

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

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

Ziele der Videoselbstbeobachtung:

1. die Person, die die Selbstbeobachtung einer anderen Person unterstützt,
 - 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.
2. die Person, die sich selbst auf dem Bildschirm beobachtet,
 - lernt eigene Verhaltensweisen kennen,
 - übt Einfühlung in sich selbst
 - erfährt, welches Verhalten der unterstützenden Person hilfreich oder weniger hilfreich für sie ist, während sie sich selbst erforscht.

Die Person, die die Selbstbeobachtung unterstützt, hat folgende Aufgaben:

1. Ziel der Selbstbeobachtung, Vorgehen und Aufgaben der beteiligten Personen klären.

Die Aufgabe der **Unterstützerin** 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. Daher ist es hilfreich das Ziel ausdrücklich zu beschreiben und zu erklären:



während eines Gesprächs geht im Menschen viel mehr vor sich als er oder sie ausspricht.

- Es ist nicht genügend Zeit vorhanden, um alles zu sagen,
- manches will man nicht sagen,
- für manches findet man nicht die „richtigen“ Worte
- man gewinnt einen Eindruck von dem Gesprächspartner und möchte einen bestimmten Eindruck machen oder nicht machen
- es werden Bilder, Ideen, Gedanken, Gefühle, Erinnerungen in einem ausgelöst
- der Körper reagiert



sieht man sich eine Videoaufnahme an, so kann man sich an vieles erinnern,



stoppt man das Band, so hat man Zeit, diese Vorgänge näher zu erforschen und sich bewußt zu machen.

2. **Die Aufgaben der Selbstbeobachterin benennen:**

- sie stoppt das Band sooft ihr etwas auffällt, so oft wie möglich
- sie vergegenwärtigt sich das aufgezeichnete Gespräch und fühlt sich in sich selbst ein
- sie antwortet so ausführlich wie sie nur kann, um sich selbst in allen Einzelheiten kennenzulernen, die im Inneren ablaufenden Prozesse zu erspüren und zu beschreiben.

3. **Sich vergewissern**, dass alle beteiligten Personen das Ziel der VideoSB und ihre eigene Aufgabe verstanden haben und bereit sind, den Prozess zu unterstützen.

4. **Nach dieser Klärung übergibt die Unterstützerin die Fernbedienung der Videoanlage an die Selbstbeobachterin.** Oder sie vereinbart ein Signal das sie veranlaßt, das Band sofort anzuhalten. **Die Kontrolle des Bandstops liegt bei der Selbstbeobachterin.** Das ist besonders wichtig, um eine einmalige Lernsituation für die Unterstützerin herzustellen. Vielen Unterstützerinnen 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 nicht mehr zu beobachten, sondern sich auf die Selbstbeobachterin zu konzentrieren und mit ihr Prozesse zu erforschen, die viel wichtiger sind.

Selbstbeobachterinnen sind sehr dankbar, wenn ihre Unterstützerin, die eigenen Versuche, sich mit dem Videobild auseinanderzusetzen, nicht unterbricht und nicht stört.

5. Die Unterstützerin fordert auf, das Band möglichst oft anzuhalten. Sie fördert die Entdeckungsreise indem sie wiederholt, was sie von der Selbstbeobachterin hört und indem sie offene Fragen stellt (siehe Informationsblatt: „Fragen, die die Selbstbeobachtung erleichtern“).

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

7. Sie bittet die Selbstbeobachterin, einige Dinge zu benennen, die ihr an sich selbst gut gefallen haben. Das ist ein Training in aufwertendem Verhalten, das besonders in der Mediation wichtig ist.

8. Zum Abschluss bittet die Unterstützerin um **Feedback**, um zu erfahren, welches Verhalten hilfreich und welches weniger hilfreich für die Selbstbeobachtung war (siehe Informationsblatt: „Feedback: Wie gebe ich Rückmeldung?“).