

Sprechen lernen

Konflikte in Familien und Partnerschaften können aus vielerlei Gründen entstehen. Mediatoren und Therapeuten helfen, Zerwürfnisse zu beenden und Streit beizulegen – indem sie das Schweigen beenden. *Von Lothar Tolks*

In die Kanzlei von Birgit Krüsmann kommen viele verzweifelte Menschen. Ehepaare, die vor der Scheidung stehen, zerstrittene Geschwister, Eltern, die das gebrochene Verhältnis zu ihren Kindern kitten wollen. Wenn sie im Büro der Fachanwältin für Familienrecht im Herzen Münchens stehen, haben sie in aller Regel einen langen Leidensweg hinter sich, anhaltende Auseinandersetzungen liegen oft hinter ihnen – niemand tritt einen solchen Gang wegen eines einzelnen Streits an. Birgit Krüsmann haben sie weder zufällig als Anlaufstelle ausgesucht, noch beabsichtigen sie, einen Rechtsstreit vor Gericht auszufechten: Die Anwältin ist zugleich Mediatorin und als solche dafür ausgebildet, Konflikte möglichst ohne juristische Auseinandersetzung beizulegen.

„Mediation ist keine psychologische Beratung oder Therapie“, erklärt die Juristin. „Wir unterstützen die Parteien dabei, wieder ins Gespräch zu kommen, gemeinsam ihren Konflikt zu bearbeiten und Lösungen zu finden.“ Im Mittelpunkt stehen die Klienten, hier: Medianden, die jeweils aus ihrer Perspektive das strittige Thema schildern – und dabei mit Unterstützung des Mediators im Idealfall selbst den Weg zur Lösung finden.

Die Rolle der Kindheit

„Die Gründe für familiäre Zwißigkeiten können lange zurückliegen“, sagt Birgitt Hotopp, die in Lüneburg eine Systemische Praxis für Familientherapie betreibt. So sei es wichtig, einen Blick zurück in die Kindheit zu werfen, wenn es etwa um ein zerrüttetes Verhältnis zwischen Kindern und Eltern geht: Wie waren die häusliche Situation und der Umgang miteinander, welche Glaubenssätze entwickelte das Kind in diesem Umfeld? Positive Glaubenssätze stärken uns im Leben, negative Glaubenssätze können – wenn sie nicht erkannt und aufgelöst werden – die Ursache für Leid und Probleme auch noch im Erwachsenenalter sein. Ein häufig wiederkehrender Glaubenssatz, der von Eltern an Kinder herangetragen wird, lautet: Ich werde nur geliebt, wenn ich Leistung bringe.

„Als Kind entwickeln wir Schutzstrategien, um damit umzugehen“, sagt Birgitt Hotopp. „Dies ist für das Kind hilfreich, später können uns diese Schutzstrategien behindern.“ Ihre Aufgabe sei es, den Betroffenen zu helfen, diese Barriere zu überwinden: „Wie komme ich da wieder raus, wie kann ich mein Leben gestalten, um die Enge der Vergangenheit aufzulösen und zufriedener zu werden?“

Ein wichtiger Aspekt der Systemischen Therapie sei es, den Menschen nicht alleine, sondern im Zusammenhang mit seinem Umfeld zu sehen. „Wenn Menschen mit Schwierigkeiten kommen, schaue ich zunächst, in welchen Systemen sie leben“, erklärt die Therapeutin. Die Familie gehört dazu, die Schule, der Verein, das Arbeitsumfeld. Außerdem: Aus welchem System kommt der Lebenspartner, in welchem Umfeld sind beide groß geworden? Gibt es in der Familie möglicherweise Strukturen, auch Traumata, die immer weitergegeben wurden?

„Ich sehe mich als Begleitung“, sagt Birgitt Hotopp. Es gehe nicht darum, Ratschläge zu geben, sondern Fragen zu stellen: Welche Schwierigkeiten begegnen mir im Leben immer wieder, welche Lösungsstrategien habe ich bisher für meine Probleme gehabt, warum waren diese bisher nicht hilfreich, welche Ressourcen habe ich? „Diese neu gewonnenen Erkenntnisse können neue Verhaltensweisen und Lösungsstrategien ermöglichen.“

Die Ziele, die Birgit Krüsmann und Flavia Hauschild in einer Mediation an-



streben, sind ähnlich. Allerdings verfolgen sie keinen therapeutischen Ansatz, sondern setzen auf Spannungsabbau zwischen den Konfliktparteien durch wachsendes gegenseitiges Verständnis. Der Blick zurück auf den Ausgangspunkt des Streits spielt nur eine Nebenrolle. Im Mittelpunkt steht, eine Gesprächsatmosphäre zu schaffen, in der sich alle Streitbeteiligten sicher fühlen, in der sie das Gefühl haben, gehört und nicht verurteilt zu werden. Die dazu führt, langsam die Perspektive der anderen Seite zu verstehen. Das wirkt auf die Parteien oft befreiend. Paare, die, wenn überhaupt, nur noch beißend-ironisch miteinander kommunizieren, kommen wieder ins konstruktive Gespräch, ebenso Eltern und ihre Kinder, die sich viele Jahre lang nichts mehr zu sagen hatten. Oder Angehörige Verstorbener, die sich in Erbschaftsfragen überworfen haben.

Um Gesprächsbereitschaft herbeizuführen, stellen die Mediatorinnen Fragen an die Parteien – um ihre jeweiligen Positionen herauszufinden. Die Vermittlerinnen überlassen es den Medianden, den Konflikt zu schildern. „Wir führen ein Einzelgespräch in Anwesenheit des anderen, die andere Partei hört dabei zu“, erklärt Birgit Krüsmann. Entscheidend dabei: „Wir lassen die subjektiven Wahrheiten der Konfliktparteien nebeneinander stehen, wir spielen nicht den Richter und beurteilen nicht, was richtig ist und was falsch.“

Birgitt Hotopp spricht von „subjektiven Wirklichkeitskonstrukten“, wenn gemeinsame Erlebnisse von den Beteiligten unterschiedlich betrachtet und interpretiert werden – und sich über Jahre hinweg scheinbar zum Konflikt entwickeln. Für Eltern beispielsweise, von denen sich ein Kind abgewandt hat, sei es schwer, sich einzugestehen, dass in der Erziehung nicht alles so perfekt gelaufen ist wie von ihnen gedacht. „Schließlich schaut man da auch auf eine Lebensleistung zurück.“ Den Gedanken, dass beim Umgang mit dem Nachwuchs nicht alles gut und schon gar nicht ideal war, müssten Mütter und Väter erstmal zulassen. Birgitt

Man muss anerkennen, dass jede Seite eine eigene Wahrheit hat.

Flavia Hauschild
Rechtsanwältin und Mediatorin

Blick nach vorn

Eine Voraussetzung für eine Mediation ist, dass die Parteien freiwillig kommen und an einer Lösung des Konflikts interessiert sind. Zertifizierte Mediatoren haben eine mindestens 130-stündige Mediationsausbildung hinter sich. Wichtig ist in einer Mediation nicht unbedingt, wie Probleme entstanden sind. Erarbeitet werden vielmehr konkrete, die Zukunft gestaltende Lösungen.

Zu Beginn einer Mediation wird ein Vertrag geschlossen, in dem etwa die Pflicht der Beteiligten zu Verschwiegenheit und Vertraulichkeit sowie die Aufgaben und das Honorar des Mediators festgehalten werden. Am Ende des Verfahrens steht eine Vereinbarung, in der die Ergebnisse zusammengefasst werden. Diese kann auch notariell beurkundet werden.

Mediationszentren und freie Familienmediatoren gibt es in ganz Deutschland. Die Kontaktdaten sind bei der Bundesarbeitsgemeinschaft für Familienmediation e. V. (BAFM) zu erfahren. Tel. 030 23628266 oder unter www.bafm-mediation.de. Die im Text erwähnten Juristinnen Birgit Krüsmann und Flavia Hauschild sind u. a. in der Mediationszentrale München e. V. engagiert, die in den Bereichen Schule, Familie und Wirtschaft aktiv ist. www.mediationszentrale-muenchen.de

Hotopp hilft Betroffenen in solchen Fällen, den bisweilen schmerzhaften Blick nach hinten zu wagen und den Mut zu finden, wirklich zuzuhören, was das Kind ihnen sagen will.

Aber auch inzwischen erwachsene Kinder haben eine Verantwortung für Veränderung, betont die Therapeutin. Dazu gehört, sich die Frage zu stellen, woran es lag, dass Eltern ihrem Kind nicht das geben konnten, was es gebraucht hätte. Und die Erkenntnis, dass zwar die Vergangenheit nicht mehr verändert werden kann, die Gegenwart neu gestaltet werden kann. Dazu müssten es die Eltern schaffen, Verantwortung für eine gestörte Familiensituation zu übernehmen – und die Kinder müssten bereit sein, aus ihrem Anklagemodus herauszutreten. Dann könne man sich auf einer neuen Ebene begegnen, sagt Birgitt Hotopp.

Es geht nicht um Recht und Unrecht

Mediatoren bleiben grundsätzlich neutral, auf pädagogische Einflussnahme und konkrete Handlungsanweisungen an die Streitenden verzichten sie weitgehend. „Wir versuchen, beiden Parteien ein attraktives Forum zu bieten“, sagt Flavia Hauschild. Es gehe darum, einen geschützten Rahmen zu schaffen, in dem alle Beteiligten gehört werden, ergänzt Birgit Krüsmann. Die Frage nach Recht und Unrecht stehe nicht im Mittelpunkt. „Hier soll nicht nach Schuldigen gesucht, sondern wechselseitiges Verständnis geweckt und eine zukunftsorientierte und faire Lösung erarbeitet werden.“

Im Idealfall gelingt es den Parteien unter diesen Voraussetzungen, sich zu öffnen und den Standpunkt der anderen Seite zu verstehen. Wird dieser Punkt erreicht, stellt sich häufig Entspannung ein. „Man muss anerkennen, dass jede Seite in einem Konflikt eine eigene Wahrheit hat“, sagt Flavia Hauschild. „Die Lösung besteht darin, ein Ergebnis zu finden, mit dem beide Seiten leben können.“ Dass die Gesprächsfähigkeit zunimmt, sei eine für die Beteiligten wichtige und oft prägende Erfahrung. „Mediation ist eine Art Rollenmodell, das zeigt, wie es gehen

Der wichtigste Schritt ist geschafft: Sitzen die zerstrittenen Parteien wieder an einem Tisch, kann die Lösung des Konflikts beginnen. Ein wichtiger Faktor dabei ist, sich gegenseitig zuzuhören – und Verständnis für die andere Seite zu entwickeln.

Foto: Roman/stock.adobe.com

kann, wenn man wirklich miteinander redet“, erklärt die Juristin.

„Wir besprechen zu Beginn der Mediation Regeln für die Kommunikation“, sagt Birgit Krüsmann – auf den anderen eingehen etwa, Spitzen und Verletzungen weglassen, der anderen Seite zuhören. „Wichtig in der Familie ist eine Gesprächskultur, in der man auch über Befindlichkeiten und Gefühle sprechen kann“, sagt die Mediatorin. In der es nicht nur darum gehe, ob man seine Pflichten erledigt und die täglichen Herausforderungen in Beruf oder Schule bewältigt hat.

Gibt es eine Art Erfolgskontrolle für die Vermittlerinnen? „Wir führen nach etwa einem halben Jahr ein Gespräch mit den Beteiligten und fragen, ob alle mit dem Ergebnis klarkommen“, sagt Flavia Hauschild. „Der für uns beste Fall ist, wenn die Medianden sagen: Wir brauchen Sie nicht mehr.“

Das Gefühl der Ohnmacht gegenüber angestauten Konflikten zu überwinden, steht hinter allen Bemühungen, Streitfälle beizulegen – unabhängig davon, ob das in einer Therapie oder einer Mediation geschieht. Besonders in Familien und Paarbeziehungen etabliert sich bisweilen eine Sprachlosigkeit, die überwunden werden muss, um wieder zueinander zu finden und auch problematische Situationen bewältigen zu können.

Dieser Prozess beginnt oft mit dem Wort „Entschuldigung“. Das ist oft schwieriger als man denkt, aber: „Menschen tragen Lösungen in sich“, sagt Birgitt Hotopp, „von denen sie oft keine Idee haben.“

