Das auch noch! Oder genügt es nicht, *einen* Konflikt zu haben?

Eine Betrachtung von Trauer im Konflikt und Konflikt in der Trauer vor dem Hintergrund der Ehe-/Paar-/Familien-Mediation.

In jeder Mediation spielen Gefühle und der Umgang damit eine wesentliche Rolle. MediatorInnen erfüllen ihre Aufgabe als VermittlerInnen im Konflikt vor dem Hintergrund der Allparteilichkeit.

„Wir wissen uns keinen Rat mehr, ich will so nicht weiter machen!" – so oder ähnlich beginnen Anrufe von Klienten häufig und dahinter steckt der Wunsch nach Klärung eines Konfliktes. Menschen in dieser Phase haben bereits Wochen, Monate oder Jahre hinter sich, in denen sie nach und nach erkannt haben, dass sie ein Thema ihres Lebensalltags nicht lösen können. Die Fähigkeit, mit diesem Wissen um einen Konflikt zu leben, ihn zu ignorieren oder in das eigene Leben zu integrieren ist sehr unterschiedlich. Die Methoden der Verdrängung reichen von Aussagen wie: „ich kann es nicht ändern" bis „so war es immer schon".

Wenn dann aber Rat und Unterstützung gesucht werden, bedeutet es, sich mit dem Konflikt auseinander zu setzen und setzt voraus, sich auch auf Veränderung einlassen zu können.

Veränderung – was bedeutet das?
Ein Veränderungsprozess stellt das Alte in Frage, das Neue ist unbekannt. In dieser Situation beschreiben Menschen oft, dass sie den Boden unter den Füßen verlieren, Angst vor der Zukunft haben. Diese Angst ist begründet in dem Bewusstsein, dass auch von etwas Abschied genommen werden muss. Nach einer Trennung bedeutet dies z. B. die Erkenntnis, dass die Familie nie wieder so sein wird wie sie war. Selbstverständlich gibt es Perspektiven, die Zukunft so zu gestalten, dass eine neue und andere Qualität von Familie gewonnen werden kann. Wir neigen oft dazu, das Positive sofort zu ergreifen und darauf zu bauen - doch die Phase des Loslassens und Abschiednehmens ist auch in der Mediation ein wichtiges Thema.

Es wird nie wieder so sein wie es war
Veränderung bedeutet, dass etwas nie wieder so sein wird wie es war - und das bedeutet auch Trauer! Trauer um einen Verlust – und an dieser Stelle nicht nur der Verlust im Zusammenhang mit Tod und Sterben, sondern der Verlust von Lebenszielen, Werten, Normen, Wünschen, Träumen, usw. In der Folge des Erlebens oder der Erkenntnis eines Verlustes stürzen Menschen oft in ein Gefühlschaos und sind orientierungslos.
In unserer heutigen Gesellschaft haben wir verlernt, mit der Endgültigkeit umzugehen. Alles scheint möglich. Trauer wird meistens mit Tod verbunden und da zeigt sich häufig große Hilflosigkeit. Gefühle zu zeigen ist nicht „in" und über Gefühle zu sprechen noch weniger. Angesagt sind Erfolg, Cool sein, Pokerface. Je perfekter, erfolgreicher und stabiler Beziehungen erscheinen, desto größer ist die Gefahr, in einer Krise dem Emotionschaos nicht gewachsen zu sein.

Ein erfolgreicher Geschäftsmann, Mitte 30, lebt in einer Beziehung, die über 5 Jahre relativ perfekt lief. Die Hochzeit und weitere Zukunft waren gut geplant. Nun erfährt er, dass seine Freundin fremd geht und sich von ihm trennen will. Seine Welt bricht zusammen. Er spricht mit Freunden und bekommt diverse Strategien mit auf den Weg, wie er reagieren könne. Letztlich probiert er einiges davon aus, kommt in der Beziehung zu seiner Partnerin aber nicht weiter und stürzt sich in seine Arbeit, was allerdings auch nicht gut gelingt. Seine Freundin versteht, dass er an der Beziehung festhalten möchte und zweifelt auch an ihrer eigenen neuen Liebe zu dem anderen Mann. Das war der Moment, wo sie Unterstützung suchte und beide über eine Mediation nachdachten. Im Rahmen der folgenden Mediation kristallisierten sich u. a. zwei Themen deutlich heraus: er hat zwar gelernt, mit Verlusten strategisch und sachlich umzugehen, aber konnte seine Emotionen in diesem Zusammenhang weder benennen, noch zum Ausdruck bringen. Er hatte in seinem bisherigen Leben Veränderungen nur gut organisiert erlebt. Auch der Tod seines Vaters war „in Ordnung, weil er ohnehin keine besondere Beziehung zu ihm hatte und er ja schließlich kurz und schmerzlos am Herzinfarkt gestorben war".
Er fand es zwar anstrengend, dass seine Mutter nach 3 Jahren immer noch „jammerte", aber sie kam alleine scheinbar gut zurecht und das war die Hauptsache.

Weinen ist nicht gleich Trauer
Es wäre leicht zu trauern, wenn nur die Tränen ein Ausdruck von gelebter und gesunder Trauer wären. Doch was ist Trauer eigentlich? Sie wird auch als anspruchsvolle Dame beschrieben (Canacakis): Sie will gesehen, verstanden und akzeptiert werden. Das bedeutet, die Gefühle zulassen und auch als Trauerphasen wahrnehmen, das Verhalten in diesen Phasen verstehen und es akzeptieren. Dies betrifft einerseits die Betroffenen selbst, aber auch das Umfeld. Genauso wie es verschiedene Phasen der Trauer gibt, so gibt es verschiedene Trauertypen. Wichtig ist, zu erkennen und zu

Sylvia Offermann,
Mediatorin,
Trauerbegleiterin
AMB/IFAH

akzeptieren, dass jeder Verlust und jede Veränderung Trauer nach sich ziehen kann. Und ganz wichtig ist: Trauer ist keine Krankheit, sondern eine gesunde Reaktion des Körpers und der Seele.

Was hat Konflikt mit Trauer zu tun?
Jeder Konflikt beinhaltet mit seiner Lösung auch eine Veränderung. Die Angst vor Veränderung und den Gefühlen in diesem Zusammenhang lässt Menschen zögern, sich einem Konflikt zu stellen. Trauer ist heutzutage genau so wenig „salonfähig" wie Konflikte. Tatsache ist aber, dass in wichtigen Veränderungsprozessen auch eine Ablösung erfolgt. Das Verhalten in Veränderungssituationen kann sehr unterschiedlich sein und jeder Mensch hat einen eigenen Rhythmus damit umzugehen. Wie Menschen auf Veränderungen in Konfliktsituationen reagieren hängt also auch davon ab, wie sie gelernt haben mit Trauer umzugehen.

Was hat Trauer mit Konflikt zu tun?
Umgekehrt gibt es Situationen schwerwiegender Lebensveränderungen, wie z. B. eine schwere Krankheit oder ein bevorstehender Todesfall, die zwingend zur Auseinandersetzung mit Sterben und Tod führen. In einer Familie muss die Entscheidung getroffen werden, wie und wo die Pflege der kranken Mutter erfolgen soll. Vor diesem Hintergrund verbindet sich die Trauer um den zu erwartenden Tod der Mutter mit Eltern-Kind-Konflikten ebenso wie mit Geschwister- und Ehekonflikten (was sich im Erbschaftsstreit ebenso darstellen kann). Eine Mediation kann unterstützend wirken, sehr komplexe Zusammenhänge zu erkennen und gute Lösungen zu entwickeln. Es sind aber auch besondere Fähigkeiten gefragt, mit dem Thema Sterben und Tod in der Mediation umgehen zu können.

Ein weiteres Beispiel ist der Einsatz von Mediaton in der Palliativphase, also in der Zeit, wenn PatientInnen nicht mehr zur Heilung, sondern im Sinne eines guten und möglichst schmerzfreien Lebens bis zum zu erwartenden Tod behandelt werden.

In dieser Situation verbleibt nur begrenzt Zeit, um einen Konflikt zu erkennen, als solchen anzunehmen und zu versuchen, eine Lösung zu finden.

Eine Frau, Mitte 70, unheilbar an Krebs erkrankt, hatte viele Jahre keinen Kontakt zu ihrer Tochter, die als junges Mädchen einen unehelichen Sohn bekommen hatte. Nun kümmert sich die Tochter um die Mutter, doch das Verhältnis zwischen Beiden ist sehr gespannt, keine spricht über die Vergangenheit. Das Anliegen der Tochter war, ihrer Mutter sagen zu können, was diese Jahre des Schweigens für sie bedeutet haben. Sie war aber auch unsicher, das in der Phase des bevorstehenden Todes zu thematisieren. Im Laufe verschiedener Gespräche näherten sich beide so weit, dass sie über ihre Ängste und Verletzungen sprechen konnten. Das führte dazu, dass sie auch über ihre Trauer reden und es zu einer Versöhnung kommen konnte.

Die eigene Trauerfähigkeit entwickeln
Eine wichtige Voraussetzung für MediatorInnen ist ein gesunder, sich selbst schützender und gleichzeitig offener Umgang mit der eigenen Trauer. Im Umgang mit kritischen Lebenssituationen der MediandInnen fällt es sonst schwer, auf Themen dieser Art adäquat einzugehen.

Sylvia Offermann

KONTAKT

Sylvia Offermann,
kontakt@mediation-beratung-so.de