



**Wie wirkt Mediation?**



*„Ich vertraue den Menschen,  
die vertrauensvoll sind, und  
ich vertraue den Menschen,  
die nicht vertrauensvoll sind,  
denn so vermehre ich das  
Vertrauen.“ Lao Tse*

## **Wie wirkt Mediation?**

**Im folgenden Text beschreibt Christoph Pally eigene Erfahrungen als Mediator und sucht nach Verallgemeinerungen, wie verfahrenere Situationen bei Trennungen und Scheidungen zu einer Lösung kommen können.**

Mediation kommt zur Anwendung, wenn Verhältnisse zerbrochen sind und das Vertrauen mithin schwer erschüttert ist. Mediation wirkt, wenn sich in verfahrenen Situationen wieder neue Optionen und Perspektiven eröffnen. In Streit-situationen verhärten sich Standpunkte oft auf eine Art, die jegliche kreative oder sinnmachende Lösung verhindern. Mit den Mitteln der Mediation wird neuer Verhandlungsspielraum eröffnet, der Bewegung ermöglicht hin zu passenden, eigen verantworteten Lösungen.

Mediation ist aber keine verarbeitende Lösungshilfe, die, ähnlich wie Therapie, Erklärungen in der Vergangenheit sucht. Sie ist in die Zukunft gerichtet und kommt dann zur Anwendung, wenn Beziehungen weiter bestehen (sollen), etwa als Eltern gegenüber ihren Kindern, Familien gegenüber ihren Angehörigen oder als Nachbarn, die Nachbarn bleiben wollen.

Mediationen finden in vielen Bereichen des Zusammenlebens Anwendung: In der Wirtschaft, in Schulen, in Nachbarschafts- und in Familienangelegenheiten. Im folgenden Text gehe ich vor allem auf Letzteres ein und innerhalb der

Familienmediation vor allem auf die Situation bei Trennungen und Scheidungen.

## **Enttäuschung und Abbruch einer Partnerschaft**

Enttäuschungen entstehen, wenn Erwartungen und Bedürfnisse nicht erfüllt werden. Ob Enttäuschungen überwunden werden können und eine Partnerschaft wieder in Schwung kommen kann, hängt von der persönlichen Einschätzung ab: Wird das Ereignis als momentanes und singuläres angesehen oder als weitere Bestätigung in einer Reihe von unerfreulichen Erlebnissen? Da es sich um eine persönliche Einschätzung handelt, bei der die Beziehungsgeschichte, der Fundus an positiven gemeinsamen Erlebnissen aber auch Faktoren wie die Hoffnung auf zukünftiges befriedigendes Erleben oder der persönliche Glaube eine Rolle spielen, ist eine Prognose über den Verlauf solcher Krisen schwer zu stellen.

Forscher haben herausgefunden, dass z.B. die Art, wie Paare äusseren Stress von ihrer Beziehung fernhalten können, sehr wichtig ist als Hinweis auf die Beziehungsstabilität. Ob eine Beziehung stabil bleibt oder getrennt wird, hängt nebst der Beziehungszufriedenheit auch von den anderen Möglichkeiten ab, die sich ausserhalb der angestammten Beziehung bieten. Die in den letzten beiden Jahrzehnten höheren Scheidungsraten werden stark mit den ökonomisch verbesserten Bedingungen für ein getrenntes Weiterexistieren in Zusammenhang gebracht. Der Familien- und Paarforscher Guy Bodenmann spricht davon, dass eine unbefriedigende Beziehung dann getrennt wird, wenn sich dem oder der Betroffenen ausserhalb der Beziehung mehr gute Lebensmöglichkeiten eröffnen als innerhalb der Beziehung.

In der Arbeit mit Paaren erfahre ich immer wieder grosse Auseinandersetzungen über die Beweggründe, die zu Trennungen führen. Für den Trennenden ist es meist klar, warum er sich trennt. Für die Zurückbleibende sind das aber oft Kleinigkeiten und nicht der Rede wert. Eine Frau sprach beispielsweise vom eigenen Raum, den sie sich schon so lange wünschte. Sie fand eine günstige kleine Wohnung und richtete sie nach ihrem Gusto ein mit Möbeln aus dem Brockenhaus. Einen gebrauchten Küchentisch bemalte sie in grüner Farbe und dieser Tisch wurde für sie zum Symbol ihres neuen Lebens. Ihr Ehemann konnte gar nicht begreifen, wie die Frau den schönen Wohlstand im Haus verlassen wollte und ihre spartanische eigene Einrichtung bevorzugte.

Bei einem anderen Paar schilderte der Mann den Trennungsgrund als Enttäuschung eines Reisewunsches. Jahrelang plante das Paar eine grosse Australienreise zu unternehmen, bevor ihre beiden Kinder eingeschult werden. Als die Reise dann konkreter werden sollte, sah sich die Ehefrau völlig ausserstande, eine solche Reise überhaupt zu realisieren und mit ihren beschränkten Kräften durchzustehen. Die Beziehung der beiden war mehreren harten Bewährungsproben ausgesetzt gewesen durch die Arbeitslosigkeit des Mannes und eine chronische Erkrankung der Ehefrau. Alles wurde bewältigt, aber an der Frage der Auslandsreise wurde das Zerwürfnis manifest und liess sich nicht mehr auffangen.

Von aussen gesehen erscheinen solche Trennungsgeschichten oft wenig logisch und nachvollziehbar. Als Mediator kann ich diese Geschichten besser nachvollziehen, wenn ich sie als Ausdruck der innerpersönlichen Logik begreife, die nach Autonomie strebt. Offenbar sind für Menschen Erfahrungen der Selbstbestimmung und der Selbstwirksamkeit mächtige Motivatoren.

Der Widerstreit zwischen Autonomie und Anpassung ist in jeder Partnerschaft ein grosses Thema. Zum Bruch kommt es, wenn dieser und andere Widersprüche der Partnerschaft auf Dauer nicht in eine befriedigende Balance gebracht werden können, die beide zum Zug kommen lässt. Der Abbruch heisst dann, dass die oft noch vage und nicht realisierte Autonomie gegen das Erreichte und Erschaffene steht. Weil die Aktive im Trennungsprozess ihre Bedürfnisse noch gar nicht genau fassen kann, entsteht Unsicherheit und Unklarheit. Auf Seiten des Verlassenen entsteht oft Wut und Ärger, die nur noch grösser werden, wenn die Trennende bereits ihr neues Leben in Form einer neuen Paarbeziehung angeht. Das gilt oft auch noch Jahre nach einer Trennung, denn eine neue Beziehung verdeutlicht, dass die frühere Beziehung vergangen ist. In der Wutlogik der Betroffenen werden feindselige Handlungen begangen, die zum Verlust hinzu das Vertrauen abbauen.

Die Ehefrau habe ihn verlassen, also fühle er sich auch nicht mehr verpflichtet, sie finanziell durchzutragen, meinte kürzlich ein Mann. Seine Frau monierte, dass er sich während dem Zusammenleben fast nicht um die Kinder gekümmert hätte, also solle er sich als getrennter Mann nun mit der minimalen Standardbesuchslösung gegenüber den Kindern zufrieden geben.

Als Mediator sieht man sich einer zweifachen Anforderung gegenüber: Einem emotionalen Aufruhr und Scherbenhaufen sowie einem um sich greifenden Verlust an Strukturen, der das Vertrauen erschüttert und zu Negativspiralen führt. Beidem muss in der Mediation wirksam begegnet werden, damit sich ein Erfolg einstellen kann.



Diese Holzbeige wurde im Herbst 2010 sorgfältig aufgeschichtet. Durch den Materialschwund beim Trocknen kam sie in Schiefelage und kippte schliesslich im Frühjahr 2011 nach vorne. Auch Partnerschaften unterliegen Veränderungsprozessen, die zu Kippmomenten führen können (Bild Renata Bodor).

## Mediatives Vorgehen

Das erschütterte Vertrauen erfordert einen geschützten Rahmen, um in neuer Form wieder wachsen zu können. Die zerstörten Strukturen erfordern einen Neuaufbau und eine Neuausrichtung. Dem Modell des Abbruchs wird in der Mediation das Modell der Lösung gegenüber gestellt: Der Abbruch verneint im Brechen die Zusammengehörigkeit, während das Lösen Verbindungen sorgfältig auseinanderdröselnd und neu ordnet. Aus der Familie wird eine Scheidungsfamilie, Mann und Frau sind getrennt, als Eltern kooperieren sie hingegen weiter und sorgen für die Kinder und die Kinder werden nicht zu (Halb-)Waisen, sondern konstituieren ihrerseits die Eltern immer wieder zu Eltern.

Als wir in der ökumenischen Beziehungsberatung Affoltern vor rund zehn Jahren unser Beziehungsangebot durch Mediation erweiterten, war uns die zweifache Anforderung nach Beistand für die Emotion und Hilfe für die Struktur noch nicht so deutlich vor Augen. Immerhin wurde ein Modell geschaffen, das den Medianden zwei Mediatoren zur Seite stellte: einen juristischen Mediator und eine psychologische Mediatorin oder umgekehrt. Immer ein Mann und eine Frau. Die Idee dahinter war, eine Chancengerechtigkeit zu schaffen für die je verschiedenen Weltansichten von Mann und Frau, von Emotion und Struktur etc. Als wir das Angebot eröffnen konnten, bestellten wir neue Schilder für die Beschriftung der Stelle. Prompt wurde auf das beauftragte Mediationsschild der eingängige Begriff „Meditation“ geschrieben. So falsch war dieser Fehler gar nicht: oft geht es in der Mediation zuerst einmal um ein meditatives Verlangsamens der Ärgerspiralen, damit ein Aussteigen möglich wird. Joseph Duss-von Werdt hat in seinem „Homo mediator“ wunderbar beschrieben, wie wichtig es ist, in diese Mitte zu gehen ohne die Mitte zu besetzen. Durch die Fragekompetenz kann der oder die

Dritte im Bund neue Räume eröffnen, sodass ein Trialog entsteht, in dem wieder Platz ist für klärende und unterscheidende Begegnung.

## **Wendepunkte in Mediationen**

Übergänge können besser bewältigt werden, wenn drei Bedingungen zum Tragen kommen:

1. Es lassen sich gemeinsame Visionen entwickeln für was es sich einzusetzen lohnt. Z.B. für eine künftige Elternschaft, die die Belastungen der Kinder durch die Trennung so gering wie möglich gestaltet oder z.B. eine differenzierte Betrachtungsweise der gemeinsamen Vergangenheit, die das Gute gelten lassen kann ohne das Schwierige zu verleugnen.
2. Die Akzeptanz für den neuen Status Quo kann wachsen und Klärung kann stattfinden.
3. Die Beteiligten fühlen sich fähig die neuen Aufgaben bewältigen zu können.

Zu 1. Eine gemeinsame Vision der Zukunft kann gebaut werden, wenn die Medianden ihre eigenen Ziele und Werte mit den Notwendigkeiten und Tatsachen der neuen Situation abgleichen können. Das Kindeswohl erfordert z.B., dass die Eltern weiter kooperieren. Der weiter oben im Kapitel eins beschriebene Wunsch nach Autonomie, der oft zur Trennung führt, steht dazu vorerst in einem Widerspruch. Wenn es gelingt, die Vision einer getrennten Elternschaft als gangbaren Weg zu planen und zu realisieren, dann eröffnet das die neue Möglichkeit einer in Zukunft persönlicheren Elternschaft in den eigenen Kinderbetreuungszeiten.

Zu 2. Die Suche nach Akzeptanz zeigt sich dem Mediator vorerst als Suche nach Unterstützung des eigenen Stand-



punktes. Aus der Not heraus wird sowohl der Mann als auch die Frau Verständnis für seine oder ihre Position beim Mediator zu gewinnen suchen. Die kommunikative Kunst besteht nun darin, für diese unterschiedlichen Positionen Verständnis aufzubringen ohne sie gleichzeitig zu verstärken. Mehr noch geht es darum, den in Positionen erstarrten Diskurs verflüssigen helfen, sodass aus Positionen wieder persönliche Standpunkte werden.

Zu 3. Schliesslich geht es um die Befähigung, die gesteckten Ziele zu erreichen. Dabei ist wichtig zu unterscheiden, was machbar ist und was nicht. Beispielsweise ist eine Fortsetzung der Liebespartnerschaft nicht möglich. Das scheint banal, aber die fortgesetzten heftigen Kämpfe nach Trennungen erzeugen oft eine Intensität zwischen ehemaligen Partnern, die sich nur durch das negative Vorzeichen von der Intensität zu Beginn der Partnerschaft unterscheidet. Hier abzulassen und wirklich zu verabschieden kann viel helfen.

Was hingegen gut realisierbar ist, ist eine Verbesserung der Kommunikation nach der Trennung. Die getrennten Wohnorte unterbrechen das direkte und eingespielte Gespräch und das bietet die Chance, neue Arten des Austauschs miteinander zu entwickeln.

Ein weiteres grosses Thema ist der Vertrauensverlust. Oft sind Verletzungen passiert, die sich nicht mehr rückgängig machen lassen können, aber immerhin bringt es oft eine grosse Erleichterung, wenn diese anerkannt und benannt werden. Dabei geht es nicht um ein Beschuldigen des anderen, sondern um ein Erkennen von Zusammenhängen. Es geht darum, aus der Lähmung herauszufinden und faire und praktikable neue Regelungen zu finden. Regelungen, die selbst gefunden wurden und als fair betrachtet werden, stärken die Motivation, sodass sie später eher eingehalten werden.

Über alle drei Bedingungen hinweg zeigt sich, dass das Persönliche der Mediatoren zum Ausdruck kommen soll, nicht gegen den anderen, sondern für eine Zukunft, die stattfinden will oder, in Form der Kinder, bereits als das Werdende da ist. Der Mensch als Ideenwesen ist dabei angesprochen, der sich von inneren Vorstellungen und Werten leiten lässt. Und das Persönliche zeigt sich naturgemäß auf sehr vielfältige Weise. Ich erinnere mich z.B. an ein Paar, das in den ärgsten Trennungsverhandlungen immer wieder herzlich lachen konnte. Der Humor half gegen den Ernst der Lage, wirkte wie eine seelische Öffnung und Kraftgeber für den Übergang.

Bei einem anderen Paar gab es über viele Sitzungen hinweg keine Fortschritte. Durch die Trennung mitgenommen gab der selbständig tätige Mann seine Berufstätigkeit praktisch auf. Die Frau, vom guten Finanzfluss in gesunden Zeiten her gewöhnt, beharrte auf einem relativ hohen Unterhalt. Im finanziellen Bereich stockten die Verhandlungen. Dafür gelang es, auf einem Nebengeleise vorwärts zu kommen. Die Frau hatte die Angewohnheit, per SMS oder E-Mail fleissig mit dem nun getrennt in der Nebenwohnung lebenden Mann zu kommunizieren. Dies störte den Mann dermassen, dass er meist jegliche Antwort verweigerte, was wiederum die Frau in Rage brachte. Der Streit kulminierte, als eine der beiden Söhne auf Vaterbesuch die Hand brach und der Vater der Mutter nur knapp und erst nach der Verarztung per SMS Bescheid gab. In der Mediation gelang die Aussprache über die wechselseitigen Ansprüche nach Ruhe und Informiertheit und die Eltern konnten eine gültige diesbezügliche Abmachung treffen. Im Fokus standen die Kinderbedürfnisse und dadurch kam eine persönlichere Kommunikation wieder in Gang. Dies wirkte begünstigend auf den Mut, den Weg der selbst regelten und ausgehandelten Scheidung auf sich zu nehmen.

Beim Paar im obigen Beispiel hatte vor der Mediation ein Versuch stattgefunden, die Trennung via Delegation an zwei Anwälte und das Gericht zu regeln. Der Entscheid des Eheschutzgerichts hatte nicht zur Befriedigung der beiden Parteien geführt. Die Frau fühlte sich als Verliererin, der Mann hatte äusserlich zwar gewonnen und fühlte sich dennoch machtlos und in der Situation gefangen.

In der Mediation wird Gerechtigkeit in einem aufbauenden Gefüge gesehen: zur Eigengerechtigkeit (nicht Selbstgerechtigkeit!) kommt die Beziehungsgerechtigkeit und die Familiengerechtigkeit und alles wirkt ineinander. Die einzelnen Schritte werden immer wieder daraufhin geprüft, ob sie mit den beiderseitigen Vorstellungen und Werten zu den ineinandergreifenden Gerechtigkeitsvorstellungen übereinstimmen.

## **Abbruch in Mediationen**

Aus meiner Erfahrung gelingt die Ermutigung zur Eigenheit den Mediatoren besser, wenn sie auch für sich selbst Eigenheit leben und Mediationsprozesse eigen gestalten können. Das Vermitteln ist zentral und doch ist es nicht wertneutral. Ohne Werte zu vermitteln wäre wohl auch wertlos. Für mich zentrale Werte sind z.B. Offenheit, Ehrlichkeit und Fairness. Im finanziellen Bereich ist daher eine Offenlegung der Ressourcen nötig. Aber um den finanziellen Bereich herum sind oft besonders viele Ängste aufgebaut. Eine Kampfatmosphäre verstärkt die Ängste und ist daher ungünstig. Zuerst muss ein Minimum an Sicherheit und Befriedung geschaffen werden, bevor dieses Thema sinnvollerweise angegangen wird. Und dabei kann die Arbeit an Zukunftsvorstellungen helfen. Wenn sich Eltern z.B. auf eine Weiterführung der gemeinsamen Sorge verständigen, spreche ich die Ressourcen an, die Kinder

erfordern und umgekehrt den Eltern geben. Wenn Väter beispielsweise auch nach der Trennung mit ihren Kindern in einem engen Kontakt bleiben, gibt das ihnen einen Beziehungsbonus, der wertvoller ist als manch andere Boni. Die Sichtweise des Gebens und Nehmens kann wegführen von der hauptsächlichen Perspektive der Kinder als Kostenfaktor.

Zu Abbrüchen in der Mediation kann es kommen, wenn keine Beweglichkeit und kein Perspektivenwechsel möglich sind. Der Schriftsteller Elias Canetti spricht in diesem Zusammenhang von der fixierenden Gewalt, die keine Verwandlung mehr ermöglicht (in seinem Buch ‚Masse und Macht‘). Es gibt viele Formen der Gewalt, nebst der direkten körperlichen zum Beispiel in Form der wirtschaftlichen Macht. Eine Mediation mit einem Paar scheiterte zum Beispiel daran, weil schlicht die Einkommensbelege nicht beigebracht wurden. Der Ehemann war ein selbständiger Geschäftsinhaber, der sich nicht zur Offenlegung seiner Geschäftsrechnungslegung entschliessen konnte.

In einer anderen Trennungsgeschichte ging es um eine Kombination von verschiedenen Formen der Gewalt, unter anderem im seelischen Bereich. Ein Vater hatte schon seit mehreren Jahren offiziell seine beiden Töchter nicht mehr gesehen. Tatsächlich wartete er manchmal vor dem Schulhof auf sie und begleitete sie ein Stück ihres Weges. Die Familie hatte diverse Gerichte und weitere Behörden erfolglos involviert; eine Einigung über das Besuchsrecht des Vaters kam nicht zustande.

Die Verhandlungen erforderten sorgfältige Vorbereitungen, da das Vertrauen auf beiden Seiten durch die jahrelangen Querelen massiv geschädigt war. Mehrere Telefonate und je zwei Einzelsitzungen mit der Mutter und dem Vater wurden abgehalten. Einmal wurden auch die Kinder zu einer Sitzung ohne Elternanwesenheit empfangen. Beide

Töchter äusserten den Wunsch, sich wieder mit dem Vater zu treffen, wenn dieser es unterlassen würde, sie auf dem Schulhausplatz aufzusuchen. Trotz diesem eindeutigen Kinderwunsch gelang es nicht, in der Beratung auf das Kindeswohl zu fokussieren. Die Mutter befürchtete, dass der Vater den Kinderkontakt missbrauche, damit er sie weiter belästigen könne. Der Vater bemerkte, dass ihn der fehlende Kinderkontakt nicht allzu sehr beschäftigte. Mit diesen könne er sich auch etliche Jahre später auseinandersetzen, wenn sie im Adoleszentenalter seien. Er dokumentiere alle Schritte der Auseinandersetzung und werde seinen Kindern im Erwachsenenalter die Ordner zugänglich machen. Was ihn mehr bekümmere, sei die Abweisung durch seine ehemalige Frau.

In dieser Mediation konnte weder ein gemeinsamer Fokus gefunden werden noch gelang es, einen persönlichen Kontakt herzustellen. So musste die Mediation beendet werden, ohne dass ein geregelter Vater-Tochter-Kontakt wieder aufgenommen wurde.

## **Fazit**

Die genannten Beispiele illustrieren Wege der Mediation, in denen Vertrauen wieder wachsen konnte oder auch nicht. Es zeigt, dass Mediation nicht einfach eine neue Technik ist, die geradewegs zu den vielfach herbeizitierten Win-Win-Lösungen führen. Trennungen und andere ungewollte Veränderungen sind schmerzhafteste Lebensabschnitte. Daran führt auch der Mediationsweg nicht vorbei. Aber Mediation kann mit dem zweifachen Weg durch das Berücksichtigen der emotionalen Seiten und durch den Aufbau von Strukturen helfen, dass solche Lebensabschnitte achtsamer durchschritten und aktiver begangen werden. Das kann neue Kräfte wecken weg von der Frage „Trennung wovon?“ hin zur Frage „Trennung wofür?“ Und

darin liegt eine grosse Chance der Bewältigung von schwierigen Lebensabschnitten, die über den – hoffentlich begrenzten – Zeitrahmen dieser Phasen hinausweisen: Etwa durch das Selbstvertrauen, das entsteht, wenn es gelingt, sich durch heikle Lebensphasen anständig hindurch zu bringen.

## **Weiterführende Literatur und Dank**

Für eine Vertiefung des Themas finde ich das Buch von Joseph Duss-von Werdt „Homo mediator“ sehr anregend. Im ersten Teil werden historische Beispiele von Mediationen geschildert. Im zweiten Teil wird über Stichworte nach dem Menschenbild gesucht, das hinter den Bemühungen zur Vermittlung und Versöhnung steht.

Für das Durchlesen der Arbeit und die wertvollen Anregungen danke ich meiner Kollegin Beatrice Rinderknecht und meinem Kollegen Christof Brassel ganz herzlich.

Christoph Pally