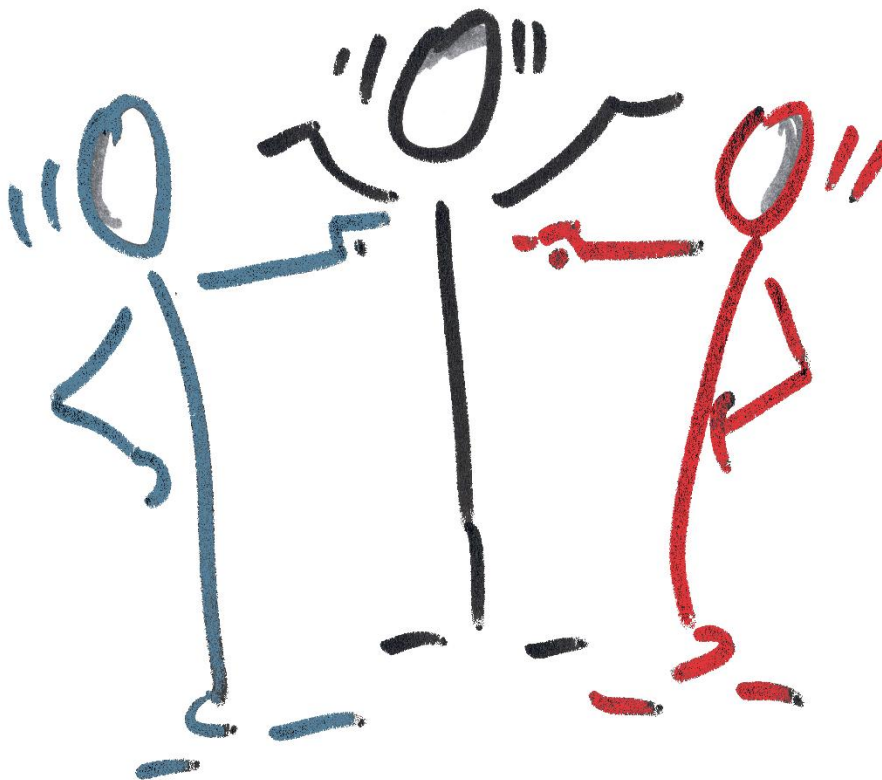


Vielleicht ist Dein Konflikt lösbar

Wie Mediation neue Wege eröffnet, wenn Gespräche nicht mehr weiterführen



Gerfried Braune
Assessor jur. & Zertifizierter Mediator
Ausbilder für Mediator:innen

Inhalt

Vorwort	3
Teil I Wenn Konflikte den Blick verengen	4
1. Wenn ein Konflikt immer größer wird	4
2. Was wäre, wenn keiner von Euch Unrecht hätte?	6
Teil II Was Mediation anders macht	10
3. Du musst niemanden besiegen, um Deinen Konflikt zu lösen	10
4. Du trägst die Lösung vielleicht längst in Dir	13
5. Hinter jeder Forderung steckt ein guter Grund	16
6. Verstehen verändert mehr als Überzeugen	20
7. Es gibt mehr Möglichkeiten, als Du im Moment sehen kannst	24
8. Die Zukunft lässt sich gestalten	28
9. Eine gute Lösung ist die, hinter der beide stehen können	32
10. Du gibst die Entscheidung nicht aus der Hand	35
11. Was im Raum bleibt, schafft Raum für Offenheit	38
Teil III Eine Mediation	41
12. Eigentlich ging es nur um eine Hecke	41
13. Zwei Geschichten über denselben Konflikt	43
14. „Das wusste ich nicht.“	45
15. Was könnten wir eigentlich machen?	46
16. Eine Vereinbarung über mehr als eine Hecke	48
17. Drei Monate später	49
Teil IV Und Dein Konflikt?	50
18. Vielleicht hast Du etwas bemerkt	51
19. Ist Mediation auch für meinen Konflikt geeignet?	53
20. Die wichtigsten Fragen vor einer Mediation	55
Teil V Vielleicht beginnt Veränderung mit einem Gespräch	59
21. Du musst die Lösung noch nicht kennen	59
22. Ein erstes Gespräch	59
23. Mediation auf einen Blick	60
24. Könnte Mediation zu meinem Konflikt passen?	61
25. Vielleicht beginnt es mit einem Gespräch	62

Vorwort

Vielleicht hast Du dieses kleine Buch geöffnet, weil es einen Konflikt in Deinem Leben gibt. Vielleicht weißt Du ziemlich genau, wie er gelöst werden müsste. Vielleicht weißt Du nur, dass es so nicht weitergehen soll. Oder vielleicht hast Du inzwischen so viel versucht, dass Du Dir kaum noch vorstellen kannst, dass sich überhaupt etwas verändern könnte.

Dann ist dieses Buch für Dich.

Es möchte Dich von nichts überzeugen. Und es möchte Dir auch nicht erklären, wie Du Deinen Konflikt lösen sollst. Es lädt Dich lediglich ein, Deinen Konflikt für eine Weile aus einer anderen Perspektive zu betrachten.

Vielleicht entdeckst Du dabei etwas, das Du bisher noch nicht gesehen hast.

Eine andere Frage.

Eine neue Sichtweise.

Eine Möglichkeit.

Denn Konflikte haben eine erstaunliche Eigenschaft: Je länger sie dauern, desto kleiner scheint die Zahl der möglichen Lösungen zu werden. Irgendwann gibt es scheinbar nur noch zwei Wege.

Meiner oder Deiner.

Gewinnen oder verlieren.

Nachgeben oder weiterkämpfen.

Doch was wäre, wenn es noch weitere Möglichkeiten gäbe? Was wäre, wenn die Lösung nicht darin bestünde, herauszufinden, wer recht hat? Was wäre, wenn Du Deine Sichtweise nicht aufgeben müsstest, um die Sichtweise des anderen verstehen zu können? Und was wäre, wenn Ihr eine Lösung entwickeln könntet, die heute noch keiner von Euch kennt?

Darum geht es in diesem Buch.

Um Konflikte.

Um Menschen.

Um unterschiedliche Wirklichkeiten.

Um das, was hinter Forderungen verborgen sein kann.

Und um die Möglichkeit, aus einem Gegeneinander wieder ein gemeinsames Nachdenken entstehen zu lassen.

Diese Möglichkeit nennt man Mediation. Vielleicht kennst Du Mediation bereits. Vielleicht hast Du nur eine ungefähre Vorstellung davon. Vielleicht denkst Du dabei an einen Vermittler, der irgendwann einen Kompromiss vorschlägt. Dann wirst Du im Laufe dieses Buches entdecken, dass Mediation etwas anderes sein kann.

Der Mediator entscheidet nicht, wer recht hat. Er sagt Dir nicht, was Du tun sollst. Und er löst Deinen Konflikt nicht für Dich.

Das klingt zunächst vielleicht ungewöhnlich. Denn wozu braucht man dann überhaupt einen Mediator?

Vielleicht findest Du darauf beim Lesen Deine eigene Antwort.

Eine Antwort könnte lauten:

Weil Menschen ihre Konflikte häufig selbst lösen können – sobald sie wieder anders miteinander darüber sprechen können.

Und manchmal braucht es jemanden, der genau dieses Gespräch wieder möglich macht.

Teil I Wenn Konflikte den Blick verengen

1. Wenn ein Konflikt immer größer wird

Nur selten beginnt ein Konflikt mit einem großen Knall.

Meistens fängt alles viel leiser an. Ein Satz bleibt im Raum stehen. Eine Enttäuschung wird heruntergeschluckt. Eine Erwartung bleibt unerfüllt.

Vielleicht denkst Du:

„Das war bestimmt nicht so gemeint.“

Also sagst Du nichts. Noch nicht.

Doch das, worüber nicht gesprochen wird, verschwindet nicht unbedingt. Manchmal entsteht an seiner Stelle etwas anderes: eine Vermutung.

Vielleicht fragst Du Dich, warum der andere so gehandelt hat.

Du findest eine Erklärung. Beim nächsten Mal scheint sein Verhalten diese Erklärung zu bestätigen. Und irgendwann wird aus einer Vermutung eine Gewissheit.

„So ist er eben.“

„Sie denkt immer nur an sich.“

„Auf ihn kann man sich nicht verlassen.“

„Mit ihr kann man nicht reden.“

Von diesem Moment an verändert sich etwas. Nicht unbedingt das Verhalten des anderen. Sondern die Bedeutung, die wir ihm geben.

Wenn plötzlich alles zusammenpasst

Vielleicht kennst Du das. Ein Mensch, mit dem Du Dich gut verstehst, vergisst zurückzurufen. Du denkst:

„Wahrscheinlich hatte er viel zu tun.“

Ein Mensch, mit dem Du im Konflikt bist, vergisst zurückzurufen. Du denkst:

„Typisch. Ich bin ihm einfach nicht wichtig.“

Dasselbe Verhalten. Eine völlig andere Bedeutung. Konflikte verändern unseren Blick. Und irgendwann finden wir überall Beweise dafür, dass unsere Sicht auf den anderen stimmt.

Ein Tonfall.

Ein Blick.

Eine nicht beantwortete Nachricht.

Eine Bemerkung.

Alles fügt sich zusammen.

Das Schwierige daran: Auf der anderen Seite geschieht möglicherweise genau dasselbe. Auch dort entsteht eine Geschichte. Nur eine andere.

Jeder reagiert nur

Vielleicht hast Du in Deinem Konflikt schon einmal gedacht:

„Wenn der andere nicht so handeln würde, müsste ich auch nicht so reagieren.“

Das erscheint vollkommen logisch. Vielleicht denkt der andere allerdings genau dasselbe. Du wirst lauter, weil er Dir nicht zuhört. Er hört nicht mehr zu, weil Du so laut wirst. Du ziehst Dich zurück, weil sie Dich ständig kritisiert. Sie kritisiert Dich, weil Du Dich immer weiter zurückziehst. Du schreibst einen

schärferen Brief, weil der andere auf Deinen letzten nicht reagiert hat. Er reagiert nicht mehr, weil Deine Briefe immer schärfer werden.

Jeder erlebt sein eigenes Verhalten als verständliche Reaktion auf das Verhalten des anderen. Und beide erzeugen gemeinsam etwas, das keiner von ihnen möchte. Der Konflikt beginnt, sich selbst zu ernähren.

Und irgendwann geht es um mehr

Am Anfang ging es vielleicht um eine Rechnung.

Eine Entscheidung.

Einen Dienstplan.

Eine Bemerkung.

Eine Hecke.

Die Ferien der Kinder.

Ein Erbe.

Doch irgendwann geht es nicht mehr nur darum.

Es geht um Respekt.

Um Anerkennung.

Um Vertrauen.

Um Fairness.

Um Sicherheit.

Vielleicht auch um alte Verletzungen.

Und plötzlich scheint ein kleiner Anlass für einen Außenstehenden erstaunlich große Gefühle auszulösen. Für die Beteiligten ist daran nichts erstaunlich. Denn sie streiten längst nicht mehr nur über den Anlass. Sie streiten über die Geschichte, die inzwischen damit verbunden ist.

„Mit dem kann man nicht reden.“

Vielleicht ist dieser Satz einer der zuverlässigsten Hinweise darauf, dass ein Konflikt festgefahren ist.

„Mit dem kann man nicht reden.“

Interessanterweise sagen ihn häufig beide Seiten. Und beide haben Erfahrungen gemacht, die diesen Satz bestätigen. Gespräche sind eskaliert. Argumente wurden wiederholt. Versuche sind gescheitert. Also erscheint die Schlussfolgerung logisch:

Reden bringt nichts mehr.

Doch vielleicht steckt darin noch eine andere Möglichkeit. Vielleicht bedeutet der Satz nicht:

„Wir können grundsätzlich nicht miteinander reden.“

Vielleicht bedeutet er:

„So, wie wir bisher miteinander geredet haben, kommen wir nicht weiter.“

Das ist ein Unterschied. Und in diesem Unterschied könnte bereits eine Möglichkeit liegen.

Vielleicht brauchst Du noch keine Lösung

Wenn Du gerade in einem Konflikt steckst, möchtest Du verständlicherweise wissen:

„Wie komme ich da heraus?“

Doch vielleicht ist das noch nicht die erste Frage. Vielleicht lohnt sich zunächst eine andere:

„Was geschieht eigentlich gerade zwischen uns?“

Denn manchmal verändert sich ein Konflikt bereits ein wenig, wenn wir beginnen, ihn nicht nur als Problem des anderen zu betrachten, sondern als etwas, das zwischen Menschen entstanden ist. Das

bedeutet nicht, dass beide gleichermaßen verantwortlich sind. Es bedeutet auch nicht, dass jedes Verhalten akzeptabel ist.

Es bedeutet lediglich:

Wenn wir verstehen, wie ein Konflikt funktioniert, entdecken wir manchmal Stellen, an denen Veränderung möglich wird.

Und vielleicht beginnt genau dort ein neuer Weg.

Eine Frage für Dich

Wenn Du an Deinen eigenen Konflikt denkst:

Welche Geschichte erzählst Du Dir inzwischen über den anderen Menschen?

Und dann noch eine zweite Frage:

Welche Geschichte könnte er sich inzwischen über Dich erzählen?

Du musst seine Geschichte nicht richtig finden. Vielleicht kennst Du sie noch nicht einmal. Es genügt für den Moment, neugierig darauf zu werden. Denn Neugier ist etwas, das in Konflikten leicht verloren geht. Und manchmal ist sie genau das, was wir brauchen, damit wieder etwas Neues entstehen kann.

2. Was wäre, wenn keiner von Euch Unrecht hätte?

Vielleicht erscheint Dir diese Frage zunächst merkwürdig. Denn wahrscheinlich gibt es in Deinem Konflikt Dinge, bei denen Du ziemlich sicher bist:

So war es.

Du erinnerst Dich an das Gespräch. An den Satz. An die Entscheidung. Vielleicht gibt es E-Mails. Nachrichten. Verträge. Zeugen.

Natürlich gibt es Tatsachen. Und manchmal lässt sich ziemlich genau feststellen, was geschehen ist.

Doch Menschen erleben nicht nur, **was** geschieht. Sie geben dem Geschehen eine Bedeutung.

Und genau dort wird es interessant.

Ein Ereignis – zwei Geschichten

Stell Dir vor, ein Kollege kommt zu einer wichtigen Besprechung zwanzig Minuten zu spät. Das lässt sich feststellen. Zwanzig Minuten. Eine Tatsache. Doch was bedeutet sie? Vielleicht denkst Du:

„Meine Zeit ist ihm offenbar völlig egal.“

Der Kollege denkt:

„Ich habe alles versucht, um trotz des Verkehrs noch rechtzeitig hier zu sein.“

Das Zuspätkommen ist dasselbe. Die Geschichte darüber ist eine andere. Und häufig reagieren wir weniger auf das Ereignis selbst als auf die Bedeutung, die wir ihm geben.

Aus zwanzig Minuten werden dann vielleicht:

„Du respektierst mich nicht.“

Und auf der anderen Seite:

„Du unterstellst mir ständig etwas.“

Plötzlich wird nicht mehr über zwanzig Minuten gesprochen.

Es geht um Respekt.

Um Vertrauen.

Um die Frage, wie der eine den anderen sieht.

Wir sehen die Welt von unserem Platz aus

Stell Dir zwei Menschen vor, die vor einem Haus stehen. Der eine steht vor dem Eingang.

Er sagt:

„Das Haus hat eine rote Tür.“

Der andere steht auf der Rückseite.

Er antwortet:

„Hier gibt es überhaupt keine Tür.“

Wer hat recht? Vielleicht beide. Beide beschreiben, was sie von ihrem Platz aus sehen können. Der Fehler beginnt erst dort, wo einer daraus schließt:

„Wenn ich eine rote Tür sehe, musst Du sie ebenfalls sehen. Und wenn Du sie nicht siehst, stimmt mit Deiner Wahrnehmung etwas nicht.“

So ähnlich kann es in Konflikten geschehen. Wir kennen unseren eigenen Standpunkt sehr gut. Wir wissen, was wir erlebt haben. Wir kennen unsere Absichten. Unsere Gründe. Unsere Verletzungen. Unsere Enttäuschungen.

Beim anderen sehen wir dagegen häufig nur sein Verhalten. Und daraus versuchen wir abzuleiten, was in ihm vorgeht.

Ich kenne meine Absicht – und sehe Dein Verhalten

Das kann einen großen Unterschied machen. Wenn ich eine Verabredung absage, weiß ich vielleicht:

„Ich war völlig erschöpft.“

Wenn Du eine Verabredung absagst, denke ich möglicherweise:

„Offenbar bin ich Dir nicht wichtig.“

Wenn ich laut werde, weiß ich:

„Ich bin verzweifelt, weil ich mich nicht gehört fühle.“

Wenn Du laut wirst, erlebe ich:

„Du bist aggressiv.“

Wenn ich mich zurückziehe, denke ich:

„Ich möchte verhindern, dass der Streit weiter eskaliert.“

Wenn Du Dich zurückziehst, denke ich vielleicht:

„Du verweigerst jedes Gespräch.“

Für unser eigenes Verhalten kennen wir häufig die Geschichte dahinter. Beim anderen müssen wir sie erraten.

Und in Konflikten fallen diese Vermutungen selten besonders freundlich aus.

Vielleicht ist Deine Wahrheit wahr

Mediation verlangt nicht von Dir, Deine Wahrnehmung aufzugeben. Niemand muss Dir sagen:

„Du siehst das falsch.“

Vielleicht ist Deine Wahrnehmung sehr nachvollziehbar. Vielleicht hast Du gute Gründe für Deine Bewertung. Vielleicht ist tatsächlich etwas geschehen, das Dich verletzt hat.

Die interessante Frage lautet nicht:

„Ist Deine Wahrheit falsch?“

Sondern:

„Ist sie die einzige mögliche Beschreibung dessen, was geschehen ist?“

Vielleicht gibt es noch eine zweite Perspektive. Nicht statt Deiner. Sondern zusätzlich zu Deiner. Das kann einen entscheidenden Unterschied machen. Denn plötzlich muss eine Sichtweise die andere nicht mehr verdrängen. Zwei Erfahrungen können nebeneinanderstehen.

Verstehen ist keine Kapitulation

Vielleicht entsteht jetzt ein unangenehmer Gedanke:

„Soll ich mir jetzt auch noch seine Seite anhören?“

Vielleicht hast Du das längst getan. Vielleicht kennst Du seine Argumente auswendig. Doch Argumente kennen und eine Perspektive verstehen sind nicht dasselbe. Verstehen bedeutet auch nicht:

„Du hast recht.“

Es bedeutet nicht:

„Dein Verhalten war in Ordnung.“

Und schon gar nicht:

„Meine Verletzung spielt keine Rolle mehr.“

Verstehen kann schlicht bedeuten:

„Jetzt kann ich nachvollziehen, wie Du zu Deiner Sicht gekommen bist.“

Mehr nicht. Und manchmal ist genau dieses Mehr-nicht erstaunlich viel.

Eine kleine Veränderung

Stell Dir zwei Sätze vor.

„Er hat mich bewusst ignoriert.“

und:

„Ich habe sein Verhalten als Ignorieren erlebt.“

Auf den ersten Blick unterscheiden sie sich kaum. Doch im zweiten Satz entsteht etwas, das im ersten fehlt.

Raum. Im ersten Satz weiß ich, was im anderen Menschen vorgegangen ist. Im zweiten beschreibe ich, was bei mir angekommen ist. Damit wird eine Frage möglich:

„Was war eigentlich bei Dir los?“

Vielleicht bestätigt die Antwort meine Vermutung. Vielleicht überrascht sie mich. Doch solange ich bereits weiß, warum der andere so gehandelt hat, brauche ich ihn nicht mehr zu fragen. Gewissheit beendet Neugier. Und genau deshalb kann Neugier in einem Konflikt etwas sehr Kraftvolles sein.

Mediation sucht nicht die eine richtige Geschichte

Vielleicht erwartest Du von einem Mediator, dass er beide Seiten anhört und anschließend entscheidet:

„Jetzt weiß ich, wie es wirklich war.“

Doch genau darum geht es nicht. Der Mediator muss nicht Richter über Eure Vergangenheit werden. Er kann vielmehr dabei helfen, die unterschiedlichen Sichtweisen sichtbar zu machen.

Was hast Du erlebt?

Wie hast Du es verstanden?

Was hat es bei Dir ausgelöst?

Was war Dir dabei wichtig?

Und wie hat der andere dieselbe Situation erlebt?

Manchmal entsteht daraus keine gemeinsame Geschichte. Das muss auch nicht sein. Vielleicht bleibt Martin überzeugt, dass Thomas damals zu schnell zur Gartenschere gegriffen hat. Und Thomas bleibt überzeugt, dass Martin seine Zusage nicht eingehalten hat.

Beides darf stehen bleiben. Entscheidend könnte etwas anderes werden:

Beide verstehen besser, warum dieses Ereignis für den anderen eine so große Bedeutung bekommen hat.

Vom Recht-haben-Wollen zum Verstehen-Wollen

Das klingt vielleicht nach einem kleinen Schritt. Im Konflikt ist es häufig ein großer. Denn die Frage verändert sich.

Aus:

„Wie kann ich dem anderen endlich klarmachen, dass ich recht habe?“

wird vielleicht:

„Wie kommt es eigentlich, dass er das so völlig anders erlebt?“

Und irgendwann entsteht möglicherweise noch eine weitere Frage:

„Was müsste er über meine Sicht verstehen?“

Jetzt geht es nicht mehr nur darum, Argumente auszutauschen. Es geht darum, Welten füreinander sichtbar zu machen.

Genau darin liegt eine der besonderen Möglichkeiten der Mediation. Niemand muss seine Wirklichkeit aufgeben. Aber vielleicht kann jeder seine Wirklichkeit ein wenig erweitern.

Was wäre, wenn keiner von Euch Unrecht hätte?

Kehren wir zur Frage am Anfang zurück. Vielleicht ist sie inzwischen etwas leichter zu beantworten. Sie bedeutet nicht:

Jeder hat immer recht.

Sie bedeutet auch nicht:

Es gibt keine Tatsachen.

Und sie bedeutet schon gar nicht:

Jedes Verhalten ist gleichermaßen akzeptabel.

Sie lädt lediglich zu einem Gedankenexperiment ein:

Was wäre, wenn die Sichtweise des anderen aus seinem Erleben heraus genauso nachvollziehbar wäre wie Deine aus Deinem?

Was würdest Du dann gerne wissen? Welche Frage würdest Du stellen? Was könnte sich verändern, wenn Du seine Sicht nicht sofort widerlegen müsstest? Und was sollte er über Deine Sicht erfahren, damit auch sie für ihn nachvollziehbarer wird?

Vielleicht entsteht noch keine Einigung. Aber möglicherweise etwas, das vorher kaum noch vorhanden war:

Neugier.

Und wo wieder Neugier entsteht, kann aus einem Gegeneinander langsam wieder ein Gespräch werden.

Eine Frage für Dich

Denk an eine Situation aus Deinem Konflikt, bei der Du Dir besonders sicher bist, was das Verhalten des anderen bedeutet hat.

Dann vervollständige einmal zwei Sätze:

„Ich habe sein oder ihr Verhalten damals so verstanden: ...“

Und:

„Eine andere mögliche Erklärung könnte sein: ...“

Du musst die zweite Erklärung nicht glauben. Du musst sie nicht einmal wahrscheinlich finden. Es genügt, dass sie möglich ist. Denn manchmal beginnt Veränderung genau dort:

Wo aus einer Gewissheit wieder eine Frage werden darf. #

Teil II Was Mediation anders macht

Bis hierhin ging es vor allem um Konflikte. Darum, wie sie unseren Blick verändern. Wie aus Ereignissen Geschichten werden. Wie jeder das eigene Verhalten als Reaktion auf den anderen erlebt. Und wie zwei Menschen dieselbe Situation völlig unterschiedlich wahrnehmen können. Vielleicht fragst Du Dich jetzt:

Und was macht Mediation damit anders?

Die Antwort besteht nicht in einer bestimmten Gesprächstechnik. Mediation beginnt mit einer anderen Haltung zum Konflikt.

Sie fragt nicht zuerst:

Wer hat recht?

Sondern:

Was braucht es, damit Ihr wieder handlungsfähig werdet?

Sie fragt nicht:

Wer setzt sich durch?

Sondern:

Was ist Euch wichtig?

Und sie fragt nicht:

Welche Lösung müsste vernünftigerweise herauskommen?

Sondern:

Welche Lösung könnt Ihr selbst entwickeln und verantworten?

Die nächsten Kapitel laden Dich ein, diese Gedanken ein wenig genauer kennenzulernen. Vielleicht wirst Du dabei feststellen: Mediation verändert nicht nur die Art, wie über Lösungen gesprochen wird. Sie verändert bereits die Fragen, die wir an einen Konflikt stellen.

3. Du musst niemanden besiegen, um Deinen Konflikt zu lösen

Konflikte können sich irgendwann wie Wettkämpfe anfühlen.

Einer gewinnt. Der andere verliert.

Einer setzt sich durch. Der andere gibt nach.

Und vielleicht kennst Du den Gedanken:

„Wenn ich jetzt nachgebe, hat der andere gewonnen.“

Das ist nachvollziehbar. Denn je länger ein Konflikt dauert, desto mehr verbinden wir mit unserer Position. Es geht irgendwann nicht mehr nur um die Sache. Es geht auch darum, sich nicht unterkriegen zu lassen. Nicht schwach zu erscheinen. Nicht derjenige zu sein, der am Ende klein beigt. Doch vielleicht gibt es noch eine andere Möglichkeit.

Was bedeutet eigentlich gewinnen?

Stell Dir vor, Du gewinnst Deinen Konflikt. Was wäre dann? Vielleicht bekommst Du das Geld. Das Haus. Die gewünschte Entscheidung.

Vielleicht bestätigt ein Gericht Deine Rechtsauffassung. Vielleicht muss der andere etwas tun oder unterlassen.

Das kann wichtig sein. Manchmal ist eine verbindliche Entscheidung von außen notwendig. Doch vielleicht lohnt sich noch eine zweite Frage:

Ist damit auch der Konflikt gelöst?

Das hängt davon ab. Wenn Du dem anderen nie wieder begegnen musst, mag eine klare Entscheidung genügen. Doch was ist, wenn Ihr weiterhin miteinander zu tun habt? Wenn Ihr Eltern gemeinsamer Kinder seid? Wenn Ihr im selben Team arbeitet? Wenn Ihr Geschwister seid? Wenn Eure Grundstücke nebeneinanderliegen? Wenn Ihr gemeinsam ein Unternehmen besitzt?

Dann gibt es möglicherweise einen Unterschied zwischen:

einen Streit entscheiden

und

einen Konflikt lösen.

Der Preis eines Sieges

Vielleicht hast Du schon einmal einen Streit gewonnen und Dich anschließend trotzdem nicht wie ein Gewinner gefühlt.

Du hattest recht. Aber das Gespräch war zerstört.

Du hast Dich durchgesetzt. Aber das Verhältnis war beschädigt.

Du hast bekommen, was Du wolltest. Aber der Konflikt ging weiter.

Ein Sieg kann einen hohen Preis haben. Das bedeutet nicht, dass Du Deine Interessen aufgeben sollst. Im Gegenteil. Deine Interessen sind wichtig.

Die Frage lautet vielmehr:

Muss der andere verlieren, damit Deine Interessen berücksichtigt werden können?

Mediation geht zunächst davon aus:

Vielleicht nicht.

Der andere ist nicht das Problem

In einem eskalierten Konflikt kann es sich irgendwann genau so anfühlen:

Wenn der andere nicht wäre, hätte ich kein Problem.

Das stimmt vermutlich sogar. Nur hilft es wenig, wenn der andere weiterhin da ist. Vielleicht ist deshalb ein anderes Bild nützlich. Stell Dir vor, Ihr sitzt nicht mehr auf gegenüberliegenden Seiten eines Tisches. Zwischen Euch liegt der Konflikt. Jeder versucht, ihn in seine Richtung zu ziehen.

Was würde sich verändern, wenn Ihr Euch gedanklich nebeneinandersetzt? Vor Euch liegt dasselbe Problem. Und die Frage lautet plötzlich:

„Was machen wir damit?“

Der andere wird dadurch nicht automatisch zum Freund. Ihr müsst Euch auch nicht plötzlich sympathisch finden. Aber vielleicht wird aus dem Gegner wieder jemand, der an derselben Aufgabe beteiligt ist.

Das verändert die Blickrichtung.

Ein Konflikt ist kein Kuchen

Manche Konflikte wirken wie ein Kuchen. Was Du bekommst, kann ich nicht bekommen. Je größer Dein Stück, desto kleiner meines.

Manchmal stimmt das.

Wenn nur ein bestimmter Geldbetrag vorhanden ist, kann er nicht zweimal verteilt werden. Wenn nur eine Person eine bestimmte Position bekommen kann, können nicht beide sie gleichzeitig besetzen.

Doch häufig besteht ein Konflikt aus mehr als diesem einen Kuchen. Vielleicht ist Dir neben dem Geld auch Planungssicherheit wichtig. Dem anderen dagegen der Zeitpunkt der Zahlung.

Vielleicht möchte einer ein Haus behalten. Der andere braucht vor allem finanzielle Freiheit.

Vielleicht streiten Eltern über Betreuungszeiten, während beiden eigentlich wichtig ist, eine gute Beziehung zu ihren Kindern zu behalten.

Sobald sichtbar wird, was hinter den Forderungen liegt, kann sich die Zahl der Möglichkeiten vergrößern. Dann lautet die Frage nicht mehr nur:

„Wie teilen wir den Kuchen?“

Sondern:

„Was brauchen wir eigentlich?“

Darauf kommen wir später noch zurück.

Du musst nicht nachgeben

Dieser Punkt ist wichtig. Mediation bedeutet nicht:

Sei vernünftig und gib ein bisschen nach.

Sie verlangt nicht, dass Du Deine Interessen kleiner machst, damit Frieden entsteht. Und sie verlangt auch nicht, dass beide genau gleich viel aufgeben. Vielleicht entsteht am Ende ein Kompromiss. Vielleicht aber auch etwas völlig anderes.

Entscheidend ist: Eine Lösung soll nicht dadurch entstehen, dass einer erschöpft sagt:

„Na gut. Dann machen wir es eben so.“

Eine tragfähige Vereinbarung braucht ein anderes Ja:

„Damit kann ich leben.“

Vielleicht sogar:

„Das ist eine gute Lösung für mich.“

Und im besten Fall können beide diesen Satz sagen.

Vom Gegeneinander zum gemeinsamen Problem

In vielen Konflikten lautet die innere Frage:

„Wie bekomme ich den anderen dazu, meiner Lösung zuzustimmen?“

Das ist verständlich. Denn jeder kommt mit seiner eigenen Vorstellung. Doch Mediation kann eine andere Frage ermöglichen:

„Wie könnte eine Lösung aussehen, die das berücksichtigt, was uns beiden wichtig ist?“

Das ist keine weichere Frage. Manchmal ist sie sogar schwieriger. Denn sie verlangt, den Blick über die eigene Lösung hinaus zu öffnen. Dafür kann etwas Neues entstehen.

Nicht: meine Lösung.

Nicht: Deine Lösung.

Sondern möglicherweise:

eine Lösung, die es vor unserem Gespräch noch gar nicht gab.

Ein Sieg über den anderen oder ein Gewinn für Dich?

Vielleicht hilft eine letzte Unterscheidung. Es gibt einen Unterschied zwischen:

gegen jemanden gewinnen

und

etwas gewinnen.

Vielleicht möchtest Du Ruhe gewinnen. Klarheit. Planungssicherheit. Eine funktionierende Zusammenarbeit. Eine verlässliche Regelung für Deine Kinder. Die Möglichkeit, Deinem Nachbarn wieder

zu begegnen, ohne dass sich sofort Dein Magen zusammenzieht. Vielleicht möchtest Du einfach wieder Energie für andere Dinge in Deinem Leben haben.

Dann könnte die entscheidende Frage lauten:

Was möchtest Du durch die Lösung Deines Konflikts gewinnen?

Nicht: Was möchtest Du dem anderen abnehmen?

Nicht: Worin möchtest Du recht behalten?

Sondern: **Was soll für Dich besser werden?**

Damit verändert sich die Richtung. Und manchmal wird genau dadurch sichtbar, dass der andere nicht verlieren muss, damit Du etwas gewinnen kannst.

Eine Frage für Dich

Stell Dir vor, niemand würde am Ende feststellen, wer gewonnen und wer verloren hat. Der Konflikt wäre einfach gut gelöst.

Woran würdest Du merken, dass Du trotzdem etwas Wichtiges gewonnen hast?

Vielleicht ist es genau das, worum es in Deinem Konflikt wirklich geht.

4. Du trägst die Lösung vielleicht längst in Dir

Wenn wir ein Problem nicht lösen können, suchen wir häufig nach jemandem, der die Antwort kennt. Wir fragen Freunde. Kolleginnen. Anwälte. Beraterinnen. Expertinnen. Wir suchen im Internet.

Vielleicht hoffen wir irgendwann einfach darauf, dass jemand sagt:

„So musst Du es machen.“

Das ist verständlich. Denn ein Konflikt kann den eigenen Blick so sehr verengen, dass man irgendwann selbst nicht mehr weiß, wie es weitergehen soll. Vielleicht erwartest Du deshalb von einem Mediator genau das: dass er Deinen Konflikt analysiert und Dir anschließend eine Lösung vorschlägt.

Doch gerade hier überrascht Mediation. **Der Mediator kennt Deine Lösung nicht.** Und er behauptet auch nicht, sie zu kennen.

Wer ist hier eigentlich der Experte?

Ein Mediator kennt sich mit Konflikten aus. Er weiß, wie Gespräche strukturiert werden können. Er kann erkennen, wann Menschen aneinander vorbeireden. Er kennt Möglichkeiten, Interessen sichtbar zu machen, Perspektiven zu erweitern und die Entwicklung neuer Lösungen zu unterstützen.

Darin liegt seine Expertise. Aber es gibt etwas, worin Du ihm voraus bist:

Du kennst Dein Leben.

Du weißt, was Dir wichtig ist. Du kennst Deine Familie. Deinen Arbeitsplatz. Dein Unternehmen. Deine Geschichte. Deine Hoffnungen. Deine Grenzen. Und Du bist derjenige, der später mit der gefundenen Lösung leben wird.

Der Mediator ist deshalb Experte für den Prozess. **Du bleibst Experte für Dein Leben.** Und der andere für seines. Die Lösung entsteht dort, wo beides zusammenkommt.

„Wenn ich die Lösung kennen würde, bräuchte ich doch keine Mediation.“

Vielleicht denkst Du genau das. Und natürlich stimmt etwas daran. Wenn Du bereits eine Lösung kennen würdest, die auch für den anderen passt, wäre vieles einfacher.

Doch vielleicht kennst Du im Moment nicht **die Lösung**. Vielleicht kennst Du aber sehr viel von dem, was für eine Lösung gebraucht wird. Du weißt möglicherweise, was für Dich nicht mehr funktioniert, was Dich belastet, was Dir fehlt, was Du schützen möchtest, was Du verändern möchtest, was auf keinen Fall verloren gehen soll.

Und vielleicht weiß der andere Dinge, die Du nicht weißt. Auch er kennt seine Sorgen, seine Möglichkeiten, seine Grenzen. seine Wünsche.

Solange jeder nur seine eigene Hälfte kennt und verteidigt, scheint die Lösung unsichtbar. Wenn beides zusammenkommt, kann ein anderes Bild entstehen.

Manchmal liegt die Lösung unter dem Konflikt

Stell Dir einen Tisch vor, auf dem sehr viele Dinge liegen.

Alte Briefe.

Vorwürfe.

Enttäuschungen.

Forderungen.

Erinnerungen.

Argumente.

Vielleicht sogar Gerichtsschreiben.

Alles liegt übereinander.

Irgendwo darunter befinden sich auch die Dinge, die Dir wirklich wichtig sind. Doch im Moment sind sie kaum zu erkennen. Mediation bedeutet nicht, dass jemand von außen eine fertige Lösung auf diesen Tisch legt. Sie hilft vielmehr dabei, den Tisch zu sortieren.

Was ist passiert?

Was bedeutet das für Dich?

Was ist Dir daran wichtig?

Was brauchst Du für die Zukunft?

Was braucht der andere?

Was gehört zusammen?

Und was vielleicht gar nicht?

Nach und nach wird die Fläche wieder sichtbar. Und plötzlich ist Platz für etwas, das vorher kaum möglich war:

gemeinsames Nachdenken.

Gute Fragen statt guter Ratschläge

Vielleicht kennst Du Menschen, die für jedes Problem sofort eine Lösung haben. Du erzählst drei Minuten. Dann kommt:

„Also, ich würde an Deiner Stelle ...“

Manchmal ist ein solcher Rat hilfreich. Manchmal denkst Du aber:

„Du kennst doch nur einen kleinen Teil der Geschichte.“

In der Mediation geht es deshalb weniger darum, Dir gute Ratschläge zu geben. Oft sind gute Fragen wertvoller. Zum Beispiel:

„Was wäre Dir daran besonders wichtig?“

„Was müsste der andere verstehen?“

„Was möchtest Du künftig anders erleben?“

„Welche Möglichkeiten habt Ihr bisher noch nicht betrachtet?“

„Woran würdest Du erkennen, dass eine Lösung wirklich funktioniert?“

Eine gute Frage gibt keine Richtung vor. Sie öffnet einen Denkraum. Und manchmal hören Menschen ihre eigene Antwort erst in dem Moment, in dem jemand die passende Frage stellt.

Vielleicht weißt Du mehr, als Du glaubst

Konflikte können ein Gefühl von Hilflosigkeit erzeugen. **„Ich weiß nicht mehr weiter.“** Dieser Satz kann vollkommen zutreffen. Und trotzdem bedeutet er nicht unbedingt:

„Ich weiß gar nichts.“

Vielleicht weißt Du sehr genau, wie Du künftig behandelt werden möchtest.

Vielleicht weißt Du, was Deine Kinder brauchen.

Vielleicht weißt Du, welche Art der Zusammenarbeit für Dich funktionieren würde.

Vielleicht weißt Du, welche Entscheidung Du auf Dauer nicht tragen könntest.

Vielleicht weißt Du sogar, welche Lösung grundsätzlich möglich wäre – traust Dich aber noch nicht, sie auszusprechen.

All dieses Wissen kann in einer Mediation sichtbar werden. Nicht auf einmal. Nicht durch Druck. Sondern Schritt für Schritt.

Und der andere?

Hier liegt eine der Herausforderungen. Auch der andere ist Experte für sein Leben. Das bedeutet: Auch er bringt Wissen mit, das für die Lösung wichtig sein kann. Vielleicht gefällt Dir seine Sicht nicht. Vielleicht hältst Du seine Forderung für unangemessen. Vielleicht verstehst Du seine Entscheidungen überhaupt nicht. Trotzdem kennt auch er einen Teil des Problems, den Du nicht vollständig kennen kannst:

seinen Teil.

Mediation versucht deshalb nicht, aus zwei Menschen einen zu machen. Sie versucht auch nicht, Unterschiede zu beseitigen. Sie nutzt sie.

Denn vielleicht entsteht gerade dadurch eine Lösung, dass unterschiedliche Informationen, Erfahrungen und Bedürfnisse zusammenkommen.

Die Lösung darf überraschen

Das ist vielleicht einer der schönsten Gedanken der Mediation. Am Anfang müssen die Beteiligten nicht wissen, wie das Ergebnis aussehen wird. Wenn es gut läuft, kann am Ende etwas entstehen, das keiner von beiden zu Beginn vorgeschlagen hätte. Eine Idee des einen wird vom anderen ergänzt. Eine zweite Idee verändert die erste. Ein neuer Gedanke kommt hinzu. Etwas, das zunächst unmöglich erschien, bekommt eine andere Form. Irgendwann lässt sich vielleicht gar nicht mehr sagen:

„Das war meine Idee.“

oder:

„Das war Deine.“

Es ist etwas Gemeinsames entstanden. Eine Lösung, die keiner mitgebracht hat. Und die trotzdem von beiden stammt.

Ein anderes Vertrauen

Hinter Mediation steckt deshalb ein besonderes Vertrauen. Nicht das Vertrauen darauf, dass Menschen immer vernünftig sind. Nicht die Vorstellung, dass jeder Konflikt einfach zu lösen wäre. Und auch nicht der Glaube, dass Menschen nur lange genug miteinander reden müssten. Es ist ein anderes Vertrauen:

Menschen können häufig gute Entscheidungen für ihr eigenes Leben treffen, wenn sie die Informationen, den Raum und die Unterstützung bekommen, die sie dafür brauchen.

Das ist ein anspruchsvoller Gedanke. Denn er bedeutet auch: Der Mediator muss nicht zeigen, dass er die bessere Lösung kennt. Er darf darauf vertrauen, dass die Beteiligten ihre eigene entwickeln können.

Vielleicht liegt darin eine besondere Form des Respekts.

Du musst die Antwort noch nicht kennen

Wenn Du also gerade denkst:

„Ich habe überhaupt keine Ahnung, wie wir diesen Konflikt lösen sollen“,

dann ist das kein Argument gegen Mediation. Vielleicht ist es sogar ein guter Ausgangspunkt. Denn Du musst nicht mit einer Antwort beginnen. Vielleicht genügt eine Frage:

„Was müsste eine Lösung eigentlich für mich leisten?“

Und der andere darf sich dieselbe Frage stellen. Dann entsteht möglicherweise noch keine Lösung. Aber es werden die Bausteine sichtbar, aus denen später eine entstehen kann.

Eine Frage für Dich

Stell Dir vor, niemand würde Dir sagen, **wie** Du Deinen Konflikt lösen sollst. Stattdessen würde Dich jemand fragen:

„Woran würdest Du erkennen, dass eine Lösung wirklich zu Deinem Leben passt?“

Was wäre Deine Antwort? Vielleicht weißt Du bereits mehr über Deine Lösung, als Du bisher gedacht hast.

5. Hinter jeder Forderung steckt ein guter Grund

„Ich will das Haus behalten.“

„Und ich will, dass es verkauft wird.“

Zwei klare Aussagen. Zwei Menschen. Zwei Lösungen. Und auf den ersten Blick ein unlösbares Problem.

Denn das Haus kann nicht gleichzeitig vollständig behalten und verkauft werden. Viele Konflikte sehen genau so aus. Der eine will A. Der andere will B. Je länger gestritten wird, desto fester werden die Forderungen.

„Auf keinen Fall.“

„Das kommt überhaupt nicht infrage.“

„Darüber brauchen wir gar nicht zu reden.“

Irgendwann scheint nur noch eine Frage übrig zu sein:

Wer setzt sich durch?

Doch vielleicht lohnt sich eine andere Frage. Eine erstaunlich einfache:

„Was ist Dir daran eigentlich wichtig?“

Was willst Du?

Das ist zunächst leicht zu beantworten.

„Ich will das Haus behalten.“

„Ich möchte mehr Geld.“

„Ich möchte die Kinder jedes zweite Wochenende bei mir haben.“

„Ich möchte, dass meine Kollegin versetzt wird.“

„Ich will, dass mein Bruder mir meinen Anteil auszahlt.“

Das sind konkrete Vorstellungen davon, was geschehen soll. Man könnte sie **Positionen** nennen. Oder noch einfacher:

Das ist die Lösung, die Du im Moment für richtig hältst.

Positionen sind wichtig. Sie zeigen, wo jemand steht. Schwierig wird es erst, wenn zwei Positionen nicht zusammenpassen. Dann beginnt häufig das Ringen darum, welche sich durchsetzt. Genau an dieser Stelle fragt Mediation weiter.

Wofür ist Dir das wichtig?

Kehren wir zum Haus zurück.

„Ich möchte das Haus behalten.“

Warum? Vielleicht lautet die Antwort:

„Damit unsere Kinder in ihrer vertrauten Umgebung bleiben können.“

Oder:

„Weil ich dort auch künftig wohnen möchte.“

Vielleicht:

„Weil ich Angst habe, mir mit meinem Einkommen keine vergleichbare Wohnung leisten zu können.“

Jetzt erfahren wir etwas Neues. Die Forderung lautet weiterhin:

Das Haus behalten.

Doch dahinter werden Interessen sichtbar. Die vertraute Umgebung der Kinder erhalten. Selbst dort wohnen bleiben. Finanziell abgesichert sein. Das Interesse beschreibt also nicht nur, **was** jemand haben möchte. Es beschreibt, **wozu** ihm das wichtig ist. Und genau dort wird ein Konflikt häufig beweglicher.

Und was liegt noch darunter?

Manchmal lohnt sich noch eine weitere Frage: „**Und wenn das gelingen würde – was wäre dadurch für Dich erfüllt?**“ Vielleicht lautet die Antwort:

„Dann würde ich mich sicher fühlen.“

Oder:

„Dann hätte ich das Gefühl, weiterhin ein wichtiger Teil des Lebens meiner Kinder zu sein.“

Vielleicht:

„Dann könnte ich endlich selbst entscheiden, wie es für mich weitergeht.“

Jetzt sind wir noch eine Ebene tiefer. Es geht um etwas Grundlegendes:

Sicherheit.

Zugehörigkeit.

Selbstbestimmung.

Anerkennung.

Verlässlichkeit.

Respekt.

Solche grundlegenden menschlichen Anliegen können wir **Bedürfnisse** nennen. Damit haben wir drei Ebenen:

Was fordere ich?

Was möchte ich damit erreichen?

Was ist mir dahinter grundlegend wichtig?

Diese Unterscheidung kann einen Konflikt verändern.

Das Haus bleibt dasselbe – die Möglichkeiten werden größer

Nehmen wir nun die andere Person. Sie möchte das Haus verkaufen. Warum? Vielleicht sagt sie:

„Weil ich meinen Anteil brauche.“

Wofür?

„Ich möchte mir eine eigene Wohnung kaufen und finanziell unabhängig sein.“

Und was ist ihr daran wichtig?

Vielleicht:

Freiheit.

Sicherheit.

Ein Neuanfang.

Nun stehen sich nicht mehr nur zwei Forderungen gegenüber:

Haus behalten

gegen

Haus verkaufen.

Wir sehen zusätzlich: Vertrautheit für die Kinder. Wohnraum. Finanzielle Sicherheit. Unabhängigkeit. Freiheit. Neuanfang.

Der Konflikt ist dadurch noch nicht gelöst. Aber der Lösungsraum ist größer geworden. Denn für die Frage

„Behalten oder verkaufen?“

gibt es zunächst nur wenige Antworten. Für die Frage

„Wie können wir Sicherheit, Wohnraum, finanzielle Unabhängigkeit und einen Neuanfang ermöglichen?“

gibt es möglicherweise deutlich mehr.

Die Orange

Vielleicht kennst Du die Geschichte von zwei Menschen, die sich um eine Orange streiten. Beide wollen die einzige Orange. Sie diskutieren. Keiner möchte nachgeben. Schließlich finden sie einen scheinbar fairen Kompromiss: Jeder bekommt eine Hälfte.

Später stellt sich heraus: Der eine wollte den Saft trinken. Der andere brauchte die Schale zum Backen. Hätten beide früher gefragt:

„Wofür brauchst Du die Orange?“

hätte jeder bekommen können, was ihm wichtig war. Die Geschichte ist sehr einfach. Wirkliche Konflikte sind meist komplizierter. Und trotzdem zeigt sie etwas Wesentliches.

Solange wir nur darüber sprechen, **wer was bekommen soll**, sehen wir häufig nur die Verteilung. Wenn wir darüber sprechen, **wofür etwas wichtig ist**, können neue Möglichkeiten entstehen.

„Aber ich habe doch gute Gründe für meine Forderung.“

Natürlich. Genau darum geht es. Mediation möchte Deine Forderung nicht kleinreden. Sie fragt nach den guten Gründen dahinter. Denn diese Gründe sind für eine gute Lösung besonders wertvoll. Vielleicht sagst Du:

„Ich will, dass mein Kollege aus unserem Team versetzt wird.“

Ein Mediator könnte fragen:

„Was würde dadurch für Sie besser?“

Vielleicht antwortest Du:

„Dann müsste ich nicht ständig Angst haben, dass er mich vor den anderen bloßstellt.“

Jetzt wird etwas sichtbar. Vielleicht geht es Dir nicht in erster Linie darum, wo Dein Kollege arbeitet. Vielleicht geht es Dir darum, Dich am Arbeitsplatz sicher und respektiert zu fühlen. Eine Versetzung könnte eine Möglichkeit sein, das zu erreichen. Aber vielleicht gibt es noch andere.

Erst wenn wir wissen, was eine Lösung leisten soll, können wir sinnvoll darüber nachdenken, welche Lösung dafür geeignet ist.

Interesse und Bedürfnis sind nicht dasselbe

Vielleicht wirken beide Begriffe ähnlich. Ein **Interesse** beschreibt häufig, was Du in einer konkreten Situation erreichen möchtest. Ein **Bedürfnis** beschreibt etwas Grundlegenderes, das dahinter wichtig sein kann.

Zum Beispiel:

Forderung: „Ich möchte zweimal pro Woche im Homeoffice arbeiten.“

Interesse: „Ich möchte an diesen Tagen meine Arbeitszeit flexibler organisieren können.“

Bedürfnis: „Mir ist Selbstbestimmung wichtig.“

Oder:

Forderung: „Ich möchte, dass Du Dich entschuldigst.“

Interesse: „Ich möchte, dass anerkannt wird, was diese Situation bei mir ausgelöst hat.“

Bedürfnis: „Mir sind Respekt und Anerkennung wichtig.“

Diese Ebenen sind keine Schubladen. Menschen sind komplizierter als Modelle. Aber die Unterscheidung kann helfen, genauer hinzuschauen.

Denn manchmal streiten wir sehr hart um eine bestimmte Lösung, obwohl das, was wir eigentlich brauchen, auch auf einem anderen Weg erreichbar wäre.

Was geschieht, wenn der gute Grund sichtbar wird?

Vielleicht verändert sich zunächst nur die Sprache.

Aus: „**Du willst mir das Haus wegnehmen.**“ wrd: „**Dir ist wichtig, finanziell wieder unabhängig zu sein.**“

Aus: „**Du willst mich von den Kindern fernhalten.**“ wird: „**Dir ist wichtig, dass die Kinder einen verlässlichen Alltag haben.**“

Aus: „**Du willst Dich einfach durchsetzen.**“ wird vielleicht: „**Dir ist wichtig, bei Entscheidungen beteiligt zu werden.**“

Das bedeutet nicht, dass die Forderung plötzlich akzeptiert wird. Aber der Mensch hinter der Forderung wird wieder sichtbarer. Und manchmal geschieht etwas Bemerkenswertes: Wir können ein Interesse des anderen nachvollziehen, obwohl wir seine Forderung weiterhin ablehnen. Genau dort kann Bewegung entstehen.

Hinter einer schwierigen Forderung kann etwas sehr Verständliches liegen

Manche Forderungen wirken hart. Vielleicht sogar provozierend. Doch die Frage nach dem guten Grund kann etwas anderes sichtbar machen. Hinter Kontrolle kann der Wunsch nach Sicherheit stehen. Hinter Rückzug das Bedürfnis nach Schutz. Hinter einer sehr hohen Geldforderung vielleicht der Wunsch nach Anerkennung eines erlittenen Verlustes. Hinter einer starren Regelung das Bedürfnis nach Verlässlichkeit.

Das bedeutet nicht, jedes Verhalten zu rechtfertigen. Es bedeutet lediglich: **Wenn wir verstehen, wofür etwas wichtig ist, bekommen wir mehr Möglichkeiten, damit umzugehen.**

Von „Was willst Du?“ zu „Was brauchst Du dafür?“

Vielleicht ist das eine der wichtigsten Bewegungen in einer Mediation. Am Anfang stehen häufig Sätze wie:

„Ich will ...“

„Er soll ...“

„Sie muss ...“

Später entstehen andere Fragen:

„Was ist Dir daran wichtig?“

„Was möchtest Du damit erreichen?“

„Was brauchst Du, damit es für Dich funktioniert?“

Und irgendwann vielleicht:

„Welche Möglichkeiten gibt es, das zu erreichen?“

Dann verändert sich der Konflikt. Noch ist nichts entschieden. Niemand hat nachgegeben. Doch aus zwei feststehenden Forderungen ist ein Raum entstanden, in dem mehrere Lösungen denkbar werden.

Eine Frage für Dich

Denk an eine Forderung, die Du in Deinem Konflikt an den anderen hast. Vervollständige zunächst:

„Ich möchte, dass ...“

Dann frage Dich:

„Was möchte ich dadurch erreichen?“

Und anschließend:

„Was ist mir daran grundlegend wichtig?“

Vielleicht findest Du eine Antwort wie:

Sicherheit.

Anerkennung.

Respekt.

Freiheit.

Zugehörigkeit.

Fairness.

Verlässlichkeit.

Selbstbestimmung.

Oder etwas ganz anderes. Und dann stelle Dir noch eine letzte Frage:

Gäbe es vielleicht mehr als einen Weg, genau das zu erreichen?

Wenn die Antwort auch nur lautet:

„Vielleicht.“

dann ist der Lösungsraum bereits ein wenig größer geworden.

6. Verstehen verändert mehr als Überzeugen

Vielleicht kennst Du Gespräche, in denen Du immer wieder dasselbe gesagt hast. Nicht weil Dir nichts Neues eingefallen wäre. Sondern weil Du das Gefühl hattest:

„Der andere hat noch immer nicht verstanden, worum es mir eigentlich geht.“

Also erklärst Du es noch einmal. Etwas deutlicher. Mit einem anderen Beispiel. Vielleicht etwas nachdrücklicher. Und wenn auch das nicht hilft, wirst Du lauter.

Nicht unbedingt mit Deiner Stimme. Vielleicht werden Deine Worte schärfer. Deine E-Mails länger. Deine Forderungen eindeutiger. Denn solange Du Dich nicht verstanden fühlst, scheint es notwendig, Deine Botschaft weiterzusenden.

Doch auf der anderen Seite geschieht möglicherweise genau dasselbe. Auch dort sitzt ein Mensch und denkt:

„Er versteht einfach nicht, was ich ihm sagen will.“

Zwei Menschen versuchen immer intensiver, verstanden zu werden. Und hören einander dabei immer weniger zu.

Zuhören, um zu antworten

In einem normalen Gespräch wechseln wir ständig zwischen Sprechen und Zuhören. In einem Konflikt verändert sich dieses Zuhören manchmal. Während der andere spricht, überlegen wir bereits:

„Das stimmt so nicht.“

„Da muss ich gleich etwas richtigstellen.“

„Jetzt lässt sie aber etwas Entscheidendes weg.“

„Dazu habe ich eine E-Mail.“

Wir hören noch. Aber wir hören vor allem auf die Stellen, an denen wir widersprechen möchten. Der andere beendet seinen Satz. Und sofort beginnt unsere Antwort. Vielleicht sagen wir:

„Ja, aber ...“

Diese beiden kleinen Wörter können erstaunlich wirkungsvoll sein. Denn häufig hört der andere danach nur noch:

„Das, was Du gerade gesagt hast, zählt nicht.“

Also versucht er es noch einmal. Und wir ebenfalls. Das Gespräch dreht sich.

Was geschieht, wenn jemand wirklich zuhört?

Vielleicht hast Du eine andere Erfahrung ebenfalls schon gemacht. Du erzählst jemandem etwas, das Dich beschäftigt. Der andere unterbricht Dich nicht. Er gibt Dir keinen Rat. Er erzählt nicht sofort von einer ähnlichen Erfahrung aus seinem eigenen Leben. Er hört einfach zu. Vielleicht fragt er irgendwann:

„Habe ich Dich richtig verstanden, dass ...?“

Und plötzlich merkst Du:

Ja. Genau darum geht es mir.

Das Problem ist noch da. Nichts wurde gelöst. Und trotzdem fühlt sich etwas anders an. Du musst es nicht noch einmal erklären. Du musst nicht mehr beweisen, dass Deine Sicht berechtigt ist. Deine Botschaft ist angekommen. Vielleicht liegt darin etwas sehr Bedeutsames.

Wer sich verstanden fühlt, muss weniger darum kämpfen, verstanden zu werden.

Verstehen heißt noch immer nicht zustimmen

Dieser Unterschied ist so wichtig, dass er noch einmal gesagt werden darf. Du kannst sagen:

„Ich verstehe jetzt, warum Dir das so wichtig ist.“

und gleichzeitig:

„Ich sehe die Sache trotzdem anders.“

Beides passt zusammen.

Vielleicht sagt ein Vater:

„Jetzt verstehe ich, dass Dir die festen Zeiten wichtig sind, weil Du für die Kinder Verlässlichkeit möchtest.“

Das bedeutet nicht:

„Ich stimme Deinem Vorschlag für die Betreuungszeiten zu.“

Eine Kollegin könnte sagen:

„Ich verstehe, dass Du meine Bemerkung in der Besprechung als Bloßstellung erlebt hast.“

Das bedeutet nicht automatisch:

„Ich wollte Dich bloßstellen.“

Verstehen schafft keine Pflicht zur Zustimmung.

Es schafft zunächst nur etwas anderes: **Kontakt.**

Der Unterschied zwischen Absicht und Wirkung

Gerade in Konflikten kann dieser Unterschied wichtig sein. Vielleicht sagst Du:

„So habe ich das doch gar nicht gemeint.“

Und vielleicht stimmt das vollkommen. Doch der andere antwortet:

„So ist es aber bei mir angekommen.“

Wer hat recht? Vielleicht braucht es diese Frage gar nicht. Deine Absicht gehört zu Deiner Erfahrung. Die Wirkung gehört zur Erfahrung des anderen. Beides kann gleichzeitig existieren.

Du kannst sagen:

„Ich wollte Dich nicht verletzen.“

Und zusätzlich:

„Jetzt verstehe ich, dass mein Satz Dich verletzt hat.“

Du musst Deine Absicht nicht verleugnen, um die Wirkung anzuerkennen. Das kann einen großen Unterschied machen. Denn häufig kämpfen Menschen in Konflikten darum, welche der beiden Ebenen gelten darf.

Der eine sagt:

„Das war nicht meine Absicht.“

Der andere hört:

„Dann darfst Du auch nicht verletzt sein.“

Vielleicht wäre ein anderer Satz hilfreicher:

„Das wollte ich nicht – und ich sehe, dass es trotzdem so bei Dir angekommen ist.“

Plötzlich dürfen beide Wirklichkeiten nebeneinanderstehen.

„Das wusste ich nicht.“

Manchmal verändert sich ein Konflikt durch eine Information. Vielleicht erfährst Du, warum der andere damals nicht reagiert hat. Warum er sich zurückgezogen hat. Warum ihm eine bestimmte Entscheidung so wichtig war. Warum eine Bemerkung ihn so stark getroffen hat. Und plötzlich sagst Du:

„Das wusste ich nicht.“

Vier unscheinbare Wörter. Die Vergangenheit verändert sich dadurch nicht. Was geschehen ist, bleibt geschehen. Aber seine Bedeutung kann sich verändern.

Aus: „**Es war ihm einfach egal.**“ wird vielleicht: „**Er war damals vollkommen überfordert.**“

Aus: „**Sie wollte mich ausschließen.**“ wird: „**Sie hatte Angst, die Kontrolle zu verlieren.**“

Aus: „**Er hat mich absichtlich ignoriert.**“ wird vielleicht: „**Er wusste nicht, wie er das Gespräch führen sollte.**“

Die neue Erklärung muss das Verhalten nicht richtig machen. Aber sie kann den Menschen dahinter wieder sichtbar machen.

Verstanden werden verändert auch das eigene Denken

Vielleicht liegt hier eine weitere Besonderheit. Solange Du darum kämpfen musst, Deine Position zu verteidigen, bleibt wenig Raum, sie selbst zu hinterfragen. Wenn Du dagegen merkst: „**Meine Sicht ist angekommen**“, kann etwas Entlastendes geschehen. Du kannst selbst neugieriger werden. Vielleicht denkst Du:

„Jetzt, wo Du es so sagst ...“

Oder:

„Diesen Teil hatte ich tatsächlich nicht gesehen.“

Vielleicht sogar:

„Da habe ich wohl etwas angenommen, ohne nachzufragen.“

Nicht weil der andere Dich besiegt hat. Sondern weil Du Dich nicht mehr verteidigen musst. Sicherheit kann beweglicher machen.

Der Mediator als Übersetzer?

Manchmal könnte man die Aufgabe eines Mediators mit der eines Übersetzers vergleichen. Nicht weil die Beteiligten unterschiedliche Sprachen sprechen. Zumindest meistens nicht. Sondern weil dieselben Worte unterschiedliche Bedeutungen tragen können.

Ein Satz wie:

„Mir ist das egal.“

kann Gleichgültigkeit bedeuten. Oder Erschöpfung.

Oder: „Ich halte diesen Streit nicht mehr aus.“

Ein:

„Mach doch, was Du willst.“

kann Freiheit geben. Oder Resignation ausdrücken.

Ein:

„Darüber diskutiere ich nicht.“

kann Macht demonstrieren. Oder bedeuten:

„Ich habe Angst, dass dieses Gespräch wieder eskaliert.“

Der Mediator weiß nicht automatisch, welche Bedeutung richtig ist. Deshalb fragt er.

„Was bedeutet das für Sie?“

„Was haben Sie gehört, als der andere das gesagt hat?“

„Was wollten Sie damit ausdrücken?“

So kann aus scheinbar eindeutigen Sätzen wieder ein Gespräch entstehen.

Manchmal braucht es keine Entschuldigung – noch nicht

In Konflikten wird häufig eine Entschuldigung erwartet.

„Wenn er sich endlich entschuldigen würde, könnten wir weiterreden.“

Vielleicht stimmt das. Doch eine Entschuldigung, die nur ausgesprochen wird, damit endlich Ruhe ist, kann erstaunlich leer wirken. „Na gut. Dann entschuldige ich mich eben.“ Das ist selten der Satz, auf den jemand gewartet hat. Manchmal braucht es vor einer Entschuldigung etwas anderes:

Verstehen.

Wenn ein Mensch wirklich nachvollziehen kann, welche Wirkung sein Verhalten hatte, verändert sich möglicherweise auch das, was er dazu sagen möchte. Dann entsteht vielleicht kein:

„Es tut mir leid, wenn Du das so empfunden hast.“

sondern ein:

„Jetzt verstehe ich, was das bei Dir ausgelöst hat. Das wollte ich nicht.“

Vielleicht folgt daraus eine Entschuldigung. Vielleicht eine andere Form der Anerkennung. Entscheidend ist:

Sie entsteht nicht aus Druck.

Sie entsteht aus Verständnis.

Verstehen kann man nicht verordnen

Auch das gehört dazu. Ein Mediator kann nicht sagen:

„Jetzt verstehen Sie doch endlich einmal die andere Seite.“

Verstehen lässt sich nicht erzwingen. Man kann nur Bedingungen schaffen, unter denen es wahrscheinlicher wird.

Zeit.

Zuhören.

Fragen.

Eine Sprache, die nicht sofort neue Verteidigung auslöst. Die Möglichkeit, etwas zu erklären, ohne unterbrochen zu werden. Und die Sicherheit, dass Verstehen nicht automatisch Zustimmung bedeutet. Manchmal entsteht Verständnis schnell. Manchmal braucht es Zeit. Und manchmal bleibt ein Teil des Verhaltens des anderen für Dich unverständlich. Auch dann kann Mediation weitergehen. Denn vollständiges gegenseitiges Verständnis ist keine Eintrittskarte zur Lösung. Manchmal genügt bereits:

„Ich sehe, dass es für Dich anders ist als für mich.“

Vom Überzeugen zum Erkunden

Vielleicht verändert sich damit eine der wichtigsten Fragen im Konflikt.

Statt: **„Wie kann ich den anderen überzeugen?“** könnte sie lauten: **„Was habe ich noch nicht verstanden?“**

Und statt: **„Wie bringe ich ihn dazu, meine Sicht zu akzeptieren?“** vielleicht: **„Was müsste er über meine Erfahrung wissen, damit er sie besser nachvollziehen kann?“**

Das ist keine Garantie für Einigung. Aber es verändert das Gespräch. Denn Überzeugen kennt häufig nur zwei Ergebnisse: Ich setze mich durch. Oder Du.

Verstehen kann etwas Drittes hervorbringen:

eine neue gemeinsame Sicht auf das Problem, obwohl unsere Sichtweisen unterschiedlich bleiben.

Und genau dort können Lösungen entstehen, die vorher kaum denkbar waren.

Eine Frage für Dich

Wenn Du an Deinen Konflikt denkst: **Welchen einen Satz möchtest Du dem anderen eigentlich schon lange verständlich machen?** Nicht als Argument. Nicht als Vorwurf. Sondern als etwas, von dem Du Dir wünschst:

„Das sollte er über mich und meine Sicht wirklich verstehen.“

Und dann drehe die Frage um:

Was könnte der andere sich wünschen, dass Du endlich über seine Sicht verstehst?

Vielleicht kennst Du die Antwort noch nicht. Dann wäre genau das eine Frage, die sich zu stellen lohnt.

7. Es gibt mehr Möglichkeiten, als Du im Moment sehen kannst

Konflikte haben eine merkwürdige Wirkung: Je länger sie dauern, desto kleiner scheint die Zahl der möglichen Lösungen zu werden. Irgendwann gibt es scheinbar nur noch zwei Wege. Ich setze mich durch oder Du. Das Haus wird verkauft oder einer behält es. Ich bleibe oder ich gehe. Du entschuldigst Dich oder für mich ist die Sache erledigt.

Diese Verengung ist verständlich. Schließlich hast Du wahrscheinlich schon viel über den Konflikt nachgedacht. Du hast Gespräche geführt, Möglichkeiten erwogen und vielleicht bereits verschiedene Dinge ausprobiert. Wenn all das nicht funktioniert hat, entsteht irgendwann der Eindruck: **„Es gibt einfach keine andere Lösung.“**

Doch vielleicht stimmt das gar nicht.

Vielleicht gibt es weitere Möglichkeiten. Du kannst sie im Moment nur noch nicht sehen.

Der Lichtkegel im dunklen Raum

Stell Dir vor, Du stehst in einem dunklen Raum und hältst eine Taschenlampe in der Hand. Du siehst sehr deutlich, worauf ihr Licht fällt. Alles andere verschwindet im Dunkeln. Es ist trotzdem noch da.

So ähnlich kann ein Konflikt unseren Blick verändern. Unsere Aufmerksamkeit richtet sich immer stärker auf bestimmte Dinge: auf das Verhalten des anderen, auf die Verletzungen der Vergangenheit, auf unsere Forderung und auf die Lösung, von der wir inzwischen überzeugt sind, dass sie die einzig vernünftige ist.

Mediation erfindet nicht plötzlich einen neuen Raum. Sie hilft vielmehr dabei, das Licht wieder einzuschalten.

Dann wird vielleicht sichtbar, dass es neben den beiden bisher diskutierten Möglichkeiten noch eine dritte gibt. Und eine vierte. Vielleicht sogar eine, an die bisher niemand gedacht hat.

„Ich sehe keine andere Lösung.“

Diesen Satz darfst Du in einer Mediation sagen. Niemand erwartet, dass Du bereits mit kreativen Ideen kommst. Im Gegenteil: Wenn Du eine Lösung kennen würdest, die für Dich und den anderen funktioniert, würdest Du wahrscheinlich keine Mediation benötigen.

Vielleicht beginnt etwas Neues gerade mit dem Satz: **„Ich weiß im Moment auch nicht, wie es gehen soll.“**

Denn darin steckt nicht nur Ratlosigkeit. Darin steckt auch Offenheit. Wenn ich nicht mehr behaupten muss, die einzige richtige Lösung bereits zu kennen, kann ich wieder neugierig werden.

Was wäre noch möglich? Was haben wir bisher nicht bedacht? Was würde geschehen, wenn wir die Sache einmal ganz anders betrachten?

Eine Idee ist noch keine Entscheidung

Das klingt selbstverständlich und ist in Konflikten trotzdem von großer Bedeutung.

Stell Dir vor, jemand sagt während einer Mediation: „Vielleicht könnte ich mir vorstellen, meinen Anteil am Unternehmen zu verkaufen.“

Sofort könnte der andere antworten: „Gut, dann machen wir das so.“

Und schon wird aus einem vorsichtigen Gedanken scheinbar eine Zusage. Wer diese Erfahrung erwartet, wird künftig sehr vorsichtig darüber nachdenken, welche Ideen er überhaupt ausspricht.

Deshalb ist eine klare Unterscheidung wichtig: **Über eine Möglichkeit nachzudenken bedeutet noch lange nicht, sich für sie zu entscheiden.**

Du darfst eine Idee äußern und später feststellen, dass sie nicht funktioniert. Du darfst einen Gedanken weiterentwickeln, verändern oder wieder verwerfen. Der andere darf das ebenfalls. Erst später wird geprüft, welche Möglichkeiten tatsächlich sinnvoll sind.

Diese Freiheit schafft einen Denkraum. Und genau diesen Raum brauchen Menschen, wenn sie Lösungen entwickeln möchten, die über das bereits Bekannte hinausgehen.

Erst erfinden, dann prüfen

Im Alltag machen wir häufig beides gleichzeitig. Kaum hat jemand eine Idee ausgesprochen, beginnt die Prüfung: „Das funktioniert nicht.“ – „Das ist zu teuer.“ – „Das haben wir schon versucht.“ – „Da macht sie sowieso nicht mit.“

Vielleicht stimmen all diese Einwände. Doch wenn jede Idee sofort bewertet wird, geschieht etwas Vorhersehbares: Irgendwann hört man auf, neue Ideen zu entwickeln.

In einer Mediation kann deshalb eine zeitweilige Trennung hilfreich sein. Zunächst lautet die Frage: **Was wäre denkbar?** Erst später kommt die Frage: **Was davon ist für uns sinnvoll und umsetzbar?**

Das wirkt zunächst ungewohnt. Manchmal darf sogar eine absurde Idee ausgesprochen werden. Vielleicht ist sie tatsächlich unbrauchbar. Vielleicht steckt in ihr aber ein kleiner Gedanke, aus dem etwas anderes entstehen kann.

Kreativität braucht die Erlaubnis, noch nicht vernünftig sein zu müssen.

Von der eigenen Lösung zur gemeinsamen Suche

Am Anfang eines Konflikts bringt häufig jeder seine eigene Lösung mit. Das ist vollkommen normal. Schließlich hat jeder darüber nachgedacht, wie der Konflikt aus seiner Sicht beendet werden könnte.

Schwierig wird es, wenn daraus zwei Lager entstehen: **Meine Lösung gegen Deine Lösung.**

Dann besteht die Aufgabe nur noch darin, den anderen zu überzeugen oder genügend Druck aufzubauen, damit er zustimmt.

Mediation kann eine andere Bewegung ermöglichen. Nachdem deutlicher geworden ist, was beiden Seiten wichtig ist, kann eine neue Frage entstehen: „**Welche Möglichkeiten könnten das berücksichtigen?**“

Das ist eine völlig andere Aufgabe.

Jetzt müssen wir nicht mehr nur meine Idee oder Deine Idee bewerten. Wir dürfen gemeinsam etwas entwickeln.

Die Orange noch einmal anders betrachtet

Erinnerst Du Dich an die Orange aus dem vorherigen Kapitel? Einer braucht den Saft, der andere die Schale. Solange beide nur sagen „Ich will die Orange“, erscheint die Lösung schwierig. Sobald klar wird, wofür sie gebraucht wird, entsteht eine Möglichkeit, die vorher unsichtbar war.

Wirkliche Konflikte sind natürlich komplexer. Trotzdem gilt derselbe Gedanke. Wenn Eltern darüber streiten, wann die Kinder bei wem sein sollen, geht es vielleicht nicht nur um Stunden und Tage. Möglicherweise möchte einer verlässliche gemeinsame Zeit mit den Kindern, während dem anderen ein stabiler Wochenrhythmus besonders wichtig ist.

Wenn beide Interessen sichtbar sind, kann die Frage anders lauten: „**Wie könnte eine Regelung aussehen, die verlässliche Beziehungen zu beiden Eltern und einen stabilen Alltag der Kinder ermöglicht?**“

Vielleicht führt diese Frage zu derselben Lösung, die vorher bereits diskutiert wurde. Vielleicht auch zu einer völlig anderen. Der entscheidende Unterschied besteht darin, dass jetzt nicht mehr nur zwei fertige Vorschläge gegeneinander antreten.

„Was wäre, wenn ...?“

Eine meiner Lieblingsformen für kreative Fragen beginnt mit drei einfachen Worten:

Was wäre, wenn ...?

Was wäre, wenn Geld zunächst keine Rolle spielen würde? Was wäre, wenn wir die Lösung nur für sechs Monate ausprobieren müssten? Was wäre, wenn wir nicht entscheiden müssten, wer angefangen hat? Was wäre, wenn beide Seiten etwas bekommen könnten, das ihnen besonders wichtig ist? Was wäre, wenn wir eine Lösung suchen würden, die keiner von uns bisher vorgeschlagen hat?

Nicht jede dieser Fragen führt zu einer brauchbaren Antwort. Das muss sie auch nicht.

Ihre Aufgabe ist zunächst eine andere: Sie lockert die Grenzen dessen, was wir bisher für möglich gehalten haben.

Eine Lösung kann wachsen

Besonders interessant wird es, wenn die Beteiligten beginnen, die Gedanken des jeweils anderen weiterzuentwickeln.

„Man könnte vielleicht ...“

„Ja, und wenn wir zusätzlich ...“

„Dann müsste aber noch ...“

„Was wäre, wenn wir das anders machen?“

Jetzt geschieht etwas, das in einem eskalierten Konflikt lange kaum möglich war. Die Beteiligten denken nicht mehr nur gegeneinander. Sie denken miteinander.

Eine Idee gehört vielleicht zunächst Dir. Der andere ergänzt etwas. Du greifst seine Ergänzung auf und veränderst Deinen ursprünglichen Gedanken. Ein dritter Gedanke entsteht. Irgendwann lässt sich kaum noch sagen, wem die Lösung eigentlich gehört.

Genau das kann **Ko-Kreation** bedeuten: Die Lösung wird gemeinsam erschaffen.

Nicht meine Lösung. Nicht Deine Lösung.

Unsere Lösung.

Der Mediator muss sie nicht kennen

Vielleicht erwartest Du an dieser Stelle erneut, dass der Mediator aufgrund seiner Erfahrung irgendwann sagt: „Ich hätte da einen Vorschlag.“

Doch gerade bei der Entwicklung von Lösungen kann Zurückhaltung wertvoll sein. Denn ein Vorschlag des Mediators hat Gewicht. Schnell beginnen die Beteiligten darüber zu diskutieren, ob seine Idee gut oder schlecht ist. Und ebenso schnell kann aus einem offenen Lösungsraum wieder eine enge Spur werden.

Der Mediator kann stattdessen Fragen stellen, den Denkprozess strukturieren und dazu einladen, weitere Möglichkeiten zu entwickeln. Er kann helfen, vorschnelle Bewertungen für einen Moment zurückzustellen.

Die Lösung selbst darf von den Menschen kommen, die später mit ihr leben werden.

Vielleicht gibt es keinen dritten Weg – aber vielleicht doch

Natürlich gibt es Konflikte, bei denen die Möglichkeiten tatsächlich begrenzt sind. Ein Gegenstand kann nicht gleichzeitig vollständig zwei Menschen gehören. Ein bestimmter Geldbetrag lässt sich nicht verdoppeln. Manchmal müssen Entscheidungen getroffen werden, bei denen nicht jeder Wunsch erfüllt werden kann.

Mediation verspricht deshalb keine Zaubерlösung.

Sie verspricht auch nicht, dass es immer eine Möglichkeit gibt, bei der jeder alles bekommt.

Aber bevor entschieden wird, dass nur A oder B möglich ist, lohnt sich die Frage, ob wir wirklich schon den gesamten Raum betrachtet haben.

Vielleicht bleibt es am Ende tatsächlich bei A oder B.

Vielleicht entdecken wir C.

Oder vielleicht stellen wir fest, dass wir die falsche Frage gestellt haben.

Eine Frage für Dich

Denk an Deinen Konflikt und an die Lösungen, die bisher diskutiert wurden. Stell Dir für einen Moment vor, Du müsstest heute **keiner einzigen davon zustimmen**. Du darfst lediglich Möglichkeiten sammeln.

Was könnte noch denkbar sein?

Was wäre ungewöhnlich? Was wäre überraschend? Was würdest Du vorschlagen, wenn Du sicher wüsstest, dass niemand Deinen Vorschlag sofort als Zusage verstehen darf?

Und schließlich:

Was wäre, wenn es eine Lösung gäbe, auf die weder Du noch der andere bisher gekommen seid?

Du musst sie noch nicht kennen.

Vielleicht genügt es zunächst, ihr einen Platz einzuräumen.

8. Die Zukunft lässt sich gestalten

Konflikte haben eine starke Beziehung zur Vergangenheit. Wir erinnern uns daran, was gesagt wurde, was der andere getan hat, welche Vereinbarung nicht eingehalten wurde und wann alles angefangen hat. Manchmal können wir einzelne Gespräche noch Jahre später beinahe Wort für Wort wiedergeben.

Das ist verständlich. Wir möchten erklären, warum wir heute dort stehen, wo wir stehen. Wir möchten, dass der andere versteht, was geschehen ist. Vielleicht möchten wir auch, dass anerkannt wird, dass etwas verletzend, unfair oder falsch war.

Deshalb hat die Vergangenheit ihren Platz in einer Mediation. Sie muss nicht unter den Teppich gekehrt werden. Sie darf erzählt, betrachtet und manchmal neu verstanden werden.

Doch irgendwann kommt eine weitere Frage hinzu:

Wie soll es weitergehen?

Die Vergangenheit erklärt – die Zukunft gibt eine Richtung

Vielleicht ist in Deinem Konflikt etwas geschehen, das Du gerne ungeschehen machen würdest. Ein Satz, eine Entscheidung, ein Vertrauensbruch, eine Enttäuschung oder eine Verletzung.

Mediation kann die Zeit nicht zurückdrehen. Kein Gespräch kann bewirken, dass etwas nicht geschehen ist. Aber Ihr könnt beeinflussen, welche Rolle das Geschehene für Eure Zukunft spielen soll.

Das ist ein entscheidender Unterschied.

Die Frage lautet dann nicht mehr nur: **„Wie konnte das passieren?“** Sie lautet zusätzlich: **„Wie möchten wir von hier aus weitergehen?“**

Beides darf nebeneinanderstehen. Wir können verstehen wollen, woher wir kommen, und gleichzeitig entscheiden, wohin wir möchten.

Weg von etwas – oder hin zu etwas?

Wenn Menschen gefragt werden, was sie sich von einer Mediation wünschen, antworten sie häufig zunächst mit dem, was aufhören soll.

„Ich möchte nicht mehr ständig streiten.“

„Ich möchte nicht mehr jeden Morgen mit Bauchschmerzen zur Arbeit fahren.“

„Ich möchte nicht mehr diese endlosen Diskussionen über die Kinder.“

„Ich möchte nicht mehr ständig darüber nachdenken.“

Das sind wichtige Antworten. Sie zeigen, was belastet.

Doch vielleicht lohnt sich eine zweite Frage:

Was möchtest Du stattdessen?

Aus „Wir wollen nicht mehr ständig streiten“ könnte werden: „Wir möchten wieder sachlich miteinander sprechen können.“

Aus „Ich möchte keine Angst mehr vor Besprechungen haben“ könnte werden: „Ich möchte meine Meinung wieder äußern können, ohne mich dabei unsicher zu fühlen.“

Aus „Wir wollen nicht mehr über die Kinder streiten“ könnte werden: „Wir möchten verlässliche Entscheidungen als Eltern treffen können.“

Die Richtung verändert sich.

„Nicht mehr“ sagt uns, wovon wir weg möchten.

„Stattdessen“ zeigt uns, wohin wir gehen wollen.

Und wer ein Ziel sehen kann, entdeckt manchmal leichter den nächsten Schritt.

Eine kleine Reise in die Zukunft

Vielleicht möchtest Du jetzt etwas ausprobieren.

Du brauchst dafür nichts aufzuschreiben. Lies einfach weiter und erlaube Dir für einen Moment, mit dem Gedanken zu spielen.

Stell Dir vor, Deine Mediation ist erfolgreich beendet. Nicht perfekt. Nicht märchenhaft. Sondern so, dass Du anschließend sagen kannst:

„Es war gut, dass wir diesen Weg gegangen sind.“

Nun sind drei Monate vergangen.

Es ist Abend. Du sitzt an einem Ort, an dem Du Dich besonders gerne aufhältst. Vielleicht in Deinem Lieblingssessel, auf dem Balkon, im Garten, in einem Café oder irgendwo ganz anders.

Vor Dir steht Dein Lieblingsgetränk.

Du denkst an den Konflikt zurück.

Und während Du das tust, bemerkst Du, dass sich etwas verändert hat.

Was ist anders?

Vielleicht denkst Du nicht mehr jeden Tag darüber nach. Vielleicht kannst Du dem anderen wieder begegnen, ohne innerlich sofort in Alarmbereitschaft zu geraten. Vielleicht könnt Ihr wieder miteinander sprechen. Vielleicht habt Ihr klare Vereinbarungen gefunden. Vielleicht könnt Ihr als Eltern wieder gemeinsam Entscheidungen treffen. Vielleicht funktioniert die Zusammenarbeit im Unternehmen wieder. Vielleicht könnt Ihr Euch bei einer Familienfeier begegnen, ohne dass alle anderen vorher überlegen, wer wo sitzen darf.

Oder vielleicht habt Ihr Euch getrennt und könnt Euch trotzdem respektvoll begegnen.

Es muss kein spektakuläres Bild sein.

Vielleicht ist die Veränderung ganz klein.

Aber Du würdest sie bemerken.

Woran?

Was würdest Du anders tun?

Bleib noch einen Moment in dieser Vorstellung.

Was tust Du in dieser Zukunft anders als heute?

Wie sprichst Du über den Konflikt? Wie reagierst Du, wenn der Name des anderen fällt? Was geschieht, wenn Ihr Euch begegnet? Worüber musst Du nicht mehr nachdenken?

Und vielleicht noch interessanter:

Was tut der andere anders?

Woran würdest Du erkennen, dass auch auf seiner Seite etwas verändert ist?

Vielleicht grüßt er wieder. Vielleicht informiert sie Dich rechtzeitig. Vielleicht werden Entscheidungen wieder gemeinsam besprochen. Vielleicht hält sich jemand an eine Vereinbarung. Vielleicht könnt Ihr wieder miteinander lachen.

Je genauer dieses Bild wird, desto mehr erfährst Du darüber, was Du eigentlich erreichen möchtest.

Manchmal verändert sich dadurch das Ziel

Vielleicht bist Du mit einer ganz konkreten Forderung in diese Gedankenreise gestartet.

„Er soll sich entschuldigen.“

„Sie soll endlich zustimmen.“

„Ich möchte das Haus.“

„Er soll die Abteilung verlassen.“

Doch wenn Du Dir Dein Leben drei Monate nach einem gelösten Konflikt vorstellst, bemerkst Du vielleicht etwas anderes.

Vielleicht ist Dir vor allem wichtig, wieder ruhig schlafen zu können. Vielleicht möchtest Du morgens zur Arbeit gehen, ohne vorher zu überlegen, wem Du begegnen könntest. Vielleicht möchtest Du wissen, dass Eure Kinder beide Eltern lieben dürfen, ohne sich entscheiden zu müssen. Vielleicht möchtest Du bei der nächsten Familienfeier nicht wieder diese Spannung im Raum spüren.

Dann wird aus einer Forderung langsam ein Ziel.

Und ein Ziel eröffnet häufig mehr Wege als eine Forderung.

Ziele müssen nicht gemeinsam sein

Vielleicht denkst Du: „Aber der andere möchte doch etwas völlig anderes.“

Das kann sein.

Zu Beginn einer Mediation müssen nicht beide dasselbe Ziel haben. Vielleicht möchtest Du wieder eine funktionierende Zusammenarbeit, während der andere vor allem klare Grenzen möchte. Vielleicht möchtest Du eine Beziehung erhalten, während der andere bereits über Trennung nachdenkt.

Auch diese Unterschiede dürfen sichtbar werden.

Die Frage lautet zunächst nicht: **„Können wir uns auf ein gemeinsames Ziel einigen?“**

Sie kann viel einfacher lauten: **„Was müsste sich für jeden von uns verändern, damit die Situation besser wird?“**

Manchmal entdecken Menschen dabei mehr Gemeinsamkeiten, als sie erwartet haben. Manchmal bleiben Unterschiede bestehen. Beides ist wertvolle Information.

Die Zukunft kann die Gegenwart verändern

Natürlich ist eine vorgestellte Zukunft noch keine wirkliche Zukunft. Nur weil Du Dir etwas vorstellst, geschieht es nicht automatisch.

Und trotzdem kann ein klares Bild etwas verändern.

Stell Dir vor, zwei getrennte Eltern diskutieren darüber, wer an Weihnachten wann die Kinder bekommt. Das Gespräch dreht sich um Stunden, Übergabezeiten und vergangene Enttäuschungen.

Dann stellen sich beide eine andere Frage:

„Was sollen unsere Kinder in fünf Jahren erzählen, wenn sie an die ersten Weihnachten nach unserer Trennung zurückdenken?“

Plötzlich verändert sich möglicherweise der Blick.

Nicht weil die organisatorischen Fragen unwichtig geworden wären. Sie müssen weiterhin geklärt werden.

Aber sie werden Teil einer größeren Frage.

Welche Erfahrung sollen unsere Kinder machen?

Damit entsteht ein Orientierungspunkt für Entscheidungen.

Das Ziel als Kompass

Ein gutes Ziel ist kein detaillierter Fahrplan.

Es sagt noch nicht, welche Lösung gewählt werden muss.

Es funktioniert eher wie ein Kompass.

Wenn mehrere Möglichkeiten entstehen, können die Beteiligten fragen:

„Welche davon bringt uns näher an das, was wir erreichen möchten?“

Wenn Dein Ziel lautet, wieder verlässlich miteinander kommunizieren zu können, kannst Du eine Vereinbarung danach beurteilen, ob sie genau das unterstützt.

Wenn Euch wichtig ist, dass Eure Kinder weiterhin eine gute Beziehung zu beiden Eltern haben, könnt Ihr Lösungsideen aus dieser Perspektive betrachten.

Das Ziel schreibt die Lösung nicht vor.

Es gibt ihr eine Richtung.

Vielleicht weißt Du nur, dass es anders werden soll

Auch das genügt für den Anfang.

Vielleicht fällt es Dir schwer, Dir eine gute Zukunft vorzustellen. Der Konflikt ist zu präsent. Die Enttäuschung zu groß. Vielleicht erscheint jede positive Vorstellung unrealistisch.

Dann musst Du nichts erzwingen.

Vielleicht weißt Du im Moment nur:

„So wie jetzt möchte ich nicht weitermachen.“

Das ist bereits eine wichtige Information.

Aus diesem Satz kann langsam eine Frage werden:

„Was müsste ein kleines bisschen anders sein?“

Und daraus vielleicht:

„Woran würde ich eine erste Verbesserung erkennen?“

Veränderung muss nicht mit einem großen Zukunftsbild beginnen. Manchmal beginnt sie mit einem kleinen Unterschied.

Du musst die Vergangenheit nicht loslassen

Zukunftsorientierung bedeutet nicht, die Vergangenheit zu vergessen. Sie bedeutet auch nicht, dass Verletzungen plötzlich unwichtig werden oder man einfach „einen Schlussstrich ziehen“ sollte.

Vielleicht gibt es etwas, das ausgesprochen werden muss. Vielleicht braucht es Anerkennung. Vielleicht möchtest Du verstehen, warum etwas geschehen ist.

All das darf seinen Platz haben.

Doch irgendwann kann zusätzlich eine andere Frage entstehen:

Wie viel Raum soll dieser Konflikt in Deiner Zukunft bekommen?

Vielleicht lautet Deine Antwort:

Weniger als heute.

Dann könnte sich eine weitere Frage lohnen:

Was müsste geschehen, damit genau das möglich wird?

Eine Frage für Dich

Wenn Du möchtest, kehre noch einmal zu dem Bild zurück.

Die Mediation ist erfolgreich beendet. Drei Monate sind vergangen. Du sitzt abends mit Deinem Lieblingsgetränk an Deinem Lieblingsplatz und denkst zurück.

Was ist jetzt anders?

Was tust Du anders? Was tut der andere anders? Was ist leichter geworden? Was beschäftigt Dich nicht mehr? Was ist stattdessen entstanden?

Und woran würdest Du erkennen:

„Ja. Genau dafür hat es sich gelohnt.“

Vielleicht kennst Du den Weg dorthin noch nicht. Das ist in Ordnung.

Ein Kompass zeigt schließlich auch nicht den ganzen Weg. Er zeigt zunächst nur die Richtung.

9. Eine gute Lösung ist die, hinter der beide stehen können

Vielleicht kennst Du diesen Moment in einem Streit: Nach langem Hin und Her sagt einer schließlich: „Na gut. Dann machen wir es eben so.“

Der Konflikt scheint beendet. Eine Entscheidung ist gefallen. Vielleicht wird sogar eine Vereinbarung getroffen. Und trotzdem bleibt ein ungutes Gefühl. Denn es gibt einen Unterschied zwischen einem **Ja aus Überzeugung** und einem **Ja aus Erschöpfung**.

Ein „Na gut, wenn es denn sein muss“ klingt ebenfalls wie Zustimmung. Aber trägt es auch morgen noch? In drei Monaten? Wenn die erste Schwierigkeit bei der Umsetzung auftaucht?

Mediation möchte deshalb nicht irgendeine Einigung erreichen. Es geht um eine Vereinbarung, hinter der die Beteiligten tatsächlich stehen können.

Ein Kompromiss kann eine gute Lösung sein

Über Mediation wird manchmal gesagt, sie führe zu Win-win-Lösungen. Das klingt attraktiv, kann aber falsche Erwartungen wecken. Nicht jeder Konflikt lässt sich so lösen, dass am Ende beide alles bekommen, was sie sich gewünscht haben.

Manchmal gibt es tatsächlich etwas zu verteilen. Geld beispielsweise. Oder Zeit. Oder einen Vermögenswert. Wenn zwei Menschen unterschiedliche Vorstellungen haben, kann eine gute Lösung durchaus darin bestehen, sich in der Mitte zu treffen.

Ein Kompromiss ist deshalb nichts Schlechtes. Er kann fair, vernünftig und tragfähig sein.

Entscheidend ist etwas anderes: **Wie ist er entstanden?**

Es macht einen Unterschied, ob zwei Menschen nach langem gegenseitigem Druck erschöpft ihre Forderungen halbieren oder ob sie verstanden haben, was ihnen jeweils wichtig ist, verschiedene Möglichkeiten geprüft und sich anschließend bewusst für einen Kompromiss entschieden haben.

Das Ergebnis kann äußerlich sogar gleich aussehen.

Der Weg dorthin ist ein anderer.

Die Mitte ist nicht automatisch gerecht

Stell Dir vor, zwei Menschen streiten über 10.000 Euro. Einer verlangt den gesamten Betrag, der andere möchte nichts zahlen. Die mathematische Mitte liegt bei 5.000 Euro.

Ist das eine gute Lösung?

Vielleicht.

Vielleicht auch überhaupt nicht.

Die Mitte ist zunächst nur eine Zahl. Sie sagt noch nichts darüber aus, welche Interessen hinter den Forderungen stehen, welche Risiken bestehen oder welche anderen Vereinbarungen möglich wären.

Dasselbe gilt für Zeit. Wenn zwei Eltern über die Betreuung ihrer Kinder streiten, ist eine exakt hälftige Aufteilung nicht automatisch die beste Lösung. Sie kann hervorragend passen. Sie kann aber auch an Arbeitszeiten, Schulwegen, Bedürfnissen der Kinder oder ganz praktischen Umständen vorbeigehen.

Mediation sucht deshalb nicht automatisch die Mitte.

Sie sucht eine Lösung, die **zu den Menschen und ihrer Situation passt**.

„Damit kann ich leben.“

Dieser Satz ist für eine Mediation interessant.

Er klingt zunächst weniger begeistert als:

„Das ist perfekt!“

Aber perfekte Lösungen sind in wirklichen Konflikten selten. Vielleicht muss niemand erwarten, dass am Ende alle Wünsche erfüllt sind und sämtliche Verletzungen verschwunden sind.

„Damit kann ich leben“ kann etwas sehr Wertvolles ausdrücken: Ich habe die Möglichkeiten betrachtet. Ich weiß, was mir wichtig ist. Ich kenne die Vor- und Nachteile. Ich habe verstanden, was die Vereinbarung für mich bedeutet. Und ich entscheide mich dafür.

Vielleicht geht es sogar noch weiter:

„Das ist unter den gegebenen Umständen eine gute Lösung für mich.“

Wenn beide Beteiligten das sagen können, ist viel erreicht.

Ein Ja braucht die Möglichkeit zum Nein

Das ist eines der wichtigsten Prinzipien der Mediation.

Dein Ja zu einer Vereinbarung ist nur dann wirklich Dein Ja, wenn Du auch Nein sagen darfst.

Wenn Du den Eindruck hast, einer Lösung zustimmen zu müssen, weil der Mediator sie gut findet, weil der andere Druck ausübt oder weil Du befürchtest, sonst als unvernünftig zu gelten, geht etwas Wesentliches verloren.

Deshalb bleibt die Entscheidung bei Dir.

Du darfst sagen: „Diesen Punkt möchte ich noch einmal überdenken.“

Du darfst fragen: „Welche Folgen hätte das für mich?“

Du darfst rechtlichen oder anderen fachlichen Rat einholen.

Und Du darfst auch sagen: „Dieser Lösung stimme ich nicht zu.“

Das kann unbequem sein. Es kann bedeuten, dass weitergesucht werden muss. Vielleicht bedeutet es sogar, dass keine gemeinsame Vereinbarung zustande kommt.

Aber eine Vereinbarung, die nur deshalb entsteht, weil jemand sich nicht traut, Nein zu sagen, ist keine gute Grundlage für die Zukunft.

Die Lösung muss nicht für Außenstehende perfekt sein

Vielleicht würden Freunde Deine Lösung anders beurteilen. Vielleicht sagt jemand: „Da hätte ich niemals zugestimmt.“ Ein anderer meint: „Du hättest viel mehr verlangen müssen.“ Und ein Dritter kennt sofort eine vermeintlich bessere Lösung.

Das kann gut gemeint sein.

Doch diese Menschen müssen nicht mit Deiner Vereinbarung leben.

Du schon.

Deshalb darf eine Mediationslösung sehr individuell sein. Sie muss nicht die Lösung sein, die ein Außenstehender gewählt hätte. Sie muss auch nicht exakt dem entsprechen, was in einem anderen vergleichbaren Fall vereinbart wurde.

Natürlich gibt es Grenzen. Rechtliche Vorgaben können eine Rolle spielen, ebenso Rechte Dritter oder zwingende Schutzvorschriften. Und bei rechtlich bedeutsamen Vereinbarungen kann fachkundige Beratung oder Prüfung wichtig sein.

Innerhalb des möglichen Rahmens bleibt jedoch Raum für Eure eigene Gestaltung.

Informiert entscheiden

Selbstbestimmung bedeutet nicht nur, frei entscheiden zu dürfen. Sie bedeutet auch, möglichst gut zu verstehen, **worüber** man entscheidet.

Stell Dir vor, in einer Trennungsmediation wird eine finanzielle Regelung entwickelt. Beide finden sie zunächst überzeugend. Wenn aber niemand weiß, welche steuerlichen oder rechtlichen Folgen sie hat, fehlt möglicherweise eine wichtige Grundlage für die Entscheidung.

Dann kann es sinnvoll sein, diese Fragen zu klären, bevor aus einer Idee eine endgültige Vereinbarung wird.

Der Mediator muss dabei nicht selbst alle Antworten geben. Je nach Thema können Rechtsanwältinnen, Steuerberater, Sachverständige oder andere Fachleute hinzugezogen werden.

Das widerspricht der Mediation nicht. Im Gegenteil: Eine selbstbestimmte Entscheidung wird besser, wenn Du weißt, welche Folgen sie haben kann.

Du sollst nicht nur frei Ja sagen können. Du sollst möglichst wissen, wozu Du Ja sagst.

Eine Lösung darf ausprobiert werden

Nicht jede Vereinbarung muss für die Ewigkeit gemacht werden.

Manche Konflikte betreffen Situationen, deren Entwicklung sich noch nicht genau vorhersehen lässt. Vielleicht wissen getrennte Eltern nicht, wie eine neue Betreuungsregelung im Alltag funktionieren wird. Vielleicht möchte ein Team eine andere Aufgabenverteilung testen. Vielleicht soll in einem Unternehmen ein neuer Kommunikationsweg eingeführt werden.

Dann kann eine vorläufige Vereinbarung sinnvoll sein.

„Wir probieren das drei Monate aus und sprechen danach noch einmal darüber.“

Auch das ist eine Lösung.

Manchmal nimmt eine solche Erprobungsphase Druck aus der Entscheidung. Niemand muss heute behaupten, bereits zu wissen, was für die nächsten fünf Jahre funktionieren wird. Man kann Erfahrungen sammeln und anschließend gemeinsam prüfen: Was hat funktioniert? Was sollten wir verändern?

Eine Vereinbarung muss nicht starr sein, um verlässlich zu sein.

Was braucht eine Vereinbarung, damit sie funktioniert?

Eine gute Idee allein reicht manchmal nicht.

Vielleicht sind sich beide einig: „Wir wollen künftig besser miteinander kommunizieren.“

Das klingt gut. Aber was bedeutet „besser“?

Wer informiert wen? Worüber? Auf welchem Weg? Bis wann? Was geschieht, wenn eine Absprache nicht eingehalten werden kann? Wann sprechen wir erneut miteinander?

Je konkreter eine Vereinbarung dort wird, wo Klarheit notwendig ist, desto leichter lässt sie sich im Alltag umsetzen.

Dabei geht es nicht darum, jede Eventualität zu regeln. Eine Vereinbarung soll keine Gebrauchsanweisung für das gesamte zukünftige Leben werden.

Aber beide sollten möglichst dasselbe darunter verstehen.

Denn ein Satz, den jeder anders interpretiert, kann bereits den nächsten Konflikt in sich tragen.

Und wenn keine Einigung entsteht?

Auch das ist möglich.

Mediation ist kein Verfahren, bei dem am Ende zwingend eine Vereinbarung stehen muss. Vielleicht gibt es trotz aller Gespräche einen Punkt, an dem die Interessen nicht miteinander vereinbar erscheinen. Vielleicht ist eine Person nicht bereit, einer Lösung zuzustimmen. Vielleicht wird deutlich, dass eine Entscheidung von außen notwendig ist.

Dann ist es ehrlicher, keine Vereinbarung zu treffen, als eine schlechte.

Das bedeutet nicht automatisch, dass die Mediation wertlos war. Vielleicht konnten andere Punkte geklärt werden. Vielleicht verstehen beide den Konflikt nun besser. Vielleicht ist deutlicher geworden, worüber tatsächlich noch entschieden werden muss.

Und vielleicht ist auch die Erkenntnis wichtig:

Hier finden wir gemeinsam keine Lösung.

Mediation nimmt Dir andere Wege nicht weg. Sie erweitert zunächst die Möglichkeiten, selbst eine Lösung zu finden.

Eine Vereinbarung gehört den Beteiligten

Vielleicht lässt sich das Besondere an einer Mediationsvereinbarung in einem Satz zusammenfassen:

Sie wird nicht für Euch entschieden. Sie wird von Euch entschieden.

Das kann ihre besondere Stärke sein.

Wer an einer Lösung mitgewirkt hat, kennt ihre Gründe. Wer eigene Interessen darin wiederfindet, hat einen anderen Bezug zu ihr. Wer freiwillig zugestimmt hat, erlebt die Vereinbarung nicht nur als etwas, das von außen auferlegt wurde.

Natürlich garantiert auch das nicht, dass später niemals Schwierigkeiten entstehen.

Menschen verändern sich. Lebenssituationen verändern sich. Manchmal müssen Vereinbarungen angepasst werden.

Aber es gibt einen Unterschied zwischen:

„Ich muss das tun, weil jemand es entschieden hat.“

und:

„Wir haben uns dafür entschieden, weil es für uns sinnvoll war.“

Dieser Unterschied kann für die Tragfähigkeit einer Lösung entscheidend sein.

Eine Frage für Dich

Stell Dir vor, für Deinen Konflikt liegen morgen drei mögliche Lösungen auf dem Tisch.

Keine ist perfekt.

Wie würdest Du entscheiden, welche davon eine gute Lösung für Dich ist?

Was müsste sie berücksichtigen? Was müsstest Du vorher wissen? Wo lägen Deine Grenzen? Und woran würdest Du merken, dass Dein Ja wirklich ein Ja ist?

Vielleicht ist genau das der Maßstab:

Nicht, ob eine Lösung perfekt ist. Sondern ob Du sie informiert, freiwillig und aus eigener Überzeugung mittragen kannst.

10. Du gibst die Entscheidung nicht aus der Hand

Wenn ein Konflikt nicht mehr lösbar erscheint, kann es entlastend sein, die Entscheidung einem anderen zu überlassen.

Ein Gericht soll entscheiden. Eine Führungskraft soll ein Machtwort sprechen. Ein Sachverständiger soll feststellen, wer recht hat. Manchmal ist genau das notwendig. Es gibt Situationen, in denen Menschen eine verbindliche Entscheidung von außen brauchen.

Doch damit geschieht etwas, das leicht übersehen wird: **Ein Teil der Entscheidungsmacht wird abgegeben.**

Wer einen Richter entscheiden lässt, kann seine Argumente vortragen, Anträge stellen und Beweise anbieten. Wie das Urteil am Ende aussieht, entscheidet jedoch jemand anderes.

Mediation wählt einen anderen Weg. Du holst Dir Unterstützung für die Klärung Deines Konflikts – und behältst gleichzeitig die Entscheidung darüber, wie er gelöst werden soll.

Der Mediator entscheidet nicht

Vielleicht ist das zunächst ungewohnt. Schließlich wird ein Experte eingeschaltet. Warum sollte er dann nicht sagen, welche Lösung die beste ist?

Weil er mit dieser Lösung später nicht leben muss.

Der Mediator kann das Gespräch strukturieren, Fragen stellen, Missverständnisse sichtbar machen und dabei helfen, Interessen und Bedürfnisse herauszuarbeiten. Er kann Euch darin unterstützen, neue Möglichkeiten zu entwickeln und diese sorgfältig zu prüfen.

Aber er entscheidet nicht:

„So machen Sie es.“

Er entscheidet auch nicht, wer von Euch vernünftiger ist, wessen Sichtweise überzeugender klingt oder wer im Konflikt mehr nachgeben sollte.

Die Verantwortung für das Ergebnis bleibt bei Euch.

Du darfst Deine Meinung ändern

Selbstbestimmung bedeutet auch, dass Du Dich während einer Mediation bewegen darfst.

Vielleicht kommst Du mit einer klaren Vorstellung in das erste Gespräch und stellst später fest, dass Dir etwas anderes wichtiger ist. Vielleicht hörst Du eine Information, die Du bisher nicht kanntest. Vielleicht entsteht eine Lösungsidee, an die Du vorher nie gedacht hättest.

Dann darfst Du Deine Position verändern. Das ist kein Zeichen von Schwäche.

Du hast nicht verloren, nur weil Du nach einem Gespräch anders denkst als vorher. Im Gegenteil: Eine Entscheidung kann gerade deshalb selbstbestimmt sein, weil Du neue Informationen berücksichtigt hast.

Du darfst aber ebenso bei Deiner Position bleiben. Mediation verlangt keine Bewegung um der Bewegung willen.

Du bestimmst, was Du vereinbarst

Vielleicht wird während einer Mediation eine Lösung entwickelt, die für den anderen hervorragend funktioniert, für Dich aber nicht. Dann darfst Du Nein sagen.

Vielleicht gefällt Dir die Grundidee, aber ein bestimmter Punkt ist noch offen. Dann darfst Du weiterverhandeln.

Vielleicht möchtest Du eine rechtliche Frage zunächst prüfen lassen. Dann darfst Du Dir Beratung holen.

Vielleicht brauchst Du eine Nacht, bevor Du eine weitreichende Entscheidung triffst. Dann darfst Du darüber schlafen.

Eine Mediation ist kein Wettlauf zur Unterschrift.

Das Ziel ist nicht, möglichst schnell irgendeine Vereinbarung zu produzieren. Das Ziel ist eine Vereinbarung, die von den Beteiligten verstanden und getragen wird.

Selbstbestimmung braucht Information

Eine freie Entscheidung ist besonders wertvoll, wenn Du ihre Bedeutung einschätzen kannst.

Deshalb gehört zur Mediation auch die Frage, welche Informationen für eine Entscheidung benötigt werden.

Vielleicht muss der Wert eines Hauses geklärt werden. Vielleicht braucht Ihr Zahlen aus dem Unternehmen. Vielleicht sind steuerliche Auswirkungen relevant. Vielleicht möchtest Du wissen, welche rechtlichen Möglichkeiten Du außerhalb einer Mediation hättest.

Solche Informationen können wichtig sein, um eine Lösung realistisch beurteilen zu können.

Der Mediator ersetzt dabei nicht automatisch andere Fachleute. Wenn eine rechtliche, steuerliche oder fachliche Beratung erforderlich ist, kann es sinnvoll sein, diese zusätzlich einzuholen.

Mediation bedeutet also nicht:

„Vergiss Deine Rechte und vertraue auf ein gutes Gespräch.“

Sie bedeutet vielmehr:

„Kenne Deine Möglichkeiten – und entscheide dann, welche Lösung Du gestalten möchtest.“

Das Recht darf mit am Tisch sitzen

Manchmal entsteht die Vorstellung, Mediation und Recht seien Gegensätze.

Entweder man geht zum Anwalt und besteht auf seinen Rechten – oder man geht zur Mediation und sucht eine freundliche Lösung.

So einfach ist es nicht.

Recht kann für eine Mediation sehr wichtig sein. Es schafft einen Rahmen. Es kann Orientierung geben. Und es kann für die Beteiligten entscheidend sein zu wissen, welche Ansprüche oder Risiken bestehen.

Der Unterschied liegt an einer anderen Stelle.

Eine rechtliche Position beantwortet die Frage:

„Was könnte ich verlangen?“

Eine Mediation stellt zusätzlich die Frage:

„Welche Lösung möchte ich gestalten?“

Beide Antworten müssen nicht identisch sein.

Vielleicht wäre ein bestimmter Anspruch gerichtlich durchsetzbar und Du entscheidest Dich trotzdem für eine andere Regelung, weil sie Dir an anderer Stelle einen Vorteil bringt. Vielleicht möchtest Du gerade keine Abweichung von Deiner Rechtsposition.

Entscheidend ist, dass Du die Wahl bewusst triffst.

Freiwilligkeit bedeutet mehr als freiwillig zu kommen

Wenn von Freiwilligkeit in der Mediation gesprochen wird, denkt man häufig zuerst daran, dass niemand zur Teilnahme gezwungen werden sollte.

Doch Freiwilligkeit reicht weiter. Sie betrifft auch das Gespräch selbst.

Du entscheidest, welchen Vereinbarungen Du zustimmst. Du kannst Bedenken äußern. Du kannst eine Pause benötigen. Du kannst um zusätzliche Informationen bitten.

Und grundsätzlich kannst Du auch feststellen:

„Ich möchte diesen Weg nicht weitergehen.“

Gerade diese Freiheit kann Offenheit ermöglichen.

Denn ein Gespräch fühlt sich anders an, wenn Du weißt, dass niemand am Ende eine Entscheidung über Deinen Kopf hinweg treffen wird.

Verantwortung bleibt Verantwortung

Diese Freiheit hat allerdings eine zweite Seite.

Wenn kein Dritter entscheidet, können wir die Verantwortung für die Lösung auch nicht vollständig an einen Dritten abgeben.

Der Mediator kann Euch unterstützen. Aber irgendwann seid Ihr gefragt:

Was möchten wir?

Was können wir mittragen?

Welche Risiken nehmen wir in Kauf?

Welche Vereinbarung entspricht dem, was uns wichtig ist?

Das kann anstrengender sein, als eine Entscheidung von außen zu bekommen.

Es kann zugleich etwas Wertvolles ermöglichen:

Die Lösung bleibt Eure Lösung.

Manchmal ist eine Entscheidung von außen trotzdem richtig

Mediation ist nicht grundsätzlich besser als ein Gerichtsverfahren oder eine andere Form der Entscheidung.

Es gibt Konflikte, in denen eine verbindliche Entscheidung notwendig ist. Es gibt Situationen, in denen Rechte schnell gesichert werden müssen. Es gibt Fälle, in denen ein Machtungleichgewicht eine selbstbestimmte Verhandlung erschwert oder unmöglich macht.

Ein seriöser Mediator sollte deshalb nicht versuchen, jeden Konflikt in einer Mediation zu halten.

Die Frage lautet nicht:

„Wie verhindern wir auf jeden Fall ein Gerichtsverfahren?“

Sondern:

„Welcher Weg ist für diese Situation geeignet?“

Manchmal ist das Mediation. Manchmal ist es eine gerichtliche Entscheidung. Und manchmal werden beide Wege miteinander verbunden.

Wer steuert eigentlich Deinen Konflikt?

Vielleicht lohnt sich deshalb ein Gedanke.

Konflikte entwickeln irgendwann eine erstaunliche Eigendynamik. Briefe werden geschrieben, Fristen gesetzt, Stellungnahmen ausgetauscht, Anwälte eingeschaltet. Ein Schritt führt zum nächsten.

Und irgendwann fragen sich Beteiligte:

„Wie sind wir eigentlich hier gelandet?“

Mediation kann einen Moment schaffen, in dem die Beteiligten wieder selbst auf ihren Konflikt schauen und fragen:

Was wollen wir eigentlich erreichen?

Welche Möglichkeiten haben wir?

Und welche davon wollen wir wählen?

Vielleicht lässt sich Selbstbestimmung in der Mediation deshalb ganz einfach beschreiben:

Du holst Dir Hilfe, ohne Deinen Konflikt abzugeben.

11. Was im Raum bleibt, schafft Raum für Offenheit

Es gibt Dinge, über die wir nur sprechen, wenn wir wissen, dass sie nicht morgen an anderer Stelle gegen uns verwendet werden.

Vielleicht möchtest Du erklären, wovor Du wirklich Angst hast. Vielleicht möchtest Du eine Unsicherheit eingestehen. Vielleicht möchtest Du sagen, welche Lösung Du Dir grundsätzlich vorstellen könntest, ohne dass aus diesem ersten Gedanken sofort eine verbindliche Zusage wird.

Für solche Gespräche braucht es Sicherheit.

Deshalb gehört Vertraulichkeit zu den wichtigen Grundlagen einer Mediation.

Offenheit braucht einen geschützten Rahmen

Stell Dir vor, Du überlegst während einer Mediation laut:

„Vielleicht könnte ich mir vorstellen, meinen Anteil für einen bestimmten Betrag zu verkaufen.“

Wenn Du gleichzeitig befürchten musst, dass dieser Satz später außerhalb der Mediation als festes Angebot dargestellt wird, wirst Du wahrscheinlich vorsichtiger sprechen.

Oder Du sagst:

„Ich weiß nicht, ob meine rechtliche Position wirklich so stark ist.“

Auch das ist eine Information, die Du vielleicht nur dann offen ansprichst, wenn klar ist, wie mit solchen Äußerungen umgegangen wird. Vertraulichkeit ist deshalb nicht bloß eine höfliche Regel. Sie kann eine Voraussetzung dafür sein, dass Menschen überhaupt frei nachdenken können.

Über Möglichkeiten sprechen, ohne sich festzulegen

Erinnerst Du Dich an den Gedanken aus Kapitel 7?

Eine Idee ist noch keine Entscheidung.

Damit dieser Grundsatz wirklich funktioniert, braucht es einen Rahmen, in dem Möglichkeiten erkundet werden können.

Vielleicht möchtest Du eine Idee nur einmal ausprobieren:

„Was wäre eigentlich, wenn ...?“

Du weißt selbst noch nicht, ob Du sie gut findest. Genau dieses offene Denken kann für eine Lösung wichtig sein. Wenn jede Überlegung sofort nach außen getragen oder später gegen Dich verwendet werden könnte, wird dieser Denkraum kleiner. Vertraulichkeit schützt deshalb nicht nur Geheimnisse.

Sie schützt auch **Möglichkeiten**.

Was bedeutet vertraulich konkret?

Das sollte zu Beginn einer Mediation klar besprochen werden.

Welche Informationen dürfen nach außen gegeben werden? Wie wird mit Unterlagen umgegangen? Was soll zwischen den Beteiligten vertraulich bleiben? Was darf beispielsweise an Rechtsberater, Steuerberater oder andere Personen weitergegeben werden, die für eine informierte Entscheidung benötigt werden?

Auch die Rolle des Mediators muss geklärt sein. Für ihn bestehen besondere Vertraulichkeits- und Verschwiegenheitspflichten im Rahmen der gesetzlichen Vorgaben.

Welche konkreten Regeln gelten, sollte nicht einfach vorausgesetzt werden.

Vertraulichkeit funktioniert am besten, wenn alle wissen, was sie bedeutet.

Vertraulichkeit bedeutet nicht Geheimhaltung um jeden Preis

Natürlich hat auch Vertraulichkeit Grenzen.

Nicht alles kann durch eine Vereinbarung beliebig geheim gehalten werden. Gesetzliche Pflichten können zu beachten sein. In bestimmten Situationen können Schutzinteressen Vorrang haben. Und wenn für eine Entscheidung fachkundige Beratung benötigt wird, müssen relevante Informationen möglicherweise mit Beraterinnen oder Beratern geteilt werden.

Deshalb geht es nicht um das Versprechen:

„Was auch immer geschieht, niemand erfährt jemals etwas.“

Ein solches Versprechen wäre zu pauschal.

Es geht um einen klaren, verlässlichen Rahmen, in dem die Beteiligten wissen, wie mit Informationen umgegangen wird und wo mögliche Grenzen liegen.

Vertrauen muss nicht schon vorhanden sein

Vielleicht denkst Du:

„Vertraulichkeit ist schön und gut. Aber ich vertraue dem anderen überhaupt nicht mehr.“

Das kann gerade der Grund sein, warum klare Regeln wichtig sind. Mediation setzt nicht voraus, dass die Beteiligten einander bereits vertrauen. Manchmal ist Vertrauen gerade das, was im Konflikt verloren gegangen ist. Dann kann zunächst etwas anderes helfen:

Verlässlichkeit.

Wir müssen uns nicht darauf verlassen, dass der andere „schon das Richtige tun wird“. Wir können besprechen, welche Regeln gelten sollen.

Aus einer klaren Regel kann eine Erfahrung entstehen: Der andere hält sich daran.

Aus mehreren solchen Erfahrungen kann vielleicht wieder etwas wachsen, das irgendwann Vertrauen genannt werden kann. Vielleicht aber auch nicht.

Für eine tragfähige Vereinbarung muss nicht jede beschädigte Beziehung vollständig geheilt werden.

Ein Raum, in dem auch Unsicherheit Platz haben darf

Konflikte verleiten Menschen dazu, Stärke zu zeigen.

„Ich bin mir völlig sicher.“

„Das ziehe ich durch.“

„Davon weiche ich keinen Zentimeter ab.“

Vielleicht steckt dahinter tatsächlich große Entschlossenheit. Manchmal steckt dahinter aber auch Unsicherheit. In einem geschützten Gespräch darf vielleicht ein anderer Satz entstehen:

„Ich weiß gerade selbst nicht, was die beste Lösung wäre.“

Oder:

„Eigentlich habe ich Angst davor, was nach der Trennung passiert.“

Oder:

„Ich möchte nicht, dass unser Unternehmen daran zerbricht.“

Solche Sätze verändern ein Gespräch. Nicht weil Unsicherheit automatisch eine Lösung schafft, sondern weil nun etwas sichtbar wird, das vorher hinter einer Position verborgen war. Und mit dem, was sichtbar ist, kann gearbeitet werden.

Sicherheit macht Offenheit möglich

Damit schließt sich ein Kreis.

Menschen können leichter offen sprechen, wenn sie wissen, dass sie selbst entscheiden. Sie können eher Möglichkeiten entwickeln, wenn eine Idee noch keine Zusage ist. Sie können eher Unsicherheit zeigen, wenn diese nicht sofort als Schwäche genutzt wird.

Und sie können leichter über das sprechen, was ihnen wirklich wichtig ist, wenn der Rahmen des Gesprächs geschützt ist.

Die Prinzipien der Mediation stehen deshalb nicht unabhängig nebeneinander.

Freiwilligkeit, Selbstbestimmung, Vertraulichkeit und Eigenverantwortung schaffen gemeinsam einen Raum, in dem ein anderes Gespräch möglich werden kann.

Und vielleicht ist genau dieser Raum das, was zwei Menschen brauchen, wenn ihre bisherigen Gespräche immer wieder am selben Punkt enden.

Eine Frage für Dich

Wenn Du an Deinen Konflikt denkst: Gibt es etwas, das Du bisher nicht ausgesprochen hast, weil Du Sorge hast, wie der andere damit umgehen würde?

Vielleicht eine Unsicherheit. Eine Befürchtung. Einen Wunsch. Oder sogar eine mögliche Lösung.

Was müsste gegeben sein, damit Du darüber sprechen könntest?

Die Antwort auf diese Frage verrät möglicherweise etwas darüber, **welchen Rahmen ein gutes Gespräch für Dich braucht.**

Teil III Eine Mediation

Bis hierhin hast Du einiges darüber gelesen, was Mediation ausmacht. Über unterschiedliche Sichtweisen, Interessen und Bedürfnisse, über Selbstbestimmung, Verstehen, neue Möglichkeiten und die Frage, wie eine tragfähige Lösung entstehen kann.

Aber wie fühlt sich das in einem wirklichen Gespräch an? Theorie kann das nur begrenzt zeigen. Deshalb verlassen wir für eine Weile die Erklärung und begleiten zwei Menschen. Ihre Geschichte ist erfunden. Und doch könnte sie sich so oder ähnlich jeden Tag ereignen.

Es geht um zwei Nachbarn.

Um einen Kirschbaum.

Um eine Hecke.

Um viele kleine Situationen, die irgendwann zu einem großen Konflikt geworden sind. Und um zwei Männer, die unabhängig voneinander zu demselben Ergebnis gekommen sind:

„Mit dem kann man nicht reden.“

12. Eigentlich ging es nur um eine Hecke

Als Martin an diesem Dienstagmorgen die Rollläden hochzog, wusste er sofort, dass es wieder Ärger geben würde. Auf der anderen Seite des Gartenzauns stand Thomas. Er hatte eine Gartenschere in der Hand.

Martin öffnete das Fenster. „Lass die Finger von meiner Hecke!“

Thomas blickte hoch. „Deine Hecke wächst einen halben Meter auf mein Grundstück.“

„Dann hättest Du ja mit mir reden können.“

Thomas lachte kurz. „Mit Dir reden? Das habe ich oft genug versucht.“

Das Fenster fiel zu.

Zehn Minuten später erzählte Martin seiner Frau: „Jetzt reicht es. Mit diesem Mann kann man nicht reden.“

Zur gleichen Zeit ging Thomas in sein Haus und sagte zu seiner Frau: „Es hat überhaupt keinen Sinn. Mit dem kann man nicht reden.“

Zumindest in diesem Punkt waren sich die beiden vollkommen einig.

Es hatte einmal anders angefangen

Acht Jahre zuvor waren Martin und seine Frau in das Haus gezogen. Thomas wohnte mit seiner Familie bereits nebenan. Am ersten Abend stand eine Flasche Wein vor der Haustür. Eine kleine Karte hing daran: „Willkommen in der Nachbarschaft.“

Im ersten Sommer wurde gemeinsam gegrillt. Man half sich mit Werkzeug aus. Wenn eine Familie verreiste, leerte die andere den Briefkasten. Thomas hatte Martin sogar geholfen, das Gartenhaus aufzubauen.

Wenn man die beiden damals gefragt hätte, wie ihr Verhältnis sei, hätten sie vermutlich gesagt: „Wir verstehen uns gut.“

Niemand hätte später genau erklären können, wann sich das verändert hatte.

Vielleicht begann es mit dem Kirschbaum. Einige Äste ragten über Thomas' Grundstück. Thomas bat Martin, sie zurückzuschneiden. Martin versprach es. Dann kam etwas dazwischen. Thomas erinnerte ihn. Martin fühlte sich gedrängt. Irgendwann schnitt Thomas einige Äste selbst ab.

Martin ärgerte sich.

Später gab es die Sache mit den Mülltonnen. Dann parkte ein Besucher von Thomas vor Martins Einfahrt. Ein Grillabend wurde zum nächsten Streitpunkt. Und irgendwann kam die Hecke.

Jedes einzelne Ereignis wäre vermutlich lösbar gewesen. Gemeinsam ergaben sie etwas anderes.

Eine Geschichte.

Für Martin lautete sie:

„Thomas respektiert keine Grenzen.“

Für Thomas:

„Martin nimmt grundsätzlich keine Rücksicht.“

Von da an passte erstaunlich viel in diese Geschichten.

Wenn Thomas die Hecke ansah, sah er nicht mehr nur Zweige und Blätter. Er sah Jahre mangelnder Rücksichtnahme. Wenn Martin Thomas mit der Gartenschere sah, sah er keinen Nachbarn, der sich über eine zu weit wachsende Hecke ärgerte. Er sah einen Menschen, der wieder einmal seine Grenzen missachtete.

Die Hecke war längst nicht mehr das eigentliche Problem.

Sie war nur der Ort, an dem der Konflikt sichtbar wurde.

„Dann gehe ich eben zum Anwalt.“

Am Abend lag ein Zollstock auf Martins Küchentisch. Er hatte den Abstand der Hecke zur Grundstücksgrenze gemessen. Mehrfach.

Seine Frau beobachtete ihn. „Was machst Du?“

„Ich will genau wissen, wie weit die Hecke von der Grenze entfernt ist.“

„Und dann?“

„Dann gehe ich zum Anwalt.“

Seine Frau schwieg.

Martin sah sie an. „Was ist?“

„Nichts.“

„Du denkst doch irgendwas.“

Sie blickte aus dem Fenster zum Nachbarhaus. „Und wenn Du recht bekommst?“

Martin legte den Zollstock hin. „Dann muss er sich eben daran halten.“

„Und dann?“

„Was meinst Du mit dann?“

„Dann wohnen wir immer noch neben ihnen.“

Martin sagte nichts.

Der Zollstock blieb auf dem Tisch liegen.

Ein anderer Vorschlag

Einige Tage später erzählte Martins Frau einer Kollegin von dem Streit. Die Kollegin hörte eine Weile zu und fragte schließlich: „Habt Ihr schon einmal über Mediation nachgedacht?“

Martins Reaktion am Abend war vorhersehbar.

„Mediation? Mit Thomas? Vergiss es.“

„Warum?“

„Weil man für eine Mediation miteinander reden können muss.“

Seine Frau lächelte. „Vielleicht geht man gerade deshalb hin, weil man es nicht mehr kann.“

Martin gefiel der Satz nicht besonders.

Aber er blieb hängen.

Thomas war von der Idee zunächst ebenso wenig begeistert. Er fragte, was das bringen solle. Die Rechtslage sei doch eigentlich klar. Außerdem habe er schon oft genug versucht, vernünftig mit Martin zu sprechen.

Trotzdem erklärten sich schließlich beide bereit, sich zumindest anzuhören, wie eine Mediation ablaufen könnte.

Zwei Wochen später saßen sie in einem Raum und warteten auf den Mediator.

Keiner sah den anderen an.

Thomas hatte einen Ordner mitgebracht.

Martin ebenfalls.

Beide Ordner waren erstaunlich dick.

13. Zwei Geschichten über denselben Konflikt

Nach der Begrüßung und einigen Informationen über den Ablauf der Mediation stellte der Mediator eine Frage:

„Was müsste hier geschehen, damit Sie am Ende sagen können: Es war sinnvoll, dass ich gekommen bin?“

Martin blickte zu Thomas. Thomas blickte auf seinen Ordner.

Offenbar hatte keiner mit dieser Frage gerechnet.

Martin begann. „Also, ich möchte endlich klären, wie das mit der Hecke ist.“

Thomas schüttelte den Kopf. „Typisch. Es geht doch überhaupt nicht nur um die Hecke.“

Martin drehte sich zu ihm. „Ach? Jetzt bin ich gespannt.“

Der Mediator griff den Gedanken auf. „Vielleicht halten wir genau das einmal fest.“

Er notierte zwei Themen:

Die Hecke

und:

Unser Umgang miteinander

„Könnte es sein, dass wir über beides sprechen sollten?“

Thomas nickte. Martin zögerte einen Moment.

„Ja. Wahrscheinlich.“

Es war das erste Mal an diesem Nachmittag, dass beide derselben Meinung waren.

Martins Geschichte

Martin begann zu erzählen. Vom Kirschbaum. Von den abgeschnittenen Ästen. Von den Mülltonnen. Vom Auto vor seiner Einfahrt. Von der Hecke und schließlich von der Gartenschere.

Thomas unterbrach ihn schon nach wenigen Minuten. „Das stimmt doch so überhaupt nicht.“

Der Mediator stoppte ihn. „Sie bekommen gleich genauso viel Zeit. Im Moment möchte ich zunächst verstehen, wie Herr Martin die vergangenen Jahre erlebt hat.“

Thomas lehnte sich zurück. Man sah ihm an, dass ihm das schwerfiel.

Martin sprach weiter. Als er fertig war, fragte der Mediator: „Wenn Sie all diese Situationen zusammennehmen – was war daran für Sie eigentlich das Schwierige?“

„Dass er macht, was er will.“

Der Mediator wartete einen Moment. „Und was bedeutet das für Sie?“

Martin dachte nach. „Dass meine Grenzen für ihn offenbar keine Rolle spielen.“

Der Mediator notierte:

Meine Grenzen sollen respektiert werden.

Thomas sah auf den Satz.

Er sagte nichts.

Thomas' Geschichte

Nun war Thomas an der Reihe.

Seine Geschichte klang völlig anders.

Der Kirschbaum? „Ich habe ihn dreimal gebeten.“

Die Mülltonnen? „Die standen ein einziges Mal dort.“

Das Auto? „Mein Schwager war vielleicht fünf Minuten weg.“

Die Hecke? „Ich schneide seit Jahren auf meiner Seite zurück, weil Martin es einfach nicht macht.“

Martin holte Luft. Offenbar wollte er etwas sagen.

Dann erinnerte er sich daran, dass Thomas ihn vorher ebenfalls hatte ausreden lassen.

Er schwieg.

Als Thomas fertig war, stellte der Mediator ihm eine ähnliche Frage: „Wenn Sie all diese Situationen zusammennehmen – was ist für Sie das eigentliche Problem?“

Thomas überlegte länger.

„Ich möchte nicht ständig hinterherlaufen müssen.“

„Was wäre Ihnen stattdessen wichtig?“

Wieder eine Pause.

„Dass man sich aufeinander verlassen kann.“

Der Mediator schrieb:

Verlässlichkeit.

Jetzt standen dort zwei Gedanken:

Grenzen respektieren.

Sich auf Absprachen verlassen können.

Martin betrachtete sie.

„So weit liegen die beiden Sachen eigentlich gar nicht auseinander.“

Thomas sah ihn zum ersten Mal direkt an.

„Nein.“

Damit war noch nichts gelöst.

Die Hecke war genauso hoch wie am Morgen. Die Grundstücksgrenze verlief unverändert. Und beide hätten weiterhin zahlreiche Argumente dafür nennen können, warum der andere in den vergangenen Jahren vieles falsch gemacht hatte.

Aber etwas war hinzugekommen.

Neben den beiden Geschichten über die Vergangenheit standen nun zwei Dinge, die für die Zukunft wichtig waren.

Respekt.

Und Verlässlichkeit.

14. „Das wusste ich nicht.“

Später kamen sie noch einmal auf den Kirschbaum zurück.

Thomas sagte: „Du hast damals gesagt, Du würdest die Äste am Wochenende schneiden. Drei Wochen später war immer noch nichts passiert.“

„Ja.“

„Und irgendwann hatte ich die Nase voll.“

Martin schwieg einen Moment.

Dann sagte er: „In der Woche war meine Mutter ins Krankenhaus gekommen.“

Thomas blickte ihn an.

„Was?“

„Sie hatte einen Schlaganfall. Ich bin damals fast jeden Abend nach der Arbeit zu ihr gefahren.“

Thomas sagte nichts.

Dann nur:

„Das wusste ich nicht.“

„Woher auch? Ich habe es Dir nicht erzählt.“

Wieder entstand eine Pause.

„Ich dachte einfach, es wäre Dir egal“, sagte Thomas schließlich.

Martin schüttelte den Kopf. „Nein.“

Mehr wurde zunächst nicht gesagt.

Und trotzdem hatte sich etwas verändert.

Der abgeschnittene Ast war derselbe geblieben. Martin hatte sich damals darüber geärgert. Thomas hatte drei Wochen auf den Rückschnitt gewartet. Nichts davon war verschwunden.

Aber die Geschichte bekam einen zusätzlichen Teil.

Aus:

„Dem war es einfach egal.“

war ein:

„Das wusste ich nicht.“

geworden.

Thomas musste deshalb nicht plötzlich gut finden, dass Martin sich nicht gemeldet hatte. Martin musste auch nicht gutheißen, dass Thomas die Äste selbst abgeschnitten hatte. Beide konnten ihre Sicht behalten. Aber jeder wusste nun etwas, das er vorher nicht wusste.

Der Mediator fragte Martin: „Wenn Sie heute auf die Situation zurückblicken – was hätten Sie damals gebraucht?“

Martin dachte nach. „Eigentlich hätte ich nur sagen müssen, was los ist.“

Thomas nickte. „Dann hätte ich gewartet.“

„Das weiß ich heute.“

Wieder eine Pause.

Dann sagte Thomas: „Und ich hätte vielleicht fragen können, bevor ich einfach die Äste abschneide.“

Martin sah ihn an.

„Das wäre auch eine Idee gewesen.“

Es war keine große Versöhnungsszene. Niemand entschuldigte sich unter Tränen. Acht Jahre Konflikt lösten sich nicht in wenigen Minuten auf.

Aber zum ersten Mal seit langer Zeit sprachen beide nicht darüber, wer damals recht gehabt hatte. Sie sprachen darüber, was zwischen ihnen geschehen war. Und vielleicht noch wichtiger: Sie begannen zu verstehen, wie es geschehen konnte.

15. Was könnten wir eigentlich machen?

Für einen Moment war es still geworden. Martin und Thomas hatten etwas über den jeweils anderen erfahren, das sie vorher nicht wussten. Sie hatten sogar anerkannt, dass sie damals beide anders hätten handeln können.

Doch die Hecke stand noch immer da.

Der Mediator blickte auf die bisherigen Notizen. „Wir wissen inzwischen etwas genauer, was Ihnen beiden wichtig ist. Herr Martin möchte, dass seine Grenzen respektiert werden. Herr Thomas möchte sich auf Absprachen verlassen können. Und wir haben gehört, dass es nicht nur um die Hecke geht, sondern auch darum, wie Sie künftig als Nachbarn miteinander umgehen möchten.“

Beide nickten.

„Dann könnten wir jetzt überlegen, was dafür möglich wäre.“

Martin antwortete sofort: „Eigentlich ist das ganz einfach. Die Hecke bleibt stehen und ich schneide sie zurück.“

Thomas schüttelte den Kopf. „Nein. Genau das funktioniert ja seit Jahren nicht.“

Martin verschränkte die Arme. „Was soll denn sonst passieren?“

„Zumindest müsste endlich eine klare Regelung her.“

Da waren sie wieder. Die bekannten Positionen. Fast hätte man meinen können, die vergangenen Gespräche hätten nichts verändert.

Der Mediator blieb ruhig. „Dann haben wir bereits zwei Gedanken. Die Hecke bleibt und Herr Martin kümmert sich darum. Und Herr Thomas möchte eine verbindlichere Regelung.“

Martin sah ihn skeptisch an. „Das sind doch keine Lösungen. Wir sind uns immer noch nicht einig.“

„Müssen Sie im Moment auch noch nicht sein.“

Erst einmal nur Möglichkeiten

Der Mediator nahm ein neues Blatt. „Was könnten Sie mit der Hecke alles machen, wenn Sie noch nichts davon beschließen müssten?“

Thomas zuckte mit den Schultern. Martin sagte: „Wir könnten sie komplett herausreißen.“

Der Mediator schrieb den Gedanken auf.

Martin blickte überrascht. „Das war nicht ernst gemeint.“

„Das muss es im Moment auch noch nicht sein.“

Thomas grinste. „Dann könnten wir auch eine drei Meter hohe Mauer bauen.“

Auch das wurde notiert.

„Oder wir verkaufen beide unsere Häuser“, ergänzte Martin.

Thomas lachte. „Das wäre zumindest endgültig.“

Etwas hatte sich verändert. Vor wenigen Minuten hatten beide noch um ihre jeweiligen Lösungen gerungen. Jetzt spielten sie für einen Moment mit Möglichkeiten.

Nach und nach wurde die Sammlung ernsthafter: Die Hecke könnte niedriger geschnitten werden. Man könnte sie teilweise versetzen. Ein Zaun wäre denkbar. Vielleicht könnte ein Gärtner beraten. Es könnte eine feste Höhe vereinbart werden. Vielleicht wäre ein verbindlicher Schnitttermin hilfreich. Oder beide könnten sich künftig gemeinsam darum kümmern.

Als Thomas begann, die offensichtlich unbrauchbaren Vorschläge zu streichen, stoppte ihn der Mediator.

„Lassen Sie uns erst sammeln. Bewerten können wir später.“

Thomas nickte. „Sonst sagen wir bei allem sofort, warum es nicht funktioniert.“

„Genau“, sagte Martin. „Darin sind wir inzwischen ziemlich gut.“

Beide lachten.

Was soll die Lösung eigentlich leisten?

Nachdem genügend Möglichkeiten gesammelt waren, änderte sich die Frage.

„Welche davon könnten das berücksichtigen, was Ihnen wichtig ist?“

Thomas zeigte auf die Idee einer niedrigeren Hecke. „Mir geht es vor allem darum, wieder mehr Licht auf der Terrasse zu haben.“

Martin sah ihn an. „Darum geht es Dir?“

„Ja. Was dachtest Du denn?“

„Ich dachte, Dich stören hauptsächlich die Blätter.“

„Die auch. Aber vor allem nimmt die Hecke inzwischen ziemlich viel Licht.“

Wieder eine Information, die in all den Jahren nie wirklich Thema gewesen war.

Der Mediator wandte sich an Martin. „Und was ist Ihnen an der Hecke wichtig?“

„Der Sichtschutz.“

Thomas nickte. „Das kann ich sogar verstehen.“

Jetzt ging es plötzlich nicht mehr nur um eine hohe oder niedrige Hecke. Es ging um zwei Interessen:

Licht und Sichtschutz.

Der Mediator fragte: „Gibt es eine Gestaltung, die beides ermöglichen könnte?“

Martin dachte nach. „Vielleicht müsste sie gar nicht überall gleich hoch sein.“

Thomas sah ihn an. „Im Bereich unserer Terrasse niedriger?“

„Und weiter hinten höher.“

„Das könnte funktionieren.“

Martin holte sein Handy hervor. „Ich habe ein Foto vom Garten.“

Die beiden rückten ihre Stühle zusammen. Thomas zeigte auf den Bildschirm. „Hier müsste sie niedriger sein. Weiter hinten stört sie mich eigentlich überhaupt nicht.“

Martin vergrößerte das Foto. „Wenn wir sie ungefähr bis hier zurücknehmen?“

„Das könnte reichen.“

Der Mediator sagte eine Weile nichts.

Er musste nichts sagen.

Martin und Thomas sprachen miteinander.

16. Eine Vereinbarung über mehr als eine Hecke

Aus der ersten Idee wurde nach und nach eine konkrete Lösung. Ein Gärtner sollte sich die Hecke ansehen und empfehlen, wie stark sie zurückgeschnitten werden konnte, ohne Schaden zu nehmen. Im Bereich von Thomas' Terrasse sollte sie künftig niedriger bleiben, im hinteren Bereich durfte sie höher wachsen.

Martin erklärte sich bereit, den regelmäßigen Rückschnitt zu übernehmen.

Thomas zögerte.

„Und was passiert, wenn es wieder nicht gemacht wird?“

Die Stimmung veränderte sich sofort.

Martin blickte ihn an. „Jetzt fängst Du schon wieder an.“

„Ich frage doch nur.“

Der alte Konflikt war noch da. Ein Satz genügte, und beide fanden beinahe in ihre vertrauten Rollen zurück.

Der Mediator griff die Frage auf. „Vielleicht ist das ein wichtiger Punkt. Herr Thomas, was brauchen Sie, damit die Vereinbarung für Sie verlässlich ist?“

Thomas überlegte. „Einen klaren Zeitraum. Nicht irgendwann im Frühjahr.“

Martin nickte langsam. „Damit kann ich leben.“

„Und wenn etwas dazwischenkommt?“

Martin schweig einen Moment. Dann lächelte er. „Dann sage ich Dir Bescheid.“

Thomas sah ihn an. „Das hätte mir beim Kirschbaum schon gereicht.“

Martin wurde ernst. „Ja. Das hätte ich machen können.“

Thomas nickte.

Mehr brauchte es in diesem Moment nicht.

Und beim nächsten Konflikt?

Die Hecke war nun weitgehend geregelt. Doch der Mediator erinnerte an das zweite Thema, das zu Beginn aufgeschrieben worden war:

Unser Umgang miteinander.

„Stellen Sie sich vor, in einem halben Jahr gibt es ein neues Problem. Vielleicht steht wieder ein Auto vor einer Einfahrt. Vielleicht ist es etwas völlig anderes. Was möchten Sie dann anders machen als bisher?“

Thomas antwortete zuerst: „Nicht drei Wochen warten und sich immer weiter ärgern.“

Martin grinste. „Und keine bösen Briefe schreiben.“

„Der Brief war nicht böse.“

Martin sah ihn an.

Thomas überlegte. „Na gut. Vielleicht ein bisschen.“

Beide lachten.

Dann wurde Martin wieder ernst. „Vielleicht sollten wir einfach klingeln.“

Thomas nickte. „Und erst fragen, bevor man sich seine eigene Erklärung zurechtlegt.“

„Das wäre wahrscheinlich nicht schlecht.“

Der Mediator notierte den Gedanken.

Martin ergänzte: „Und wenn einer gerade zu sauer ist, sagt er das.“

Thomas runzelte die Stirn. „Wie meinst Du das?“

„Vielleicht einfach: Ich bin gerade zu sauer. Lass uns morgen reden.“

Thomas dachte kurz nach. „Damit könnte ich leben.“

So entstanden neben der Regelung über die Hecke drei einfache Vereinbarungen für die Zukunft: Probleme sollten möglichst direkt angesprochen werden. Bevor Vermutungen zu Gewissheiten wurden, wollten beide nachfragen. Und wenn ein Gespräch im Moment nicht möglich war, sollte ein späterer Zeitpunkt vereinbart werden.

Thomas betrachtete die Notizen. „Eigentlich sind die drei Sachen wichtiger als die Hecke.“

Martin nickte. „Wenn wir das vor fünf Jahren gemacht hätten, hätten wir uns einiges erspart.“

Der Mediator lächelte.

„Vielleicht.“

Mehr sagte er nicht.

Ist das wirklich Eure Vereinbarung?

Bevor das Gespräch endete, ging der Mediator die einzelnen Punkte noch einmal mit beiden durch. Nicht nur die Höhe der Hecke, den Rückschnitt und die Beratung durch den Gärtner. Auch die Vereinbarungen über ihren zukünftigen Umgang.

„Gibt es einen Punkt, bei dem einer von Ihnen gerade denkt: Eigentlich möchte ich dem so nicht zustimmen?“

Beide lasen noch einmal.

Thomas wollte den Zeitraum für den Rückschnitt genauer festlegen. Martin schlug vor, sich nicht auf einen einzelnen Tag festzulegen, sondern auf einen Zeitraum von zwei Wochen.

Sie diskutierten kurz.

Dann fanden sie eine Formulierung, die für beide passte.

„Und wenn der Rückschnitt aus irgendeinem Grund in diesem Zeitraum nicht möglich ist?“, fragte Thomas.

„Dann melde ich mich vorher.“

„Okay.“

Der Mediator sah beide an. „Dann frage ich noch einmal: Können Sie diese Vereinbarung so mittragen?“

Thomas nickte.

Martin ebenfalls.

Keine perfekte Lösung.

Aber ihre.

17. Drei Monate später

Es war Samstagmorgen. Martin stand auf einer kleinen Leiter und schnitt die Hecke. Auf der anderen Seite hörte er Thomas.

„Ein bisschen tiefer.“

Martin hielt inne. „Wie viel ist ein bisschen?“

Thomas hob die Hand. „Ungefähr zehn Zentimeter.“

„So?“

„Perfekt.“

Martin schnitt weiter. Einige Minuten später kam Thomas um die Ecke. Er hatte zwei Flaschen Bier in der Hand.

„Pause?“

Martin stieg von der Leiter. Sie setzten sich auf die Terrasse. Die Hecke war noch immer da. Der Kirschbaum ebenfalls. Die Grundstücksgrenze verlief exakt an derselben Stelle wie vor der Mediation.

Auch Martin und Thomas waren keine besten Freunde geworden. Das mussten sie nicht. Aber sie konnten wieder miteinander reden.

Nach einer Weile sagte Thomas: „Schon verrückt, wie das alles angefangen hat.“

Martin nahm einen Schluck. „Eigentlich wegen eines Astes.“

Thomas schüttelte den Kopf. „Nein.“

„Wegen was dann?“

Thomas dachte kurz nach. „Weil wir irgendwann aufgehört haben, miteinander zu reden, und angefangen haben, übereinander nachzudenken.“

Martin sah ihn an.

„Das klingt ziemlich klug.“

Thomas grinste. „Schreib's Dir auf.“

Martin hob seine Flasche. „Auf gute Nachbarschaft.“

Thomas stieß an. „Auf eine ausreichend niedrige Hecke.“

Beide lachten.

Was hatte die Mediation gelöst?

Die Antwort scheint zunächst einfach: einen Streit über eine Hecke.

Doch eigentlich war mehr geschehen. Martin hatte nicht gelernt, dass Thomas recht hatte. Thomas hatte nicht eingesehen, dass Martin die ganze Zeit vernünftiger gewesen war. Keiner hatte den anderen von seiner Geschichte überzeugen müssen.

Sie hatten etwas anderes getan.

Sie hatten erfahren, wie der andere den Konflikt erlebt hatte. Sie hatten entdeckt, was hinter ihren Forderungen wichtig war. Sie hatten Möglichkeiten entwickelt, die keiner von beiden zu Beginn mitgebracht hatte. Und sie hatten selbst entschieden, welche davon zu ihnen passte.

Vor allem aber hatten sie etwas zurückgewonnen, das zwischen ihnen beinahe verschwunden war: Die Möglichkeit, ein Problem anzusprechen, ohne dass daraus sofort der nächste Kampf werden musste.

Natürlich konnten sie wieder streiten. Wahrscheinlich würden sie es irgendwann sogar tun. Mediation hatte aus ihnen keine anderen Menschen gemacht.

Aber vielleicht hatten sie gelernt, mit ihrem nächsten Konflikt etwas anders umzugehen. Und möglicherweise ist das manchmal mehr wert als eine perfekte Hecke.

Teil IV Und Dein Konflikt?

Martin und Thomas hatten eine Hecke.

Vielleicht gibt es in Deinem Konflikt keine Hecke und keinen Kirschbaum. Vielleicht geht es um etwas, das viel weitreichender ist: um eine Trennung, um Kinder, um einen Arbeitsplatz, ein Unternehmen, ein Erbe, Geld oder eine Beziehung, die Dir wichtig ist.

Die Themen unterscheiden sich. Und jeder Konflikt hat seine eigene Geschichte.

Trotzdem könnte Dir manches von dem, was zwischen Martin und Thomas geschehen ist, bekannt vorkommen.

18. Vielleicht hast Du etwas bemerkt ...

Am Anfang ihrer Mediation waren Martin und Thomas überzeugt, den Konflikt ziemlich genau zu kennen. Jeder wusste, was geschehen war. Jeder wusste, warum es geschehen war. Und jeder wusste, welchen Anteil der andere daran hatte.

Vor allem wussten beide:

Mit dem anderen kann man nicht reden.

Am Ende konnten sie wieder miteinander sprechen.

Was war dazwischen geschehen?

Niemand musste feststellen, wer recht hatte

Der Mediator untersuchte nicht, welche der beiden Geschichten die richtige war. Er versuchte nicht, aus den unterschiedlichen Erinnerungen eine objektive gemeinsame Version der vergangenen acht Jahre zu erstellen.

Martin durfte seine Geschichte behalten.

Thomas auch.

Doch beide bekamen etwas hinzu: die Sicht des anderen.

Martin erfuhr, warum Verlässlichkeit für Thomas so wichtig geworden war. Thomas verstand besser, warum Martin sein Verhalten als Überschreiten von Grenzen erlebt hatte. Und beim Kirschbaum entdeckte Thomas, dass seine Erklärung – „Martin war es einfach egal“ – nur eine mögliche Erklärung gewesen war.

Aus einer Gewissheit wurde wieder eine Frage.

Und aus der Frage entstand neue Information.

Niemand musste nachgeben

Martin wurde nicht aufgefordert, „vernünftig“ zu sein. Thomas ebenso wenig. Der Mediator schlug auch nicht vor, einfach die Mitte zwischen ihren Forderungen zu finden.

Stattdessen wurde gefragt, was beiden wichtig war.

Thomas wollte Licht auf seiner Terrasse.

Martin wollte Sichtschutz.

Das ist etwas anderes als:

Hecke niedrig

gegen

Hecke hoch.

Sobald die Interessen sichtbar wurden, veränderte sich die Aufgabe. Nun ging es nicht mehr darum, welche Forderung gewinnt, sondern darum, wie Licht und Sichtschutz miteinander verbunden werden könnten.

Die Lösung lag nicht genau in der Mitte.

Die Hecke sollte an verschiedenen Stellen unterschiedlich hoch sein.

Darauf war vorher keiner gekommen.

Der Mediator kannte die Lösung nicht

Auch das könnte Dir aufgefallen sein.

Der Mediator wusste nicht, wie hoch die Hecke sein sollte. Er schlug keinen Gärtner vor und erfand keine Regelung für zukünftige Konflikte.

Er stellte Fragen, strukturierte das Gespräch und half dabei, sichtbar zu machen, worum es eigentlich ging.

Die Lösungen entwickelten Martin und Thomas. Das war wichtig. Denn der Mediator würde nach der Mediation nicht neben dieser Hecke wohnen. Martin und Thomas schon.

Eine Idee war noch keine Entscheidung

Die drei Meter hohe Mauer war keine besonders brauchbare Lösung. Beide Häuser zu verkaufen ebenfalls nicht.

Trotzdem hatten diese Ideen einen Wert. Für einen Moment mussten Martin und Thomas nichts entscheiden. Sie durften einfach darüber nachdenken, was möglich sein könnte.

Erst später wurde geprüft.

Das ist ein wichtiger Unterschied. Wenn jede Idee sofort eine Zusage wäre, würden Menschen verständlicherweise sehr vorsichtig denken.

Manchmal brauchen gute Lösungen deshalb zunächst einen Raum, in dem auch schlechte Ideen erlaubt sind.

Die Vergangenheit blieb bestehen

Die Äste waren damals abgeschnitten worden. Die Briefe waren geschrieben. Die Streitgespräche hatten stattgefunden. Nichts davon konnte die Mediation rückgängig machen. Und doch veränderte sich etwas.

Als Thomas sagte:

„Das wusste ich nicht“,

bekam eine alte Situation eine neue Bedeutung.

Das ist vielleicht eine der besonderen Möglichkeiten eines Gesprächs. Wir können die Vergangenheit nicht verändern. Aber manchmal können wir verändern, welche Geschichte wir über sie erzählen.

Und die Lösung reichte weiter als bis zur Hecke

Am Ende gab es eine Vereinbarung über Höhe und Rückschnitt.

Doch Thomas bemerkte selbst, dass etwas anderes vielleicht wichtiger war: die Vereinbarungen darüber, wie beide künftig mit Problemen umgehen wollten.

Direkt ansprechen.

Nachfragen.

Ein Gespräch verschieben, wenn es gerade nicht gut möglich ist.

Damit hatten sie nicht nur ihren aktuellen Konflikt bearbeitet. Sie hatten auch darüber gesprochen, wie sie mit dem nächsten umgehen wollten.

Mediation verspricht schließlich keine konfliktfreie Zukunft. Wo Menschen miteinander leben und arbeiten, entstehen Unterschiede. Missverständnisse. Enttäuschungen. Manchmal auch neuer Streit.

Vielleicht lautet die entscheidende Frage deshalb nicht:

„Wie können wir verhindern, dass wir jemals wieder einen Konflikt haben?“

Sondern:

„Wie möchten wir mit unserem nächsten Konflikt umgehen?“

Und was hat das mit Deinem Konflikt zu tun?

Vielleicht sehr viel.

Vielleicht fast nichts.

Dein Konflikt ist nicht der von Martin und Thomas.

Vielleicht ist bei Dir die Beziehung stärker beschädigt. Vielleicht steht viel mehr auf dem Spiel. Vielleicht läuft bereits ein Gerichtsverfahren. Vielleicht könnt Ihr kaum noch miteinander sprechen.

Vielleicht denkst Du sogar:

„Bei uns würde das niemals so funktionieren.“

Das kann sein.

Aber vielleicht musst Du im Moment noch gar nicht wissen, ob es funktionieren würde. Vielleicht genügt eine kleinere Frage:

Was müsste in einem Gespräch geschehen, damit sich Dein Konflikt wenigstens ein wenig verändern könnte?

19. Ist Mediation auch für meinen Konflikt geeignet?

Vielleicht hast Du die Geschichte gelesen und gedacht: „Die beiden waren doch eigentlich noch ziemlich vernünftig. Bei uns ist der Konflikt viel weiter eskaliert.“

Das ist ein häufiger Gedanke.

Manchmal entsteht der Eindruck, Mediation sei vor allem dann geeignet, wenn sich die Beteiligten ohnehin schon fast einig sind und nur noch ein freundlicher Vermittler für die letzten offenen Punkte benötigt wird.

Doch gerade festgefahrene Konflikte können Anlass für eine Mediation sein.

Denn wenn Ihr noch problemlos miteinander sprechen und selbst Lösungen entwickeln könntet, würdet Ihr möglicherweise gar keinen Mediator benötigen.

Ihr müsst Euch nicht schon einigen wollen

Mediation setzt nicht voraus, dass beide zu Beginn dieselbe Vorstellung vom Ergebnis haben. Sie setzt auch nicht voraus, dass Ihr Euch mögt oder einander vertraut.

Vielleicht bist Du sogar überzeugt, dass der andere überhaupt nicht einigungsbereit ist.

Das kann stimmen.

Vielleicht denkt er allerdings gerade dasselbe über Dich.

Menschen können sehr unterschiedliche Vorstellungen davon haben, was Einigungsbereitschaft bedeutet. Wer eine bestimmte Forderung ablehnt, lehnt nicht zwangsläufig jede Lösung ab. Wer wütend ist, kann trotzdem ein Interesse daran haben, den Konflikt zu beenden. Und wer sagt „Mit ihr rede ich nicht mehr“, meint manchmal vor allem:

„So wie unsere bisherigen Gespräche verlaufen sind, möchte ich nicht mehr reden.“

Für den Anfang kann deshalb etwas Kleineres genügen als Einigungsbereitschaft:

die Bereitschaft herauszufinden, ob ein anderes Gespräch möglich ist.

Besonders wenn Ihr weiterhin miteinander zu tun habt

Mediation kann besonders interessant werden, wenn der Konflikt zwar beendet werden soll, die Beziehung zwischen den Beteiligten aber in irgendeiner Form weiterbesteht.

Eltern bleiben Eltern, auch wenn sie sich als Paar trennen. Nachbarn bleiben Nachbarn. Kolleginnen und Kollegen begegnen sich weiterhin. Geschwister bleiben Teil derselben Familie. Gesellschafter müssen vielleicht weiterhin Entscheidungen treffen. Geschäftspartner haben gemeinsame Projekte, Kunden oder Verträge.

Dann gibt es häufig zwei Aufgaben:

Wie lösen wir den aktuellen Konflikt?

und:

Wie wollen oder müssen wir danach miteinander umgehen?

Ein Urteil oder eine Entscheidung einer Führungskraft kann die erste Frage möglicherweise beantworten. Die zweite bleibt häufig bestehen.

Mediation kann beide in den Blick nehmen.

Welche Konflikte können mediiert werden?

Die Bandbreite ist groß. Mediation kann bei Konflikten rund um Trennung und Familie, Nachbarschaft, Erbschaften, Arbeitsplätze und Teams, Unternehmen, Gesellschaften oder geschäftliche Beziehungen eingesetzt werden.

Entscheidend ist weniger die Überschrift des Konflikts.

Interessanter ist die Frage:

Gibt es etwas, das die Beteiligten selbst gestalten können und wollen?

Vielleicht geht es um Geld und gleichzeitig um den zukünftigen Kontakt. Vielleicht um eine rechtliche Auseinandersetzung und zusätzlich um eine funktionierende Geschäftsbeziehung. Vielleicht um eine Trennung und gleichzeitig darum, weiterhin gemeinsam Eltern zu bleiben.

Gerade dort kann der Gestaltungsspielraum größer sein, als es zunächst scheint.

Und wenn bereits Anwälte oder Gerichte beteiligt sind?

Auch dann muss es für Mediation nicht zu spät sein.

Rechtliche Beratung und Mediation sind keine Gegensätze. Es kann sogar sehr sinnvoll sein, die eigene Rechtsposition zu kennen und gleichzeitig zu prüfen, ob eine selbst entwickelte Lösung möglich ist.

Auch ein bereits laufender Rechtsstreit bedeutet nicht automatisch, dass Gespräche unmöglich geworden sind. Ob und wie eine Mediation in einer solchen Situation sinnvoll eingebunden werden kann, hängt vom konkreten Fall ab und sollte mit den Beteiligten und gegebenenfalls ihren rechtlichen Beraterinnen und Beratern geklärt werden.

Ein wichtiger Unterschied bleibt:

Ein Gericht entscheidet innerhalb der rechtlichen Fragestellungen, die ihm vorgelegt werden.

Eine Mediation kann zusätzlich fragen:

Was brauchen wir, damit die Situation insgesamt für uns funktioniert?

Wann Mediation nicht der richtige Weg sein kann

Mediation ist nicht für jede Situation geeignet.

Wenn jemand unmittelbar geschützt werden muss, können andere Maßnahmen Vorrang haben. Wenn eine schnelle verbindliche Entscheidung erforderlich ist, darf eine Mediation notwendige rechtliche Schritte nicht verhindern. Auch erhebliche Machtunterschiede, fehlende Entscheidungsfähigkeit oder der Versuch, eine Mediation zur Manipulation oder Informationsgewinnung zu missbrauchen, müssen ernst genommen werden.

Deshalb sollte die Frage nicht lauten:

„Mediation funktioniert immer – warum versucht Ihr es nicht einfach?“

Seriöser ist:

„Sind die Bedingungen gegeben, unter denen beide Beteiligten selbstbestimmt und fair miteinander verhandeln können?“

Manchmal lautet die Antwort Ja.

Manchmal können geeignete Bedingungen erst geschaffen werden.

Und manchmal ist ein anderer Weg besser.

Auch das darf in einem ersten Gespräch deutlich werden.

Und wenn nur Du Mediation möchtest?

Dann kannst Du den anderen nicht zu einer freiwilligen Verständigung zwingen.

Aber Du kannst eine Möglichkeit anbieten.

Dabei kann die Formulierung einen Unterschied machen. Statt „Wir müssen jetzt zur Mediation“ könnte es heißen:

„Unsere bisherigen Gespräche bringen uns nicht weiter. Ich würde gerne ausprobieren, ob wir mit Unterstützung besser miteinander darüber sprechen können.“

Oder:

„Wärst Du bereit, Dir zunächst unverbindlich anzuhören, wie eine Mediation ablaufen könnte?“

Damit verlangst Du noch keine Einigung. Du bietest zunächst ein Gespräch über einen möglichen Weg an.

Der andere darf entscheiden, ob er ihn mitgehen möchte.

Vielleicht ist die falsche Frage: „Ist unser Konflikt geeignet?“

Denn Konflikte erscheinen selten „mediationsgeeignet“. Sie erscheinen kompliziert, festgefahren, emotional und manchmal vollkommen unlösbar.

Vielleicht hilft deshalb eine andere Frage:

Gibt es etwas, das besser werden könnte, wenn wir wieder anders miteinander ins Gespräch kämen?

Wenn Du darauf mit Ja antwortest, kann es sich lohnen herauszufinden, ob Mediation für Deine Situation geeignet sein könnte.

Du musst deshalb noch keine Mediation beginnen.

Vielleicht besteht der nächste Schritt nur darin, sich zu informieren.

Und manchmal ist ein kleiner Schritt genau die richtige Größe für einen Anfang.

20. Die wichtigsten Fragen vor einer Mediation

Vielleicht ist Mediation für Dich inzwischen etwas konkreter geworden. Trotzdem bleiben wahrscheinlich Fragen. Das ist verständlich. Wer noch nie an einer Mediation teilgenommen hat, weiß oft nicht, was ihn erwartet.

Muss ich mich vorbereiten? Sitzen wir sofort gemeinsam an einem Tisch? Was geschieht, wenn das Gespräch eskaliert? Wie lange dauert eine Mediation? Und was passiert, wenn wir uns am Ende doch nicht einigen?

Die wichtigsten Fragen lassen sich bereits vor Beginn klären.

Wie beginnt eine Mediation?

Eine Mediation beginnt normalerweise nicht damit, dass Du einen Raum betrittst und sofort Deinen gesamten Konflikt erzählen musst. Zunächst geht es darum, zu klären, worum es grundsätzlich geht und ob Mediation für die Situation ein geeigneter Weg sein könnte.

Dabei kannst Du erfahren, wie das Verfahren abläuft, welche Rolle der Mediator übernimmt, welche Regeln gelten und welche Kosten entstehen. Auch organisatorische Fragen können besprochen werden.

Vor allem darfst Du selbst einen Eindruck gewinnen.

Denn nicht nur der Konflikt muss zur Mediation passen.

Auch der Mediator sollte zu Euch passen.

Du solltest das Gefühl haben, dass Du Dich in dem Gespräch äußern kannst, dass Deine Sicht ernst genommen wird und dass der Mediator beiden Seiten gleichermaßen Raum gibt.

Müssen wir sofort gemeinsam kommen?

Nicht unbedingt.

Je nach Situation kann es sinnvoll sein, zunächst zu klären, wie der Einstieg gestaltet wird. Manchmal beginnt eine Mediation direkt mit einem gemeinsamen Gespräch. In anderen Fällen können vorbereitende Einzelgespräche hilfreich sein.

Entscheidend ist, dass der weitere Ablauf transparent bleibt und beide Beteiligten wissen, wie gearbeitet wird.

Einzelgespräche sollen nicht dazu führen, dass der Mediator zum Verbündeten einer Seite wird. Seine Aufgabe bleibt, den Prozess so zu gestalten, dass alle Beteiligten ihre Anliegen einbringen können.

Was passiert in der ersten gemeinsamen Sitzung?

Zunächst wird ein Rahmen geschaffen.

Wie wollen wir miteinander sprechen? Was geschieht, wenn ein Gespräch sehr emotional wird? Wie gehen wir mit Vertraulichkeit um? Welche Themen sollen bearbeitet werden?

Danach bekommen die Beteiligten Gelegenheit, ihre jeweilige Sicht darzustellen.

Vielleicht ist genau das bereits ungewohnt.

Du musst nicht innerhalb von drei Minuten Deine wichtigsten Argumente vortragen, bevor der andere widerspricht. Der Mediator sorgt dafür, dass beide Seiten gehört werden.

Dabei geht es zunächst nicht darum, zu entscheiden, welche Darstellung richtig ist.

Es geht darum zu verstehen:

Was ist aus Deiner Sicht geschehen? Was bedeutet das für Dich? Und was soll sich verändern?

Was passiert, wenn wir wieder anfangen zu streiten?

Das kann passieren.

Menschen kommen schließlich nicht zur Mediation, weil ihre Gespräche bisher immer hervorragend funktioniert haben.

Emotionen sind deshalb kein Zeichen dafür, dass eine Mediation scheitert. Ärger, Enttäuschung, Trauer oder Verletzung können Teil eines Konflikts sein und dürfen im Gespräch sichtbar werden.

Die Aufgabe des Mediators besteht nicht darin, Gefühle zu verhindern. Er achtet darauf, dass das Gespräch trotz dieser Gefühle bearbeitbar bleibt.

Vielleicht wird eine Pause benötigt. Vielleicht muss ein Satz noch einmal anders formuliert werden.

Vielleicht wird zunächst geklärt, was gerade geschehen ist, bevor das eigentliche Thema weiterbearbeitet wird.

Du musst also nicht besonders ruhig, sachlich oder konfliktfrei sein, um an einer Mediation teilnehmen zu können.

Du darfst als Mensch kommen.

Muss ich mich auf eine Mediation vorbereiten?

Du brauchst keinen perfekten Vortrag und keinen dicken Ordner.

Trotzdem kann es hilfreich sein, Dir vor dem Gespräch einige Fragen zu stellen:

Was belastet mich an der aktuellen Situation besonders? Was möchte ich gerne geklärt haben? Was sollte der andere über meine Sicht verstehen? Und woran würde ich erkennen, dass sich die Mediation für mich gelohnt hat?

Vielleicht möchtest Du auch wichtige Unterlagen mitbringen, wenn sie für das Verständnis oder spätere Entscheidungen relevant sein könnten.

Vor allem musst Du aber eines nicht mitbringen:

eine fertige Lösung.

Genau danach soll schließlich gemeinsam gesucht werden.

Muss ich meine rechtlichen Möglichkeiten kennen?

Das hängt vom Konflikt ab.

Bei rechtlich bedeutsamen Fragen kann es sehr sinnvoll sein, die eigene Rechtsposition und die möglichen Folgen einer Vereinbarung zu kennen. Selbstbestimmung funktioniert am besten, wenn Entscheidungen auf einer ausreichenden Informationsgrundlage getroffen werden.

Mediation ersetzt deshalb nicht in jedem Fall rechtliche Beratung.

Du kannst Dich vor, während oder vor Abschluss einer Vereinbarung anwaltlich beraten lassen. Ebenso können je nach Thema steuerliche, wirtschaftliche oder andere fachliche Informationen erforderlich sein.

Der Mediator unterstützt den Prozess.

Andere Fachleute können das Wissen beitragen, das Du für eine informierte Entscheidung benötigst.

Wie lange dauert eine Mediation?

Darauf gibt es keine allgemeingültige Antwort.

Ein überschaubarer Konflikt mit wenigen Themen kann möglicherweise in wenigen Sitzungen bearbeitet werden. Andere Konflikte brauchen mehr Zeit. Entscheidend sind unter anderem die Zahl und Komplexität der Themen, die Anzahl der Beteiligten, die Vorgeschichte und das Tempo, in dem die Beteiligten arbeiten möchten.

Eine Mediationssitzung dauert häufig etwa 90 Minuten. Ob weitere Termine benötigt werden, zeigt sich im Verlauf.

Vielleicht ist dabei ein Gedanke wichtig:

Die Beteiligten bestimmen nicht nur die Lösung mit. Sie bestimmen auch das Tempo mit, in dem sie sich ihr nähern.

Wie viel kostet eine Mediation?

Die Kosten hängen vom jeweiligen Mediator, dem Umfang der Mediation und der Zahl der benötigten Sitzungen ab. Deshalb sollte die Vergütung vor Beginn transparent geklärt werden.

Manchmal betrachten Menschen zunächst nur den Stundensatz einer Mediation. Für eine sinnvolle Einschätzung lohnt sich jedoch ein größerer Blick: Welche Kosten entstehen, wenn der Konflikt weiterläuft? Welche Zeit bindet er? Welche Auswirkungen hat er auf Arbeit, Familie oder Unternehmen? Und welche Alternativen zur Mediation stehen zur Verfügung?

Bei rechtlichen Auseinandersetzungen können beispielsweise Anwalts- und Gerichtskosten entstehen. In Unternehmen können ungelöste Konflikte Arbeitszeit, Motivation und Zusammenarbeit beeinträchtigen.

Das bedeutet nicht, dass Mediation immer die günstigste Möglichkeit ist.

Aber es lohnt sich, nicht nur zu fragen:

„Was kostet die Mediation?“

sondern auch:

„Was kostet uns der ungelöste Konflikt?“

Wer bezahlt die Mediation?

Auch das kann unterschiedlich geregelt werden.

Die Beteiligten können die Kosten teilen. Eine Seite kann einen größeren Anteil übernehmen. Bei Konflikten am Arbeitsplatz trägt möglicherweise der Arbeitgeber die Kosten.

Wichtig ist, dass die Kostenregelung transparent ist und daraus keine Einflussnahme auf den Mediator entsteht.

Wer die Rechnung bezahlt, kauft nicht die Loyalität des Mediators.

Was geschieht, wenn wir keine Lösung finden?

Dann gibt es keine Vereinbarung. Mediation garantiert kein Ergebnis.

Das mag zunächst wie ein Nachteil wirken. Es ist jedoch eine Konsequenz der Selbstbestimmung: Wenn eine Lösung für Dich nicht passt, musst Du ihr nicht zustimmen, nur damit die Mediation erfolgreich aussieht.

Andere Möglichkeiten bleiben grundsätzlich bestehen.

Vielleicht muss ein Gericht über einen offenen rechtlichen Punkt entscheiden. Vielleicht wird eine andere Form der Konfliktklärung gewählt. Vielleicht stellt sich heraus, dass die Zeit für eine Einigung noch nicht gekommen ist.

Und manchmal war eine Mediation trotzdem hilfreich, weil Themen geklärt, Missverständnisse beseitigt oder die tatsächlich offenen Fragen genauer sichtbar geworden sind.

Was passiert mit der Vereinbarung?

Wenn eine Lösung gefunden wird, sollte sie so festgehalten werden, dass alle Beteiligten wissen, was vereinbart wurde.

Wie die Vereinbarung gestaltet wird und welche rechtliche Form erforderlich oder sinnvoll ist, hängt vom jeweiligen Thema ab. Bei rechtlich weitreichenden Regelungen kann eine anwaltliche Prüfung sinnvoll sein; in bestimmten Fällen können besondere gesetzliche Formvorschriften zu beachten sein.

Eine gute Vereinbarung sollte jedenfalls möglichst klar beantworten:

Was haben wir vereinbart? Wer übernimmt was? Bis wann? Und was soll geschehen, wenn sich die Umstände verändern oder Schwierigkeiten bei der Umsetzung auftreten?

So wird aus einer guten Idee eine Vereinbarung, die auch im Alltag Orientierung geben kann.

Muss ich dem anderen vertrauen?

Nein.

Wenn Du dem anderen vollständig vertrauen würdest, wäre der Konflikt vielleicht leichter.

Mediation kann auch beginnen, wenn Vertrauen beschädigt oder weitgehend verloren gegangen ist.

Für den Anfang braucht es nicht unbedingt Vertrauen.

Vielleicht genügt die Bereitschaft, sich auf einen klaren Rahmen einzulassen und zu prüfen, ob ein anderes Gespräch möglich ist.

Vertrauen kann später entstehen.

Manchmal entsteht es nicht.

Auch dann können klare und verlässliche Vereinbarungen möglich sein.

Muss ich sicher sein, dass Mediation der richtige Weg ist?

Nein.

Du musst dieses Buch nicht mit der Entscheidung schließen:

„Ich mache eine Mediation.“

Vielleicht lautet Dein Ergebnis nur:

„Ich möchte mehr darüber wissen.“

Oder:

„Ich könnte mir vorstellen, einmal unverbindlich darüber zu sprechen.“

Das genügt.

Denn der erste Schritt einer Mediation muss noch keine Entscheidung für das gesamte Verfahren sein.

Er kann einfach ein Gespräch sein.

Ein Gespräch darüber, ob ein weiteres Gespräch sinnvoll wäre.

Teil V Vielleicht beginnt Veränderung mit einem Gespräch

Vielleicht hast Du dieses Buch begonnen, weil Du wissen wolltest, was Mediation eigentlich ist. Vielleicht hattest Du dabei einen bestimmten Konflikt im Kopf. Vielleicht hast Du an mehreren Stellen gedacht:

„Das kenne ich.“

An anderen vielleicht:

„Bei uns ist das ganz anders.“

Beides ist möglich.

Dieses Buch kann Deinen Konflikt nicht kennen. Es kennt die Menschen nicht, die daran beteiligt sind. Es kennt nicht Eure Geschichte, Eure Verletzungen, Eure rechtliche Situation oder das, was bisher versucht wurde.

Deshalb kann es Dir auch nicht sagen:

„Mediation ist für Dich die richtige Lösung.“

Aber vielleicht kann es Dir eine andere Frage mitgeben:

Wäre es einen Versuch wert herauszufinden, ob ein anderes Gespräch möglich ist?

21. Du musst die Lösung noch nicht kennen

Vielleicht ist Dein Konflikt nach dem Lesen dieses Buches noch genauso ungelöst wie vorher.

Das wäre nicht überraschend.

Ein Buch kann kein Gespräch ersetzen.

Aber vielleicht hat sich etwas anderes verändert. Vielleicht stellst Du Dir eine neue Frage. Vielleicht siehst Du die Sicht des anderen noch immer nicht ein, bist aber ein wenig neugieriger darauf geworden.

Vielleicht hast Du bemerkt, dass hinter Deiner eigenen Forderung etwas liegt, das Dir noch wichtiger ist.

Oder vielleicht weißt Du einfach nur:

So soll es nicht weitergehen.

Auch das kann ein Anfang sein.

Du musst noch nicht wissen, wie eine Lösung aussieht. Du musst nicht wissen, ob der andere bereit sein wird. Und Du musst auch nicht überzeugt sein, dass Mediation funktionieren wird.

Vielleicht genügt für den nächsten Schritt ein kleinerer Gedanke:

„Ich möchte herausfinden, ob es einen Weg gibt.“

Mediation beginnt nicht mit der Lösung.

Sie beginnt mit der Bereitschaft, nach einer zu suchen.

22. Ein erstes Gespräch

Vielleicht möchtest Du nach dem Lesen wissen, ob Mediation zu Deiner konkreten Situation passen könnte.

Dann muss der nächste Schritt noch keine Mediationssitzung sein.

Ein erstes Gespräch kann zunächst der Orientierung dienen. Du kannst schildern, worum es grundsätzlich geht, Fragen zum Verfahren stellen und erfahren, wie eine Mediation in Deiner Situation aussehen könnte.

Vielleicht stellt sich dabei heraus, dass Mediation ein sinnvoller Weg sein kann.

Vielleicht gibt es vorher noch etwas zu klären.

Vielleicht ist ein anderer Weg geeigneter.

Auch das ist eine hilfreiche Antwort.

Denn eine Mediation sollte nicht deshalb begonnen werden, weil jemand sie verkaufen möchte.

Sie sollte begonnen werden, wenn die Beteiligten eine reale Chance darin sehen, ihren Konflikt auf diesem Weg selbst zu bearbeiten.

Und manchmal beginnt diese Klärung mit einem einzigen Gespräch.

23. Mediation auf einen Blick

Vielleicht möchtest Du nach all den Gedanken und der Geschichte von Martin und Thomas noch einmal kurz zusammenfassen, was Mediation eigentlich ausmacht.

Im Kern ist die Antwort erstaunlich einfach:

Mediation ist ein Gespräch über einen Konflikt, bei dem die Beteiligten mit Unterstützung eines neutralen Mediators ihre eigene Lösung entwickeln.

Was bedeutet das für Dich?

Du entscheidest freiwillig

Mediation lebt davon, dass die Beteiligten bereit sind, sich auf das Gespräch einzulassen. Du darfst prüfen, ob dieser Weg für Dich passt, und Du entscheidest selbst, welcher Vereinbarung Du am Ende zustimmst.

Ein echtes Ja braucht immer die Möglichkeit eines Nein.

Deine Sicht darf Deine Sicht bleiben

Du musst nicht zugeben, dass Du den Konflikt bisher falsch gesehen hast. Der andere muss das ebenfalls nicht.

Mediation bietet Raum für unterschiedliche Wahrnehmungen. Interessant wird, wie diese Wahrnehmungen entstanden sind, welche Bedeutung sie haben und was Ihr voneinander noch nicht wisst.

Verstehen braucht keine Zustimmung.

Hinter Forderungen werden Interessen sichtbar

Am Anfang stehen häufig klare Positionen: „Ich will ...“, „Er soll ...“, „Sie muss ...“

Mediation fragt weiter: Was möchtest Du damit erreichen? Was ist Dir daran wichtig? Was brauchst Du für eine gute Lösung?

Dadurch können hinter gegensätzlichen Forderungen Interessen sichtbar werden, die vielleicht auf mehr als einem Weg erfüllt werden können.

Je klarer wird, was eine Lösung leisten soll, desto größer kann der Raum möglicher Lösungen werden.

Ihr entwickelt die Lösung

Der Mediator muss Eure Lösung nicht kennen. Seine Aufgabe besteht darin, das Gespräch zu strukturieren, gute Fragen zu stellen, gegenseitiges Verstehen zu fördern und Euch bei der Entwicklung und Prüfung von Möglichkeiten zu unterstützen.

Die Lösung selbst bleibt Eure Aufgabe.

Der Mediator ist Experte für den Prozess. Ihr seid Experten für Euer Leben.

Ideen dürfen Ideen bleiben

Während der Lösungssuche darf gedacht, ausprobiert und auch wieder verworfen werden. Nicht jeder ausgesprochene Gedanke ist bereits ein Angebot. Nicht jede Möglichkeit wird später Teil der Vereinbarung.

Über eine Möglichkeit nachzudenken bedeutet noch nicht, ihr zuzustimmen.

Du entscheidest informiert

Selbstbestimmung bedeutet auch, zu verstehen, welche Folgen eine Entscheidung haben kann. Deshalb können rechtliche, steuerliche, wirtschaftliche oder andere fachliche Informationen wichtig sein.

Mediation und fachkundige Beratung schließen sich nicht aus.

Eine gute Entscheidung braucht Freiheit – und manchmal zusätzlich gutes Wissen.

Das Gespräch bekommt einen geschützten Rahmen

Offenheit wird leichter, wenn klar ist, wie mit Informationen umgegangen wird. Deshalb werden Vertraulichkeit und die Regeln des Gesprächs zu Beginn geklärt.

Ein geschützter Raum kann es leichter machen, auch über das zu sprechen, was bisher unausgesprochen geblieben ist.

Die Zukunft bekommt eine Richtung

Mediation beschäftigt sich mit der Vergangenheit, soweit sie für das Verstehen des Konflikts wichtig ist. Aber sie bleibt dort nicht stehen.

Irgendwann lautet die Frage:

„Wie soll es stattdessen werden?“

Vielleicht ist genau diese Frage der Beginn von etwas Neuem.

24. Könnte Mediation zu meinem Konflikt passen?

Diese Frage kann Dir kein Büchlein abschließend beantworten.

Aber vielleicht kannst Du nach dem Lesen besser einschätzen, ob es sich lohnt, Mediation für Deine Situation näher zu betrachten.

Nimm Dir einen Moment und denke an Deinen Konflikt. Du brauchst nichts anzukreuzen und keine Punkte zusammenzuzählen. Dies ist kein Test.

Lass einfach einige Fragen auf Dich wirken.

Gibt es etwas, das sich verändern sollte, obwohl Du noch nicht weißt, wie?

Habt Ihr bereits mehrfach miteinander gesprochen und landet trotzdem immer wieder an demselben Punkt?

Gibt es neben der Frage, wer recht hat, noch andere Dinge, die Dir wichtig sind?

Müsst oder möchtet Ihr auch nach dem Konflikt weiterhin miteinander zu tun haben?

Gibt es etwas, das der andere über Deine Sicht bisher vielleicht noch nicht verstanden hat?

Könnte es etwas geben, das Du über seine Sicht noch nicht weißt?

Wäre eine selbst entwickelte Lösung für Dich interessanter als eine Entscheidung, die jemand anderes für Euch trifft?

Gibt es möglicherweise mehr als die beiden Lösungen, über die Ihr bisher streitet?

Und vielleicht die wichtigste Frage:

Wärst Du bereit, herauszufinden, ob ein anderes Gespräch möglich ist?

Du musst nicht jede dieser Fragen mit Ja beantworten.

Vielleicht hat nur eine davon etwas bei Dir ausgelöst.

Dann könnte es sich lohnen, genau dort weiterzudenken.

Ein kleines Gedankenexperiment zum Schluss

Bevor Du dieses Buch schließt, kehre noch einmal zu der Vorstellung aus Kapitel 8 zurück.

Die Mediation ist erfolgreich beendet.

Drei Monate sind vergangen.

Du sitzt mit Deinem Lieblingsgetränk an Deinem Lieblingsplatz und denkst an die vergangenen Monate zurück.

Der Konflikt bestimmt Deinen Alltag nicht mehr so wie heute.

Vielleicht ist nicht alles perfekt. Vielleicht seid Ihr keine Freunde geworden. Vielleicht bestehen sogar Unterschiede fort.

Und trotzdem weißt Du:

Es ist besser geworden.

Was genau wäre besser?

Wie würdest Du Dich fühlen?

Was könntest Du wieder tun?

Was wäre leichter?

Und vielleicht noch eine letzte Frage:

Was wäre es Dir wert, herauszufinden, ob dieser Zustand erreichbar ist?

25. Vielleicht beginnt es mit einem Gespräch

Wenn Du bis hierhin gelesen hast, kennst Du inzwischen viele Gedanken, die Mediation prägen.

Doch Mediation lässt sich letztlich nicht lesen.

Man muss sie erleben.

Denn der entscheidende Moment entsteht nicht in einem Buch. Er entsteht vielleicht dann, wenn ein Mensch einen Satz sagt und der andere zum ersten Mal etwas darin hört, das er vorher nicht hören konnte.

Wenn aus:

„Das stimmt nicht!“

irgendwann wird:

„Jetzt verstehe ich, was Du meinst.“

Wenn aus:

„Das kommt überhaupt nicht infrage.“

eine Frage wird:

„Was wäre denn noch möglich?“

Oder wenn jemand plötzlich sagt:

„Das wusste ich nicht.“

Solche Momente lassen sich nicht planen.

Aber man kann einen Raum schaffen, in dem sie möglich werden.

Genau darin sehe ich meine Aufgabe als Mediator.

Über mich und Mediation-Saar GbR

Ich begleite Menschen dabei, ihre Konflikte selbst zu klären und Lösungen zu entwickeln, die zu ihrer konkreten Situation passen.

Dabei gehe ich von einem einfachen Gedanken aus: Die Menschen, die mit einer Lösung leben müssen, wissen häufig selbst am besten, was sie für eine tragfähige Zukunft benötigen. In einem festgefahrenen Konflikt ist dieses Wissen jedoch manchmal kaum noch zugänglich. Zu viel ist geschehen, zu viele Gespräche sind gescheitert und zu viele Gewissheiten über den jeweils anderen haben sich gebildet.

Meine Aufgabe besteht deshalb nicht darin, Dir zu sagen, wie Du Deinen Konflikt lösen sollst.

Ich gestalte und strukturiere den Prozess, stelle Fragen, mache unterschiedliche Sichtweisen und Interessen sichtbar und unterstütze die Beteiligten dabei, wieder miteinander über Möglichkeiten nachdenken zu können.

Die Entscheidung bleibt bei Euch.

Die Lösung auch.

Vielleicht möchtest Du zunächst nur darüber sprechen

Du musst Dich nicht sofort für eine Mediation entscheiden.

Wenn Du wissen möchtest, ob Mediation für Deinen Konflikt geeignet sein könnte, können wir zunächst miteinander sprechen.

In einem **kostenlosen Erstgespräch** kannst Du mir kurz schildern, worum es geht, Deine Fragen stellen und einen Eindruck davon gewinnen, wie eine Mediation in Deiner Situation aussehen könnte.

Das Erstgespräch ist nach Deiner Wahl **persönlich, telefonisch oder per Videokonferenz** möglich.

Vielleicht stellst Du danach fest, dass Du eine Mediation beginnen möchtest.

Vielleicht möchtest Du zunächst noch etwas klären.

Vielleicht ist ein anderer Weg geeigneter.

Auch das darf das Ergebnis dieses Gesprächs sein.

Denn Du musst heute noch nicht wissen, wie Dein Konflikt gelöst werden kann.

Vielleicht genügt es, den nächsten Schritt zu kennen.

Und manchmal beginnt eine bessere Zukunft tatsächlich mit einem einzigen Gespräch.

Kostenloses Erstgespräch:

<https://bit.ly/4kljg2x>

Mediation-Saar Margit Klasen-Braune & Gerfried BrauneGbR

Konflikte verstehen. Möglichkeiten entdecken. Lösungen selbst gestalten.