

ses Umdenken stattfindet, sodass positive Potentiale und Veränderungsmöglichkeiten wahrgenommen werden. Insofern wirken positive Interventionen entscheidend beim Aufbau eines positiven Klimas, bei der Stärkung des Individuums. Zudem sind sie Katalysatoren möglicher neuer, positiver Verhaltens-, Handlungs- und Denkmuster.

Positive Mediation

Die größte Herausforderung bei einer Mediation, etwa bei Streitmaterien mit hohem Konfliktpotenzial wie Scheidung, betrieblichen Konflikten, Nachbarschaftsstreitigkeiten u.a. stellt der sogenannte „Negativity Bias“ dar. Die Problematik besteht darin, sich selbst immer wieder in einen sich verstärkenden Problemkreislauf zu verstricken. Der Gedankenfokus liegt auf erlebten Verletzungen, Inloyalität, Wortbrüchigkeit, Treulosigkeit und anderem mehr. Deswegen ist es oft schwer, ein positives und zuversichtliches Verhandlungsklima zu schaffen. Die Verhandlungspartner fühlen sich schnell angegriffen, abgewertet, gehen in Verteidigung, Rechtfertigung und Angriff und können ihre eigenen Lösungspotenziale gar nicht oder nur unzureichend nutzen.

Herausforderungen betreffen auch die MediatorInnen selbst. Nur allzu leicht kann es passieren, dass MediatorInnen ihre Souveränität und auch den Glauben an die eigene Selbsteffizienz (vgl. Bandura) verlieren. Dadurch lassen Achtsamkeit und Selbsteinführung nach, die wichtige Voraussetzungen für ein souveränes und allparteiliches Handeln sind (vgl. Neff und Germer).

Negatives Klima und Negativity-Bias erschweren oder verhindern gänzlich das Erzielen konstruktiver Lösungen im Mediationsprozess. Positive Mediation versucht hier anzusetzen.

„Positive Mediation“ versteht sich also als Mediationsprozess unter Einbeziehung positiv-psychologischer Interventionen aus verschiedenen Quellen, unter anderem der Interaktionsforschung. Alle Grundätze der Mediation bleiben weiterhin bestehen. So soll eine lösungs- und zukunftsorientierte Vorgehensweise optimiert werden, zum Wohle der MediandInnen und auch der MediatorInnen selbst.

Beispiel von Interventionen der Positiven Mediation

Im Folgenden werden nun einige Übungen vorgestellt, die im Verlauf der „Positiven Mediation“ zum Einsatz kommen können.

a. My Best

Diese Übung besteht darin, seine Stärken im Gespräch zu erkennen und zu nutzen. Dies kann mittels

Ausfüllen des *values in action Fragebogens* von *Wilfred Ruch* geschehen. Die daraus resultierenden Signaturstärken werden mit der Aufgabe verbunden, für den meditativen Prozess zwei Signaturstärken zu nutzen.

Das Instrument des *Bestself-Report* regt zur Selbstreflexion bei den MediandInnen an:

Was unterstützt mich im Allgemeinen in einem kooperativen, konstruktiven, lösungssuchenden Verhandeln?

Habe ich frühere Beispiele für das Gelingen von schwierigen Interaktionen? Was habe ich damals getan/unterlassen, gefühlt und gedacht?

Was in mir hat mich zum gemeinsamen Erfolg geführt?

Worauf bin ich noch heute stolz?

Worauf kann ich also jetzt in einer fordernden Situation zurückgreifen?

b. Your Best

Fragen Sie den Medianden / die Mediandin, was er/sie am Mediationspartner außergewöhnlich gut findet! Diese Arbeit soll schriftlich erfolgen und eventuell zwischen zwei Mediationssitzungen als Übung mitgegeben werden.

Die MediandInnen haben die Aufgabe, diesen Stärkenreport in der Mediationssitzung einander in wertschätzender Form mitzuteilen und werden dabei vom Mediator / von der Mediatorin unterstützt.

In einer verhärteten Verhandlungssituation getrenntlebender Eltern über das Kontaktrecht der beiden Kinder und die gemeinsame elterliche Kommunikation kann dies als ein Türöffner wirksam sein.

c. Dank für den Widerstand

Dem Gesprächspartner wird zunächst aufmerksam zugehört, anschließend geht man aktiv und konstruktiv auf die jeweiligen Fragestellungen ein. Ein solchermaßen aktives, konstruktives Reagieren wirkt der Tendenz zum Attackieren und Verteidigen, Rechtfertigen und Zurückweisen entgegen und fragt stattdessen interessiert weiter und konnotiert positiv. Wenn wir MediatorInnen unterbrochen werden mit manchmal auch provokativen Mißfallensbekundungen seitens der MediandInnen, bringt ein „Danke“ mehr als jede Rechtfertigung. Erst dann wird das Nachfragen möglich, das zu Informationen über den