

Hintergrund des Widerstandes, über Bedürfnisse, die erkannt und respektiert werden wollen, führt. Mit der erfolgreichen Bearbeitung des Widerstandes erneuern wir das Arbeitsbündnis mit den Klienten.

d. Self-compassion

Dies sind positive Interventionstechniken, die vor allem für den/die MediatorIn sehr hilfreich sein können. Es geht um ein In-Sich-Selbst-Einfühlen, eventuelle Gefühle der Unzulänglichkeit aufzufangen und das eigene Selbst mit seinen Bedürfnissen zu respektieren. Diese Übungen können natürlich auch mit den KlientInnen angewendet werden: Selbstmitgefühl Mantra, Expressives Schreiben.

Self-compassion und Selbstempathie haben mit Selbstrespekt und mit sich selbst Beachten zu tun. Die Reflexion über die eigenen Beweggründe im Handeln als MediatorIn in der Supervision kann dazu führen, die „hidden agenda“ zu erkennen, wenn man beispielsweise gründet, weshalb die MediatorInnen verstört auf eine Setting-Anweisung reagiert haben. Wie sollen KlientInnen dorthin geführt werden, eigene Bedürfnisse zu erforschen und zu deklarieren, wenn es die MediatorIn selbst nicht kann?

e. Achtsamkeit

Achtsamkeit ist die Fähigkeit, sich auf das innere Selbst zu konzentrieren und in einem Zustand bewusster Aufmerksamkeit in der Meditation präsent zu sein. Kleine Achtsamkeitsmeditationen stärken das Selbst des Mediators vor wichtigen Sitzungen. Kurze positive Besinnungssphasen während der Meditation, etwa eine Minute schweigen etc., stellen ein wichtiges Werkzeug der positiven Meditation, das um Dinge zusammenkommen zu lassen.

Achtsamkeit und Selbstbeobachtung sind unabhängig und Lernbar. Die Erkenntnisse, das Selbstwissen sind essentiell, denn aus der eigenen Stimmung entsteht die eigene Stimme, aus dieser die Stimmung im Raum. Aus meiner (mentalen) Haltung entsteht meine (körperliche) Haltung mit einer Fülle von Informationen und Botschaften an die anderen: Die Sprache selbst, dazu Mimik, Gestik, Körper- und Abwendung, Näheverhältnis, Distanziertheit, meine Einstellung zum anderen, mein Umgang mit dem anderen usw. nehmen Sie diese Begrifflichkeit (ten ganz wörtlich und körperbezogen!):
Meine Atmung wird meine Stimme, mein Atemrhythmus meine Satzänge und mein Sprechtempo

beeinflussen, mein Wohlfühl wird mich freundlich Gesinnung verbreiten lassen!

f. Bemerken und Zusammenfassen des Guten und Schönen

Techniken, die auf Fortschritte im Verhandeln und auf positive Momente in der Interaktion der Streitpartner fokussieren, können die ganze Meditation begleiten. Dies können kleine Komplimente über einen Satz, oder eine anerkennende Rückmeldung über ein Verhalten sein, ebenso wie ein wiederholtes Reporting über bereits Erreichtes und Gelingen. Oftmals zu Beginn, nach der ersten Sitzung, wenn die Skepsis im Allgemeinen noch groß ist, fassen wir zusammen, was bereits alles gelungen ist. Die KlientInnen hören oft mit Verblüffung und einem leisen Lächeln zu. Dieserart wird in kleinen oder großen Bögen immer wieder zusammengefasst.

Zu Sitzungsbeginn arbeiten wir oftmals mit einem persönlichen Motto oder einer ausgesprochenen (und dann visualisierte) guten Absicht zum Gelingen der Verhandlung, einem gute Gedanken zum heutigen Tag, einer kleine Anekdote über ein kürzlich erlebtes erfreuliches Ereignis und vielem anderen mehr. Alle im Raum Anwesenden – MediatorInnen und MediatorInnen beteiligten sich an dieser Aufgabe und bringen so Gutes, Schönes, Erfreuliches, Humorvolles in den Raum.

Dadurch führen wir eine Musterunterbrechung ein: im allgemeinen kommen MediatorInnen mit ihren vorbereiteten Texten im Kopf zur Verhandlung – meistens in der bekannten parteilichen Streitlogik, die oft schon in Fleisch und Blut übergegangen ist. Eröffnungsrituale brechen diese Muster auf, erst recht wenn ein gemeinsames Lachen möglich war. Dann sind unsere Kognition und Emotion mit allen zugehörigen zerebralen Korrelaten anders organisiert als im Kampfmodus.

g. Acts of Kindness

Während des gesamten Prozesses der „Positiven Meditation“, kann wiederholt Zeit eingeräumt werden, um kleine Überraschungen auszulösen und die Freundlichkeiten beim Empfang, in der Gestaltung des Raumes und der Pausen, die Wertschätzung konstruktiver Gedanken und Ideen oder eines rück-

1) Siehe auch Perspektive Meditation 3/2015, Sprache und Habitus in der Meditation.