

# Mediation

– im Konflikt das Miteinander neu entdecken

„Ich wusste gar nicht, dass du dich so fühlst!“ Dieser Satz könnte aus einer Mediation stammen. Es ist der Moment, in dem eine Person ihre Gefühle zeigt und die andere dies zum ersten Mal wahrnimmt. Stellen wir uns ein Ehepaar vor, das seit einigen Jahren zusammenlebt. Beide glauben, dass der andere doch wissen müsste, wie es einem geht und was man fühlt. Über Empfindsamkeiten wird im Laufe der Jahre immer weniger geredet. Stattdessen werden im Stillen Annahmen getroffen und Erwartungen gestellt. Hinter den Erwartungen stehen Bedürfnisse und Wünsche, die dem Partner oft nicht bewusst sind. Wie kann er so zur Erfüllung dieser beitragen?!

Enttäuschungen sind vorbestimmt. Je mehr Enttäuschungen, desto schwerer fällt es miteinander zu reden. Die Aufmerksamkeit richtet sich immer mehr darauf, was einen an dem anderen stört, anstatt zu spüren, was man sich wünscht. Verstrickt in Gefühlen wird die Kommunikation meist vorwurfsvoll und man bereut hinterher die eigenen Worte.

Umso erleichternder ist es, wenn die Gefühle erlebt und gezeigt werden und der Partner diese zum ersten Mal wahrnimmt. Solche Mo-

mente sind wertvoll – sie sind der Beginn eines neuen Miteinanders, vielleicht sogar die Lösung eines Konflikts.

## Einen Konflikt konstruktiv nutzen

Zwei oder mehrere Personen haben in einer Situation verschiedene Bedürfnisse oder Ziele, die auf den ersten Blick unvereinbar erscheinen. Die Reaktionen sind unterschiedlich – manche Menschen ziehen sich zurück oder verschließen sich innerlich. Andere lenken sich ab oder gehen in die Konfrontation bis hin zur Aggression. Jede dieser „Strategien“ bringt oftmals weitere Probleme und löst Gefühle wie Einsamkeit, Trauer oder Erschöpfung aus. Die Mediation bietet einen Weg, die Energie des Konflikts konstruktiv zu nutzen:

**Jeder Konflikt birgt die Chance, sich selbst näher zu kommen und das Miteinander neu zu entdecken.**

26

vermögen unterstützt er die Parteien, ihre Gefühle und Bedürfnisse zu erkennen, sie anzunehmen und gegenseitig zu respektieren. Dabei ist er allparteilich, d.h. er versucht die Sichtweisen aller Konfliktparteien gleichermaßen zu verstehen und ihnen im Mediationsprozess Raum zu geben. Mediation ist keine Beratung, d.h. der Mediator gibt keine Ratschläge und auch keine Lösungen vor, sondern unterstützt die Mediatoren nach einer klärenden Aussprache ihre eigene „Win-Win-Lösung“ zu finden.

## Mediation hilft wieder klar zu sehen

In der Mediation wird jede Sichtweise ernst genommen. Es gibt kein „Richtig“ oder „Falsch“. Es geht nicht um Bewertung, sondern um gegenseitiges Verstehen. Durch das Hören und Verstehen der verschiedenen Perspektive öffnet und weitet sich die eigene Wahrnehmung. Mediation fördert somit eine wertschätzende Haltung sich selbst und der anderen Person gegenüber. Die Qualität der Beziehung – unabhängig ob beruflich oder privat – verbessert sich und macht ein neues aufeinander Zugehen möglich.

Mediation ist ein zukunftsorientiertes Verfahren. Es erfolgt keine Ursachensuche in der Vergangenheit. Die Aufmerksamkeit richtet sich auf das, was im Moment lebendig ist. Mediation hilft dabei, wieder „klar zu sehen“ und aus dieser Klarheit heraus wächst neue Kraft und Energie für die Zukunft.



Mediation wird in vielen Lebensbereichen eingesetzt wie zum Beispiel bei Konflikten in der Familie zwischen Eltern und Kindern, bei Trennung und Scheidung oder Erbstreitigkeiten. Weitere Einsatzfelder sind Konflikte in Schulen, in der Nachbarschaft und im Gemeinwesen. In der Arbeitswelt ist Mediation hilfreich zwischen Kollegen, innerhalb von Teams sowie bei Fusionen oder Geschäftsübernahmen. Im interkulturellen Bereich findet Mediation zur Klärung von Konflikten statt, die aufgrund unterschiedlicher kultureller Werte und Normen entstehen.

## Konfliktlösung – auch ohne den Konfliktpartner

Nicht immer sind alle beteiligten Konfliktparteien zu einer Mediation bereit. In solchen Situationen gibt es Alternativen zu der klassischen Mediation. Eine davon ist die „Mediation mit Stellvertretung“. Dabei sind die Person, die den Konflikt für sich klären möchte, sowie zwei Mediatoren anwesend. Ein Mediator ist

## Gemeinsam einen Weg finden

Mediation ist eine Form der Konfliktbewältigung, bei der die Konfliktparteien – die Mediatoren – gemeinsam einen Weg aus dem Konflikt erarbeiten. Mit Unterstützung des Mediators versuchen sie eine „Win-Win-Situation“ zu erreichen. „Win-Win“ bedeutet, dass es nur „Gewinner“ und keine „Verlierer“ gibt. Konkret äußert sich das darin, dass die Bedürfnisse aller beteiligten Personen berücksichtigt, die Lösungen gemeinsam erarbeitet und im Einvernehmen beschlossen werden. Die „Win-Win-Situation“ geht über den weit verbreiteten Kompromiss hinaus und eröffnet Perspektiven und Lösungsmöglichkeiten, die zuvor nicht „denkbar und sichtbar“ waren.

Mediation basiert auf der Bereitschaft, zur gegenseitigen Verständigung beizutragen und an einer gemeinsamen Lösung mitzuwirken. Daher ist die freiwillige Teilnahme aller Beteiligten eine wichtige Voraussetzung. Damit die Mediation erfolgreich ist, braucht es Vertraulichkeit, d.h. die Konfliktparteien vereinbaren zu Beginn, wie mit den besprochenen Inhalten umgegangen wird.

Der Mediator gibt den Mediatoren Raum, ihre Meinungen und Sichtweisen mitzuteilen und sorgt dabei für einen geschützten Rahmen. So kann ein respektvoller und offener Austausch stattfinden. Mit Achtsamkeit und Einfühlungs-

der „Stellvertreter“ für die nicht anwesende Konfliktpartei, während der andere den Mediationsprozess leitet. Der „Stellvertreter“ reagiert konstruktiv und einfühlsam. Er ist fähig, auf die Gefühle und Bedürfnisse der anwesenden Konfliktpartei einzugehen und gleichzeitig die „eigenen“ Empfindungen und Bedürfnisse auszudrücken. So entsteht eine klärende Aussprache. Die anwesende Person kommt mit sich in Kontakt und entwickelt gleichzeitig ein tieferes Verständnis für den Konfliktpartner.

Eine weitere Möglichkeit ist ein „Konflikt-Coaching“ mit einer Person. Hierbei kann es sich um einen Konflikt mit Anderen oder aber auch um einen inneren Konflikt handeln, z.B. steht man vor einer wichtigen Entscheidung und möchte diese bewusst und überlegt treffen. Dabei wird die Person unterstützt, ihre Konfliktsituation ganzheitlich zu verstehen und neue Handlungsmöglichkeiten zu entwickeln. Gleichzeitig ist Ziel des Coachings, das eigene Konfliktverhalten zu erkennen und zukünftig einen achtsamen und konstruktiven Umgang mit Konflikten zu erreichen.



Die Autorin:  
Claudia Schraewer, M.A., Studium der Publizistik, Inhaberin von CS Mediation, anerk. Mediatorin BM<sup>®</sup>. Begleitung und Unterstützung durch Mediation, Konflikt-Coaching sowie Seminare und

Training. Kontakt: Tel. 089 - 14 34 48 68,  
[www.cs-mediation.de](http://www.cs-mediation.de)

27