

# Besinnung – Meditation

Die Anforderungen an unsere Gesellschaft wachsen:

- Erfolgsdruck im Berufsleben
- Reizüberflutung der verschiedenen Medien
- Zwischenmenschliche Konflikte
- Hektik, Streß – Agression / Resignation

Wir müssen lernen Dinge anders anzugehen und eher intuitiv zu handeln.

*Der Weg der Mitte ist, sich in der Gewalt zu haben, das Gleichgewicht zu halten*

Alle Menschen tragen Verantwortung für sich und andere. Je höher die privaten und beruflichen Anforderungen sind, desto wichtiger ist es zu erkennen: Wie sieht meine Situation aus? Wie gehe ich damit um?

- Manager hasten zwischen den Projekten hin und her
- Abteilungsleiter haben Zielvorgaben zu erfüllen
- Eltern haben Eltern und Kinder

Die Menschen suchen nach Arten der Meditation – auch religionsunabhängig – warum? Weil die Religionen nicht mehr so „rein“ wie früher waren, oder weil dahinter auch nur Menschen mit all ihren Schwächen stehen und gut oder schlecht führen können.

Menschen erkennen dies aber auch nicht - woher auch auch – sie sehen zunächst nur das Ergebnis bzw. die Ausprägung der Religion in seinem Zeitgeist.

## **Buddistische Meditation**

Meditation läßt das Verständnis von Buddhas Belehrungen zur eigenen Erfahrung werden und ist im Buddhismus das praktische Mittel, um die Natur des Geistes zu erkennen. Während der Meditation ruht der Geist idealerweise in sich selbst.

Jede Art der Meditation ist eine individuelle Erfahrung, die mit Worten nicht umfassend beschrieben werden kann.

## **Japanische Meditation**

Beim „Sitzen in Stille“ (ZAZEN) steht die Konzentration auf die Atmung im Mittelpunkt. Ziel ist es Gedanken loszulassen, abzuschalten - den Kopf frei zubekommen.

Durch regelmäßiges Üben entwickeln sich positive Veränderungen: Gelassenheit und Konzentrationsfähigkeit nehmen zu. Selbstbewusstsein und Entscheidungssicherheit werden gestärkt, da Gedanken und Gefühle klarer und mit mehr Abstand betrachtet werden.

Zen ist Alltag, der mit Energie, Konzentration und Gelassenheit gemeistert werden will.

*Zen besteht nicht darin, dem Weg nachzulaufen, um ihn einzufangen,  
sondern um vom Weg ergriffen zu werden*

## **Christliche Mediation**

Das Leben ist für viele Menschen so schnelllebig und ruhelos geworden, dass sie kaum noch Zeit für das Wesentliche finden.

Meditieren heißt frei werden vom Jagen, Beabsichtigen, Fassen und Hetzen – heißt innehalten und sich Zeiten für Stille und Einkehr zu nehmen.

In der christlichen Mystik meint Meditation das hellwache Da-Sein in der Gegenwart Gottes. Im Unterschied zur Besinnung und Betrachtung wird dabei nicht „nachgedacht“. Vielmehr soll der meditierende Mensch von allen Phantasien und Vorstellungen frei werden, um offen zu sein für das Wirken Gottes und damit das Wirken in sich selbst..

Wenn man nun die Zeilen der Bibel „neu liest“, versucht neutraler zu interpretieren, ist ggf. zu erkennen, dass die Zeilen wie in anderen Religionen die gleiche Sehnsucht vorhanden ist. Warum flüchten dann so viele Menschen in Europa in fremde Kulturen und hinterfragen weniger die eigene, die oft das gleiche birgt? Es ist wichtig, auch die eigene Kultur nicht in die Vergessenheit zu setzen, sie lenkt genau so in die Besinnung, in das Eins werden mit sich selbst, die Ruhe zu bewahren und zur Ruhe zu kommen, damit wir wieder wir selbst werden.

Ein Beispiel aus der eigenen Kultur:

## **Kloster**

Vom Hl. Benedikt († 547) wird berichtet, dass sich der Mönchsvater nach Schwierigkeiten und Turbulenzen an einen einsamen, stillen Ort zurückzog, um „unter den Augen Gottes“ zu sich selbst zu kommen, „in sich selbst zu wohnen“. Um dieses gesammelte „in sich selber wohnen“ (lat.: habitare secum) geht es auch bei der christlichen Meditation. Sie ist wegen ihrer Schlichtheit und Tiefe für viele Menschen sehr wichtig geworden. Es liegt im Stillsein eine wunderbare Macht der Klärung, der Reinigung, der Sammlung auf das Wesentliche.  
Dietrich Bonhoeffer (1906-1945)

## **Mandalas:**

Auszug und Geschichte Mandalas, die als Entspannung und Konzentrationstechnik sehr oft im heutigen Angebot steht: Mandalas gibt es schon seit Urzeiten. Es soll sie schon in der Altsteinzeit gegeben haben. Sie sind zwischen 25.000 und 30.000 Jahre alt. Der Name Mandala kommt aus dem Sanskrit, einer altindischen Sprache und heißt übersetzt „Kreis“ oder „Struktur“. Seinen Ursprung hat es aus dem Buddhismus. Dort waren die Formen fest vorgeschrieben und man musste sie sehr genau zeichnen. Denn dann erst glaubten die Menschen, dass das Mandala wirksam sei. Sie versuchten damit Dämonen, Geister und Götter zu zwingen, den Buddhisten zu helfen. Im Christentum findet man die Mandalas schon seit dem Mittelalter. Für uns „moderne Menschen“ wurde der Wert der Mandalas erst im 20. Jahrhundert von dem Tiefenpsychologen Carl Gustav Jung (1875- 1961) entdeckt. Diese Rosetten kann man in mittelalterlichen Kathedralen, in Höhlen- oder Felsmalereien und als Formen von Gebäuden oder Tempeln sehen. Auch heute noch werden die Kirchenfenster mit dieser abstrakten Kunst verziert.



## **Mediation – Konfliktlösungsmethode mit jahrtausendealter Tradition**

**Mediation (= Vermittlung bei Konflikten) wird in den Medien häufig als eine neumodische und "alternative" Form der Konfliktlösung dargestellt. Hierbei hat der Betrachter mitunter das Gefühl, es handele sich dabei um ein neues Modell zur Konfliktlösung, das aus Amerika zu uns herübergeschwappt ist. Dies soll nunmehr für alle nur möglichen Konflikte die moderne Form der Konfliktlösung darstellen.**

Dass die Mediation bereits eine interkulturelle **Tradition von rund 2500 Jahren** hat und in unterschiedlichsten sozialen Zusammenhängen rund um den Globus zu finden ist, findet kaum Erwähnung. Dabei haben Mediatoren schon im alten Ägypten und vielen östlichen Kulturen bei Konflikten unter den Menschen vermittelt.

## **Die Antike**

Bereits in der Antike war es die Aufgabe spezieller Mediatoren, den Rechtsfrieden unter den Menschen wieder herzustellen. So wurde in frühgriechischer Zeit Solon zum Stadtoberhaupt Athens und als Versöhner und Vermittler gewählt. Aristoteles und Platon haben sich in Ihren Werken mit der Vermittlung bei Konflikten beschäftigt. Auch wurden im alten Griechenland bereits Konflikte unter den Stadtstaaten durch die Vermittlung Dritter beigelegt. Deswegen hat der **Begriff Mediation sowohl einen griechischen als auch einen lateinischen Ursprung** und bedeutet soviel wie *vermittelnd, neutral, keiner Partei zugewandt*. Damit wird bereits das Ziel eines Mediationsverfahrens umrissen: Unter Vermittlung des neutralen Mediators wird eine allseitig akzeptable und durchführbare Lösung unter Wahrung der jeweiligen Bedürfnisse und Interessen der Parteien im Wege von Verhandlungen herbeigeführt.

## **Mediation im asiatischen Kulturkreis**

In Asien haben außergerichtliche Methoden zur Lösung von Konflikten schon traditionell einen hohen Stellenwert in der Gesellschaft. In **China** ersetzt Mediation nahezu die Justiz bei der Lösung von sozialen, familiären und betrieblichen Konflikten. Der Grund hierfür liegt darin, dass offene Streitigkeiten seit alters her in China soweit möglich vermieden und daher nur im äußersten Fall geschlichtet werden. Die förmliche Anrufung eines Gerichtes wird als Schande empfunden, da sie einen Gesichtsverlust der Beteiligten bedeutet. Die Ursache hierfür liegt in der nach Harmonie strebenden, **konfuzianisch geprägten Philosophie** der

chinesischen Gesellschaft: Lässt sich ein Streit nicht vermeiden, so ist er zumindest friedlich zu schlichten. Dabei wird es in der chinesischen Kultur höher bewertet, einen **Kompromiss** zu erreichen, als sein persönliches Recht durchzusetzen. Zudem gilt der Ausbruch eines offenen Konfliktes als ein Zeichen mangelnder Bildung. Dieser Harmonie- und Schlichtungsgedanke ist seitdem unangetastet und prägt die chinesische Streitkultur bis in die Gegenwart. So wurde die Mediation als Verfahren zur Streitbeilegung mittlerweile in wichtigen chinesischen Wirtschaftsgesetzen zwingend festgeschrieben.

### **Japanisches Wirtschaftsleben**

Auch im japanischen Wirtschaftsleben ist die Schlichtung seit alters verbreitet und hat eine bis in die Gegenwart anhaltende Tradition. Bemerkenswert ist hierbei die Beobachtung, dass japanische Unternehmen bis heute in großem Umfang auf die Anrufung der staatlichen Gerichte verzichten, was sicher nicht daran liegt, dass dort weniger Konflikte auftreten als beispielsweise in Deutschland. Der Grund hierfür ist in erster Linie in der als **ineffektiv empfundenen Zivilgerichtsbarkeit** zu finden. Die Lösung von Konflikten wird durch die Mediation wieder in die Eigenverantwortung der Parteien gegeben. Diese können dann neben rechtlichen Aspekten viel besser auch ökonomische und persönliche Gesichtspunkte berücksichtigen und so die bestmögliche Lösung vereinbaren. Während die westlichen Kulturen besonderen Wert auf das Recht von Individuen legen, wird die Identität in dem asiatischen und orientalischen Kulturkreis durch die Beziehung im sozialen System definiert: **Einen Freund zu behalten ist hier viel wichtiger, als einen Sieg zu erringen.**

### **Afrika und Dritte Welt**

Auch die Stammesgesellschaften Afrikas kannten die Streitschlichtung ohne Gericht. Dies schon aus dem einfachen Grund heraus, dass es in den Gesellschaften ohne Staat und Herrschaft **keinerlei Gerichte** gab. Diese Stammesgesellschaften kannten jedoch sehr wohl Normen und Verhaltensregeln, aus denen bei Verstößen Konflikte entstehen konnten. Eine autonome Einigung der Streitparteien unter der Hinzuziehung von Schlichtern, meist unter dem "Palaverbaum" abgehalten, ermöglichte dabei ein weiteres Zusammenleben in den kleinen Gemeinschaften bis in die heutige Zeit, da hier letztlich jeder auf den anderen angewiesen ist.

### **Mediation - Importschlager in den USA**

Die ersten Mediationszentren in den USA wurden von chinesischen Einwanderern eingerichtet. Auch andere Völkergruppen und Religionsgemeinschaften haben in den Vereinigten Staaten ihre Konflikte durch die Mediation gelöst. Erst Ende des 19. Jh. sind die Amerikaner selbst auf diese Form der Streitvermittlung aufmerksam geworden. Inzwischen hat sich in den USA die Mediation als Methode zur Konfliktlösung etabliert und ist sogar teilweise als Vorverfahren zur gerichtlichen Auseinandersetzung **gesetzlich vorgeschrieben**. Der Verfahrensweg über die Gerichte wird dagegen meist als zu langwierig, kostenintensiv, starr und unpersönlich gesehen.

## Tradition in Europa

In Europa sind mediative Elemente bei der Lösung von Konflikten bereits seit dem Mittelalter zu finden. So wird in der Einleitung zum Münsteraner Text, einem der beiden Vertragswerke des **Westfälischen Friedens** vom 24.10.1648, ausdrücklich der Mediator Alvise **Contarini** erwähnt. Erst auf diesen venezianischen Gesandten und Ritter konnten sich alle Konfliktparteien als Vermittler verständigen. Jedoch hatte auch er einen schweren Stand, da er fast fünf Jahre lang zwischen den verfeindeten Parteien vermitteln musste, bis endlich ein Friedensvertrag möglich war.

Vermittlungen und mediative Aussöhnungen unter Ehegatten waren bereits vor der **Französischen Revolution** bekannt. Und im 19. Jh. wurden in England erste Schlichtungsstellen insbesondere für wirtschaftliche Streitigkeiten geschaffen.

### Und bei uns?

Seit Ende der 70er Jahre nimmt die Mediation nun auch im deutschsprachigen Rechtsraum einen immer größeren Stellenwert ein. Zunächst überwiegend zur Vermittlung in Familien- und Scheidungskonflikten eingesetzt findet die Mediation als Methode zur Konfliktlösung mittlerweile in vielen Bereichen des gesellschaftlichen, wirtschaftlichen und politischen Lebens mit Erfolg Anwendung. So sind in jüngster Zeit an vielen Schulen Projekte gestartet worden, um **Konfliktlotsen** als Ansprechpartner für Streitigkeiten unter den Schülern auszubilden. Im Rahmen von Strafverfahren werden Mediatoren beim **Täter-Opfer-Ausgleich** zur Vermittlung heran gezogen. Ebenso bieten sich Großprojekte für eine Mediation an. So wurde beispielsweise Verfahren um den Ausbau des Flughafens Wien und des **Frankfurter Flughafens** bereits mit Erfolg abgeschlossen. Konzerne wie die Fa. **Motorola** haben die Mediation als erfolgreiche Form der Konfliktlösung erkannt und in ihren unternehmerischen Alltag integriert. Auch bei dem Verfahren um die Schadensersatzforderungen des Bundes gegen **Toll Collect** wegen der Autobahnmaut sind Mediatoren beteiligt.

## **Der politische Klassiker**

Als den Klassiker einer erfolgreichen Mediation auf politischer Ebene in der Neuzeit wird der **Vertrag von Camp David (1978)** genannt, bei dem Israel und Ägypten einen historischen Frieden schlossen.