

Wertschätzungen in der Mediation

Die positive Wertschätzung oder die bedingungslose positive Wertschätzung ist ein Fachbegriff aus der Klientenzentrierten Psychotherapie von Carl Rogers und anderen davon beeinflussten Therapieformen. Sie gehört mit Empathie und Kongruenz bzw. Echtheit zu den drei Grundhaltungen eines Therapeuten gegenüber dem Klienten. Ziel der positiven Wertschätzung ist, den Medianten in seinen positiven Eigenschaften und im Selbstwert zu bestärken, um daraus Zuversicht und Energie zu beziehen die den meditativen Veränderungsprozess zu fördern vermögen¹.

In der Mediation bedeutet Wertschätzung, die *positiven* Ressourcen zu erkennen und aufzudecken. Hinter fast jeder Äußerung oder hinter fast jedem Verhalten sind positive Ressourcen (Besser: Ressourcen die positiv genutzt werden könnten) erkennbar.

Aufgabenstellung

Versuchen Sie in folgenden Situationen eine Wertschätzung. Versuchen Sie auch, die Aussage in einem vorgestellten (oder erprobten) Dialog im Sinne der Mediation zu verwerten (auszubauen).

Beispiel 1:

Wie könnten Sie die folgende Beobachtung wertschätzen? Gelingt es Ihnen positive Ressourcen aufzudecken?

Er ist sehr aggressiv und hat sich kaum unter Kontrolle.

Beispiel 2:

Wie könnten Sie die folgende Beobachtung wertschätzen?

Sie reagiert ständig auf das was er sagt. Sobald er eine Äußerung macht, widerspricht sie.

¹ <http://de.wikipedia.org/wiki/Wertsch%C3%A4tzung>

Beispiel 3:

Wie könnten Sie die folgende Beschreibung aus einem Brief wertschätzen, in dem der Ehemann seine Scheidung beschreibt?

„ ... Herr X (mein Nebenbuhler und zugleich der Kollege meiner Frau) und meine Frau haben der Polizei alles ganz verdreht wiedergegeben. Ich würde nur Krach suchen und ihren Kollegen noch beleidigen, sagte die der Polizei. Der sei nur mal kurz zu Besuch da aber ich wäre der eifersüchtige Trottel. Die Beamten glaubten ihr und Herrn X. Sie drohten mir an, mich mitzunehmen. Das alles nur, weil die beiden durch Lügen mal wieder das erreicht haben was sie wollten. Ich hatte es nicht nötig was zu erfinden. Ich erzählte jedes Mal alles so wie es war. Trotzdem war ich immer der Verlierer, so dass ich dadurch meine Familie und Haus und Hof sowie das Geschäft verlor, ...“

Beispiel 4

Könnten Sie sich selbst positiv wertschätzen (Vielleicht ihre gestrigen Taten)?
Versuchen Sie es! Wertschätzen Sie Ihren Kollegen, Verwandten, Freund ...

Lösungsvorschläge

Mögliche Wertschätzung zu Beispiel 1

Mediator verbalisiert: „Mir fällt auf: Sie haben eine Menge Energie. Wie viel dieser Energie verbrauchen Sie auf ihren Fall?“

Mediant: „Oh eine ganze Menge. Eigentlich dreht sich alles nur noch um die da (zeigt auf seine Rivalin).“

Mediator: „Sehen Sie Möglichkeiten, diese Energie besser zu verwenden?“

Mediant: „Ja, wenn die endlich nachgibt (zeigt wieder auf seine Rivalin)“.

Mediator ignoriert die Spitzen gegen die ebenfalls anwesende Mediantin.

Mediator fokussiert: „Was brauchen Sie sonst damit es Ihnen besser geht?“

Mediant beginnt über sich nachzudenken. Er nennt Beispiele. Mediator hat die Aggression abgefangen und auf die Interessen bezogen.

Mögliche Wertschätzung zu Beispiel 2

Mediator verbalisiert: „Sie achten sehr auf Ihren Mann. Er muss Ihnen einmal viel bedeutet haben“ Mediator versucht im weiteren Gesprächsverlauf zu hinterfragen, wie viel Selbständigkeit (Unabhängigkeit) die Mediantin von ihrem Mann herstellen kann.

Mögliche Wertschätzung zu Beispiel 3

Der Mann neigt dazu, sich in einer Opferrolle zu beschreiben, der er wehrlos ausgesetzt ist. Man arbeitet mit Mitteln, die ihm fremd sind und denen er sich nicht gegenüber wehren kann. Der Mediator kann versuchen die positive Kraft hinter dem Versagen aufzudecken, indem er erwidert: „Ich verstehe. Ihnen ist es wichtig, die Wahrheit zu sagen. Sie sind auch konsequent genug, das durchzustehen, obwohl Sie negativen Erfahrungen gemacht haben. Glauben Sie, dass sich ihre Konsequenz auch zur Lösung Ihres Konfliktes nutzen ließe?“

Mögliche Wertschätzung zu Beispiel 4

Individuell