im Folgenden soll nun skizziert werden, wie es möglichst ist, Aikido-Konzepte auch außerhalb eines „reinen“ Aikido-Trainings anzuwenden.

Damit knüpft das an die Frage aus der Einleitung an: Wie könnte ich anderen Menschen die mediative Sichtweise näherbringen, die mein Leben so bereichert. Darum soll es also bei der Beantwortung der Frage gehen, ob und wie man mit Aikido-inspirierten Übungen und Ansätzen Menschen helfen kann, diese Haltung zu verstehen – und vielleicht sogar ein wenig einzunehmen. Und gleichzeitig wird damit auch dem Mediator eine Möglichkeit eröffnet, seine mediative Haltung aus einer weiteren Perspektive zu reflektieren, sie über körperliche Übungen zu erleben und sie damit letztendlich zu stärken und zu vertiefen.

Aikido lernt man durch Vormachen und Nachmachen. Dabei geht es gerne schweißtrei-bend einher – mit viel Körpereinsatz und viel Körperkontakt – zudem mit einer martiali-schen Komponente der Selbstverteidigung. Das ist aber nicht für jeden das Richtige!

In den folgenden Abschnitten soll schrittweise erklärt werden, wie man den Übertrag vom Aikido bewerkstelligt, sodass die „unangenehmen“ Komponenten wegfallen. Es geht also darum, die Essenz der Methode darzustellen, wie man einen kinästhetischen Zugang zur mediativen Haltung erreicht.

Dazu werden der Reihe verschiedene Übungen skizziert, die unterschiedliche Aikido-Aspekte „abseits der Matte“ erlernbar machen sollen. Die Darstellung ist sicher knapper als in einem Lehrbuch für diese Übungen – es geht hier hauptsächlich darum, einen Eindruck vom Modell zu bekommen.

Auch ist die Liste natürlich weit von vollständig – nicht nur, was die Übungen selbst an-belangt, sondern auch, was die möglichen übertragbaren Konzepte und Ideen betrifft.

Das Miteinander im Aikido Üben

Im Aikido-Training übt man typischerweise zu zweit. Der Lehrer macht eine Übung mit einem Partner vor, während alle sitzen und genau zuschauen. Dann finden sich Trainingspaare zusammen, und man versucht, die Übungen nachzumachen.

Die Partner schlüpfen dabei abwechselnd in die Rollen des Angreifers und des Verteidigers. Der Angreifer wählt die Intensität seines Angriffs so, dass der Verteidiger eine schwierige aber lösbare Aufgabe vor sich hat. Je fortgeschrittener beide sind, umso intensiver wird die Interaktion und umso mehr wird aus einer Aufgabe ein echter Angriff.

Was bleibt, ist der Charakter der Beziehung der beiden. Es geht überhaupt nicht um die Frage, wer etwas besser kann. Nicht einmal die Frage, ob etwas „funktioniert“, ist wichtig. Der angreifende Übungspartner ist ein hochsensibles Trainingsgerät, das sowohl die Aufgabe stellt, als auch den Schwierigkeitsgrad adaptiert. Gleichzeitig dient er als Messinstrument für den Verteidiger, dass der während der Übung Rückmeldung erhält, was seine Aktivitäten bewirken.

Schon im Üben ist damit eine Haltung vorhanden, die einer gemeinsamen Suche entspricht. Das muss jedoch erarbeitet werden, weil die Prägung der Menschen durch die Gesellschaft eine Kampfsituation als „Win-Lose“-System interpretiert. Es ist schon ungewohnt, dass beide gewinnen, wenn doch einer nachher „durch die Gegend fliegt“.

Auch bei den weiter unten beschriebenen Übungen ist der Ansatz des Miteinanders permanent aufrecht zu erhalten. Dass der Partner einem das Lernen ermöglicht, ist etwas, für das man dankbar sein sollte – und dieses Geschenk mit Respekt behandeln.

Für den Verteidiger ist der Konflikt (der Angriff) eine Voraussetzung, um Üben zu können. Entsprechend heißt er den

Angriff willkommen. Er stellt eine Möglichkeit für seine Weiterentwicklung dar. Er stellt aber auch eine Chance dar, um mit dem Angreifer eine Verbindung eingehen zu können, auf deren Basis man die Gesamtsituation bearbeiten und lösen kann.

Diese Betrachtungsweise – den Konflikt nicht als etwas Negatives, sondern als eine Chance zu begreifen – ist damit ebenfalls ein zentraler Teil der Aikido-Perspektive. Ein Teil, der in jedem Training geübt wird.
Merke: schon die grundsätzliche Übungs-Atmosphäre und der Ansatz des partnerschaftlichen Trainings fördern die kooperative, mediative Haltung.

Und die Umgebung färbt eben ab und prägt. Der Begründer des Aikido hat sogar selbst gesagt, dass durch die Aikido-Übungen ein Lernsystem entwickelt ist, durch das quasi implizit der Charakter in eine deeskalierende und kooperative Haltung hineingeschult wird.

Positionen zueinander

Ein wichtiger Aspekt bei der körperlichen Auseinandersetzung besteht darin, wo man sich in Bezug auf sein Gegenüber befindet. Je nach Abstand und Richtung fühlt sich das sehr unterschiedlich an – z.B. bezüglich der Frage, ob man sich bedroht fühlt.

Steht man sich beispielsweise mit großem Abstand gegenüber, und kommt einander dann langsam näher, so durchläuft man verschiedene Phasen von „kaum Kontakt“ über „angenehmer Abstand“ bis zum „bedrohlichem Abstand“. Die biologischen Fight-and-Flight-Mechanismen kommen hier ins Spiel.

Eine Serie an Übungen für die mediative Haltung beschäftigt sich mit diesem Thema. Dabei soll die Wahrnehmung für sich, den anderen und das Gesamtsystem geschult werden. Zurückweichen ist oft der natürliche Standard, um aus einer bedrohlichen Situation zu kommen. Ausweichen geht aber auch anders, wenn man „das Auge des Sturms“ findet.

Merke: die Wahrnehmung für die Beziehung von Personen kann durch Übungen zu Abständen und Beobachtung der Teilnehmer geschult werden.

Wahrnehmung an sich und für Beziehungen im Besonderen ist für den Mediator absolut zentral. Sicher gehen hier die Bereiche „Kompetenz des Mediators“ und „Haltung des Mediators“ ineinander über, das erscheint aber ein etwas „kleinkarrierter“ Einwand.

Die „Sekundärtugenden“ des Aikido

Den Löwenanteil des regulären Aikido-Trainings beschäftigt man sich mit martialischen Techniken in einer weichen Ausübungsform. Dabei entwickelt man verschiedenste weitere Fähigkeiten, die quasi als Abfallprodukt entstehen. Dazu gehören

- Stabilität unter Stress
- Entspannung durch Atemtechniken
- Stärke aus Reduktion der Anspannung finden

Das Aufwärmtraining wird so gestaltet, dass es diese Fähigkeiten fördert. Es gibt ein Portfolio an Übungen zum Entspannen, Atmen und Fokussieren, die also ohne Partner oder zumindest ohne Aikido-Technik ausgeführt werden.

Diese Übungen sind direkt für jedermann durchführbar. Sicherlich sind auch hier Übun-gen dabei, die man mehr als nur an einem Wochenende üben muss, um nachhaltige Wirkung zu erzielen, aber das ist schließlich mit vielen Dingen so. Ganz nach dem Motto, dass noch kein Meister vom Himmel gefallen ist.

Merke: Aikido fördert Balance, Bodenverbundenheit, Entspanntheit unter Stress – die unterstützenden Übungen, die das entwickeln, sind jedermann zugänglich.

Auch in hitzigeren Mediationen ruhig und mit Überblick balanciert zu bleiben, fördert die mediative Haltung. Der Zugang zur Meta-Ebene bleibt geöffnet. Die Kreativität und Freiheit im Handeln ist einfacher.

Blending & Confluence

Aikido-Abläufe unterliegen einer immer gleichen Logik. Die Grundlage ist das Akzeptie-ren der Situation und der Tatsache, dass man angriffen wird. Darauf erfolgt ein Verschmelzen (Blending) mit der Angriffs-Energie. Diese Energie wird dann verstärkt, was zum Fall des Angreifers führt.

In der Mediation gibt es etwas ganz Ähnliches. Dabei startet der Mediator mit dem wertfreien Akzeptieren der Position des Medianden, nimmt dessen Perspektive mit ein und denkt seinen Vorschlag gemeinsam (und nüchtern) zu Ende. Dabei kommt der Mediand typischerweise zum Ergebnis, dass dieser Vorschlag das Gesamtproblem nicht löst – die Parallele zum Fall oben.

Die zugehörige Übung geht dann so: die zwei Partner stehen einander gegenüber und symbolisieren den Konflikt, indem sie mit den Handflächen jeweils einer Hand gegeneinanderdrücken. Durch eine Vorwärts-Ausweich-Bewegung (weiter oben schon geübt) verbunden mit einer Drehbewegung blickt der Verteidiger plötzlich in die gleiche Richtung wie der Verteidiger. Das Beibehalten der aufrechten und entspannten Haltung wird dabei auch geübt. Die Energien von Angreifer und Verteidiger fließen zusammen (Confluence) und es entsteht eine Verbindung.

Gleichzeitig ist der Widerpart des Angreifers völlig aus dessen Sichtfeld verschwunden und gibt den Blick auf den Raum frei. Es entstehen Handlungsmöglichkeiten.

Merke: Der Basis-Ablauf im Aikido Accept-Blend-Extend findet sich in der Mediati-on immer wieder. So wird dieses Mediations-Vorgehen erfühlbar.

Die mediative Haltung spiegelt sich hierbei im Konzept der Bewegung wider. Das Üben dieses Ablaufs platziert die mediative Haltung quasi im Rückenmark.

Energy follows attention

Die Aufmerksamkeit war schon weiter oben Thema als es um die Schulung der Wahrnehmung insbesondere von Beziehungen ging. In diesem Abschnitt geht es darüber aber noch deutlich hinaus. Jetzt wird thematisiert, wie hilfreich es ist, wenn man die Kontrolle über den Fokus der eigenen Aufmerksamkeit behalten kann – wie immer im Aikido vor allem dann, wenn man angegriffen wird.

Dieser Punkt soll direkt an einer Übung erklärt werden. Angreifer und Verteidiger stehen einander gegenüber. Der Angriff wird symbolisiert, indem der Angreifer das Handgelenk des Verteidigers greift. Sein Job jetzt: Festhalten und nicht loslassen.

Die Aufgabe des Verteidigers besteht darin, seine Hand aus dem Griff zu lösen. Das soll er einmal machen, indem er seine Aufmerksamkeit auf das gegriffene Handgelenk konzentriert – dann ist es sehr schwer, aus dem Griff zu kommen. Bei der zweiten Variante soll er seine Aufmerksamkeit vom gegriffenen Punkt lösen. Beispielsweise konzentriert er sich auf den Punkt an der Wand, wo die Finger seiner gegriffenen Hand hinzeigen. Es darf auch gerne weiter weg sein – je weiter, desto besser.

Mit ein bisschen Übung kann man es erreichen, dass man dann viel leichter aus dem Griff herauskommt.

Erinnerung: Das ist kein Wettstreit, ob der Angreifer festhalten kann oder nicht. Stattdessen soll der Angreifer dem Verteidiger die Erfahrung ermöglichen, in welchem der beiden Fälle es für ihn einfacher ist, sich zu befreien.

Diese Übung hat auch mit dem Konzept der Widerstandslosigkeit im Aikido zu tun – das führt für diesen Artikel aber etwas zu weit.

Merke: Die Energie folgt der Aufmerksamkeit. Konzentriert man sich auf das Prob-lem, dann ist man im Problem verhaftet. Konzentriert man sich auf das Lösen des Problems, dann geht es voran.

Dass die Fähigkeit, Herr über den Fokus der eigenen Aufmerksamkeit zu bleiben, zur mediativen Kompetenz beiträgt, ist damit offensichtlich. Die mediative Haltung wird dadurch ausgebaut und unterstützt.

Ich möchte nicht kämpfen, aber ich habe auch ein Schwert

Mediation ist keine „Wattebausch-Nummer“ – und Aikido ist das auch nicht – selbst wenn die weichen und runden Bewegung sanft und harmonisch erscheinen. In beiden Fällen hat das seine Basis darin, dass eine gute Lösung nur erreicht werden kann, wenn man die Balance zwischen den eigenen Interessen und dem Berücksichtigen des Gegenübers wahrt – und das auch in komplexen Situationen.

Die dafür notwendige Haltung ist von maximaler Konsequenz durchdrungen – direkt verbunden mit der innigen Bereitschaft für Frieden uns Konsens. Im Aikido spricht man von Durchlässigkeit, wenn man das Gefühl beschreibt, einerseits weich und entspannt zu sein, aber andererseits sofort „den Energiefluss freilassen“ kann, um sich zu verteidigen.

Eine – vielleicht etwas fortgeschrittenere Übung dazu – geschieht unter Einsatz von Holzschwertern. Dabei kann man auch hier so langsam und ruhig üben, dass kein Verletzungsrisiko entsteht. Man sollte aber alle hier vorgestellten Übungen unter fachkundiger Anleitung durchführen.

Angreifer und Verteidiger stehen einander gegenüber und beide haben ein Schwert. Der Angreifer hält sein Schwert nach vorne auf den Verteidiger gerichtet. Seine Haltung sagt: ich will kämpfen.

Der Verteidiger steht entspannt da, sein Schwert in nur einer Hand hängt locker an seiner Seite herunter. Seine Haltung sagt: „Ich will nicht kämpfen, aber ich habe auch ein Schwert.“

Wenn der Angreifer nun von oben auf Verteidigers Kopf schlagen möchte, dann weicht dieser vorwärts aus und

umkreist mit seinem Schwert so die Klinge des Angreifers, dass Verteidigers Schwert oben zu liegen kommt und das Schwert des Angreifers sachte berührt. Aus dieser Position wäre dann für den Verteidiger der Weg zum Hals des Angreifers frei. Wenn der weiter „Mucken macht“, dann kann das sehr schlecht für ihn enden. Die Situation ist damit unter Kontrolle.

In dieser Übung kommen viele der oben genannten Punkte zusammen. Die Aufmerksamkeit, die Entspannung, die Aufrichtigkeit, die Konsequenz, der Fokus und die Energie. Es wird also die gesamte mediative Haltung symbolisiert

Merke: Aikido liefert Partnerübungen, in denen sehr viele Aspekte der mediativen Haltung gleichzeitig und unter hoher Intensität ausgebildet werden können.

Zu diesen Übungen gehört auch der „Punch of Peace“. Dabei wird der Verteidiger am Handgelenk gegriffen. Dann führt er eine Bewegung aus, die von der Form einem Box-Haken zum Kopf des Angreifers ähnelt („Punch“). Es wird aber die enge Verbindung zum Partner über den Griff sowie durch die Konzepte von Widerstandslosigkeit und Aufmerksamkeitsfokus eine Beeinflussung des Gesamtsystems vorgenommen, sodass der an-greifende Partner seine Balance verliert und sachte zu Boden geführt werden kann – ohne dass der Schlag den Kopf trifft. Die Situation wird deeskaliert („of Peace“).

Fazit

Aikido bietet ein reichhaltiges Portfolio an Übungen, mit denen man die mediative Haltung erfahren und üben kann – auch ohne die martialische Intensität eines „echten“ Aikido-Trainings. In diesem Artikel ist ein Auszug daraus dargestellt. Die Spannbreite reicht dabei von Aufmerksamkeit und innerer Einstellung bis zum intensiven Kontakt und der Energiearbeit.

Die Abläufe können dabei in ihrer Komplexität stufenweise gesteigert werden, sodass immer mehr der einzeln geübten Aspekte zusammengefügt werden. In einem zwei-tägigen Seminar kann man hier schon weit recht weit kommen.

Um es im Aikido – oder in der Mediation – zur Meisterschaft zu bringen, braucht es Zeit. Zeit, in der man Dinge immer und immer wieder übt und wiederholt. Dabei ist das „Üben im Kopf“ in seiner Wirkung nicht zu unterschätzen. Tägliches rein mentales Training, beispielsweise abends vor dem Einschlafen, kann einen da schon wirklich weiterbringen.

Auf jeden Fall aber kann ein initiales Seminar einen Entwicklungsprozess anstoßen, der auch danach die mediative Haltung beständig weiter verstärkt.

Wer neugierig geworden ist: Seminare für Mediatoren werden von Cooperation Consulting ausgerichtet.

Ausblick

Aikido ist eine Kunst, die sich unter anderem durch eines auszeichnet, wenn man sie übt. Immer wieder stößt man auf Dinge, die man erst nicht für möglich hält, dann nicht für erlernbar hält und zu denen man dann doch irgendwann Zugang findet. Das mag manchmal frustrierend sein, es bedeutet aber auf der Haben-Seite, dass Aikido einem sehr viel zu geben hat, was man lernen kann.

Das ist auch für den Übertrag von Aikido in die Mediation und ins generelle Miteinander richtig. In diesem Artikel ist nur ein kleiner Teil der Möglichkeiten zur Sprache gekommen, wie man sich der mediativen Haltung über die Aikido-Kunst nähern kann. Die Verteidigung gegen mehrere Angreifer, die Konzepte der Gegentechniken, das Timing und der unglaubliche Einfluss der Intention sind dafür gute Beispiele. Sie sollen späteren Beiträgen vorbehalten bleiben.

Klar ist, dass hier noch ein großes Potenzial zu schöpfen ist.