

Es macht mehr Spaß,
durch Verständigung
etwas zu gewinnen,
als es durch Streit
zu verlieren.

DIE SCHULE
FÜR VERSTÄNDIGUNG UND MEDIATION

IM LEBENSGARTEN STEYERBERG e.V.

www.mediation-steyerberg.de

Videoselbstbeobachtung nach Norman Kagan

Setting: Ein Bildschirm (Fernseher), ein Mediator*innen - Team und eine den Prozess der Selbstbeobachtung leitende „Begleitperson“.

Im folgenden wird auf eine der Personen, die sich auf dem Bildschirm sehen der/die „**Selbstbeobachter*in**“ (hier eine Mediatorin/ein Mediator) und auf die Person, die die Selbstbeobachtung anleitet, der/die „Begleitperson“ eingegangen.

Besonderheit der Methode: Sowohl für Selbstbeobachter*innen als auch die Begleiter*innen ist dies eine starke Lernerfahrung. Sie bringt die zwischenmenschlichen Prozesse ins Bewusstsein und ermutigt zu authentischem Verhalten.

Lernen im Rahmen der Videoselbstbeobachtung:

- A Die Begleitperson, die die Selbstbeobachtung einer anderen Person anleitet,
 - ▶ übt akzeptierendes und selbstbehauptendes Verhalten, im einzelnen: Aktives Zuhören und offene Fragen stellen.
 - ▶ sie erfährt, wie sie einem Menschen helfen kann, sich selbst näher kennenzulernen und Probleme selbst zu lösen.

- B Der/die Selbstbeobachter*in, die sich selbst auf dem Bildschirm beobachtet,
 - ▶ lernt eigene Verhaltensweisen kennen,
 - ▶ übt Einfühlung in sich selbst
 - ▶ erfährt, welches Verhalten der Begleitperson hilfreich oder weniger hilfreich für sie ist, während sie sich selbst erforscht.

Regeln

Die Regeln sind zusammengefasst:

- a) der/die Selbstbeobachter*in ist in Kontrolle des Prozesses
- b) es geht um eine innere Reise
- c) die Begleitperson gibt kein Feedback ausser nach Abschluss der Videoselbstbeobachtung, falls dann noch gewünscht
- d) die Begleitperson sorgt für aufwertendes Verhalten, konzentriert sich ganz auf den inneren Prozess, sie kommentiert nicht, beurteilt nicht, stellt keine Diagnosen,
- e) sie springt nicht zu anderen Situationen ausser der auf dem Videoband gerade sichtbaren, nutzt diese einmalige Situation und bleibt dabei
- f) sie löst sich von ihren Annahmen und Theorien über menschliches Verhalten
- g) sie ist für den/die Selbstbeobachter*in präsent

www.mediation-steyerberg.de

Die Begleitperson hat folgende Aufgaben:

1. Sie klärt ihre Aufgabe und begründet das Vorgehen

Die Aufgabe der Begleitperson ist es eine Entdeckungsreise anzuregen und zu begleiten. Sich selbst zu beobachten ist für viele unangenehm und viele befürchten Kritik oder vermuten, dass Selbstkritik angemessen sei. Hier geht es jedoch nicht um Kritik auch nicht um sogenannte konstruktive Kritik. Begründung des Vorgehens:

- a) während eines Gesprächs geht im Menschen viel mehr vor sich als er oder sie ausspricht.
 - b) es ist nicht genügend Zeit vorhanden, um alles zu sagen,
 - c) manches will man nicht sagen,
 - d) für manches findet man nicht die „richtigen“ Worte
 - e) man gewinnt einen Eindruck von dem Gesprächspartner und möchte einen bestimmten Eindruck machen oder nicht machen
 - f) es werden Bilder, Ideen, Gedanken, Gefühle, Erinnerungen in einem ausgelöst
 - g) der Körper reagiert
 - h) sieht man sich eine Videoaufnahme an, so kann man sich an vieles erinnern,
 - i) stoppt man das Band, so hat man Zeit, diese Vorgänge näher zu erforschen und sich bewußt zu machen.
- 2) Sie benennt die Aufgaben des/der Selbstbeobachter*in (SB):
- a) SB stoppt das Band sooft ihr etwas auffällt, so oft wie möglich
 - b) SB vergegenwärtigt sich das aufgezeichnete Gespräch und fühlt sich in sich selbst ein
 - c) SB antwortet so ausführlich wie sie nur kann, um sich selbst in allen Einzelheiten kennenzulernen, sie erspürt die im Inneren ablaufenden Prozesse und beschreibt sie.
- 3) Sie vergewissert sich, dass alle beteiligten Personen das Ziel der VideoSB und ihre eigene Aufgabe verstanden haben und bereit sind, den Prozess zu unterstützen.
- 4) Sie übergibt die Fernbedienung der Videoanlage an die Selbstbeobachterin. Oder sie vereinbart ein Signal, das sie veranlaßt, das Band sofort anzuhalten und begründet diesen Schritt: Die Kontrolle des Bandstops liegt bei der Selbstbeobachterin. Das ist besonders wichtig, um eine einmalige Lernsituation für die Begleiter*in herzustellen. Vielen Begleiter*innen fällt es sehr schwer, den starken Impulsen zu widerstehen, die sie drängen auf Dinge aufmerksam zu machen, die ihnen in dem aufgezeichneten Gespräch ins Auge fallen und zu denen die Selbstbeobachterin nichts sagt. Anfangs kann das frustrierend sein, doch der Erfolg, den sie erleben, wenn sie sich an die Regeln halten, hilft, die oberflächlich sichtbaren Dinge kaum noch zu beobachten, sondern sich auf die Selbstbeobachterin zu konzentrieren und mit ihr auf eine innere Reise zu gehen und die inneren Prozesse zu erforschen. So werden Bewusstsein und Authentizität gefördert, die zwischenmenschliche Beziehungen nähren.

Selbstbeobachter*innen sind sehr dankbar, wenn ihre Begleitperson die eigenen Versuche, sich mit dem Videobild auseinanderzusetzen, nicht unterbricht und nicht stört.

5) Sie fordert auf, das Band möglichst oft anzuhalten. Sobald das Videobild angehalten ist, fragt sie nach, was der SB gerade auffällt, wie es ihr mit der Situation geht, sie fördert die Entdeckungsreise indem sie wiederholt, was sie von der Selbstbeobachterin hört, Einfühlung gibt und indem sie offene Fragen stellt (siehe Informationsblatt: „Fragen, die die Selbstbeobachtung erleichtern“).

6) Nachdem das Video bearbeitet und der Monitor abgeschaltet wurden, fragt sie, was der Selbstbeobachterin jetzt, nachdem sie alles gesehen und bearbeitet hat, wichtig ist zu sagen.

7) Wertschätzung Sie bittet darum einige Dinge (10 Punkte) zu benennen, die ihr an sich selbst gut gefallen haben und hilft die Liste zu erweitern. Das ist ein Training in aufwertendem Verhalten, das besonders in der Mediation wichtig ist.

8) Dank und Feedback: Zum Abschluss dankt sie für die Offenheit und die Erlaubnis Begleiterin auf der inneren Reise gewesen sein zu dürfen. Sie bittet um Feedback, um zu erfahren, welches Verhalten hilfreich und welches weniger hilfreich für die Selbstbeobachtung war (siehe Informationsblatt: „Feedback: Wie gebe ich Rückmeldung?“).

*Nach: Handbook of Psychotherapy Supervision 1997: Chapter 17: Henya Kagan, Norman Kagan: Interpersonal Process Recall **IPR** - Influencing Human Interaction*

Katharina Sai Sander erlernte die Methode von Norman Kagan in der Michigan State University im Rahmen ihrer Tätigkeit im Hochschuldidaktischen Zentrum der Technischen Universität Aachen