

17. Konfliktmanagement-Kongress am 24. & 25. September 2021: „Mediation in Bewegung“

Bericht zum Forum 4C

Positive Psychologie und Mediation – gestörte Beziehungen wandeln

Referent: *Prof. Dr. jur. Ansgar Marx, iko Institut für Konfliktlösungen*

Das zweistündige Forum bestand aus einem einführenden Vortrag mit anschließender Gelegenheit für Fragen und Diskussion sowie einigen praktischen Übungen. Prof. Dr. Marx, der eine Professur für Familien- und Zivilrecht sowie Mediation an der Hochschule für angewandte Wissenschaften Ostfalia innehat, gab eingangs einen Einblick in die sogenannte Positive Psychologie wie sie seit ca. 20 Jahren in der US-amerikanischen Psychologie definiert und entwickelt und seit ca. 10 Jahren auch im deutschsprachigen Raum aufgegriffen wird.

Die Positive Psychologie fokussiere – anders als die eher differenz- und defizitorientierte klassische Psychologie – auf Theorien, Modelle und Konzepte zum menschlichen Wohlbefinden und sei nicht mit dem populärwissenschaftlichen Prinzip des positiven Denkens zu verwechseln. Diese spezielle Perspektive der Psychologie habe – so die Überzeugung Marx', der sich selbst als transformativer Mediator versteht – der Mediation viel zu bieten, insbesondere mit Blick auf die Wandlung und Heilung von gestörten zwischenmenschlichen Beziehungen.

Der Begriff der Positiven Psychologie gehe ursprünglich auf einen Aufsatz von Abraham Maslow – Mediatorinnen und Mediatoren mit seinem Modell der Bedürfnispyramide bestens bekannt – über „Motivation and Personality“ von 1954 zurück und finde sich auch in den Arbeiten von Carl Rogers, etwa in seinem Hauptwerk „On becoming a person“, in dem er die menschlichen Fähigkeiten zur Selbstaktualisierung und Potentialentfaltung in den Mittelpunkt stellt.

Zeitgenössische Definitionen, etwa von Daniela Blickhan, formulieren, dass es der Positiven Psychologie darum geht, Stärken zu erkennen und einzusetzen und positive Gefühle zu erleben, um zu einer positiven Gesellschaft beizutragen. Interventionen der Positiven Psychologie fördern dementsprechend das Wohlbefinden und Glückserleben, erweitern die persönlichen Ressourcen, helfen beim Einsatz eigener Stärken und tragen zu einem gelingenden Leben bei.

Martin Seligman, ein führender US-amerikanischer Vertreter der Positiven Psychologie, entwickelte eine Theorie des Wohlbefindens, das sogenannte PERMA-Modell, das fünf wesentliche Faktoren definiert:

P – Positive Emotions

E – Engagement

R – Positive Relationships

M – Meaning (Sinn)

A – Accomplishment (Gelingen)

Mediation, so Marx, arbeite direkt mindestens an drei dieser Faktoren, nämlich den Gefühlen, den Beziehungen und dem Gelingen. Insbesondere für den Einfluss von Mediation auf die Entwicklung positiver(er) Gefühle verweist er auf ein eigenes Forschungsprojekt, das die Effekte eines Palaver-Zeltes im Schulbereich für die beteiligten Schülerinnen und Schüler eindrucksvoll zeigen konnte (Marx 2021a).

Marx führt noch ein weiteres Modell der Positiven Psychologie, das sogenannte Mindset-Modell von Carol Dweck, ein, die zwischen einem *fixed mindset* (statisch orientiert; Scheitern wird als die Grenze der eigenen Fähigkeiten verstanden) und einem *growth mindset* (dynamisch orientiert; Scheitern wird als Gelegenheit zur Entwicklung verstanden) unterscheidet. Ausgehend von diesem Modell können Mediatorinnen und Mediatoren Selbst- und insbesondere Fremdbild in Bewegung zu setzen versuchen, etwa indem sie gezielte Interventionen zur Anreicherung von Komplexität in der Wahrnehmung verwenden. Neben den wohlbekanntem Techniken des Reframings (nach Erickson und Satir) kann das beispielsweise die sogenannte 360-Grad-Aufnahme sein – die Anleitung, bewusst sowohl kritische als auch positive bzw. schätzenswerte Eigenschaften des anderen schriftlich festzuhalten. Oder die Anregung an die Mediationsparteien als (freiwillige) Hausaufgabe, ohne Pflicht zur anschließenden Veröffentlichung, einmal ein Dankeschreiben zu verfassen und darin festzuhalten, wofür ich der anderen Partei trotz des Konfliktes dankbar sein kann (ausführlicher zur Mindset-Theorie und deren Einsatz in der Mediation Marx 2021b).

Alle Modelle und Interventionen werden auf ein anonymisiertes und verfremdetes Fallbeispiel, das Marx aus seiner Tätigkeit als Mediator mitgebracht hat, angewendet. Es handelt sich dabei um eine Konfliktklärung zwischen zwei Geschäftsführern eines Outdoorparks, die – ursprünglich sehr gut befreundet – über die Zeit in eine schier unauflöslich erscheinende Blockade geraten sind. Insbesondere die Interventionen zur Flexibilisierung der jeweiligen Wahrnehmung helfen in diesem Fall, zur Ebene der Freundschaft zurückzufinden. Der Wechsel oder die Anreicherung von Perspektiven bilden einen klaren roten Faden dieses Workshops; dazu passt es, dass der Workshop mit zwei vorgelesenen Geschichten umrahmt wird, die den Wert von neuen und anderen Perspektiven anschaulich und mit einem leisen Augenzwinkern illustrieren: Eingangs ist es die Geschichte von „Himmel und Hölle“, zum Ende die Geschichte „Die Seesterne“, die uns auf mehr als eine sinnvolle Sicht auf die Dinge aufmerksam macht.

Abschließend durchlaufen alle Anwesenden die Übung „Zwei Seiten“, die der eigenen inneren Arbeit an der Beziehung zu einer Kollegin oder einem Kollegen, den oder die man überhaupt nicht leiden kann, dient – und tauschen sich dazu kollegial aus; es ergeben sich sehr unterschiedliche Effekte: Bei manchen rührt sich (noch) nichts im Verhältnis, andere können den anderen anschließend besser so sein lassen, und es wird die Erkenntnis formuliert, dass die negativen Eigenschaften des anderen vielleicht doch auch etwas mit der eigenen Person zu tun haben könnten...

Zum Mitnehmen gibt es eine zweite Übung, die sich einer vertieften Erforschung der eigenen Stärken als Mediator*in widmet – und im kollegialen Austausch zu zweit ebenfalls dem Ziel dient, die eigenen Ressourcen besser zu entdecken.

Der erste Einblick in die Modelle und Interventionen der Positiven Psychologie regen an, sich damit weiter zu beschäftigen – und auch dafür gibt Ansgar Marx etliche weiterführende Hinweise, sei es mit Blick auf Literatur, sei es mit Blick auf Fortbildungen hier in Deutschland oder den USA. Mutmaßlich werden sich etliche Teilnehmende weiter auf die Spur von Entwicklung, Ressourcenstärkung und Gelingen machen...

Literatur:

Marx, A. (2021a). Positive Emotionen durch Mediation. Ergebnisse einer Langzeitstudie bei Kindern (2010-2018). Zeitschrift für Konfliktmanagement, S. 107-113.

Marx, A. (2021b). Positive Psychologie und Mediation: mit der Mindset-Theorie zur Transformation. Die Mediation, S. 54-57.