

Konflikte durch Mediation lösen

Autorinnen: Sandra Hahn und Dr. Elisabeth Thüerer, Mediatorinnen | Foto: iStockphoto

Konflikte sind unvermeidbar. Sie sind mit starken Gefühlen wie Ärger, Angst und Frustration verbunden. Viele Menschen versuchen deshalb, diesen Konflikten auszuweichen. Gelingt dies nicht, eskalieren Konflikte. Um in der körperlichen und seelischen Balance zu bleiben, ist es aber wichtig, Konflikte zu lösen.

Zwischenmenschliche Konflikte können zum Beispiel in der Familie entstehen (Konflikte zwischen: Eltern/Kind, Geschwistern untereinander oder Eltern untereinander), Partnerschaftskonflikte, Erbkonflikte, Betriebsnachfolgekonflikte, Generationskonflikte, Nachbarschaftskonflikte, Wohnkonflikte (Heimleitung, Zimmerbenutzung). Ungelöste Probleme und aufgeschobene Entscheidungen belasten. Werden sie verdrängt, verfolgen sie uns bis in die Träume hinein. Widmen wir ihnen eine ernsthafte Betrachtung, eröffnen sich ungeahnte Einsichten und Möglichkeiten. Wie unser Alter aussieht, hängt davon ab, wie wir uns auf das Alter vorbereiten. Unabdingbar ist daher, sich frühzeitig von seelischem Ballast zu befreien. Konflikte mit dem Nachbarn, Streit mit der Familie, die Bedrohung, das geliebte Haus verlassen und sich von vielen lieb gewordenen Sachen trennen zu müssen, kann manchen älteren Leuten die Lebensfreude trüben und zu einer Lebenskrise führen.

« Ballast abwerfen, Veränderungen ermöglichen »

Krise bedeutet zwar zunächst nur, dass man sich in einer Situation befindet, in der man mit bisher gewohnten Verhaltensweisen und persönlichen Einstellungen nicht mehr weiterkommt. Sie enthält daher immer einen Doppelaspekt: Einerseits bietet sich die Chance, sich umzustellen, neu zu orientieren. Andererseits besteht die bequeme Variante, das bisher Gewohnte unverändert beibehalten, es festhalten zu wollen, alles beim Alten bleiben zu lassen. Die Umstellung ermöglicht eine Wandlung. Das Festklammern kann zu Ängsten und Resignation führen, die sich als Schatten und ewige Begleiter an die Fersen heften.

Lösungen durch gegenseitiges Verstehen
Im Rahmen der Mediation findet eine Vermittlung in Konflikten durch unparteiische Dritte, die Mediatoren, statt. Ziel der Mediation ist es, eine faire und direkte Kommunikation zwischen den Parteien zu schaffen, die Interessen und Bedürfnisse des Einzelnen zu erkunden und durch gegenseitiges Verstehen gemeinsame Lösungen zu erarbeiten. Die Mediation ist freiwillig, kommt also nur zustande, wenn die Konfliktparteien dieses Instrument der Krisenbewältigung anwenden wollen. Das Besondere an diesem Verfahren ist, dass die Konfliktparteien die Lösung ihres Problems, die in einer gemeinsamen, eventuell sogar schriftlichen Vereinbarung festgehalten werden kann, selbst erarbeiten. Daher findet ein auf diese Weise gewonnenes Ergebnis eine erheblich höhere Akzeptanz unter den Konfliktparteien als etwa ein Vergleich vor Gericht. Gerade weil auch die Frage der Schuld nicht im Vordergrund der Mediation steht, bietet

diese Art des Konfliktmanagements beste Voraussetzungen für die Fortsetzung der rechtlichen oder wirtschaftlichen oder auch persönlichen Beziehungen zwischen den Parteien. Keine der Parteien hat das Gefühl eines Gesichtsverlustes.

Das Verfahren moderieren

Der Mediator trifft im Hinblick auf den Streitgegenstand keine eigenen Entscheidungen, sondern moderiert das Verfahren. Dabei unterstützt er die Beteiligten auf ihrem Weg zur Konfliktlösung, ohne aber einen Lösungsweg vorzuzeigen oder einen Kompromissvorschlag zu machen. Der Mediator ist verantwortlich für die Kommunikation zwischen den Parteien und stellt die Sachlichkeit des Gesprächs sicher. Er gleicht ein Machtgefälle von der einen zur anderen Streitpartei aus. Er hinterfragt die gegenläufigen Positionen der Parteien, um auf diese Weise das Verständnis des einen Kontrahenten für den Standpunkt des anderen zu wecken. Die Mediation führt so für beide Parteien zu einer gewinnbringenden Lösung ihres Konfliktes, sodass auch ein weiteres Miteinander möglich ist.

Mediative Einzelberatung

Das aufkommende Bewusstsein der dahinschwindenden Zeit weckt die Sehnsucht nach einer Bereinigung. Die mediative Einzelberatung unterstützt ältere Menschen darin, Bilanz zu ziehen und ihr Leben in Balance zu bringen. Die mediative Einzelberatung ist ein Weg, um Ballast abzuwerfen und Veränderungen möglich zu machen. Mediativ heißt sie, weil es gilt, die Bedürfnisse und Interessen der ratsuchenden Person herauszuschälen. Diese bilden den Schlüssel zur Lösung eines Problems. Sobald wir wissen, was



■ Konflikte können die Lebensfreude trüben. Um in Balance zu bleiben, ist es deshalb wichtig, Lösungen zu finden.

für uns wirklich wichtig ist, kennen wir auch die nötige Strategie, dies zu erreichen. Die Freilegung der wahren Bedürfnisse und Interessen ist daher das Herzstück der mediativen Einzelberatung. Die mediative Einzelberatung eignet sich sowohl für einen Einzelkonflikt wie auch für eine umfassende Betrachtung der eigenen Situation. Im intensiven Einzelgespräch wird die Situation geklärt, dabei zeigt sich häufig, dass die derzeit eingenommene Position bei weitem nicht den wahren Bedürfnissen und Interessen entspricht. Eine Position ist, wozu wir uns bewusst entscheiden, z.B. «ich will das Haus behalten». Ob dies für die beratene Person tatsächlich wichtig, bedeutsam, sinnvoll und nutzbringend ist, ist eine ganz andere Frage.

Denn nur wer seine wahren Bedürfnisse und Interessen kennt, kann Unwesentliches freigeben, Ballast abwerfen. Was im eigenen Leben wichtig und was unwichtig ist, weiss aber im Grunde jeder selbst am besten. Die mediative Einzelberatung öffnet den Weg zu dieser Selbsterkenntnis. In der mediativen Einzelberatung erlebt daher mancher plötzlich, welche Möglichkeiten in seinem Innenleben brachliegen, die nur freigelegt werden müssen, um sie nutzen zu können. Die mediative Einzelberatung führt so zu einem aktiven und überaus spannenden, eigenverantwortlichen Umgang mit sich selbst. Damit lässt sich vermeiden, was einen verfrüht altern lässt: Leere, Untätigkeit, Interesselosigkeit und Einsamkeit.

Gönnerin findet unerwarteten Ausweg im Nachbarschaftsstreit
Eine Gönnerin wendet sich unter Tel. 0800 123 333 über das terzService-Center an die terzStiftung. Sie wird von ihrem Nachbarn geplagt. Mit ihren 86 Jahren möchte sie nicht noch vor Gericht gehen. Sie hat die Freude am Leben verloren und sieht keinen anderen Weg mehr, als aus ihrem schönen Heim auszuziehen. In einem mediativen Gespräch gelang es, einen völlig unkonventionellen Weg aus der für die Gönnerin aussichtslosen Situation zu finden. Sie kann nun weiterhin in ihrem geliebten «Höckli» bleiben.