

sichtsvollen Verhaltens. Acts of Kindness sind sehr gut untersuchte Interventionen, die nachhaltig Wohlbefinden und positive Stimmung erzeugen.

Interessant war eine kürzliche Erfahrung mit einer Mediandin, die nach der dritten Sitzung begonnen hat, eine gute Verhandlungssituation mitzugestalten: Sie hat trotz hoher Eskalation (es gab mehrere gerichtsanhängige Verfahren mit Klage und Gegenklage) einen kleinen Blumenstrauß mitgebracht und für alle in den Gesprächsraum gestellt. Sie ist wohl unserem Modell gefolgt und hat von sich aus unsere Bemühungen um Entspannung und Freundlichkeit unterstützt.

h. Kreieren einer Kultur der Positivität

Das Evozieren positiver Emotionen über den gesamten Prozess der Mediation ist sehr wirksam. Positivität fördert nach Fredriksson die Leistung, Ausdauer und Konzentration dreimal so stark wie Negativität. Positivität entsteht durch Komplimente, durch eine angenehme Atmosphäre, durch Pünktlichkeit und durch Verbindlichkeit.

In diesem Zusammenhang sehen wir auch unsere Praxis des *Reflecting team*: Wir verwenden diese Technik, bei der die MediatorInnen in Anwesenheit der MediandInnen sich nachdenklich über das Geschehen austauschen, auch dazu, um einander an ähnliche, schon gelungene Mediationen zu erinnern. Dabei arbeiten vielleicht ein besonders nützliches Detail heraus, sprechen von den bisherig guten Kooperationsleistungen unserer im Raum befindlichen KlientInnen und induzieren dabei einen suggestiven „drive“: wir trauen euch durchaus zu, erfolgreich zu sein, wie vielen vor und nach euch!

i. Dankbarkeitsübungen – Gratitude

Dazu zählen kleine Akte der Dankbarkeit. Die Beteiligten werden aufgefordert, eine angenehme Erfahrung mit jemand anderem detailliert zu beschreiben, die damit verbundenen angenehmen Gefühle zu benennen und sich dafür zu bedanken. Eine spezielle Form ist die Aufgabe, einen Dankesbrief für Positives seitens des andern zu schreiben. Dies kann oft gerade dann den Blick wieder weiten, wenn sich erneut Verhärtung und Verengung auf den Eigennutz anbahnt.

j. Three Blessings

Oftmals sind die MediandInnen bedrückt und mutlos, sie können nichts Positives empfinden oder imaginieren. Wir stellen Ihnen dann (als tägliche Übung

oder auch nur zu Beginn der Mediationssitzung) die Aufgabe, drei Gedanken/Erinnerungen auszusprechen, die Erfreuliches, Gelungenes, Positives in ihrem (Er)leben mitteilen. Damit hellt sich ihr Empfinden auf, der Fokus auf Leid und Last ist unterbrochen.

Vor kurzem kam ein Klient zu folgender Aussage: „ich habe immer nur versagt, ich bin ein Versager!“ nach der täglichen Three Blessings-Übung kam er zur nächsten Sitzung mit einem beachtlichen Erfolgsreport und einem breiten Lächeln über sich! Wenn diese Übung verwendet wird, wird sie immer allen MediandInnen anempfohlen.

k. Verzeihen

Beschuldigen bedeutet Bezichtigen! Jemanden einer Tat zu bezichtigen, meint etymologisch mit dem Finger auf ihn zeigen und des Unrechts zu beschuldigen. Das Üble dabei ist, dass das Bezichtigen gleichzeitig zu Selbstverletzung führen kann: Zu bezichtigen bedeutet, die Verletzung/Kränkung zu *vergegenwärtigen*, was eine selbstorganisierte Retraumatisierung bewirken kann. Die hat zumeist nicht den gewünschten Effekt, der Beschuldigte möge sich schuldig fühlen. Dieser Zusammenhang wird von uns mitunter im Einzelgespräch erklärt.

Wie unterschiedlich auch immer die *Wahrnehmung* sein kann: Im Streit haben wir die gemeinsame Realität des Unbehagens in einer ungunstigen und nachteiligen Situation für alle Konfliktpartner. Dies bietet die Chance des gemeinsamen Erkennens der MediandInnen: Wir wollen eine unbehagliche, vielleicht schädliche Situation und Dynamik verlassen und können am besten gemeinsam gesundes Neuland erreichen. Schuldinduktion, Vorhaltung, Vorwurf und Bezichtigung sind rückwärts gerichtete, (selbst)schädigende Interaktionen.

Also: ich zeihe (= bezichtige) Dich nicht weiter des Unrechts, sondern wir helfen einander, eine unglückliche Situation zu überwinden.

l. Genießen

Streit braucht einen Kampfplatz! Nicht so in der Mediation: wir bereiten ein möglichst erbauliches Ambiente für die Mediation: Raumbedingungen, Willkommensatmosphäre, Sitzordnung, Genusstisch mit Getränken und kleinen Imbissen, uvm. Schokolade versüßt die Situation, Käse trägt zur Entspannung bei, Nüsse bringen den Kiefer zum arbeiten (sollen Verbissenheit abbauen). Warme Getränke verbessern mitunter das innere Milieu und den Stoffwech-