

Bedenke, was in Deiner Macht steht...

Das ich als Mediator nicht allmächtig bin, ist eine schmerzliche und zugleich heilsame Einsicht. Sie ist sozusagen der Anfang mediatorischer Weisheit. Damit diese Weisheit in der Mediation Raum greifen kann, braucht es, das wussten schon die Uralten, Übung. Wikipedia weiß es: „Üben ist ein methodisch wiederholtes Handeln, das darauf zielt,... Könnerschaft (S.K.)...zu bewahren, zu erwerben oder zu steigern. Geübt werden Praktiken, die man nicht unmittelbar durch Wille oder Entschluss ausführen kann, wie elementare und leibliche Lebens- und Weltvollzüge...“¹ Übung beginnt, wo die Fortbildung aufhört. Das Hochgefühl im Seminar empfangener Einsichten verfliegt zunächst in den Durststrecken der Ebene, in der diese Einsichten sich in Leibwissen verwandeln müssen, sprich, in der wir uns diese einverleiben müssen, sodass sie zu uns werden, nachdem sie bei uns angekommen sind. Das ist ein steiniger Pfad, bei dem wir uns oft genug selbst im Weg stehen. Denn eine rechte Einsicht stört zunächst wie ein Stachel im Fleisch. Bild-ung eben.

Damit ich nicht jedes Mal, wenn es darauf ankommt, anzufangen, nachgrüble, rätsele oder nachschlage, führt die Übung zur guten Gewohnheit. Es muss einem halt rechtzeitig und auf rechte Weise einfallen. Wer, wenn er schreiben will, allenthalben anfängt, die Buchstaben zu üben, kommt nicht weit. Legendar sind die Übungswege christlicher Virtuosen und antiker Philosophen. Besonders die Stoa pflegte ein weite Sammlung von Übungen, die den Geist pflegen und die Seele beruhigen sollten. Jede dieser Übungen passt zur Mediation. Da sind zum Beispiel die Merkworte. Das geht so: Bist du zu einer Einsicht gelangt, deren Wichtigkeit für dich und deine Lebensführung durchdacht und unbestritten ist, schreibe dir diese Einsicht oder diese Mahnung auf einen Zettel und trage diesen allzeit bei dir. Der erste Schritt: Lerne dich zu erinnern, dass du diesen Zettel bei dir trägst. In Situationen, die dir zu schaffen machen, greife nun in die Tasche, ziehe den Zettel heraus und vergegenwärtige dir, worauf es jetzt ankommt. Das ist Übung. Lass dich durch unvermeidliche Pannen nicht entmutigen!

Mediation ist ein Weg, Konfliktlösungen zu suchen. In manchen Phasen der Mediation kommt es darauf an, den Blick zu weiten, in den Kuchen zu blasen, damit er größer wird oder über den Tellerrand des bisher für möglich gehaltenen hinauszuschauen. Jetzt werden im freien Spiel der Vorstellungskraft auch ungewöhnliche und bisher übersehene Möglichkeiten wahrgenommen. Aber aus Spiel wird Ernst, immer. Die Frage, nach der Machbarkeit zu früh gestellt, erdrückt alle Auswege. Aber einmal muss sie doch gestellt werden. Es ist die Aufgabe des Mediators, darauf zu achten, dass sie gestellt wird: Entschuldigung, ich hätte da noch eine Frage: Die Lösung, die sie eben gefunden haben – geht die auch? Ernst wird es, wenn wir in den Blick nehmen, was uns möglich ist und was nicht.

Dies nicht zu vergessen, dient nun der Merkwortzettel. Auf dem, den ich gerade aus der Tasche ziehe, steht: „*Bedenke, was in Deiner Macht steht!*“² Es ist die Zusammenfassung einer Sentenz des Stoikers Epiktet. Und sie zu bedenken ist heilsam. Ich gebe dir, was du nur willst, wenn du mir nur meine schöne goldene Kugel wieder herausholst, verspricht die Prinzessin dem Frosch. Aber kann diese flotte Zusage Lösung einer Mediation sein. Steht das in der Macht dessen, der sie ausspricht? Nun gut, hätte die Prinzessin das zuvor bedacht, wäre der Prinz ein Frosch geblieben. Schad drum. In der Mediation jedoch muss gefragt werden: Liegt das in meiner oder deiner Macht? Liegt es in meiner Macht, eine Lösung zu finden? Liegt es in Ihrer Macht, diese Summe aufzubringen? Liegt es in ihrer Macht, genau zu wissen, was er jetzt denkt? Liegt es in deiner Macht, dich zu entschuldigen? Bedenke, was in deiner Macht steht, diese Frage ist wirklich subversiv.

1 Zu finden unter: <https://de.wikipedia.org/wiki/%C3%9Cbung>, Zugriff 2020-06-23

2 Nach: Epiktet: „Das Buch vom geglückten Leben“ dtv/ C.H.Beck 2005, Seite 9ff.