

aus :_Reiki-Magazin 1/2004
www.Reiki-magazin.de

aus: Reiki-Magazin 1/2004

Mediation und die Reiki-Lebensregeln

Während ihrer Ausbildung zur Mediatorin erkannte Edith Sauerbier, katholische Theologin, Redakteurin und Reiki-Meisterin und-Lehrerin, viele Gemeinsamkeiten zwischen den Reiki-Lebensregeln und den Grundsätzen der Mediation, einem erfolgreichen Konfliktlösungsmodell aus den USA.

In der deutschen Sprache wird Mediation häufig mit Meditation verwechselt. Deshalb gab es vor etwa fünfzehn Jahren, als dieses Modell aus den USA in Deutschland bekannter wurde, auch eine Zeit lang die Überlegung, eine andere Bezeichnung zu finden. Nun hat sich allerdings doch dieses Wort eingebürgert, das aus dem Lateinischen kommt und übersetzt "Vermittlung" bzw. "vermittelndes Dazwischentreten" bedeutet. Damit ist der Kern der Sache auch gut getroffen. Kurz gefasst ist Mediation eine Methode, die Konfliktparteien ermöglicht, eine Lösung zu finden, die für alle Beteiligten befriedigend ist. Entscheidend ist, dass eine unbeteiligte dritte Person dabei ist und damit allein schon die Chance gegeben ist, dass der Konflikt sich verändert. Die Mediatorin/der Mediator sind allparteilich, d.h. sie verstehen sich als ModeratorInnen des Gesprächs und richten das Augenmerk auf alle Bedürfnisse, die hinter den jeweiligen Positionen der Beteiligten stehen. Ziel der Mediation ist es, den Beteiligten einen Rahmen zu geben, in dem sie miteinander Lösungen entwickeln können, die für alle Seiten gewinnbringend und auch verbindlich sein können.

Ich habe in den letzten Jahren eine für mich passende Fortbildung gesucht und bin sehr froh darüber, in der Mediation eine Methode gefunden zu haben, die dicht an den Menschen und an ihren Bedürfnissen ist, dabei sehr pragmatisch nach dem Machbaren fragt und zugleich kreativ im Suchen von Lösungen für die Zukunft ist.

Mein Weg zu Reiki begann vor vielen Jahren durch meine Schmerzen. Damals hatte ich häufig mit chronischen Schmerzen zu tun. Im Frühjahr 1992 litt ich während einer Tagung, die ich leitete, sehr unter Schmerzen und erhielt von einer Teilnehmerin in der Mittagspause eine Reiki-Behandlung. Ich erlebte, dass sich in meinem Körper etwas tat, als sie mir die Hände auflegte. Die Schmerzen veränderten sich, es kam etwas in Fluss. Das war meine erste Begegnung mit Reiki - und dann ließ es mich nicht mehr los. Einige Monate später ließ ich mich in den ersten Grad einweihen und erwarb innerhalb der folgenden zwei Jahre den Meisterin- und Lehrerin-Grad.

Während meiner Ausbildung zur Mediatorin, die ich vor kurzem absolvierte, fielen mir Zusammenhänge auf zwischen dem Verhalten, das uns die fünf Reiki-Lebensregeln nahelegen, und dem einer Mediatorin/eines Mediators während des

Mediationsprozesses; diese möchte ich im folgenden darlegen. So gesehen, können Reiki und Mediation zwei Seiten einer Medaille sein.

Gerade heute, ärgere dich nicht.

Dies fällt mir nicht leicht. Ärgern tue ich mich immer dann, wenn etwas nicht so ist, wie ich es erwarte, wie ich es mir wünsche, wie ich es mir vorstelle oder denke. Gehe ich aber mit meinen Erwartungen und Wünschen in eine Situation, bin ich nicht mehr frei zu sehen, was eigentlich ist. Dann bin ich nicht mehr im "Hier-und-jetzt". Aber genau das ist die Aufgabe einer Mediatorin. Es geht darum, zu sehen, was im "Hier-und-jetzt" ist - und was darin möglich ist. Dieser freie Blick erlaubt, tatsächlich in Kontakt mit den Menschen zu gehen, die ich als Mediatorin in ihrem Prozeß unterstützen möchte, und mit ihnen gemeinsam die von ihnen als jetzt tragbar und umsetzbar gefühlte Lösung zu entwickeln und zu vereinbaren.

Gerade heute, Sorge dich nicht.

Sorgen tue ich mich immer dann, wenn ich nicht mehr darauf vertraue, ein sinnvoller Teil des Universums zu sein, für den gesorgt wird. Dabei gilt es zu sehen, dass so manches Mal auch in anderer Weise für mich gesorgt wird, als ich mir das vorstelle. Das Universum sorgt für mich, weil ich gar nicht herausfallen kann. Nichts geht verloren. Und eine solche vertrauensvolle Haltung benötige ich auch als Mediatorin. Wenn ich in der Sitzung besorgt bin, "es" - was immer dies auch sei - nicht "händeln" zu können, besteht die Gefahr, dass dies auch so sein wird. Denn alles, was in einem Feld an Gedanken und Energien vorhanden ist, wirkt. Wenn ich aber vertrauen kann in den Sinn einer Situation oder eines Konfliktes, auch wenn ich ihn nicht verstehe, bereitet dies ein Feld vor, in dem nicht Angst oder Sorge, sondern Gelassenheit und Vertrauen den Prozess prägen können.

Verdiene dein Brot ehrlich.

Es geht für mich hier zum einen darum, meinen Lebensunterhalt zu verdienen, und dies als meine Verantwortung zu sehen - und zum anderen geht es darum, dass ich bei meiner Arbeit ehrlich sein kann, sie also als die Frau tun kann, die ich bin. Und genau diese Echtheit und Übereinstimmung ist eine wesentliche Bedingung dafür, dass im Mediationsprozess tatsächlich Begegnung stattfinden kann. Nur wenn ich bereit bin, mich als Person zu zeigen, ist ein solches Feld geschaffen, dass es den Beteiligten ermöglicht, sie selber zu sein. Dadurch ist die Grundlage dafür gegeben, dass jede anwesende Person sich selbst fühlt, mit sich selbst in Kontakt gehen kann und so auch spürt, was ihr als jetziger Beitrag zur gemeinsamen Konfliktlösung möglich ist.

Ehre deine Eltern, LehrerInnen und Älteste.

Als mitteleuropäische Frau empfinde ich es nach wie vor als schmerzhaft, dass ich mich nicht verbinden kann mit einer endlosen Generationenkette von Frauen. Die Hexenverfolgung hat uns einen Teil unserer Identität geraubt, und das patriarchalische Gesellschaftssystem schwächt uns bis heute durch die immer wieder fehlende Solidarität zwischen den Großmüttern, Müttern und Töchtern. Deshalb war und ist es mir ganz wichtig, mir eine solche Kette aufzubauen. Ich habe Freundinnen im Alter von drei bis 80 Jahren - und hole mir darüber das Gefühl, eingebunden zu

sein in eine größere Geschichte. Ich achte meine alten Freundinnen, sie sind mir Ratgeberinnen und Stütze, im wahrsten Sinne des Wortes. Es ist mir auch von Herzen wichtig, meine Eltern zu achten, ihren Anteil an meinem Werden zu sehen und ihnen dafür zu danken. Das gleiche gilt für meine Lehrer und Lehrerinnen, die ja nicht rein zufällig in mein Leben gefallen sind. Da gab es immer etwas zu lernen - selbst wenn es mal darum ging zu erkennen, wie ich es nicht machen werde. Und in einem etwas weiteren Sinne bedeutet dieser Satz für mich: Ehre die Geschichte und die Geschichtlichkeit. Nichts ist absolut, alles ist geworden und hat Gründe dafür, dass es so ist, wie es ist. Es liegt nicht an mir, dies zu beurteilen, sondern es ist an mir, es anzunehmen. Und genau dadurch wird wieder ein Raum geschaffen, in dem eine Begegnung möglich ist.

Der in der Mediation thematisierte Konflikt hat auch seine Geschichte und seine Bedeutung; d. h. ich empfinde es als sehr zentral, dies anzuerkennen und durch seine Geschichtlichkeit auch darauf vertrauen zu können, dass sich hier und jetzt etwas verändern kann, etwas in den Fluss kommen kann, sich Neues zeigen kann.

Sei dankbar gegenüber allem Lebenden.

Heute ist alles, was um mich herum ist, für mich lebendig und verdient meinen Respekt. Vor 20 Jahren habe ich mich, im Rahmen meines Theologiestudiums, auf philosophischer Ebene damit beschäftigt, ob Tiere oder Pflanzen eine Seele haben - so ein Unsinn! Das ist doch gar keine Frage! Überall ist die gleiche lebendige Kraft am Schwingen – mal feiner, mal dichterstofflich...

Das Aufbauen einer Werteskala von Leben, an deren Spitze der Mensch stehen soll, stellt uns die Welt gegenüber als Objekt, unterstreicht unsere Hybris* und macht uns einsam; es trennt uns letztlich von unseren Wurzeln. Deshalb kann es für mich heute nur so sein, dass ich alles, was um mich herum ist, als lebendig begreife, sei es ein Stein, eine Pflanze, ein Tier. Und für ihr Dasein empfinde ich Dankbarkeit.

Ich finde diese "Regel" ebenfalls als unabdingbar für das Gelingen eines Mediationsprozesses, weil sie die notwendige Haltung gegenüber den Beteiligten benennt. Dankbarkeit dafür, dass sie sich selbst so wichtig sind, dass sie sich dem Prozess aussetzen, und Dankbarkeit dafür, dass sie es mit mir tun...

Reiki als Lebenshaltung

Ich bin in den letzten zehn Jahren meiner Reiki-Praxis mehr und mehr in diese Haltung hinein gewachsen, so dass ich ganz klar sagen kann: Reiki ist für mich keine Technik, sondern eine Lebenshaltung. Heute kann ich sagen, dass ich mich und die anderen Wesen zunehmend ehre und wertschätze, mich eingebunden fühle in einen größeren sinnvollen Kontext und immer mehr lerne, darauf zu vertrauen, dass für alles gesorgt ist. Mit dieser Haltung in einen Mediationsprozess zu gehen, ist mein Bedürfnis, mein Wunsch und mein Ziel - und bleibt immer wieder Aufgabe.