



Material zum Seminartyp Konfliktmanagement/Selbstmanagement (11/2012)

Meditation und Konfliktmanagement

Was ist Meditation?

Meditation ist eine Technik zum Training der Achtsamkeit (s. unser Info „**Was ist Achtsamkeit**“). Es ist ein Bewusstseinszustand im Hier und Jetzt, im gegenwärtigen Augenblick, der sich vom Alltagsbewusstsein unterscheidet. Dabei enthält man sich jeder Wertung. Man vermeidet jeden Bezug zur Vergangenheit und Zukunft, jede Absicht. Auftretende Gedanken, Gefühle, Empfindungen werden als Fakten und nichts anderes als Fakten wahrgenommen und wieder losgelassen.

Ziele der Meditation:

1. **Kontrolle** über den Focus der Aufmerksamkeit gewinnen. In Konfliktsituationen hilft uns diese Fähigkeit, sich auf das hier und jetzt Wesentliche zu konzentrieren.
2. **Befreiung** aus alltäglichen bewusstseinsengenden Wahrnehmungs- Denk- und Verhaltensprogrammen („Klick-Surr“ im Sinne unseres Modells 1). Dies kann z.B. den Weg ebnen für eine andere Wahrnehmung und eine pragmatische Bewertung von Problemen und Konflikten und letztlich zu ihrer Lösung führen.
3. **Entspannung** (quasi als Nebenprodukt), was die Erregung des Geistes mindert und die Chance steigen lässt, dass wir Probleme gezielt und pragmatisch angehen, statt „Klick-Surr“ unkontrolliert und reflexartig zu handeln.
4. **Genuss** des gegenwärtigen Augenblickes, Entdeckung der Schönheiten des Hier und Jetzt, z.B. der Ruhe und Sanftheit, die fallende Schneeflocken ausstrahlen. Natürlich ist dies eine Art Wertung – diese wird aber vom Meditierenden selbst zugelassen und drängt sich nicht auf, wie im Alltagsbewusstsein.

Methoden

Es gibt eine Vielzahl von Schulen, Methoden und Techniken.
Grob kann man sie folgendermaßen einteilen:

1. **Formale Ruhemeditation:**
Hier nimmt man eine ruhende Körperhaltung ein – in der Regel Sitzen.
2. **Formale Bewegungsmeditation:**
z.B. Qi Gong, Tai Qi.

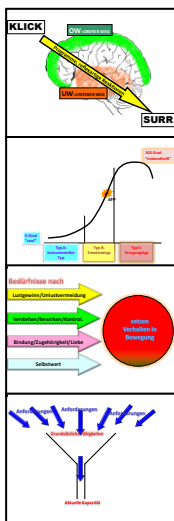
3. Alltagsmeditation:

Es kann praktisch jeder alltägliche Moment meditiert werden.

Meditation, Achtsamkeit und Strategisches Konfliktmanagement

Meditation und eine achtsame Haltung sind nützlich, wenn man sich aus einer automatisierten Konfliktdynamik befreien möchte:

- 1. Stufe –achtsamer Metastandpunkt:** Man löst sich von eingeschliffenen Denkmustern, unpragmatischen Bewertungen, destruktiven Assoziationen etc. Man nimmt einen Metastandpunkt ein, beobachtet die Fakten so wie sie sind, ohne sie zu bewerten, einzuordnen oder zu beurteilen.
 Fakten sind auch eigene Gefühle, Empfindungen, Gedanken, Verhaltensmuster.
 Ggf. legt man eine Meditationsphase ein, um sich von aktuellen destruktiven bewussteinseinschränkenden Dynamiken, wie z.B. Erregung zu befreien.
- 2. Stufe – achtsame Hypothesenbildung:** Idealerweise verbleibt man in einer achtsamen Haltung, stellt jetzt aber gezielt, immer noch wertfrei, mit Hilfe unserer Modelle **Hypothesen** über die Dynamiken auf.
 Achtung: Hypothesen müssen immer wieder in Frage gestellt werden. Es handelt sich NICHT um fixe Standpunkte oder Positionen.



Modell 1: Auf welcher Ebene handeln die Akteure – einschließlich man selbst? (Oberer Weg? Unterer Weg? Klick-Surr?). Ist es zu

Wahrnehmungsverzerrungen gekommen? Werden Denkfehler gemacht? Liegt eine unpragmatische Bewertung vor?

Modell 2: Auf welchem Erregungslevel befinden sich die Akteure - einschließlich man selbst? Nähert sich der AFP oder ist er überschritten? Welcher Verhaltenstyp liegt vor?

Modell 3: Welche Motivlagen könnten bei den Beteiligten vorliegen — einschließlich bei einem selbst?

Modell 4: Steht im Moment bei den Beteiligten – einschließlich bei einem selbst - ausreichend mentale Kapazität zur Problemlösung?

- 3. Stufe – pragmatische Bewertung:** Ggf. kann jetzt auch eine ab- und ausgewogene Bewertung vorgenommen werden. Dies im Gegensatz zum Alltag, bei dem die Bewertung häufig –klick-surr- an erster Stelle steht, was Wahrnehmung, Denken, Fühlen und Handeln vorprogrammiert, zu unflexibler Unfreiheit und nicht selten zur Realitätsverzerrung führt.
- 4. Stufe – strategisches Handeln:** Gezieltes und besonnenes Handeln, bei dem die für die Problemlösung relevanten Fakten –und nur diese!- achtsam im Auge behalten werden.
- 5. Stufe - achtsame, wertfreie Evaluation:** Geschieht diese im Team, ist diese konstruktiv und wird von gegenseitigem Respekt getragen.

Die im Folgenden vorgeschlagene formale Ruhemeditationstechnik orientiert sich in vielen Punkten an Victor DAVICH (s. Literatur).

Die Sechs-Schritte-Meditation

Schritt 1 - Atemmeditation

Der Atem ist die Schnittstelle zwischen Bewusstem (Oberer Weg) und automatisch, "unbewusst" Ablaufenden. Normalerweise funktioniert er ohne unser gezielten Zutuns. Er kann aber auch willentlich beeinflusst werden. Wir können auf diese Weise gezielt einen **somatischen Marker** setzen (wird im Seminar dargelegt), der sich auf unsere psychische Befindlichkeit auswirken kann. Dies z.B. im Gegensatz zum Herzschlag, der gewissermaßen ein Eigenleben führt und den wir in der Regel nicht willentlich beeinflussen können.

Wenn Sie sich gleich auf Ihren Atem konzentrieren, wird Ihnen das bald langweilig vorkommen. Das ist eine **Beurteilung** des logisch-rationalen Verstandes (Kabat-Zinn, 2006 S.37) die sich aufdrängt. Im Sinne der gleich folgenden Übung, lassen Sie diesen Gedanken zu, lassen Sie ihn aber weiterziehen, wie Wolken am Himmel und konzentrieren Sie sich wieder auf den Atem. Ist das immer noch langweilig „brauchen Sie sich nur die Nase zuzuhalten und gleichzeitig den Mund fest zu verschließen. Sie werden staunen, wie schnell Sie den Atem äußerst interessant finden“ (Kabat-Zinn, s.o).

Also wenden Sie sich wieder dem Atem zu, ohne zu beurteilen. Lassen Sie ihn einfach im Hier und Jetzt auf sich wirken.

Jetzt zur Meditationsübung:

Setzen Sie sich bequem hin, so wie es Ihnen am angenehmsten ist.

Schließen Sie sanft die Augen.

Konzentrieren Sie sich auf Ihren Atem.

Vielleicht merken Sie jetzt schon, dass Ihr Atem automatisch langsamer geht. Viele empfinden dies als entspannend.

Kontrollieren Sie bewusst Ihren Atem? Wenn ja, geben Sie die Kontrolle auf, lassen Sie einfach geschehen. Lassen Sie den Atem fließen, wie einen Bach, der ohne Ihr Zutun fließt.

An welcher Stelle spüren Sie Ihren Atem am deutlichsten? Es kann der Brustkorb sein oder das Zwerchfell, vielleicht auch die Nasenflügel. Es gibt keine „richtige“ Stelle. Oder ist es ein Geräusch?

Lenken Sie ihre Aufmerksamkeit sanft auf diesen Sinnesreiz. Das ist ihr Ankerpunkt.

- Zulassen
- Zur Kenntnis nehmen

- Geschehen lassen
- Sie müssen sich in nichts verwickeln lassen
- nichts erklären.
- Sind Sie abgelenkt, denkt es mit Ihnen?
- Zulassen, zur Kenntnis nehmen und zurück zum Ankerpunkt kommen, zu Ihrem Atem
- Atmen – im – hier – und – jetzt
- Lassen Sie die Gedanken weiterziehen, wie die Wolken am Himmel
- Geduld

Schritt 2 - Geräusch - Meditation

Setzen Sie sich bequem hin, so wie es Ihnen am angenehmsten ist.

Schließen Sie sanft die Augen.

Konzentrieren Sie sich auf Ihren Atem.

- Zulassen
- Zur Kenntnis nehmen
- Geschehen lassen
- Sie müssen sich in nichts verwickeln lassen
- nichts erklären.

Sind Sie abgelenkt, denkt es mit Ihnen?

- Zulassen, zur Kenntnis nehmen und zurück zum Ankerpunkt kommen, zu Ihrem Atem
- Atmen – im – hier – und – jetzt
- Lassen Sie die Gedanken weiterziehen, wie die Wolken am Himmel
- Geduld

Richten Sie nun Ihre Aufmerksamkeit auf die Geräusche um Sie herum. Auf ALLE Geräusche. Ohne zu filtern, ohne abzulehnen, ohne auszuwählen.

Erlauben Sie den Geräuschen von sich aus, anzusteigen oder abzuebben.

Nehmen Sie einfach wahr- beschreiben Sie –ohne Wertung- den Vorgang:

- *Aebben,*
- *Ansteigen,*
- *Entfernen,*
- *Nähern.*

Nehmen Sie alles zur Kenntnis – zulassen, zulassen, zulassen.

Ein Geräusch ist ein Geräusch, nicht mehr und nicht weniger, völlig ungebunden an Objekte, Wertungen, Assoziationen.

Sollten sich Assoziationen ergeben – zulassen, zulassen, zulassen.

Nehmen Sie diese zur Kenntnis und kehren Sie sanft zur Meditation zurück –zulassen.

Vielleicht merken Sie jetzt schon, wie friedlich man sich fühlt, wenn man die Dinge einfach so lässt, wie sie sind.

Schritt 3 - Körperwahrnehmung

Setzen Sie sich bequem hin, so wie es Ihnen am angenehmsten ist.

Schließen Sie sanft die Augen.

Konzentrieren Sie sich auf Ihren Atem.

- Zulassen
- Zur Kenntnis nehmen
- Geschehen lassen
- Sie müssen sich in nichts verwickeln lassen
- nichts erklären.

Sind Sie abgelenkt, denkt es mit Ihnen?

- Zulassen, zur Kenntnis nehmen und zurück zum Ankerpunkt kommen, zu Ihrem Atem
- Atmen – im – hier – und – jetzt
- Lassen Sie die Gedanken weiterziehen, wie die Wolken am Himmel
- Geduld

Lassen Sie zu, dass sich der Körper entspannt.

Achten Sie auf die unterschiedlichen Körperempfindungen, die sich bemerkbar machen.

Es wird sich irgendein Körperteil irgendwie bemerkbar machen.

Lassen Sie das zu, nehmen Sie es wahr. Es ist in Ordnung, wenn Sie den Körperteil nicht richtig benennen können.

Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf diesen Bereich Ihres Körpers. Bleiben Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit dort. Es ist Ihr zeitweiliger Ankerpunkt.

Es wird sich eine andere Stelle in Ihre Aufmerksamkeit schieben. Machen Sie mit ihr das gleiche. Wählen Sie diese als neuen zeitweiligen Ankerpunkt. Lassen Sie das einfach zu.

Es werden Gedanken auftauchen. Nehmen Sie diese einfach zur Kenntnis. Lassen Sie diese kommen und gehen. Kehren Sie sanft zu Ihrem Ankerpunkt zurück.

Schritt 4 - Der Moment

Setzen Sie sich bequem hin, so wie es Ihnen am angenehmsten ist.

Schließen Sie sanft die Augen.

Konzentrieren Sie sich auf Ihren Atem.

- Zulassen
- Zur Kenntnis nehmen
- Geschehen lassen
- Sie müssen sich in nichts verwickeln lassen
- nichts erklären.

Sind Sie abgelenkt, denkt es mit Ihnen?

- Zulassen, zur Kenntnis nehmen und zurück zum Ankerpunkt kommen, zu Ihrem Atem
- Atmen – im – hier – und – jetzt
- Lassen Sie die Gedanken weiterziehen, wie die Wolken am Himmel
- Geduld

Entspannen Sie sich.

Es werden Gedanken, Bilder auftauchen – ganz von selbst.

Kennzeichnen Sie die Phänomene, die in Ihrem Bewusstsein auftauchen mit neutralen Begriffen. Nehmen Sie einen beobachtenden Metastandpunkt ein. Sie müssen nichts erklären, nichts analysieren. Bleiben Sie einer möglichst neutralen Beschreibung:

- „Vergangenheit“
- „Zukunft“
- „Gegenwart“
- „Bild“
- „Landschaft“
- „hier“
- „dort“
- „weit weg“
- „und ähnliche“

Lassen Sie die Gedanken weiterziehen, wie die Wolken am Himmel.

Nehmen Sie alles zur Kenntnis.

Haben Sie Probleme mit dieser Übung? Dann trainieren Sie zuerst mit unserer „Mond“-oder „Gorilla-Technik“.

Schritt 5 - Dankend ablehnen

Setzen Sie sich bequem hin, so wie es Ihnen am angenehmsten ist.

Schließen Sie sanft die Augen.

Konzentrieren Sie sich auf Ihren Atem.

- Zulassen
- Zur Kenntnis nehmen
- Geschehen lassen
- Sie müssen sich in nichts verwickeln lassen
- nichts erklären
- nichts analysieren
- nichts einordnen

Sind Sie abgelenkt, denkt es mit Ihnen?

- Zulassen, zur Kenntnis nehmen und zurück zum Ankerpunkt kommen, zu Ihrem Atem
- Atmen – im – hier – und – jetzt
- Lassen Sie die Gedanken weiterziehen, wie die Wolken am Himmel
- Geduld

Entspannen Sie sich.

Es werden gleich Gedanken und Vorstellungen bei Ihnen anklopfen.

Nehmen Sie das achtsam wahr. Weigern Sie sich aber die Gedanken und Vorstellungen bei Ihnen einzulassen. „*Nein, danke!*“. Schließen Sie die Tür.

Kehren Sie achtsam zu Ihrem Atem oder zu Ihrem bevorzugten Anker zurück.

Die nächste Vorstellung, der nächste Gedanke wird an Ihre Tür klopfen.

Wiederholen Sie das, was eben geschehen ist.

***Nicht vergessen: Sie können nichts falsch machen.
Es ist toll, dass Sie schon so lange und geduldig mitmachen,
ohne Erfolge erzwingen zu wollen!***

Schritt 6 - Der persönliche Film

Setzen Sie sich bequem hin, so wie es Ihnen am angenehmsten ist.

Schließen Sie sanft die Augen.

Konzentrieren Sie sich auf Ihren Atem.

- Zulassen
- Zur Kenntnis nehmen
- Geschehen lassen
- Sie müssen sich in nichts verwickeln lassen
- nichts erklären.

Sind Sie abgelenkt, denkt es mit Ihnen?

- Zulassen, zur Kenntnis nehmen und zurück zum Ankerpunkt kommen, zu Ihrem Atem

- Atmen – im – hier – und – jetzt
- Lassen Sie die Gedanken weiterziehen, wie die Wolken am Himmel
- Geduld

Entspannen Sie sich.

Identifizieren Sie Ihren inneren Bildschirm. Dieser befindet sich wahrscheinlich direkt hinter Ihren Augen. Ein Bild erscheint auf Ihrem Bildschirm.

Betrachten Sie es. Nur betrachten, ohne zu analysieren, zu beurteilen, ohne Fragen zu stellen.

Vielleicht kommt plötzlich ein neues Bild, eine neue Szene – nur betrachten, ohne zu analysieren, zu beurteilen, ohne Fragen zu stellen.

Lassen Sie die Bilder kommen und gehen, wie die Wolken am Himmel, wie das Wetter, das heute so, morgen so ist.

Sie sind nur der Betrachter, nicht der Regisseur des Films.

Ertappen Sie sich beim Denken? Nehmen Sie das zur Kenntnis und wenden sich wieder Ihrem Bildschirm zu → Nur betrachten, ohne zu analysieren, zu beurteilen, ohne Fragen zu stellen.

Literatur:

- Davich, Victor (2005). Die 8-Minuten-Meditation. Lotos-Verlag
- Dutschmann, Andreas (2005). Das Konfliktlösungstraining für Eltern und Pädagogen (KLT) - Lösungsstrategien, Tipps und Tricks. Dortmund: Verlag Modernes Lernen
- Heidenreich Th. & Michalak J.(Hrsg.) (2006). Achtsamkeit und Akzeptanz in der Psychotherapie. Ein Handbuch. DGVT-Verlag
- Kabat-Zinn, Jon (2006). Gesund durch Meditation. Das große Buch der Selbstheilung. Fischer-Verlag
- Kabat-Zinn, Jon (1998). Im Alltag Ruhe finden. Das umfassende praktische Meditationsprogramm. Herderspektrum