

# Momente der Mediation

Momente sind gewissermaßen die kleinsten Einheiten in der Mediation. Genau genommen, sind sie nicht einmal Einheiten, denn sie sind so flüchtig, dass man sie zeitlich nicht messen kann. Das Besondere am Moment ist nicht die Zeitdauer sondern das Ereignis, mehr noch: die Wahrnehmung des Ereignisses. Was im Moment passiert, steht noch vor der Begrifflichkeit. Es scheint, dass, wenn wir beschreiben wollen, was wir im Moment wahrnehmen, wir den Moment schon wieder verlassen haben.

Mit dem Moment umzugehen, ist für uns ungewohnt. Wir denken sofort: „Was sollen/können wir tun, um da herauszukommen? Was ist das Nächste, was wir tun müssten? Wo wird das hinführen, wenn das so weiter geht?“ Oder wir fragen: „Wie ist es dazu gekommen, dass es so ist, wie ich es wahrnehme, - was ist die Ursache?“ Wir behandeln den Moment wie ein Objekt, das wir bearbeiten müssen. Anstatt dass wir uns dem Moment überlassen, mit ihm gehen, ihm neue, eigene Momente hinzufügen. Wir glauben, dass uns die Momente aus dem Konzept bringen. Und das stimmt sogar: Wenn wir uns auf den Moment einlassen, stellen wir unser Konzept in Frage. Das bedeutet aber nicht, dass wir dann konzeptlos sind. Das Konzept tritt nur in den Hintergrund – und bleibt uns dort erhalten, wir können es dort abrufen, wenn wir es wollen.

Beispiel:

Die Blockade eines Mediationspaars: Die unwillkürliche Frage, die wir uns stellen, lautet: „Wie komme ich da raus?“ Wir

versuchen, Vorschläge zu machen, zu helfen, aufzumuntern, stellen Vermutungen über die Ursache an, versuchen, Verständnis zu wecken, bemühen uns, die Atmosphäre zu verbessern, und schließlich, wenn alles nicht hilft, regen wir vielleicht an, eine Pause zu machen. Was wir nicht tun, ist, uns zu fragen: „Was ist dieser Moment? Was macht er mit mir, wer bin ich in diesem Moment? Ist es meine Spannung, die ich erlebe – oder ist es ihre?“ Auch das ist könnte noch ein Versuch sein, den Moment „von außen“ anzugehen, indem man ihn erklärt. Eine solch erklärende Antwort könnte z.B. sein: „Es ist wohl meine Spannung, weil es ihre Spannung ist; d.h. ihre Spannung ist auf mich übergegangen.“ Dagegen gibt es eine buddhistische Sicht, die sagt, dass alles, was wir erleben, nur wir selber sind <sup>1</sup>. Dies würde bedeuten, dass es meine Spannung, meine Blockade ist, die ich erlebe. Die Konsequenz daraus ist: Ich muss nicht etwas mit dem blockierten Paar tun, das mir in der Mediation gegenüber sitzt, sondern mit mir, - falls mich die „Blockade“ überhaupt stört.

Wir reden hier nicht also nicht darüber, wie die Situation zustande gekommen ist, wo sie hinführen könnte oder wie wir sie „bereinigen“ könnten, d.h. wie über ein „Ding“, dessen wahre Bedeutung und Auswirkungen wir suchen, sondern reden über unser Erleben als Mediatoren in dieser Situation. Wir sagen uns so z.B.: „Ich habe die Spannung, warum auch immer, *in mir*, und ich drücke sie in meinem Körper, meiner Stimme, meinem momentanen Dasein aus, - ohne zu wissen, was sie eigentlich ist. Und ich versuche, mich nicht dagegen zu wehren, bloß, weil ich mich gerade unwohl damit fühle. Dadurch, dass ich mich wehere, versäume ich möglicherwei-

---

<sup>1</sup> von Chögyam Trungpa, einem tibetischen Meditationslehrer, der lange in den USA gelebt hat, wird der Satz überliefert: „Whatever is in the room, that's your mind“ (Was immer im Raum ist, ist dein Geist).

se, die Spannung als das zu erfahren, was sie ist, versäume ich, „darin“ zu sein, um den nächsten, „fließenden“ Schritt zu tun. Wenn ich mich dagegen wehre, nach Instrumenten und Methoden suche, um herauszukommen, überspringe ich diesen Moment. Ich tue zwar möglicherweise etwas Erprobtes und Bewährtes, aber ich verliere zugleich den Zugang, das Verständnis für das, was passiert. Mein gelerntes, methodisches Handeln wird zwar u. U. effektiv, um aus dieser Situation herauszukommen, aber es stottert, schlingert, wird unruhig, wenn ich es, bezogen auf die Situation selbst, betrachte. Denn ich überspringe mit meiner Routine eine Lücke der Wahrnehmung. Ich „rette“ mich aus der Situation, aus dem Moment – und versäume ihn damit.“

Betrachtet man den Moment als eine Art Meditation, könnte es sein, dass ich aus diesem Moment heraus auch völlig anders reagiere, als die Spannung zu „beantworten“. Ich könnte aufstehen, etwas völlig anderes sagen, so etwa wie wenn ich morgens aufwache und ein ganz neuer Tag beginnt. Die Kontinuität zum vorherigen Tag ist trotzdem da, auch wenn der völlig anders war. Es gibt keinen Bruch, weil ich an diesem anderen Morgen wieder auf meinen eigenen Füßen stehe. Es handelt sich nicht um eine „Technik“, morgens aufzuwachen und sich anders zu fühlen. Es ist ein natürlicher Vorgang. Und dies wäre eine mögliche Antwort auf die These, dass alles, was wir erleben, wir selber sind: D.h. wir gehen durch die Spannung hindurch, anstatt sie zu bekämpfen, wir schlafen sie sozusagen aus. Man könnte das eine Sekunden-Meditation nennen.

Diese Gedanken mögen ein wenig esoterisch klingen. Sie sind indessen nicht mehr als der (noch) unzulängliche Ver-

sich an so etwas Flüchtliges wie Momente heranzutasten. Obwohl wir sie tagtäglich erleben, kennen wir sie nicht wirklich. In der Mediation aber spielen Momente eine ganz besondere Rolle: Sie sind das „Uhrwerk“ der Mediation. Wenn wir in sie hineinsehen könnten, hätten wir den Gang, der Mediation stets vor Augen. Wir hätten die Mediation mit ihrer eigenen „Mechanik“ in unseren Sinnen präsent. Wir wollen die Momente darum nicht durch ein „Darüber-Reden“, ein Analysieren vertreiben oder eine Flucht daraus versäumen, sondern wir wollen an das Gefühl, das der Moment in uns auslöst, herankommen, *in* den Moment eintreten und so den „reinen“ Moment ohne das „Davor“ oder „Danach“ erleben. Wenn uns das gelingt, fließt die Mediation ganz von selbst, und auch das Ergebnis der Mediation stellt sich völlig unabhängig von unserem - bewussten - Zutun ein. Von diesem Punkt an wird Mediation zur wirklichen Kommunikation auf gleicher Ebene ohne die Gefahr einer Dominanz oder eines professionellen Vorsprungs durch den Mediator. Die Momente im Verhalten der Klienten korrespondieren mit den Momenten unserer Reaktionen als Mediatoren – und umgekehrt.

Alle gängigen Übungen zum „Gewahrsein“ können hierbei helfen, aber es muss ein Bezug zur Mediation bestehen. Dieser liegt in der besonderen *Haltung*, (vgl. hierzu den Text: „Die Haltung des Mediators“). Mediation unterscheidet sich von einer bloßen Selbsterfahrung dadurch, dass sie eine zielgerichtete Bewegung bewirkt. Diese richtet sich auf die „Lösung“ oder das „Ergebnis“. Von einer Therapie unterscheidet sich Mediation u.a. dadurch, dass sie nicht Knoten der Vergangenheit sondern nur solche der Gegenwart zu lösen verspricht. Um in den Moment hineinzukommen, mag es am An-

fang sogar genügen, bestimmte Dinge einfach *nicht* zu tun, so z.B. auf das gelernte und gewohnte Instrumentarium zu verzichten.

Zusammenfassend kann man sagen: Wir verlieren den Bezug zu dem, was in der Mediation passiert, wenn wir uns ständig dazu aufgerufen fühlen, etwas zu *tun*, d.h. wir intervenieren, ohne durch den Moment hindurchgegangen zu sein, - auch - oder gerade - wenn es ein sehr professionelles Handeln ist. Umgekehrt: Wenn wir im Moment ruhen können, „handelt es sich von selbst“, d.h. unser Handeln folgt ganz natürlich aus unserer Haltung. Damit das, was wir tun, den Namen „Mediation“ und nicht eine andere Bezeichnung verdient, müssen wir uns nur stets über unsere besondere Haltung als Mediatoren im Klaren sein.

