



Peter Krepper

Überblick: Der Autor geht der Frage nach, was alles dagegen sprechen kann, Selbsterfahrung und Selbstreflexion als ein Muss für uns Profis in Mediation zu betrachten. Erwogen werden religiöse, wissenschaftliche, gesellschaftspolitische und kulturelle Aspekte dafür, besser nicht zu tief in sich selbst hineinblicken zu wollen. Ob auf dieser Gedankenreise das Heftthema schliesslich ganz auf der Strecke bleiben wird?¹

Keywords: Scham, Narzissmus, Emergenz aus dem Nichts, innere Reisen, Sinnlosigkeit, Depression, Inneres Team, selbstbescheiden und gelassen vermitteln, Grundlagen beruflicher Identität.

<https://doi.org/10.33196/pm202403018401>

Zwischen Ego und Nirvana – kleine Mediation fürs Selbst

Im Anlauf des Selbst

Selbstreflexion ist in uns Menschen biologisch verankert. Das schnelle Denken von Intuition, Erfahrung und Gewohnheit liegt nahe und ist bequem. Seine Reflexion durch das langsame Denken von Logik und Vernunft hingegen braucht viel Energie und steht nur begrenzt zur Verfügung.²

Selbsterfahrungen sind gefährlich. Halluzinogene Pilze etwa können nachhaltig verwirren. Wingsuits führen ab und an in den Tod. Noch gefährlicher lebt, wer sich ohne solch äussere Hilfsmittel still und unbewegt selbst betrachtet. Sie oder er erfährt beim Reisen ins eigene Innere nämlich – das Nichts.

Deshalb erscheint es auch etwas leichtsinnig, gleich ein ganzes Heft über dieses Thema zu bringen. Jedenfalls bedarf es hierin einer Gegenmeinung, einer gut begründeten Warnung vor dem naiven Appell „Betrachte und erkenne dich selbst!“, dem Beleuchten der Kehrseite der Medaille Selbst.

Die Anfrage aus der Redaktion der Zeitschrift *perspektive mediation* an mich, am Thema und Heft mitzuwirken,

lag zunächst nahe in Anbetracht des Umstandes, dass ich vor kurzem erst ein ganzes Buch mit Selbstreflexionen als Mediator verfasst und veröffentlicht habe.³

Wider etwaige Langeweile und wohl auch sonst kam die Redaktion auf die Idee, dass es sinnvoll sein könnte, auch einen Beitrag aus kritischer Distanz zum Thema dieses Hefts zu bringen. So übernahm ich es, jemanden aus unserer Branche dafür ausfindig zu machen und zu gewinnen.

Es stellte sich heraus, dass niemand der Angefragten gewillt war, sich zu exponieren und etwas gegen Selbstbetrachtungen, Selbsterfahrung und Selbstreflexion zu publizieren. Reflexartig betont wird heutzutage ein Commonsense zu Sinnhaftigkeit und Notwendigkeit von Selbstreflexion.

1) Die konstruktive Durchsicht dieses Artikels und wertvolle Hinweise dazu verdanke ich M. Sc.BA Annette Arbitter, Mediatorin FSM/BM und Kommunikationsberaterin, Basel.

2) Vgl. Kahnemann (ganzes Buch).

3) Vgl. Krepper, *Autonomie*.

Die bekundete Zustimmung, sich für das eigene Werden, Wesen und Wirken offen zu zeigen in dem Sinn, dass unser Dasein nicht dumpf und gedankenlos abläuft, sondern vielmehr ins Bewusstsein gehoben und wo nötig aktiv bearbeitet wird, ist jedoch ein zweiseitiges Schwert.

Einerseits zeigen wir uns damit erwachsen, reif, vernünftig und verantwortungsbewusst. Andererseits kostet das Selbstreflektieren neben viel Zeit und Anstrengung auch ganz schön viel Mut, sich wirklich, ehrlich, ohne Vorbehalte und schonungslos sich selbst zu stellen. Wer da wem?

Habe ich Angst vor mir? Schäme ich mich für etwas, das von mir (nicht) kam oder kommt? Bin ich rassistisch? Sexistisch? Nationalistisch? Politisch radikal? Wirtschaftlich egoistisch? Mental geizig? Oha, was soll ich da genauer über mich selbst wissen wollen? Lieber nicht!?

Was noch spricht womöglich dagegen, mich selbst näher zu betrachten und dabei auch kritisch zu reflektieren? Weshalb scheinen zumindest vor einer vertieften Selbstbetrachtung viele Menschen ungeachtet ihrer sozialen Herkunft und persönlichen Bildung intuitiv zurückzuschrecken?

Und hat man allgemein nicht recht damit?

» **Wer sagt uns, dass wir in uns gehen sollen oder sogar müssen? Weshalb nicht einfach munter drauflos leben, geniessen, tun und lassen, da sein?**

Was spricht für Mediatorinnen und Mediatoren nicht für, sondern gegen Selbst-Betrachtung, -Erfahrung und -Reflexion?

Von Gott im Himmel

Ein allgemein akzeptierter Grund mag sein, dass wir es für unanständig halten, uns mit uns selbst zu befassen, für eitel (Todsünde!) oder noch schlimmer, für langweilig, wo wir's öffentlich tun: Was geht mich jene Nabelschau an?⁴ Dass wir glauben, es gehöre sich vielmehr, sich für unsere Mitmenschen zu interessieren als für uns selbst. Gehen wir dem kurz etwas auf den Grund.

Es gibt sie noch, diese Menschen, die sich, sei es scheinbar oder womöglich tatsächlich, vorab für die anderen (Menschen) interessieren. Sie begegnen uns zumeist in der Robe ihrer Religion, also ihrer innigen Auf-

fassung vom Wesen der Welt, des Göttlichen darin, der Mensch-Werdung Gottes und in ihrer Missio, dem Sendungsbewusstsein, das ein fremdbestimmtes Verhalten von uns verlangt.

Persönlich sind mir die monotheistisch-weltreligiösen „Du sollst!“ und „Du sollst nicht!“ eher verhasst. Nicht, dass ich es gut fände, Eltern zu entehren oder des Nachbarn Weib zu begehren; sicher bin ich mir vielmehr, dass, wer mir zehn oder auch mehr Gebote und Verbote auferlegen will, damit auch nur seine oder ihre eigene Agenda, so z. B. Himmelfahrt, Selbst-Sinn, Geltung, Macht, verfolgt.

Während ich für mich also durchaus selbstreflektiere und mich dafür lange auch abgearbeitet habe an der Würde der Kreatur, die in ihrem Eigenwert beruht, der nicht instrumentalisiert werden darf⁵, gilt zumindest in der römisch-katholischen Kirche nach wie vor der Lehrsatz von der Unfehlbarkeit des Papstes und sind die Frauen weiterhin von den höheren Weihen ausgeschlossen.

Derweil die anderen monotheistischen „Weltreligionen“ den Gehorsam ebenso hoch werten und die persönliche Freiheit gering, hält uns das Christentum dann auch noch ein „es sei denn, dass ihr umkehret und werdet wie die Kinder“⁶ vor. Regression in den Selbstbewusstseins-Verlust nein danke. Der liebe Gott und seine Vassallen leiten uns, Zwischenfazit, nicht zur Selbstreflexion an und hin.

Über die ICH-AG

Ein Sendungsbewusstsein betreffend Mediation als Heilslehre oder auch nur als das Verfahren, das unsere lieben Mitmenschen in ihren Konflikten doch in Anspruch nehmen sollen, steht meiner Meinung nach ebenfalls unter dem vorgenannten Verdacht: Sucht da

4) Auch meinem Buch (FN3) wurde von einzelnen LeserInnen „zu grosser Subjektivismus“ entgegen gehalten. Bei ihnen kam nicht an, dass mein verschriftlichtes Exerzitium der Selbstreflexion vor allem aufzeigen wollte, was für unser Tun als professionell Konfliktarbeitende Lustvolles und Nützliches dabei herauspringen kann.

5) Vgl. Krepper, Würde (via www.krepper.ch zum Download abrufbar).

6) „... so werdet ihr nicht ins Himmelreich kommen“, Bibel, Matthäus 18:3.

jemand (Mediator) für sich Sinn? Will mit mir als Konfliktpartei Geld verdienen? Mich gar belehren, wie es, das Leben, (nicht) geht?⁷

Was bleibt, so wir davon ausgehen, frei zu sein, selbstbestimmt zu tun und lassen, was uns beliebt? Dürfen wir also ohne Verständnis für und von uns selbst durchs Leben wanken? Und allenfalls auch unsere Konflikte so durchziehen, wie sie halt verlaufen? Ohne Belehrung und jedwelche Lerneffekte?

Ich, ich, ich ... ICH! The pursuit of happiness als oberste Richtschnur der Ordnung einer Gesellschaft, wie sie die US-amerikanische Verfassung vorgibt, wirft Fragen auf. Was, wenn mein Glück dein Zurückstehen erfordert? Wenn meine Ansprüche und Interessen nicht nur der Schale gelten, sondern gleich der ganzen Orange; wenn nicht Win-Win mein Ziel ist, sondern allein mein Win zählt?

Persönlich habe ich genug vom überbordenden Ego der anderen, wie es sich in unserer Hemisphäre täglich etwa auf der Strasse und im öffentlichen Verkehr, in den sozialen Medien, in Warteschlangen, in unserer Nachbarschaft, am Arbeitsplatz im Betrieb, im Freundeskreis gar und in der Familie bis tief hinein in Paarbeziehungen immer breiter macht.

Ich befürchte, dass die zeitgenössische ICH-AG, das für Gewinnstreben auf Kosten von Umwelt und Mitbewesen zuständige Selbst als Monstranz uns alle noch mit sich in den Abgrund reissen wird. Ich leide an mir selbst, wenn ich solches Verhalten bei mir, gewollt oder ungewollt, selbst bemerken muss.

Suche ich dann Trost, Hilfe, gar Sinn für mein Dasein, eine höhere Richtschnur als das eigene Glück, dann wird es allerdings noch schwieriger, denn: Nicht nur die Weltreligionen tragen mich nicht. Auch unsere Wissenschaften lassen mich damit allein: Nach der Biologie der natürliche Auslese, zufälligen Mutation und Selektion, liegt deren Zweck in sich selbst: Leben will leben, ein Pleonasmus.

Das evolutionäre Selbst, emergent aus dem Urknallkosmischen Nichts, und glücklich Gottvater in der Höh' entkommen, reibt sich die Augen ob solch zielloser Ungerichtetheit des Daseins. Mein Leben als Selbstzweck? Lieber denk ich da doch gleich gar nichts mehr.

Mit anderen Worten: Die Ich-AG bringt uns nicht weiter, doch das allein verhilft dem Selbst weder zu tragfähigen

Erkenntnissen über sich selbst noch motiviert es uns ausreichend, darüber hinaus zu erforschen, was guttun könnte.

»» **Das antike „Erkenne dich selbst“ steht weiterhin nicht hoch im Kurs; was noch begründet seine weitherum faktisch praktizierte Ablehnung?**

Seit der Antike schon betrachtet ein schöner Jüngling sich im Spiegelbild einer Quelle selbst, und verliert sich darin zum Tode.⁸ Narzissten bereiten uns erhebliche Mühe. Zuviel Aufhebens um sich selbst gehört sich nicht. Und was ist mit der Angst vor dem – eigenen – Tod?

Ins Nirvana oder Nichts

Während das „Selbst“ der Wissenschaft als rätselhaftes Phänomen zweckloser Emergenz aus einer irdischen Urzelle unbekannter Herkunft erscheint, als reine Überlebens-Mechanik, und den monotheistischen Religionen als Ebenbild des einen Schöpfergottes, von dem wir uns jedoch kein Bildnis machen sollen ...

... findet sich etwa im tibetischen Buddhismus keinerlei Gott, dafür die Idee, dass wir Menschen erkennen mögen, dass und weshalb aller irdischer Kreislauf des Lebens letztlich Leiden beinhaltet, das wir überwinden wollen und können, indem wir uns unser eigenes Leben lang auf ein gutes Versterben aktiv vorbereiten.

„Gut“ meint dabei, dass wir durch beständiges Üben, namentlich durch Meditationen, dahin gelangen, uns beim uns bevorstehenden Sterbevorgang nicht weiter durch das, was dabei aufscheint, irritieren und verängstigen zu lassen so, dass wir nicht dem anhaften (Karma), was uns im Tod immer wieder aufs Neue, und sei es ungewollt, in die nächste Runde irdischen Daseins zurückbefördert.

Eine zentrale Aussage dabei scheint zu sein, dass es ein „Ich“ an sich nicht gibt. Dass es gut und heilsam ist, von dieser Schimäre, einem solchen Trugschluss bereits jetzt, nicht erst etwa in der Demenz, bewusst und

7) Vgl. zur Skepsis vieler Menschen gegenüber Mediation auch bei Krepper, Mediation, S. 260 ff.

8) Bei Ovid stirbt Narziss bekanntlich in Verzweiflung darüber, sein Spiegelbild vergeblich ergreifen, umarmen und lieblosen zu wollen.

gesucht Abstand zu gewinnen, ja es, mein „Ich“ freudig und mutig loszulassen, da wir erkennen, dass „Ich“ „nichts“ ist und so in Einklang ins Nirvana treten mögen.⁹ Zwei Bemerkungen seien mir dazu erlaubt: Um sich solchermaßen auf das Nichts vorzubereiten, benötigen auch die buddhistischen Mönche und Nonnen eine Infrastruktur, die für sie von anderen Menschen parat gestellt und betrieben werden muss. Der Eingang ins Nirvana erweist sich damit in gewisser Weise ebenso von „Ich“-bezogenem Verhalten geprägt.

Zudem lehnt dieser Glaube entspannt weltliches „Treiben“ ab, ohne sich um das Thema Konflikt und konstruktiver Umgang damit zu kümmern, und also, ohne dazu hilfreich beizutragen, es sei denn, man erachte es gerade dafür als hilfreich, vom Selbst (Ich) im Streit los zu lassen (was beim Perspektiven-Wechsel in gewisser Weise tatsächlich geschieht).

Nun lehren uns auch die monotheistischen Religionen durchaus, uns von unserem Egoismus weg und dem Mitgeschöpf zuzuwenden. Für eine Kritik an der Selbst-Reflexion taugen diese Hinweise insofern nicht, allein: Derweil die christliche Schöpfung ex nihilo das menschliche Selbst hervorgebracht hat, verschwindet es im buddhistischen Nirvana wieder – und belässt uns hier-nieden auf uns gestellt.

Das erschöpfte Selbst als Unort

Kein Wunder ist nach dem Gesagten, dass sich der zeitgenössische Mensch ob solch metaphysischer Daseins-Akrobatik im doppelten Wortsinn selbst erschöpft, ohne viel Tragendes (Gutes) über sich selbst mitzubekommen.

» **Was motiviert uns also intrinsisch zu einer scho-nungslos ehrlichen und tief-schürfenden Selbst-reflexion, und was finden wir darin dann vor?**

Zu Beginn meiner vorliegenden Gedankenreise wählte ich das Sich-Selbst-Betrachten als gefährlich. Im realen Leben zumindest vieler Schriftstellerinnen und Schriftsteller führten solch innere Reisen diese effektiv in Sinnlosigkeit und in Depressionen. Statt vieler seien hier nur eben beispielhaft erwähnt:

Christian Beck schont sich nicht und denkt sein Leben lang weiter voraus als alle anderen, da „niemand auch nur das Geringste ohne Hintergedanken tut“, nur um zu erkennen, dass es „unmenschlich [ist], von einem anderen zu erwarten, dass ihm im entscheidenden Moment

etwas wichtiger ist als das eigene Interesse“.¹⁰ Nicht nur auf diese Roman-Figur wartet am Ende die Psychiatrie. Der von mir bewunderte französische Intellektuelle und Literat Emmanuel Carrère reist weit und tief in sich hinein mit seinem „Yoga“ im spirituellen Sinn, und verfällt dort in tiefste Depressionen.¹¹ Unter Flüchtlingen erst findet er, selbst weltflüchtig geworden, wieder ein wenig mehr zu sich selbst.

Sein Landsmann Alain Ehrenberg wiederum erklärt uns das „erschöpfte Selbst“ aus soziologischer Sicht im Kontext der Wirtschaftsordnung und warnt vor der Überforderung, welche etwa auch aus der Erwartung ans Individuum, seine Konflikte mit Mediation selbst zu lösen, weitherum folgt.¹²

Diesen und vielen weiteren Autorinnen und Autoren gemeinsam¹³ ist das Bestreben, sich selbst, und sei es im Spiegel von Religionen, Geschichte, Gesellschaft und anderem mehr, näher auf Schliche und Grund zu kommen, zu verstehen, wer wie was man und frau denn eigentlich, im Kern drinnen, ist, wobei sie oder ihre Helden allerdings buchstäblich verrückt werden.

Dem Rechtsanwalt in mir schwant, letztes Beispiel hier, ob solch Kehrseite des Selbst Arges wie sonst nur vor der Rückseite des Mondes.¹⁴ Nicht erst jenseits erwartet uns der Horror vacui des Seins, bereits in mir spielt er verrückt: Denn der Ichs sind viele, verschiedene, ja widersprüchliche in mir selbst. Gibts nach dem Gesagten noch guten Gründe für das Postulat „mehr Selbsterfahrung“?

9) Vgl. dazu ausführlich Rinpoche (ganzes Buch).

10) „Doch solche Prüfungen sollten die Menschen besser den Göttern überlassen“, so der Protagonist im Roman „Der Vogel ist krank“ von Grünberg S. 471 f.

11) Carrère, Yoga. Sich selbst begegnet der Autor auch im Werk Reich im Umgang mit dem christlichen Glauben.

12) Ehrenberg. Zu seiner Kritik am Postulat eigenverantwortlicher Selbstverwirklichung vgl. auch bei Krepper, Autonomie, S. 95 ff.

13) Als weitere Beispiele seien hier noch erwähnt: die Selbstbetrachtungen von Marc-Aurel und der soziologische Selbstversuch von Bourdieu.

14) Suters Romanheld (Die dunkle Seite des Mondes), der Zürcher Anwalt Urs Blank, schießt sich im Nachgang zu seinem Trip mit halluzinogenen Pilzen gleich selbst ab.

» Die Selbsterfahrung der eigenen multiplen Persönlichkeit führt uns an den Scheideweg: Müssen zumindest Konfliktarbeitende da hingucken, reflektieren?

Oder können und wollen wir stattdessen, quasi blindlings für das Wesen des Menschlichen, Konflikte unserer Kundschaft bearbeiten, und gegebenenfalls auf welchen Grundlagen, mit welchen Methoden und Mitteln, und zu welchem Zweck?

Perspektivenwechsel ins Innere Team

Meine Antwort fällt so aus: Kann ich auch mit der Perspektive vom „Ich“, das es als solches gar nicht geben mag, im Berufsalltag wenig anfangen, so mit seinem und meinem Inneren Team¹⁵ umso mehr. Mein Berufsalltag wiederum beginnt bei mir selbst, als Mensch. Nicht nur – Achtung Selbstreflexion! –, dass ich an sich gern faul wäre, lieber gar nicht schuften täte, und schneller statt langsam denke.

Vielmehr muss ich mich bereits als Privatperson ernsthaft immer wieder über mich selbst wundern und in Frage stellen, was und wer ich eigentlich bin. So führt in mir nur so zum Beispiel zwar oftmals der Optimist Regie, aber nicht immer; und spendet, noch ein Beispiel, in und aus mir manchmal der Grosszügige dem Bettler, obwohl der Fleissige ihn öfters lieber selbst arbeiten heisst. Nichts habe ich gegen Ausländer, nur Arbeit und Wohnung sollen sie mir nicht streitig machen. Auch gegen verschleierte Muslima habe ich nichts, ausser Unverständnis, dass sie sich nicht dagegen verwehren. Cis-Menschen mag ich, solange sie nicht vorschreiben wollen, wie ich sie anreden soll. „Neger“ geht heut nicht mehr, das „Negerlein“ Jim Knopf indes gehört nun mal zu Herrn Ärmels Welt.

Selbst bin ich also ein toleranter Mensch, ausser es stehe gerade der Aufpasser auf meiner inneren Bühne vorne. Lustig und entspannt, wenn ich mich nicht gerade zum Schuften antreibe. Grosszügig bis zum Ausgenützt-Werden, was den Empörten in mir hervorruft. Besserwissend, es sei denn, der Agnostiker sitze auf dem heissen Stuhl. Mein inneres Team, ein wilder Haufen, ein wirres Selbst!

Mit dieser Metapher shiften mein Selbstverständnis und meine Möglichkeit, meine MediandInnen mitunter besser verstehen zu können, in neue Dimensionen, in denen es nicht nur theatralisch bunt und wild zu und her geht.

Das ernstgemeinte Spiel mit den Team-Mitgliedern des Selbst in der Bearbeitung von Konflikten öffnet vielmehr so manche Tür ins Land der leichten Lösungen.

Wer sich nicht auf Gedeih und Verderb an eine bestimmte, unverrückbare Identität halten muss, sondern sein oder ihr Wesen der Situation anpassen darf und das auch kann, hat es in der Regel wesentlich leichter, die Perspektive zu wechseln und damit in Konflikten klarzukommen.

Gerade in einem uns belastenden Konflikt, der uns noch umfängen hält und hat, erscheint die vertiefte, ergebnisoffene und ehrliche Einsicht ins eigene innere Team als unumstösslich sinnvolle Art und Weise von Selbstreflexion. Diese Metapher ist selbstverständlich nur eines von vielen Modellen, das mir hilft, mich und meine Kundschaft besser zu verstehen.

Im Selbstgefängnis: Manöverkritik

Mein Versuch der begründeten Ablehnung von Selbstreflexion für Profis in Konfliktarbeit scheitert. Es gibt wenige Menschen, die womöglich noch gar nie auf eine Metaebene über sich selbst gelangt und keinerlei Erfahrung damit gemacht haben, wie es ist, selbst zu reflektieren. Vielleicht hatten sie nicht das Glück, jemanden zur Seite zu haben, die oder der sie dahin geführt hat; sind sie autistisch veranlagt; nicht in der Lage, oder nicht bereit dazu.

Vielleicht verhält es sich auch so wie mit der Elternrolle: Nach meiner Erfahrung gibt es ein Leben vor und ein ganz anderes seit meiner eigenen Vaterschaft. Ich glaube, erst mit diesem Perspektivenwechsel, der mir widerfahren ist, wenigstens ein bisschen verstanden zu haben, wie es ist, für einen anderen Menschen, hier mein Kind, derart verantwortlich zu sein und mich auch zu fühlen.

Literarisch gesprochen bin ich mit der Vaterschaft durch einen Kaninchenbau gefallen und in einer für mich komplett neuen Welt gelandet, aus der ich nurmehr verzauert und als ein anderer ab und an nicht zurück, aber doch irgendwie in die frühere, kinderlose Welt einkehren kann: Ich meine zu verstehen, wenn kinderlose Menschen Eltern mitunter nicht verstehen können.

¹⁵) Vgl. Schulz von Thun.

Damit will ich mich nicht über sie erheben. Vielmehr interpretiere ich bei weiterem Nachdenken auch Narziss noch anders als hier zuvor: Die Sehnsucht, sich zu lieben und umarmen ist ein Kampf mit seinem Bild im Spiegel, den er nicht zu durchschreiten vermag (in der Geschichte bei Ovid müsste der Mann, wenn kein Taucher, sich dafür todesmutig im Teich zu ertränken riskieren).

All die Ich-AGs unserer Hemisphären stehen vor ähnlichen Herausforderungen. Solange sie in einer kurzsichtig auf sich allein gerichteten Weise fokussieren, bleiben sie sich selbst unscharf und uns anderen unsympathisch. Ich ich Ich! erscheint dabei weniger böse als eher ein Notruf, das Signal, dass sich da jemand noch nicht gefunden hat und noch weiter darum ringt.

Dem wiederum ähnlich scheint es mir mit Missionarinnen und Besserwissern religiöser und aller anderer Herkunft zu stehen. Wer mir ihren Gott oder seine Wissenschaft um die Ohren schlägt, steht damit nicht nur bei mir auf verlorenem Posten, sondern dünkt mich vielmehr nicht bei sich selbst angelangt zu sein, sondern nur Ersatz- und Scheingefechte für ein unbekanntes Eigenes auszufechten.

Die erwähnten Schriftstellerinnen und Schriftsteller schliesslich bemühen sich wohl ernsthaft darum, sich selbst in ihren Studien näher zu kommen, „das Wesen“ der „Welt“ zu erfassen, usw.; je nach ihrer eigenen Prädisposition und ihrem Mindset verfallen sie dabei indes im stillen Kämmerlein dem Sinnlosigkeits-Gedankenkreislauf oder verbleiben sonst ohne einen sie schützenden Bezug zu ihren Mitmenschen.

Zusammengefasst gelingt mir mit einem solchen – von der wohlwollenden Metaebene aus auch die Anderen betrachtenden – Blick nicht und kann mir nicht gelingen, belastbare Gründe gegen das „Erkenne dich selbst“-Postulat vorzubringen. Offenbar bin auch ich eine Art von Sektierer geworden, ein Gläubiger des Guten im Menschen dahingehend, dass wir es im Grunde alle (leben) wollen; ein Mensch, dessen Glas halb voll bleibt, auch wenn die Welt bachab geht, eine Art von Ignorant also.

Unsere Konflikte erscheinen insofern als eine Möglichkeit, zunächst uns selbst näher zu kommen, und damit, so, hernach auch die andere Partei anders, besser, offener, wohlwollender verstehen zu können. Scheinbar braucht der homo sapiens, um näher bei sich zu sein,

diesen Widerstand, der ihn im Konflikt verlangsamt oder sogar zum Stillstand bringt.

Als Mediator bin ich dabei eine Art Hofnarr, Spieglein an der Wand, ein selbst durchlässiges und so Durchsicht gewährendes Gegenüber, durch das hindurch meine Kunden als Menschen gelangen, die aus ihren als ungut erlebten Verstrickungen nicht wieder hinausfinden, darauf jedoch zu hoffen wagen. Für solche Transzendenzen muss ich mich gewissermassen hauchdünn machen können. Und katalytisch auflösen. Mein Ich als Mediator gerinnt ins Nichts.

Ergebnis

Man kann von Selbstbetrachtungen, Selbsterfahrung und Selbstreflexion halten, was frau und man will. Das blosses Sich-Selbst-Betrachten als eitel ablehnen, und als öffentliche Selbst-Schau belächeln oder belästigend empfinden.¹⁶ Selbsterfahrungen als unzugänglich für andere und gefährlich für sich selbst von sich weisen. Selbstreflexion im stillen Kämmerlein per se für unmöglich halten. Aber:

➤ **Mediation basiert auf Grundlagen, die sich nur dank Selbstreflexionen der Mediatorinnen und Mediatoren als Menschen und als Konfliktarbeitende wahren lassen.**

Dazu gehören folgende, nicht abschliessende *Axiome*, die von uns Profis in Mediation als Quintessenz einverlangt werden:

Allparteilichkeit – Der selbständige Mediator etwa, der nicht wahrnimmt, dass er sich im innerbetrieblichen Konflikt der Gedankenwelt der Unternehmerin näher fühlt als derjenigen ihrer Konflikt-beteiligten Arbeitnehmer, wird diesen gegenüber womöglich nicht mitparteilich sein können

Empathie – Die selbst noch gut verheiratete Mediatorin fühlt in der Scheidungs-Mediation womöglich mit der betrogenen Ehefrau und bedarf darob einem proaktiv ausgleichenden Engagement für die Motive und Interessen des Ehemannes für dessen Zukunftsgestaltung

¹⁶) Die autobiografischen Auseinandersetzungen etwa von Karl Ove Knausgard unterhalten und befremden zugleich, wo sie nahe Dritte ungefragt der Öffentlichkeit preisgeben.

Freiwilligkeit – Nur Reflektion darüber, selbst auch schon froh darüber gewesen zu sein, etwas mitgemacht haben zu müssen, macht verständlich, dass angeordnete Mediation und ähnliche Situationen (z. B. Weisung am Arbeitsplatz) zu akzeptablen Lösungen führen können

Ergebnisoffenheit – wonach die MediandInnen selbst entscheiden, ob und wie sie ihren Konflikt inhaltlich lösen, gestützt auch auf ihre *eigenen Werte* – wobei Selbstreflexion der Verfahrensleitung umso besser zudient, als dass sie gestützt darauf nicht auf ihre Wert-Vorstellungen hinarbeitet.

Das Gesagte macht deutlich, dass eine Kritik des Selbst wohl zwar auf dessen eitles, selbstverliebtes, indifferentes, leer laufendes oder machtversessenes usw. sich selbst Wahrnehmen angelegt werden kann, wogegen ein Sich-Selbst-Betrachten gerade in der Konfliktarbeit kaum je schaden wird.

Vielmehr erfreut sich die selbstreflektierende Mediatorin daran, dass in ihr selbst wie bei der Klientschaft verschiedene Seelen in der Brust sich bemerkbar machen, dass ebendiese diese Selbst-Betrachtung durchaus belebt, ohne gefährlich zu werden und mit Gewinn für sich gespiegelt wird.

Und der selbsterfahrene Mediator weiss sehr wohl darum, dass ihm Erfolg in seinem Tun, hier dem Vermitteln, durchaus wichtig ist. Sein Erfolg, als Katalysator im konkreten Konflikt, besteht immerhin gerade darin, dass die Kundschaft sich lösungsorientiert selbstwirksam erlebt, und ihn so vergisst.

Selbstreflexion in diesem Sinne macht niemanden zum Verräter weder an sich selbst noch an etwas sonst ausser vielleicht an der uns eigenen Trägheit und Denkfaulheit. Der Rest ist Gelassenheit und Selbst-Bescheidung bei allem, was wir in Sachen Konfliktarbeit und überhaupt im Leben so tun.

Welche Formate, neben Meditation, Yoga, Therapie, Sport, Coaching, Supervision, Intervision, Beratung, Beten und Arbeiten, Atmen, Achtsamkeit und vielem mehr im professionellen Kontext dabei helfen, über uns selbst zu reflektieren, und wann und wo wir das tun können, behandelt dieses Heft.

Literatur

- Bourdieu Pierre, Ein soziologischer Selbstversuch, 7. A. Frankfurt am Main 2019.
 Grünberg Arnon, Der Vogel ist krank, Zürich 2005.
 Carrère Emmanuel, Das *Reich* Gottes, München 2017.
 Carrère Emmanuel, *Yoga*, 2. A. Berlin 2022.
 Ehrenberg Alain, Das erschöpfte Selbst – Depression und Gesellschaft in der Gegenwart, Frankfurt a.M. 2008.
 Krepper Peter, *Autonomie* im Konflikt – Selbstreflexionen eines Mediators, k-2.ch Verlag, Zürich 2022.
 Krepper Peter, *Mediation*: nein danke!?, perspektive mediation, Heft 4|2017 258 ff.
 Krepper Peter, Zur *Würde* der Kreatur in Gentechnik und Recht – Thesen zum gentechnischen Umgang mit Tieren in der Schweiz unter Berücksichtigung des internationalen Rechtsumfelds, Dissertation Bern 1998.
 Marc-Aurel, Selbstbetrachtungen, Reclam Stuttgart 1995.
 Rinpoche Sogyal, Das Tibetische Buch vom Leben und vom Sterben – Ein Schlüssel zum tieferen Verständnis vom Leben und Tod, 11. A., Bern München Wien 1994.
 Schulz von Thun Friedemann, Miteinander reden, Bd. 3: „Das Innere Team“ und situationsgerechte Kommunikation, Hamburg 1989.
 Suter Martin, Die dunkle Seite des Mondes, Zürich 2000.



Kontakt

Peter Krepper, Mediator SDM/SAV & Dr. iur. Rechtsanwalt, lebt und arbeitet selbständig in Praxisgemeinschaft in Zürich. Der Autor mehrerer Sachbücher vermittelt seit 1999 in Streitfällen in Wirtschaft, Verwaltung und Non-Profit-Organisationen sowie zwischen privaten Parteien wie Erbinnen, Nachbarn, Generationen und Angehörigen. Seit 2019 bietet er zudem systemische Supervision und Coaching für Konfliktarbeitende an.

📖 Journal: Alle bisherigen Ausgaben und Einzelartikel der pm finden Sie online unter <https://biblioscout.net/journal/pm>

Résumé en français

Peter Krepper

Entre Ego et Nirvana – une petite médiation destinée à son Soi

L'autoréflexion fait intrinsèquement, biologiquement partie de notre nature humaine. La pensée rapide de l'intuition, de l'expérience et de l'habitude est évidente et confortable. La réflexion faisant appel à la pensée lente de la logique et de la raison nécessite beaucoup d'énergie et n'est disponible que de manière limitée.

C'est une des raisons amenant à affirmer que l'autoréflexion est à double tranchant. D'une part, les professionnels du travail avec les conflits sont prompts à la trouver bonne et nécessaire; d'autre part, la plupart du temps, ces mêmes professionnels n'y recourent que rarement ou pas du tout dans leur pratique, comme le montre par exemple la faible affluence aux offres de supervision.

En effet, il semble y avoir quelques raisons à ne pas se laisser aller à se perdre dans ses propres expériences, ni à passer du temps à réfléchir sur soi-même de manière trop approfondie. Nous, les professionnels nous occupant de conflits externes, devons avant tout réussir à retrouver la distance nécessaire, afin d'être ouverts aux expériences de vie particulières de nos mandants. Ce que nous expérimentons nous-mêmes dans notre vie et qui anime nos réflexions n'est pas forcément utile à nos clients.

D'autre part, on peut se demander ce que le soi trouve en lui dans cette autoréflexion. „Connais-toi toi-même“? Alors que certains écrivains célèbres sont devenus dépressifs ou fous des suites de leur introspection approfondie, d'autres personnalités ont tendance à tourner sur elles-mêmes, de manière narcissique, déplaisante et dérangeante. Aujourd'hui, nous assistons à l'expansion tous azimuts de „Sociétés anonymes du Moi“, qui, en règle générale, font preuve de peu d'esprit civique

et sont peu compatibles avec l'idéal d'une société solidaire.

Il peut aussi arriver que, après un examen approfondi, notre „moi“ se transforme en à peine plus qu'un „rien“ (mot-clé: bouddhisme) ou alors que nous découvriions en nous la coexistence d'une pluralité de „personnes“, qui en viennent même à se contredire ou à se combattre. Autoriser une telle introspection et réussir à en faire usage de manière constructive demande une bonne dose de courage et de détermination. Il n'est manifestement pas donné à tout le monde de le faire, et ceci se reflète dans la volonté encore peu répandue des parties d'aborder leurs conflits dans le cadre d'une médiation.

Il ressort donc que, d'une certaine façon, l'autoréflexion comporte un danger non négligeable pour l'image de soi et peut être singulièrement astreignante, déroutante et possiblement même terrifiante. Ceci explique que, en dépit de toutes les déclarations de pure forme en sa faveur, elle n'est en réalité pas très populaire. Qu'est-ce qui, malgré ce constat, motive les spécialistes en traitement des conflits à s'exposer consciemment à l'expérience de soi et à réfléchir ensuite de manière critique sur eux-mêmes et leur propre vécu?

D'emblée, il convient de préciser que ni la religion, ni nos sciences modernes actuelles ne sont en mesure d'apporter une aide significative. L'organisation autonome émergente de l'organisme, dans la biologie de l'évolution, n'implique aucune règle comportementale ou créatrice de sens pour l'individu. De leur côté, les diktats contemporains, en proclamant la réalisation personnelle par la responsabilité individuelle en toutes choses, en promouvant la performance et, suivant le principe que chacun est l'ar-

tisan de son propre bonheur, en favorisant le recours à la médiation pour régler soi-même ses conflits, amènent le soi à s'épuiser, parfois jusqu'au burnout. De même, un système économique et social libéral ne motive pas à lui seul, au-delà de la maximisation des profits, à réfléchir profondément sur soi-même ou à réfléchir tout court.

En conséquence, la question ne peut être qu'envisagée en sens inverse. Nous, médiatrices et médiateurs, pratiquons l'expérience personnelle et portons une réflexion sur nos agissements, car c'est l'unique façon d'assurer un service de qualité à notre clientèle. Que, de leur côté, nos médiateurs se présentent en ayant effectué une introspection ou en ayant procédé à une réflexion personnelle relativement à leur conflit, reste ouvert et ne représente aucunement une condition pour le processus de médiation.

En notre qualité de professionnels, nous espérons que, grâce aux compétences acquises, nous soyons en mesure d'effectuer un bon travail, en faisant preuve de la multipartialité, de l'empathie et de l'ouverture nécessaires, pour accompagner nos clients vers une solution propre. Pour ce faire, nous devons

d'abord être capables de reconnaître nos propres préjugés, nos propres angles morts, etc., faute de quoi nous courons le risque de ne pas vivre nous-mêmes les aspects essentiels de la posture fondamentale et de ne pas réussir à les appliquer dans notre pratique de traitement des conflits.

En conclusion, on peut affirmer que la médiation repose sur des principes fondamentaux qui ne peuvent être préservés que grâce à l'autoréflexion que les médiatrices et médiateurs effectuent, tant sur le plan personnel que professionnel. Nos clients peuvent, à des degrés divers, fermer les yeux sur eux-mêmes. Si nous réussissons à leur faire prendre conscience de leur part dans le conflit, les clients parviennent en règle générale à opérer le changement de perspective nécessaire à la recherche d'une solution à l'amiable.

Ce cahier traite des formes qui, outre la méditation, le yoga, la thérapie, le sport, le coaching, la supervision, l'intervision, le conseil, la prière et le travail, la respiration, la pleine conscience et bien d'autres sont utiles à la réflexion personnelle dans le contexte professionnel, ainsi que du moment et du lieu où nous pouvons y procéder.