

Mediation: ein Allheilmittel?

Wie so oft wird ein Instrument der Kommunikation als Wundermittel, als Allheilmittel angepriesen, so auch die Mediation. Freilich, sie ist wichtig und viel zu selten angewendet, ein Allheilmittel ist sie keineswegs.

Sind die Fronten völlig verhärtet, gibt es keinen freiwilligen Zugang zur Idee oder besteht beispielsweise aufgrund einer Burn-Out Symptomatik schlicht nicht die psychische und körperliche Verfassung, sich dem Prozess zu stellen, so sollte ein jeder seriöse Mediator den Klienten anraten, sich erst um die Basis, die Ausgangslage der Diskussion zu kümmern.

In einem hochgradig eskalierten Konflikt, in dem Nervenzusammenbrüche oder gar Gewalt im Spiel ist, stellt die Mediation aufgrund des Machtungleichgewichtes ein untaugliches Mittel dar. Konnte man jedoch im Rahmen von Therapien oder Beratungen in Beratungsstellen dafür sorgen, dass dieses Ungleichgewicht aufgehoben wurde, stehen sich dann zwei ebenbürtige Medianden gegenüber, die auch dann ein positives und zielführendes Gespräch miteinander unter Anleitung des Mediators führen können.

Dieses wiederum kann in weiterer Folge viel bewirken:

Indem die Grundlage des Konflikts beseitigt und eine neue Ausgangslage für ein gedeihliches Miteinander basierend auf Konsens und gegenseitiger Achtung geschaffen wird, kehrt wieder Ruhe in den Alltag ein. Die ausgebrannte Seele darf nun endlich zur Ruhe kommen. Der Streit am Arbeitsplatz wird durch neue Aufgabenzuteilung gelöst, der Konflikt mit dem lauten Nachbarn wird bei einem Tee in dessen Wohnung beendet, die Konflikte innerhalb der Beziehung werden an- und ausgesprochen und so die Partnerschaft auf eine neue Basis gestellt. Sollte jedoch Scheidung oder Trennung der Weg der Wahl sein, hilft auch hier die Mediation bei der Versachlichung.

Emotionen sind wichtig, sie sind die Würze des Lebens. Doch können Sie auch den Weg ins Burn-Out ebnen, sollten Sie sich ins Negative kehren. Frustration und Angst stehen oft am Beginn einer Abwärtsspirale, die bis hin zur Selbstvernichtung führen kann.

Ein rechtzeitiges Gespräch hilft. Möge es in weiterer Folge zur Mediation werden, oder auch nicht.