

Videoselbstbeobachtung nach Norman Kagan (Interpersonal Process Recall IPR)- eine Methode zur Unterstützung der Selbstreflexion in der Mediationsausbildung

von Katharina Sander und Christoph Hatlapa

Norman Kagan beobachtete 1962, in der Zeit als Videoaufzeichnungen noch eine Neuigkeit darstellten, dass Menschen, die als Vortragende auf Videoband aufgezeichnet wurden, und sich anschließend dieses Band anschauten, sich an ihre Gedanken und Gefühle in erstaunlichen Einzelheiten und Tiefe erinnern können. Daraus entwickelte er zusammen mit seinen Kolleginnen und Kollegen eine Lehr- und Forschungsmethode, die sie Interpersonal Process Recall (IPR) nannten. Die Methode wird in vielen Gebieten eingesetzt und ist weit verbreitete in der personenzentrierten Supervision.

Wir bezeichnen IPR als Videoselbstbeobachtung und setzen sie in der Mediationsausbildung ein. Wir schätzen die Methode aus drei Gründen:

1. sie bietet eine Lehrsituation, in der die Haltung der personenzentrierten Mediation auf eindrucksvolle Weise gelernt werden kann,
2. sie regt zur Selbstreflexion an und
3. fördert den Ausdruck von Gedanken und Gefühlen und somit die Fähigkeit der Einfühlung.

Grundlagen der Methode: Die Selbstbeobachterin ist die höchste Autorität in dem Prozess der Videoselbstbeobachtung

Wenn Menschen, die sich selbst beobachten, das Band anhalten können, dann verbalisieren sie einen Reichtum an Verständnis für ihre Motive, Gedanken und Gefühle, die während dieser Interaktion auftauchen. Norman Kagan entdeckte, dass mehr Informationen über die zugrunde liegenden Gefühle und Gedanken ausgedrückt werden, wenn eine Person den Selbstbeobachtungsprozess unterstützt und zum Verbalisieren der erinnerten Situation ermutigt, d.h. wenn sie eine erkundende Haltung einnimmt und Fragen stellt, die dazu auffordern, die Gedanken und Gefühle zu beschreiben.

Menschen, die sich selbst beobachten, können den Unterschied sofort bemerken, ob die begleitende Person sie auf einer Selbstentdeckungsreise begleitet und einfühlsam mit ihr mitgeht oder sie belehren möchte und ihre eigenen Hypothesen und Interpretationen zum Ausdruck bringen will. Diesen Unterschied zu bemerken ist wertvoll für das Erlernen von einfühelndem Verhalten, das in der Mediation gebraucht wird. Hypothesen, Interpretationen und Feedback sind auch von Interesse, doch zu einem anderen Zeitpunkt. Wir nutzen das Playback der Videoaufzeichnung für die einmalige Gelegenheit der Selbstbeobachtung, um auf eine gemeinsame Entdeckungsreise zu gehen, in der beide Personen eine erkundende Haltung einnehmen.

Es ist für viele Menschen eine angstbesetzte Vorstellung, auf Band aufgezeichnet zu werden und sich selbst zu beobachten, sie haben Angst vor der Selbstkonfrontation und vor den Beurteilungen anderer oder dass andere ihre eigenen Beurteilungen bestätigen. Daher ist es eine besondere Herausforderung für die begleitende Person statt die Selbstkritik zu fördern oder zu belehren, was zu Abwehr und Blockaden führt, einen sicheren Rahmen zu schaffen und in erkundender Haltung zu einer Entdeckungsreise anzuregen. Wenn dies gelingt ist es wiederum ein wichtiges Lernerlebnis für beide, Selbstbeobachterin und Begleiterin, das sowohl Selbstbewusstsein als auch Einfüh-

lungsvermögen stärkt.

Die sich selbst beobachtende Person wird als die höchste Autorität betrachtet in Bezug auf ihr eigenes Erleben und hat die Kontrolle über die Situation. So hält sie auch den Start- und Stoppschalter des Videogerätes in der Hand oder gibt Zeichen, wenn sie das Band anhalten möchte. Das heißt die Begleiterin macht nicht auf Situationen aufmerksam, die aus ihrer Sicht von Interesse sind, sondern lässt sich ganz auf die Selbstbeobachterin ein und folgt dem, worauf sie ihre Aufmerksamkeit richtet.

Beispiele von Fragen, die die Selbstbeobachtung unterstützen

Die begleitende Person hört aktiv zu und stellt offene Fragen, wie

1. Wie hast du dich zu diesem Zeitpunkt gefühlt?“
2. Welche Bedeutung hatte das für dich?
3. Welche Bedürfnisse waren erfüllt in diesem Augenblick?
4. Was hättest du gebraucht, um dich wohler zu fühlen?
5. Was hast du gedacht?
6. Was fühlte und dachte wohl deine Gesprächspartnerin / KomediatorIn?
7. Welchen Eindruck hatte wohl der Gesprächspartner / die Gesprächspartnerin von dir?“
8. Wie hättest du gern gehabt, dass die Mediantin / Komediatorin dich sieht?
9. Was wolltest du, dass er/sie dir sagt?
10. Was meinst du hat er/sie von dir gewollt?
11. Gab es etwas, das du sagen wolltest, für das du aber nicht die „richtigen“ Worte finden konntest?
12. Was meinst du wie er/ sie darauf reagiert hätte?
13. Welches Risiko wäre damit verbunden gewesen, wenn du das gesagt hättest?
14. Wenn du jetzt die Möglichkeit hättest, was würdest du dann sagen?
15. Wie beeinflusste dich die Äußere Erscheinung, das Geschlecht der Gesprächspartnerin?
16. Gingen dir irgendwelche Bilder, Erinnerungen oder Worte durch den Kopf?

Anleitung zur Videoselbstbeobachtung für Mediatoren / Mediatorinnen in der Mediationsausbildung

Im Rahmen der Mediationsausbildung werden 10 Minuten eines Rollenspiels einer Mediation auf Videoband aufgezeichnet, wobei das Mediatorenteam im Blickfeld steht. Eine Aufzeichnung von 10 Minuten bietet Stoff für etwa eine Stunde Bearbeitung. Nach der Mediation wird eine Feedbackrunde durchgeführt. Erst danach erfolgt die Videoselbstbeobachtung. An ihr nehmen folgende Personen teil: das Mediatorenteam und die den Prozess begleitende Person, jeweils eine Person zur Unterstützung jedes Mediators / Mediatorin und vielleicht andere Gruppenmitglieder. Wir empfehlen, dass die Konfliktparteien sowie alle anderen an der aufgezeichneten Mediation beteiligten Personen sich nicht an der Videoselbstbeobachtung beteiligen, sondern zu einem anderen Mediatorenteam wechseln. Zwei Gründe sprechen dafür: 1. die Aufmerksamkeit soll von der Mediation weg auf die Selbstbeobachtung gerichtet werden und 2. die Konfliktparteien, die sich sprechen hören, würden ebenfalls von ihren Erfahrungen angerührt werden, doch in diesem Setting nicht davon berichten können, weil das die Lernsituation überfrachten würde.

Die Möglichkeit der Videoselbstbeobachtung von Mediatorenteam und Konfliktparteien,

kann für eine Mediation sehr erhellend sein, wir setzen sie daher auch manchmal in Mediationen ein, doch setzt dies voraus, dass Mediatorenteam und Begleiterin in der Methode bereits geschult sind.

Ziele der Videoselbstbeobachtung: die Selbstbeobachterin als auch die Begleiterin können folgendes in dem Prozess lernen:

1. die Selbstbeobachterin, die sich selbst auf dem Bildschirm beobachtet,
 - lernt eigene Verhaltensweisen kennen, und
 - neue zu erproben,
 - übt Einfühlung in sich selbst,
 - erfährt, welches Verhalten der begleitenden Person hilfreich oder weniger hilfreich für sie ist, während sie sich selbst erforscht.

2. die Begleiterin
 - übt akzeptierendes und selbstbehauptendes Verhalten, im einzelnen: aktives Zuhören, Einfühlung geben (auf Gefühle und Bedürfnisse eingehen, entsprechend der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall Rosenberg) und offene Fragen stellen.
 - sie erfährt, wie sie einem Menschen helfen kann, sich selbst näher kennen zu lernen und Motive, Gefühle und Bedürfnisse zu formulieren sowie
 - neues Verhalten auszuprobieren.

Die Person, die die Selbstbeobachtung begleitet, übernimmt folgende Aufgaben:

1. Sie erklärt die Ziele der Selbstbeobachtung, das Vorgehen und die Aufgaben der beteiligten Personen und holt das Einverständnis von den beteiligten Personen ein.

Ihre eigene Aufgabe als **Begleiterin** ist es, eine Entdeckungsreise anzuregen und zu begleiten.

Sie erklärt die Methode indem sie auf folgende Punkte eingeht:

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:

- Δ 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

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

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

Sie benennt die Aufgaben der **Selbstbeobachterin**:

- 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 verbalisiert so ausführlich wie sie nur kann, um sich selbst in allen Einzelheiten kennen zu lernen, um die im Inneren ablaufenden Prozesse zu erspüren und zu beschreiben.

Sie vergewissert sich, dass alle beteiligten Personen das Ziel der Videoselbstbeobachtung und ihre eigene Aufgabe verstanden haben und bereit sind, den Prozess zu unterstützen.

2. Nach dieser Klärung übergibt die Begleiterin die Fernbedienung der Videoanlage an die Selbstbeobachterin. Oder sie vereinbart ein Signal das sie veranlasst, das Band sofort anzuhalten. **Die Kontrolle des Bandstopps liegt bei der Selbstbeobachterin.**

Das ist besonders wichtig, um eine einmalige Lernsituation für die Begleiterin herzustellen. Vielen Begleiterinnen 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 ihre Selbstentdeckungsreise zu begleiten.

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

3. Die Begleiterin 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.

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

5. Zum Abschluss bittet sie, einige (zehn) Beobachtungen zu benennen, die der Selbstbeobachterin an sich selbst gut gefallen haben. Hierbei können die jeweiligen UnterstützerInnen hilfreich sein. Das ist ein Training in aufwertendem Verhalten, das wir in der Mediationsausbildung fördern wollen.

6. Schließlich bittet die Begleiterin um Feedback von den Selbstbeobachterinnen, um zu erfahren, welches Verhalten als hilfreich oder weniger hilfreich erlebt wurde.

Wir erbitten von jedem Kursteilnehmenden eine Videoselbstbeobachtung in der hier beschriebenen Weise durchzuführen und darüber einen kleinen Bericht zu verfassen, der die Selbstreflexion unterstützt und uns Feedback zum Ausbildungsverlauf gibt.

Katharina Sander hat ein Forschungssemester lang bei Norman Kagan in der Michigan State Universität, USA studiert. Die Methode wird in der Ausbildung der Gesprächsfähigkeiten genutzt im Medizinstudium, in der Beraterausbildung, der Lehrerausbildung und Fortbildung, außerdem in der Supervision, Therapie, Forschung und Teamentwick-

lung in Unternehmen.

Literatur: **Henry Kagan, Norman Kagan: Interpersonal Process Recall IPR - Influencing Human Interaction**, Chapter 17 in Handbook of Psychotherapy Supervision 1997 (Herausgegeben von Watkins) und **Penny Allen: The Use of Interpersonal Process Recall (IPR) in Person-Centered Supervision, Chapter 9** in Freedom to Practise. Person-centred approaches to supervision. Herausgegeben von Keith Tudor and Mike Worrall. Ross-on-Wye, UK 2004