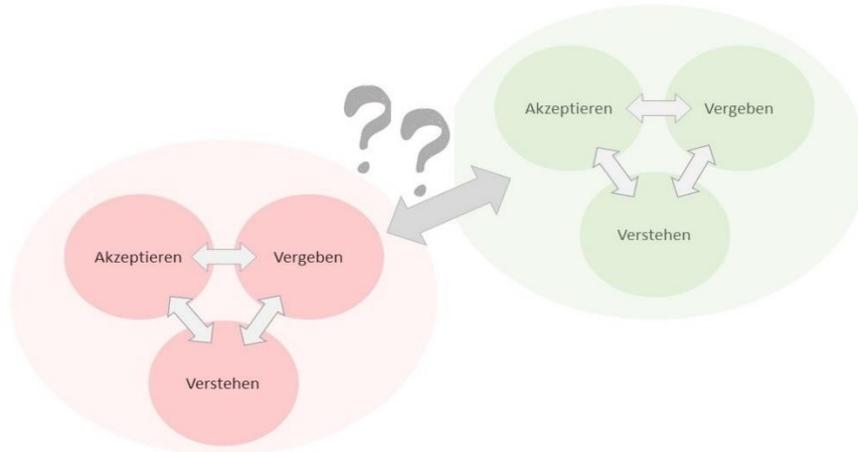


Michael Cramer

Perspektivwechsel – Den Blick wieder nach vorne richten

Die Vergangenheit loslassen und nach vorne schauen, das ist der zentrale Moment der Mediation. Es ist ein innerer Prozess, in dem wir uns und die Sichtweise auf den andere verändern. Gleichwohl sind in der Vergangenheit Dinge passiert, die wir entweder neu einordnen und bewerten müssen, in anderem Licht betrachten, oder die wir – mit oder ohne Groll – akzeptieren müssen, da sie nicht ungeschehen gemacht werden können. Manches muss vielleicht auch verziehen werden. In der Mediation wird dieser Prozess Perspektivwechsel genannt. Oftmals setzt sich dieser aus den oben genannten Elementen zusammen, die wir hier genauer betrachten möchten.



Akzeptieren

Selbst, wenn wir all unsere Fantasie spielen lassen, wir können einfach nicht nachvollziehen, was der Kollege da gemacht hat oder wie sich meine Frau damals verhalten hat. Mit aller Mühe schaffen wir es vielleicht das Geschehene so umzuwerten, dass wir die Annahme, dass der oder die andere einfach böse ist, fallen lassen können. Dennoch bleibt und die Handlung an sich rätselhaft. Wie kann es sein, dass meine Partner:in jahrelang eine Parallelbeziehung hatte und es nicht gesagt hat? Wie konnte die Kollegin hinter meinem Rücken gegen mich agieren und in der Teeküche immer total freundlich sein? Es sind Handlungen, die unseren Werten diametral entgegenstehen und die, selbst wenn wir unterstellen, dass der oder die andere in dem Moment nicht besser handeln konnte, für uns nicht nachvollziehbar sind. Ein Perspektivwechsel gelingt an diesen Stellen oft nicht, auch weil wir uns verletzt fühlen, starke Emotionen wie Ärger, Wut und Trauer in uns wirken und nicht so einfach verfliegen. Es bleibt nur das Akzeptieren, dass es so war, wie es war. Aber auch das ermöglicht es ja, die Dinge so zu nehmen, wie sie sind und die Energie nach vorne zu len-

ken, aufzuhören, die Vergangenheit verstehen zu wollen.

Vergeben

Vergebung ist der Verzicht auf den Schuldvorwurf. Dies ist in erster Linie ein innerer Vorgang, in dem wir uns selbst von unseren negativen Gefühlen in Bezug auf den anderen befreien. Die Reue des anderen ist dafür nicht unbedingt von Nöten, erleichtert uns aber etwas zu vergeben. Vergebung ist ein zentraler Prozess in Beziehungen, damit diese fortbestehen können. Immer wieder kann unser Verhalten andere verletzen, zumeist ohne es zu beabsichtigen: Wir unterstützen andere nicht so, wie es angemessen wäre, wir verletzen andere mit unseren Worten, wir geraten außer uns, weil wir es in dem Moment nicht anders können. Wenn wir jemanden vergeben, verzichten wir auf Rache und Ausgleich, relativieren die Tat aber nicht. Wir vergeben der anderen Person, aber nicht die Tat. Diese ist nicht vergessen.

In vielen Mediationen erleben wir aufrichtige Entschuldigungen. Es handelt sich in der Regel um Entschuldigungen für Verhalten und Ta-

ten, die nicht wieder gut zu machen sind und die im Nachhinein auch nicht erklärbar sind. „Es tut mir leid, dass ich dich im Stich gelassen habe, als du mich gebraucht hast“, „ich hätte dich auf der Sitzung nicht runtermachen sollen, das war ein Fehler“. Die Tat bleibt falsch, aber die Betroffene kann durch die Annahme der Entschuldigung dem anderen vergeben und wir können in der Mediation daran arbeiten, Verabredungen zu treffen, wie solche Situation künftig vermieden werden können.

Verstehen

Verstehen bedeutet, dass wir etwas entweder verstandesmäßig oder emotional nachvollziehen können. Indem wir vergangene Handlungen von uns und anderen im Nachhinein verstehen, versetzen wir uns in die Lage, sie anders zu betrachten, sie neu zu bewerten. Im engeren Sinne ist dies der Perspektivwechsel. Wir gehen ein Stück in den Schuhen des anderen.

Kognitives Verstehen: Um die Welt zu verstehen und handlungsfähig zu bleiben, müssen wir die real existierende Komplexität reduzieren. Wir sind nicht in der Lage alle Fakten und Hintergründe zu kennen, geschweige denn zu verstehen. Um einen Computer zu nutzen, müssen wir uns nicht mit der Funktionsweise von Mikrochips beschäftigen. Anders gesagt, wir machen uns die Welt ein bisschen wie sie uns gefällt. Das bedeutet, wir setzen uns aus den uns bekannten und von uns als relevant betrachteten Informationen ein Bild über die Welt und andere zusammen, mit dem wir gut durch den Alltag kommen. In Konfliktsituationen kommen wir damit aber an Grenzen, denn auch hier blenden wir entweder relevante Tatsachen aus oder diese sind uns schlicht nicht bekannt. Ein wichtiges Moment in der Mediation ist es daher auch Hergänge zu rekonstruieren, also alle Beteiligten auf den gleichen Stand zu bringen. Dadurch werden als verletzend empfundene Handlungen aus der Vergangenheit teilweise versteh- und nachvollziehbar. Wer hat mit wem gesprochen und was hat dazu geführt, dass du und nicht ich Führungskraft geworden bist?

Emotionales Verstehen findet auf einer anderen Ebene statt. Wir versetzen uns in die Lage des anderen und können dessen Beweg-

gründe mit dem Herzen nachvollziehen und können, bei aller Unterschiedlichkeit, einen Moment der Verbindung und der Empathie erleben. Die Vergangenheit wird nicht nur erklärbar, sondern wir verstehen es wirklich und verändern den Blick auf uns und den anderen. Wir erleben den anderen und auch uns wieder vollständiger und ermöglichen uns einen echten Neuanfang. Während wir uns in der Konflikteskalation von unseren und den Gefühlen unseres Widersachers abschneiden, können wir diese nun wieder erleben. Der andere, den wir zu einem Monster gemacht haben, wird wieder zu einem Menschen. Monster haben keine Gefühle, Menschen schon. Natürlich steht das noch auf wackeligen Füßen und muss geschützt werden durch pragmatische Vereinbarungen, denn die alten Emotionen sind schnell wieder da. Kaum bringt die Ex-Partnerin das Kind ein paar Minuten zu spät zum Wochenende, ist das Bild wieder da, dass sie es dem Kindsvater möchte. Hat der Kollege, als er mit den anderen gesprochen hat, nicht doch wieder über mich geredet?

Viele Mediationen enthalten alle oben beschriebenen Elemente. Manches muss schlicht akzeptiert, manches auch vergeben oder kognitiv nachvollziehbar werden. Damit befreien wir uns aus dem Gefängnis unserer oft destruktiven Emotionen und erlauben uns einen Blick auf mögliche Vereinbarungen für die Zukunft zu werfen. Und jede Vereinbarung, so sie denn eingehalten wird, ermöglicht uns, Stück für Stück und über die Zeit, verloren gegangenes Vertrauen wieder aufzubauen. „Sieh an, es geht doch mit dem anderen, wir bekommen doch etwas gemeinsam hin.“

Ein emotionaler Perspektivwechsel erleichtert dies ungemein, ist aber nicht immer erreichbar. Manchmal sind die Verletzungen zu tiefgehend, manchmal das Interesse daran nicht groß genug. Aber es sind die Momente in der Mediation, die uns und den Beteiligten ans Herz gehen, für die es sich lohnt. Akzeptanz, Vergeben und kognitives Verstehen können wichtige Schritte hin zu diesem Ziel sein. In diesem Sinne: „Recht zu haben, fühlt sich großartig an und ändert doch nichts“ (Thomas Meyer)