

Die Bedeutung der Achtsamkeit in zwischenmenschlichen Konflikten

Die folgenden Auszüge sind aus dem Kapitel "Stressfaktor Mitmensch" aus "Gesund durch Meditation" von Jon Kabat-Zinn.

Unsere zwischenmenschlichen Beziehungen bieten uns zahllose Gelegenheiten, die Übung der Achtsamkeit anzuwenden und den Stress den sie oft hervorrufen, zu reduzieren. Auch auf zwischenmenschlichen Stress reagieren wir, zumeist unbewusst, mit der tief in uns verwurzelten Kampf- oder Fluchtreaktion. Sie beeinflusst unser Handeln selbst dann, wenn unser Leben gar nicht in Gefahr ist. Es genügt, dass wir unsere Interessen oder unseren sozialen Status bedroht wähnen, und ehe wir uns versehen, haben wir bereits unser gesamtes Verteidigungssystem aktiviert, um uns und unsere Position zu behaupten.

Beziehungen beruhen auf dem Prinzip des „Miteinander-Verbunden-Seins“. Sogar wenn wir wütend, traurig oder verängstigt sind, können wir unsere Beziehungen positiv verändern, indem wir die Übung der Achtsamkeit anwenden und wirklich aufmerksam miteinander kommunizieren. Bewusstes Hinschauen und Nachdenken führt dazu, dass man andere Möglichkeiten, ausser den meist geübten unbewussten Mechanismen, sieht. Sie fallen nicht vom Himmel, sondern entstehen, sobald wir uns entscheiden bewusst zu handeln, anstatt uns wie gehabt, von unseren automatischen Reaktionen überwältigen zu lassen.

Wenn wir völlig in unsere eigenen Gefühle verstrickt sind, ist es unmöglich, wirklich zu kommunizieren ... Wenn beide Seiten bereit sind, ihren Blickwinkel über die eigene, enge Perspektive hinaus zu erweitern, dann tauchen unerwartet Alternativen auf, und die von uns projizierten Barrieren verschwinden.

Selbst wenn zunächst nur eine Seite die Verantwortung erkennt und übernimmt, wenn nur eine Seite die Situation in ihrer Gesamtheit betrachtet, während die andere noch zögert, wird doch das ganze System dadurch nachhaltig verändert. Die Geduld, Weisheit und Festigkeit, die in einem einzigen Augenblick der Achtsamkeit entstehen, können, mitten in einer hitzigen Auseinandersetzung oder in anderen schwierigen zwischenmenschlichen Situationen angewendet, dieser sofort eine positive Richtung geben

Wenn Sie vertrauensvoll in sich ruhen können, können Sie Ihren Mitmenschen zuhören, ohne das, was sie sagen, ständig kommentieren, abwehren, beurteilen, widerlegen oder sich selbst darstellen zu müssen. Man wird sich von Ihnen verstanden, akzeptiert und respektiert fühlen. Das tut jedem Menschen gut. In einer solchen Atmosphäre wird man aller Wahrscheinlichkeit nach eher bereit sein, auch Ihnen Gehör zu schenken, vielleicht nicht sofort, aber doch spätestens dann, wenn die Emotionen sich etwas beruhigt haben. Somit haben Sie der Möglichkeit einer echten Verständigung den Weg geebnet. Unterschiedliche Standpunkte können sinnvoll und vernünftig erörtert werden. Die Praxis der Achtsamkeit hat also eine ganz konkrete, heilsame Wirkung auf unsere zwischenmenschlichen Beziehungen, seien es familiäre, freundschaftliche oder kollegiale.