

Eindrücke aus dem Workshop „Vom Umgang mit der Angst“ mit Prof. Dr. Verena Kast am 4. Mai 2010 im Rahmen der Veranstaltungsreihe der Regionalgruppe Hamburg

von Juliane Ade, Kirsten Schroeter, Regina Harms

Was verpasse ich, wenn ich der Angst nachgebe?

Hatte die mehr als 50 Teilnehmenden ursprünglich vielleicht die titelgebende Emotion „Angst“ und ihre Bedeutung für die Mediation in den Workshop gelockt, so macht die Referentin Verena Kast innerhalb von wenigen Minuten eindrucklich klar: Wer sich, persönlich oder professionell, mit Angst beschäftigen will, kommt nicht umhin, sich auch mit ihren Antagonisten zu befassen und auszukennen: Ärger, Scham und Schuld (verbunden mit Verlust und Trauer), aber auch Freude, Vertrauen und Lust am Erkunden (Exploration).

Im Rahmen des dritten Workshops der ersten Veranstaltungsreihe der Regionalgruppe Hamburg führt die renommierte Schweizer Psychologin, Psychotherapeutin und Lehranalytikerin Verena Kast zunächst verständlich und kurz in die entwicklungs- und tiefenpsychologischen Hintergründe der Entstehung von Angst ein. Anschaulich schildert sie die Voraussetzungen und Herausforderungen für die Entwicklung einer sicheren Bindung durch ein Kind zu seinen erwachsenen Bezugspersonen, denn – im Einklang mit Freud – betont sie: „Alle Angst ist Trennungsangst.“ Erst die sicher entwickelte Bindung ermöglicht, vertrauensvoll die Welt zu explorieren, sich selbst mit Freude und mit Stolz zu erleben in der Entdeckung des Lebens.

Angst versteht sie als Gefühl, von einer Gefahr ergriffen zu sein, von der man nicht weiß, wie man mit ihr umgehen soll – weil sie das vorhandene eigene Wissen übersteigt; ansonsten wäre es lediglich eine Herausforderung. Steht einem aber eine angemessene Reaktion nicht offen, erscheint Hilflosigkeit. Ärger hingegen ist bereits eine Form der Abwehr oder der Bewältigung von Angst, in ihm steckt eine andere Kraft und die Möglichkeit zum Tätigwerden – denn, so Verena Kast, wer sich ärgert, glaubt noch daran, dass sich etwas ändern kann.

Und zugleich kann über den Ärger auch der Zugang zu der Arbeit mit der Angst gelingen, denn er weist uns den Weg zu den so genannten Befürchtungsphantasien – haben wir es mit ärgerlichen Menschen zu tun (und dies gehört nun wahrlich zu den „Dauerbrennern“ im Berufsfeld der Mediation), lohnt es sich, ihre Befürchtungen ganz genau anzuschauen, sie dazu zu bringen, nicht nur ihren Ärger zu benennen, uns als Mediatorin und das Gegenüber im Konflikt nicht nur darüber zu informieren, sondern sie in ein wirkliches Erzählen zu bringen, das ihre Emotionalität vermittelt: Welche Werte sind da für sie in Gefahr? Welche Angst liegt zugrunde? Und – auch das ein wesentlicher Bezugspunkt von Angst – welche Rachephantasie in Bezug auf den (vermeintlichen) Angreifer ruft das womöglich innerlich auf den Plan?

Hier schlägt Kast dann den Bogen zum Selbstwertgefühl und illustriert abermals anhand tiefenpsychologischer Konzepte, wie stark wir von entwicklungspsychologischem „Gepäck“ beeinflusst werden, wenn es darum geht, mit aktuell schwierigen Beziehungen umzugehen – sie aktivieren unsere lebensgeschichtlich schwierigen Beziehungserfahrungen, die „weichen Stellen“ unseres Selbstwertgefühls, die sich bündeln in „Komplex-Episoden“ wie C.G. Jung sie nannte. Als wesentlich für einen guten Umgang mit Angst benennt Kast die Entwicklung eines besseren Umgangs mit Ärger – was insbesondere bedeutet, Ärger viel früher zu

formulieren und „innere Helfer/innen“ zu aktivieren, also die Kräfte, die uns helfen, uns als selbstwirksam zu erleben.

Auch – oder gerade weil? – Kast selbst wenig expliziten Bezug auf Mediation nimmt und diesen dann jeweils im Dialog durch uns MediatorInnen herstellen lässt, erleben wir den Tag als sehr anregungsreich für unsere Tätigkeit. Ganz unmittelbar bietet sich stets zunächst die Übertragung auf sich selbst in der Rolle als Mediatorin: Wann in meiner Arbeit entsteht bei mir Ärger, wann Angst? Was hat das mit mir und meinen schwierigen Beziehungserfahrungen zu tun? Was mit den schwierigen Beziehungserfahrungen der Parteien? An welcher Stelle werde ich z.B. eingeladen, die Wut oder den Ärger zu spüren, den die Partei sich (innerlich) nicht erlaubt? Wann formuliere ich Ärger (nicht) gegenüber Mediationsparteien? Warum? Welche Phantasien stecken dahinter? Was sind die Konsequenzen?

Ein Begleiter oder eine Krisenhelferin können mit ihrer Präsenz zur Entängstlichung dann einen großen Beitrag leisten, wenn sie die Fähigkeit haben, sich selbst zu beruhigen. Auch für uns MediatorInnen ist es daher hilfreich, wenn wir uns bewusst sind, wie wir das machen. Hüten sollten wir uns allerdings davor, „empathologisch“ zu sein, indem wir uns mit den Medianten identifizieren. Die Empfehlung von Verena Kast lautete: „Immer ein bisschen weniger helfen, als der Klient möchte.“

Auf einer weiteren Ebene tun sich neue Perspektiven für das Verständnis des Beziehungsgeschehens zwischen den Parteien und die Möglichkeiten der Unterstützung auf. Neben den im Plenum eingebrachten Fällen, reflektieren viele von uns begleitend für sich eine ihrer letzten Mediationen.

Wie es eine hervorragende Veranstaltung auszeichnet, sind wir nicht vornehmlich mit Antworten hinausgegangen, sondern mit Anregungen und neuen Fragen, welche uns motivieren unsere Praxis als Mediatorinnen, Ausbilderinnen und Supervisorinnen zu reflektieren und weiter zu entwickeln. Die Eindrücke zur Arbeit von und mit Verena Kast wären nicht vollständig ohne wenigstens eine kurze Würdigung ihrer lebendigen Arbeitsweise – nicht nur war es eine Freude, ihrer lebendigen und freien Rede zu folgen, immer wieder streute sie auch kurze Imaginationsreisen für uns Teilnehmende ein, die überraschende oder unerwartete Zugänge zum Thema Angst bereit hielten: So wurden wir aufgefordert, uns an eine Spielszene in unserer Kindheit zu erinnern, in der wir freudigen Stolz oder stolze Freude im Tun empfunden hatten. Gibt es dieses Gefühl noch heute in unserem Leben? Wann? Oder ist es eine Sehnsucht? Wir wurden animiert, uns unvermittelt auszutauschen darüber, was wir wirklich gut können; loteten innerlich das Gefühl einer „mittleren Wut“ und einer „mittleren Angst“ aus.

Alles in allem eine wahrlich anregende Reise durch gedankliche, konzeptionelle, praktische Ebenen vom Umgang mit schwierigen und zugleich kraftvollen Emotionen!

Kirsten Schroeter, Dipl. Psych., Mediatorin und Ausbilderin BM, Supervisorin, Email: Kirsten_Schroeter@web.de

Juliane Ade, Rechtsanwältin, Mediatorin und Ausbilderin BM, Supervisorin, Email: juliane.ade@boscop.org

Regina Harms, Rechtsanwältin, Mediatorin und Ausbilderin BM und BAFM, Supervisorin, Email: harms-regina@t-online.de