

## (Positives Erkennen)

### Das Umformulieren in der Mediation

Positiv Umformulieren bedeutet nicht das Negative schön zu färben. Es bedeutet auch nicht, das Negative abzuschwächen. Wohl aber bedeutet es, negative Aussagen zu neutralisieren, indem die darin verborgene positive Lage herausgestellt wird. Glauben Sie mir, fast jede Situation hat eine negative und eine positive Seite. Die positive ist im Streit oft verborgen. Es gilt, sie sichtbar werden zu lassen.

#### Aufgabenstellung

##### **A Die positiven Seiten erkennen und wiedergeben**

Schärfen Sie Ihren Blick für die positiven Seiten einer Aussage oder einer Wahrnehmung und lernen Sie sie anzusprechen.



##### **Reflexion**

Wo sind die Grenzen des positiven Umformulierens in der Mediation?

##### **Beispiel 1**

Der Mediant ist sehr stur und schreit plötzlich laut in einem Gefühlsausbruch: „Und ICH mache doch was ich will“. Frau wirkt eingeschüchtert.

##### **Beispiel 2**

Mediantin sagt über ihren geschiedenen Mann und seine Zahlungsmoral: „Der zahlt ja doch nur wann er will“

##### **Beispiel 3**

Das Paar ist konventionell als Hausfrauenehe organisiert. Die Kinder sind erwachsen, die Eheleute sind etwa 55 Jahre alt. Sie geht nicht arbeiten, versorgt aber den Haushalt des Einfamilienhauses. Damit ist sie voll und ganz

ausgelastet. Der Mann ist selbständig, ein Ein-Mann-Unternehmen. Er könnte Unterstützung gebrauchen. Das Einkommen reicht nicht, um jemand einzustellen. In der Mediation sagt der Mann genervt über seine geschiedene Frau: „Die macht ja doch nichts.“

#### Beispiel 4

Das geht auch anders ....

Jedes Ding hat zwei Seiten. Welches sind die positiven Aspekte, die sich hinter diesen Aussagen verbergen?

- 1 Der hat ja noch nicht mal ein Abitur
- 2 Die Klage ist unschlüssig
- 3 Der Vater kümmert sich nicht um das Kind
- 4 Die Mutter vernachlässigt das Kind
- 5 Die Eltern streiten viel
- 6 Herr Ober, Sie haben sich verrechnet!
- 7 Da müssen Sie schon etwas früher aufstehen!
- 8 Das kann so nicht stimmen!
- 9 Du könntest auch was mehr arbeiten!
- 10 Ich hasse es, morgens aufzustehen
- 11 Ich möchte nicht alleine sein
- 12 ... dann werden Sie verurteilt



#### Reflexion

Wozu ist es wichtig, dass Sie als Mediator die positiven Seiten einer Wahrnehmung, einer Perspektive, einer Lage oder einer Erfahrung herauslesen können?

#### Beispiel 5

„Der anschauliche Alltag“

Versuchen Sie die positiven Seiten in diesen Nachrichten zu erkennen. Machen Sie Vorschläge, was Sie positives zurückmelden können. Verwenden Sie eine Frage oder Paraphrase, in der die positive Sicht zum Ausdruck kommt.

# 6/2

Arbeitsbogen zur Ausbildung Mediation und integrierte Mediation  
6-2 Umformulieren.doc, © Win-Management GmbH  
Der Arbeitsbogen bezieht sich auf den Lernabschnitt 6 des Curriculums  
Bearbeitungsstand:01.01.2007 11:31, Seite 3 von 10

---



**Das war eine enttäuschende Zeit.**



**Ich fühlte mich oft sehr einsam.**



**Ich machte mir eine Menge Sorgen**



**Ich habe zugenommen**



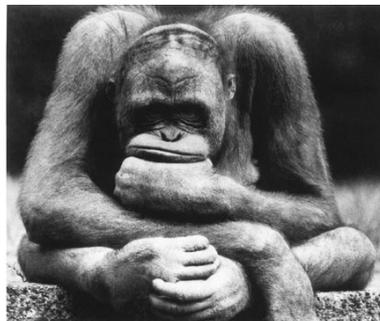
**Ich habe etwas wichtiges vergessen**



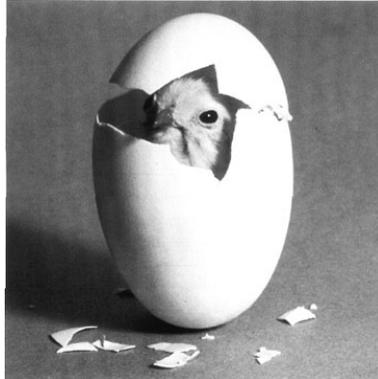
**Es gab auch Meinungsverschiedenheiten mit dem Chef.**



**Verschiedene Ziele, die ich mir vorgenommen habe, hab ich erst gar nicht erreicht.**



**Die letzte Zeit war längst nicht so, wie sie hätte sein können**



**Was mag mir noch bevorstehen?**



### **Reflexion**

Was ist der Unterschied zum Reframing?

### **B Das Umwidmen**

Sie kennen die Geschichte vom Samurai? Der Samurai hatte den Angriff der Halbstarke einfach umdefiniert in ein Geschenk, das es nicht anzunehmen lohnte. Die Umwidmung ist ein geschickter Weg, Angriffe aus dem Weg zu gehen. Die Idee besteht darin, dass es zweier Seiten Bedarf, um einer Handlung eine (übereinstimmende und deshalb verbindliche) Bedeutung zu geben. Der Eine, welcher der Handlung eine bestimmte Bedeutung beimisst (z.B. ich greife Dich an) und der andere der diese Bedeutung bestätigt (z.B. Du greifst mich an). Im realen Leben geschieht dies oft nonverbal.



### **Reflexion**

Die Umwidmung (Neudefinition) einer Handlung oder einer Äußerung hat viele verborgene Botschaften. Können Sie sich vorstellen welche?

Die verbale Reaktion nach einem Angriff würde in eine Metakommunikation münden.

Beispiel: „Es gefällt mir nicht, dass Sie mich angreifen“

### Beispiel 6

Nicht immer ist die Metakommunikation der beste Weg aus einem Angriff heraus. Probieren Sie mal das Umwidmen (Dem Angriff oder dem unerwünschten Befehl eine andere Bedeutung zu geben) Dazu die folgenden

Beispiele:

- 1 „Gib mir sofort den Zucker!“ (Befehl)
- 2 „Lass das!“ (Befehl)
- 3 „Du bist ein Idiot“ (Beleidigung)

## Lösungsvorschläge

Bitte beachten Sie, dass die Beispiele und Lösungsvorschläge wie aus einem Gespräch gerissen sind und oft auf unausgesprochenen Hypothesen Einschätzungen des Mediators beruhen. Es kann also durchaus sein, dass Sie zu anderen Vorschlägen kommen. Bei den Übungen geht es weniger um RICHTIG oder FALSCH als um das WIE, WANN und das WARUM.

### Reflexion

Es darf keinesfalls zu einer Veränderung des Inhalts des Gesagten führen. Werden negativ erscheinende Informationen weggelassen, besteht die Gefahr, dass der Paraphrasierte sich unverstanden fühlt.

### Mögliche Umformulierung zu Beispiel 1

Mediator verbalisiert und normalisiert: „Das Thema erregt Sie. Das ist nicht ungewöhnlich. Viele Männer reagieren in dieser Weise. Ihnen ist es wichtig, sich nicht abhängig fühlen zu müssen. Nicht wahr?“ Wenn der Mediant bejaht, könnte das nachfolgende Gespräch erhellen, warum der Mann noch so verbunden ist mit seiner Frau.

### Mögliche Umformulierung zu Beispiel 2

Mediator neutralisiert den verborgenen Vorwurf indem er feststellt: „Es fließen also Zahlungen ...“

### Mögliche Umformulierung zu Beispiel 3

Mediator erkennt das Bedürfnis des Mannes und paraphrasiert darauf bezogen indem er zunächst wertschätzt: „Ihre Frau versorgt den gesamten Haushalt. Ihr Fokus ist demgegenüber auf den ungedeckten Arbeitsbedarf gerichtet. Dort brauchen Sie eine aktive Unterstützung.“

### Mögliche Umformulierung zu Beispiel 4

- 1 *Der hat ja noch nicht mal ein Abitur.* Seine Begabungen liegen eher im musischen Bereich
- 2 *Die Klage ist unschlüssig.* Die Klage enthält viele Tatsachenangaben. Mich interessiert noch ....

- 3 *Der Vater kümmert sich nicht um das Kind.* Der Vater ist ein viel beschäftigter Mann
- 4 *Die Mutter vernachlässigt das Kind.* Die Mutter hat viel um die Ohren
- 5 *Die Eltern streiten viel.* Die Eltern suchen die Auseinandersetzung
- 6 *Herr Ober, Sie haben sich verrechnet!* Ich komme zu einem anderen Ergebnis. Lässt sich das aufklären?
- 7 *Da müssen Sie schon etwas früher aufstehen!* Wir befinden uns im Wettbewerb.
- 8 *Das kann so nicht stimmen!* Ich komme zu einem anderen Ergebnis. Lässt sich das aufklären?
- 9 *Du könntest auch was mehr arbeiten!* Es ist ein ungedeckter Arbeitsbedarf. Kannst Du helfen?
- 10 *Ich hasse es, morgens aufzustehen*  
Ich liebe es, morgens lange im Bett zu liegen
- 11 *Ich möchte nicht alleine sein*  
Ich möchte gerne einen Partner haben, mit dem ich ....
- 12... *dann werden Sie verurteilt*  
Wir wollen sehen, ob Ihnen eine gerichtliche Entscheidung weiter helfen kann

### Reflexion

Die positiven Seiten werden der negativen Sicht gegenübergestellt, um dem Gesprächspartner die Möglichkeit zu geben, seinen Standpunkt zu überdenken und positiver einzuschätzen. Die positiven Aspekte weisen meistens in die Zukunft. Sie legen unerkannte oder unterschätzte Ressourcen offen. Sie gehen oft mit einer Wertschätzung einher, die es den Medianten erleichtert, die Lage besser zu akzeptieren. Die positiven Seiten ergeben weiterhin den Nährboden für neue Optionen.

### Mögliche Umformulierung zu Beispiel 5

**Das war eine enttäuschende Zeit**

Ihre Erwartungen wurden nicht erfüllt. Trotzdem hatten Sie Gelegenheit zur Besinnung und Neuorientierung. Erkenntnisse, die Ihnen jetzt nützlich sind.

**Ich fühlte mich oft sehr einsam**

Sie waren viel allein, aber auch nicht abgelenkt. Sie hatten Gelegenheit, sich auf Sie selbst zu konzentrieren.

**Ich machte mir eine Menge Sorgen**

Wenn Sie sich so viel Gedanken gemacht haben, dann zeigt das mir, dass Ihnen die Dinge ganz

**Ich habe zugenommen**

offensichtlich nicht gleichgültig waren.

Sie haben viel gegessen. Das Essen hat Sie befriedigt.

**Ich habe etwas wichtiges vergessen**

Sie denken jetzt daran!

**Es gab auch Meinungsverschiedenheiten mit dem Chef**

Auseinandersetzungen sind wichtig, um sich und das Gegenüber besser kennen zu lernen. Die Chance der Meinungsverschiedenheit liegt in deren Überwindung. Dies ist ein Prozess, den Sie beeinflussen können.

**Verschiedene Ziele, die ich mir vorgenommen habe, hab ich erst gar nicht erreicht**

Auch wenn Sie nicht alle Ziele erreicht haben, bedeutet dies auf der anderen Seite, trotzdem, dass Sie eine klare Vorstellung von dem haben, was Sie erreichen wollen Sie haben einen Plan.

**Die letzte Zeit war längst nicht so, wie sie hätte sein können**

Es gibt in dieser Zeit ganz sicher die Möglichkeit zu erkennen, was Sie ändern müssen, um die kommende Zeit besser bewerten zu können?

**Was mag mir noch bevorstehen?**

Jede Zukunft bringt Optionen, die sie beeinflussen können.

### Reflexion

Unausgesprochene Botschaften können sein „Ich bin souverän (Siehe Samurai)“, „Ich bin schwach und will mich dem Konflikt entziehen“, „Ich bestimme wo's lang geht und mach das auf eine geschickte, Dir nicht unbedi8ngt geläufige Art und Weise.“, ...

### Mögliche Umformulierung zu Beispiel 6

- 1 *Gib mir Zucker (Befehl)*. „Ja, den Gefallen tue ich Dir gerne.“ Aus dem Befehl ist eine Bitte geworden, die der Andere gerne erfüllt.
- 2 *Lass das! (Befehl)*. „Ich verstehe, wenn Dich das stört. Es gibt unterschiedliche Standpunkte dazu. ...“ Der Befehl wurde behandelt wie eine Meinungsäußerung.

- 3 „*Du bist ein Idiot*“ (*Beleidigung*). „Ich kann verstehen, dass Du so denkst.“  
Die Beleidigung wurde vom Gegenüber wie eine Meinungsäußerung  
verstanden, die er *als solche* zu akzeptieren vermag.