



Fast jede dritte Ehe in Deutschland endet vor dem Scheidungsrichter. 170 000 Kinder und Jugendliche sind jährlich von der Trennung ihrer Eltern betroffen. Es verbessert die Beziehung der Eltern zueinander und zu ihren Kindern, wenn Eltern die Kunst beherrschen, Konflikte miteinander statt gegeneinander zu lösen. Die Mediation ist ein Weg, der diese Fertigkeit einüben hilft. Foto: dpa

KOMMUNIKATION

Verhandlung statt Rosenkrieg

Wie Mediation bei Konflikten helfen kann

Von INA SIMON

TRIER. Stress macht krank. 2003 waren 40 Prozent aller Arbeitsunfähigkeitsbescheinigungen auf psychosomatische Krankheiten zurückzuführen. Auch Streit in der Familie führt zu Stress und endet oft vor Gericht. Mediation (Vermittlung) kann Stress und Gerichtsverfahren verhindern.

Gelassenheit ist trainierbar. Ärger und Stress sollte man so gering wie möglich halten. Und Stress entsteht auch durch Streit. Wer hatte nicht schon mal eine schwierige Auseinandersetzung mit Kollegen, Mitarbeitern, Nachbarn oder in der Familie? Wenn ein Streit eskaliert, endet er häufig vor Gericht. Das muss nicht sein. Es gibt andere Wege, einen Streit zu lösen: die Mediation.

Interessen und Bedürfnisse werden offen gelegt

Im Rahmen der Mediation wird mit Hilfe eines unabhängigen Dritten herausgearbeitet, welche Motive hinter den einzelnen Positionen stehen und welche Interessen und Bedürfnisse wiederum hinter den Motiven stehen. Wenn diese Interessen und Bedürfnisse von beiden Seiten offen gelegt werden, entsteht in den meisten Fällen Verständnis für die Interessen des Anderen. Und so kann dann eine Einigung zum Vorteil beider Streitparteien gefunden werden.

In der Mediation wird verhandelt, nicht wie vor Gericht, behauptet und bewiesen. In der Mediation findet ein Gespräch zwischen den Parteien, meistens in einer ungewungenen formlosen Atmosphäre statt. Vor Gericht stellen Richter Fragen – in der Mediation können Dinge direkt, ohne dass jemand die Angemessenheit der Fragen prüft, hinterfragt werden. So kommen Dinge auf den Tisch, die man vor Gericht niemals erfahren würde. Trotzdem ist die Mediation ein sehr vertrauliches Verfahren, im Gegensatz zu öffentlichen Gerichtsverfahren. Die Mediatoren verpflichten sich zur Geheimhaltung. Es gibt weitere Vorteile: Ein Gerichtsprozess dauert oft einige

Monate, meistens zieht er sich über Jahre hin. Ein Mann, der um das Sorgerecht für seine Kinder kämpft, wartet zum Beispiel bis zu vier Monate auf den ersten Anhörungstermin. Ein Erbschaftsstreit wurde kürzlich nach fünf Jahren beendet. Bei einer Mediation kann ein Konflikt in sechs Wochen gelöst sein. Auch die Beziehung zwischen den Streitparteien wird durch den Gang zum Gericht oft nicht besser. Im Gegenteil; der „Krieg“ verhärtet die Fronten und ein friedliches Miteinander ist danach eher selten möglich. In der Mediation ist es häufig so, dass dadurch, dass das Verständnis für die Interessen der Gegenpartei geweckt wird, nicht nur der Streit an sich einfacher zu lösen ist, sondern auch das Verhältnis der beiden untereinander besser wird. Außerdem kostet ein Mediationsverfahren sehr viel weniger als ein gerichtliches Verfahren.

Statistisch gesehen wird jede dritte Ehe in Deutschland geschieden. Es gibt jährlich 170 000 Kinder und Jugendliche, die von der Trennung ihrer Eltern betroffen sind. Mediation in Sorge- und Umgangsrechtsstreitigkeiten verbessert die Beziehung der Eltern zueinander und zu ihren Kindern dadurch, dass die Eltern die Konflikte miteinander, statt gegeneinander lösen. Sie unterstützt Eltern und Kinder bei der Regelung familiärer Konflikte, weil wieder geredet wird. Leuten, die reden, kann geholfen werden.

Beziehung der Eltern wird verbessert

Häufig reden Eltern, die um ihre Kinder kämpfen, aber nicht mehr miteinander. Man agiert nicht mehr, sondern man reagiert. Die Ursache dafür ist der Stress, unter dem die Streitenden stehen. Das wäre völlig unnötig, würde man an Stelle des Streits eine konstruktive Auseinandersetzung stellen. Fazit ist: Mediation ist mehr als eine Methode, um Konflikte zu lösen. Sie ist zu einer Haltung im Umgang mit zwischenmenschlichen Spannungssituationen geworden. Noch Fragen? praxis@ina-simon.de

● Die Autorin ist Psychotherapeutin in Saarburg. sg/mok