

# WORUM GEHT ES DIR WIRKLICH?



Im Paarkonflikt ist das selten klar. Für die Klärung kann Mediation die Lösung sein. Hier geht es darum, was es dafür vor allem braucht.

## VON ANDREA KÖNIG-WENSKUS

**E**rich Fromm brachte auf den Punkt, was viele als grundlegende Arbeit mit Menschen ansehen: „Es gibt in einem anderen Menschen nichts, was es nicht auch in mir gibt. Dies ist die einzige Grundlage für das Verstehen der Menschen untereinander.“ Es geht um Empathiefähigkeit. Sie gilt als eine Schlüsselkompetenz für Mediatoren: zu verstehen und nachzuempfinden, was im Gegenüber vorgeht, und zwar ohne selbst emotional darauf einzusteigen. Denn auch das ist eine unverzichtbare Fähigkeit für Mediatoren: professionelle Distanz. Mediation erfordert einen Balanceakt zwischen Kopf und Herz. Die wertschätzende, allparteiliche Haltung des Mediators bildet die Grundlage für einen erfolgreichen Verlauf der Mediation. Wenn es dem Vermittler gelingt, die Bedürfnisse der Konfliktparteien empathisch zu erfassen, das heißt mit aufrichtigem Interesse die vordergründigen Positionen der Konfliktpartner zu hinterfragen, ist der Samen für eine konstruktive Lösung gesät. Des Weiteren stehen dem Mediator der strukturierte Ablauf in fünf Phasen sowie verschiedene Kommunikationsmethoden wie das aktive Zuhören und Spiegeln zur Verfügung. So kann er seinen Medianten helfen, Empathie für sich selbst und für den anderen zu entwickeln und einvernehmliche Lösungen zu finden.

### Freiwilligkeit und Selbstbestimmtheit

Wegen massiver Beziehungsprobleme kontaktiert mich eine junge Frau, ich nenne sie hier Alina, telefonisch.

Sie hat mit ihrem Partner, er soll hier Johannes heißen, ein gemeinsames Kind von eineinhalb Jahren. Das Paar ist nicht verheiratet. Johannes ist geschieden und hat aus erster Ehe zwei Kinder im Teenageralter, mit denen er jedes zweite Wochenende verbringt. Während der Woche ist er als Geschäftsführer eines internationalen Unternehmens oft unterwegs, in der Freizeit treibt er gerne Sport. Alina hat ihre erfolgreiche Karriere im Marketing zugunsten der Familie aufgegeben und fühlt sich nun von ihrem Partner im Stich gelassen. Sie streiten sich oft, und beide werden dabei auch handgreiflich. Das Paar steht kurz vor der Trennung.

Ich vereinbare einen Telefontermin mit Johannes, um zu klären, ob er zu einer Mediation bereit ist. Zunächst reagiert er ablehnend. Das Paar hat bereits eine Paartherapie hinter sich, ohne Erfolg. Johannes will Fakten zum Ablauf der Mediation, und die erläutere ich ihm samt den Prinzipien sowie meiner Rolle als neutrale Prozessbegleiterin. Sein Misstrauen lässt nach. Noch zögert er. Sein Job sei anstrengend und privat wolle er einfach seine Ruhe. Er scheint für seinen Frieden bereit zu sein, die Beziehung zu beenden. Doch ihm wird auch bewusst, dass ein Bruch mit seiner Partnerin nicht automatisch „Ruhe und Frieden“ für ihn bedeutet. Da eine einvernehmliche Trennung nach der Mediation eine Option bleibt, willigt er ein. Zunächst allerdings nur in eine einzelne Sitzung.

### Die Fassade bröckelt

Während eines verlängerten Wochenendes, das die beiden als letzte

Möglichkeit für eine Versöhnung geplant haben, verabreden wir uns. Um Handgreiflichkeiten vorzubeugen und gleichzeitig beide Parteien möglichst schnell in einen Besprechungsmodus zu bringen, lege ich unser Treffen an einen öffentlichen Ort, den geschützten Bereich einer Hotellobby. Beim Kaffee klären wir den Umgang miteinander, ich erläutere noch einmal den Ablauf der Mediation, wir legen das Ziel fest und unterschreiben die Vereinbarung. Das Paar ist sich einig: Sollte nach diesem Wochenende keine Lösung gefunden werden, trennen sie sich.

Alina wirkt aufgewühlt und den Tränen nah, Johannes kommt eher sachlich und distanziert rüber. „Wie geht es Ihnen damit, wenn Sie sehen, dass Ihre Partnerin weint?“, frage ich ihn. Ich möchte ihm damit Zugang zu seinen Gefühlen ermöglichen und seine Empathiefähigkeit anregen. Und siehe da, Johannes' nüchterne Fassade bröckelt. „Es tut mir leid zu sehen, dass Alina so traurig ist. Ich zeige das vielleicht nicht so, aber mich belastet unsere Situation auch. Deshalb habe ich mich ja zur Mediation bereit erklärt.“ Johannes berührt Alina tröstend an der Hand. Wir starten mit der Themensammlung. In dieser Phase nennen die Parteien nacheinander ihre Anliegen. Das Paar schildert mir jeweils, worum es geht, und es wird schnell deutlich, dass es zahlreiche Verletzungen und Vertrauensbrüche auf beiden Seiten gegeben hat. Immer wieder fahren beide verbale Attacken gegen den Partner. Mehrfach weise ich auf unsere Vereinbarung über einen respektvollen Umgang miteinander hin. Ich gestehe jedem die gleiche Redezeit zu, und die Themenliste wächst auf beiden Seiten schnell an. ▶

## Grundregeln der Mediation

1. **Vertraulichkeit:** Die Parteien verpflichten sich zur Verschwiegenheit.
2. **Freiwilligkeit:** Die Parteien entscheiden sich freiwillig zur Durchführung.
3. **Neutralität:** Der Mediator ist unabhängig von den Medianden und allparteilich.
4. **Eigenverantwortung:** Die Parteien entwickeln mithilfe des Mediators selbst eine Lösung.
5. **Informiertheit:** Beide Parteien sind stets über alles informiert.
6. **Ergebnisoffenheit:** Mediation lebt nicht von inhaltlichen Vorgaben, sondern von den Ergebnissen, die sich während des Prozesses entwickeln.

## Fünf Phasen der Mediation

1. **Auftragsklärung:** Klärung des Ablaufs, der Prinzipien und Abschluss der Mediationsvereinbarung
2. **Themensammlung:** Konfliktparteien schildern nacheinander die zu bearbeitenden Themen und priorisieren
3. **Interessenklärung:** Herausarbeiten der Bedürfnisse und Wünsche hinter den Positionen
4. **Lösungsoptionen entwickeln und bewerten:** Konfliktparteien sammeln Ideen und legen einvernehmliche Lösungen fest
5. **Abschlussvereinbarung:** Schriftliche Fixierung der festgelegten Schritte

Durch Clustern kommen wir am Ende der Phase zu einer Handvoll Punkten, die zu klären sind.

## Standpunkte und Bedürfnisse

Nach Abschluss der Themensammlung möchte Johannes gleich weitermachen, da er sich ein Zeitlimit gesetzt hat. Sein Wunsch nach Effizienz steht Alinas Bedürfnis nach Selbstfürsorge entgegen. Ich rege deshalb eine kurze, aber stärkende Mittagspause an. In der anschließenden Phase, der Interessenklärung, kommt es zu Vorwürfen wie: „Johannes ist ein rücksichtsloser Egoist!“ Dahinter kommt Alinas Wunsch nach Kontrolle durch klare Terminabsprachen zum Vorschein. Als wir uns dem zentralen Thema „Respekt“ nähern, wird es wieder emotional. Alina verletzt es, dass Johannes sie in seiner Freizeitgestaltung mit seinen Kindern aus erster Ehe nicht miteinbezieht. Sie

seiner Bedürfnisse nach Freiheit und Selbstbestimmung.

In dieser Phase hilft den Medianden ein konsequentes Paraphrasieren, Zusammenfassen und Rückfragen zu ihren Standpunkten. So gelingt es ihnen nach und nach, ihre Positionen zu verlassen und sich mehr auf die Gefühle und Werte zu konzentrieren, die im Hintergrund stehen, und ihre wahren Bedürfnisse zu äußern. Schließlich wird ihnen bewusst, dass sie beide das Gleiche wollen: Wertschätzung.

Auch der Perspektivwechsel erweist sich als hilfreich. Alina zum Beispiel hat Johannes' Zurückhaltung sie zu heiraten stets als Desinteresse an einer dauerhaften Beziehung interpretiert. Dabei wünscht sie sich Sicherheit und Geborgenheit. Johannes hingegen fasst Alinas Weigerung, ihn als Vater des gemeinsamen Kindes einzutragen zu lassen, als fehlenden Glauben an eine gemeinsame Zukunft auf. Er wünscht sich Vertrauen. Durch den Perspektivwechsel gelingt es beiden, mehr Verständnis für den anderen zu entwickeln. Damit ist ein wesentlicher Schritt getan.

Beide wirken motiviert und wollen noch einen Tag investieren, um für ihre Beziehung mit der obersten Priorität an einer Lösung zu arbeiten. Als Hausaufgabe bitte ich das Paar, jeder

fasst es als Missachtung ihres Wunsches nach Anerkennung als Frau an seiner Seite auf. Johannes wiederum deutet Alinas Forderung nach mehr gemeinsamer Zeit als Missachtung



für sich aufzuschreiben, was sie aneinander schätzen. Außerdem nehme ich ihnen das Versprechen ab, bis zum nächsten Tag nicht handgreiflich zu werden.

### Brainstorming für die Lösung

Die Hausaufgabe scheint beiden gutgetan zu haben. Am nächsten Tag nehme ich einen entspannteren Umgangston als am Vortag und freundliche Blickkontakte wahr. Nun geht es darum, Lösungsmöglichkeiten zu sammeln und konkrete Dinge festzulegen, wie das Paar Wertschätzung im Umgang miteinander gestalten kann. Beim Brainstorming sprudeln die Ideen, und die gehen sehr weit: gemeinsame Urlaubsreisen mit allen Kindern; einen festen, freien Abend pro Woche für Johannes; ein gemeinsames Hobby, das beide näher zusammenbringt; der Umzug in die nächstgrößere Stadt; ein Teilzeit-Job für Alina und ein Au-Pair als Unterstützung.

Und es kommen weitere Missverständnisse ans Tageslicht. Johannes hat Alina bisher morgens stets eine Textnachricht geschickt, wenn er unterwegs war. Alina fühlte sich dadurch abgewertet, weil Johannes sich nicht die Mühe machte anzurufen, und schrieb nie zurück. Das wiederum kränkte Johannes. Als Lösung vereinbart das Paar nun morgens kurz per Textnachricht zu kommunizieren und abends zu telefonieren, wenn beide Zeit haben.

Alina willigt ein, Johannes ein gewisses Maß an Freiheit zuzugestehen, solange sie weiß, wo er sich befindet. Dazu wollen sie einen Online-Kalender für alle geschäftlichen und privaten Termine führen, sodass beide Planungssicherheit für die gemeinsame Zeit gewinnen. Johannes erklärt sich bereit, eine private Krankenversicherung und einen Ausbildungsfonds für den gemeinsamen Sohn einzurichten, um damit dem Wunsch seiner Partnerin nach Sicherheit entgegenzukommen und den Sohn seinen anderen Kindern gleichzustellen. Alina wird

Johannes als Vater in die Geburtsurkunde eintragen lassen.

Außerdem verpflichtet sich das Paar, Handgreiflichkeiten ab sofort zu unterlassen. Für das Gelingen gebe ich ihnen die Loving-Kindness-Meditation (Metta) mit auf den Weg, eine wirkungsvolle Übung zur Steigerung der Empathiefähigkeit. Mit der Abschlussvereinbarung fühlt sich das Paar wohl, es ist bereit, einen Neustart zu wagen, zunächst für drei Monate. – Nach neun Monaten sind Alina und Johannes immer noch ein Paar und es läuft gut. ◀◀

© Studio Line Düsseldorf

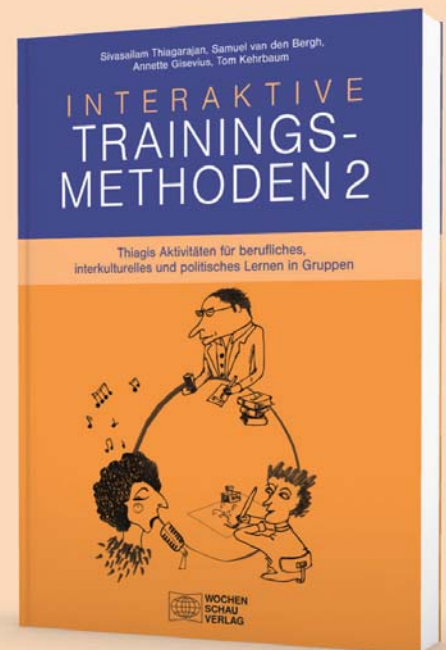


#### Zur Autorin

**Andrea König-Wenskus**

systemisch-integrativer  
Coach, NLP-Master,  
Beraterin und Mediatorin.

[www.skill-builder.de](http://www.skill-builder.de)



Sivasailam Thiagarajan, Annette Gisevius,  
Samuel van den Bergh, Tom Kehrbaum

## Interaktive Trainingsmethoden 2

Thiagis Aktivitäten für berufliches,  
interkulturelles und politisches  
Lernen in Gruppen

Thiagis zweiter Band interaktiver Trainingsmethoden öffnet erneut einen großen Fundus an Übungen für berufliches, interkulturelles und politisches Lernen in Gruppen. Der Fokus ist dabei auf erfahrungsbasiertes Lernen und systematische Reflexion gerichtet. Denn erst Reflexion und situative Einbettung machen die interaktiven Übungen zu einem wertvollen und hilfreichen Erlebnis.

Der erste Teil dieses Bandes enthält Übungen und Aktivitäten, die nach den Seminarphasen strukturiert sind (z.B. Wachrüttler, interaktive Themenbearbeitung, interaktive Vorträge, Nachbesprechung und Seminarabschluss). Der zweite Teil ist nach Themen strukturiert und bietet Übungen für interkulturelles Lernen, zum Umgang mit Vielfalt, aber auch für interaktives Online-Lernen sowie Übungen und Varianten für Großgruppen ab 50 Personen.

ISBN 978-3-7344-0628-7, 304 S., € 29,90  
PDF: ISBN 978-3-7344-0629-4, € 23,99  
EPUB: ISBN 978-3-7344-0630-0, € 23,99

[www.wochenschau-verlag.de](http://www.wochenschau-verlag.de)