



Ganz werden.
Ohne Ich kein Wir.

Mediation

Sie haben sich entschieden, sich als Paar zu trennen und wissen noch nicht, wie sie das **friedlich** machen können? Sie wollen beide **das Beste für Ihre Kinder**, damit diese trotz Trennung sich gut entwickeln können und gut vorbereitet sind für die Aufgaben des Lebens?

Mediation ist eine sehr gute Möglichkeit für diese Aufgabe.

Wie sieht eine Mediation bei mir aus:

Eine Mediation hat einen **strukturierten Ablauf** und ist in mehrere Phasen gegliedert.

1. Vorbereitungsphase
2. Eröffnungsphase
3. Themen sammeln
4. von Positionen zu Interessen
5. Lösungssuche
6. Abschlussvereinbarung

1.Vorbereitungsphase

In dieser Phase klären wir, **ob Mediation das geeignete Mittel ist** für Ihr Anliegen. Vorgespräche gehören dazu. Ein erstes Kennenlernen, schauen, ob die **Chemie überhaupt passt**. Es geht in dieser Phase auch darum, heraus zu finden, wer was braucht. Und der Ablauf der Mediation wird erklärt.

2.Eröffnungsphase

Hier versuchen wir, eine **entspannte Gesprächsatmosphäre zu schaffen**, klären den Rahmen dieser Mediation, besprechen **Umgangsregeln** (zB Ausreden lassen). Es geht auch darum, mal anzukommen, **sich einzustimmen**, etwaigen Unstimmigkeiten ein bisschen Raum geben.

3.Themen sammeln

Alle Themen, die die Trennung betreffen, von der Kinderbetreuung bis zum Finanziellen werden hier mal **neutral gesammelt** und aufgeschrieben. In dieser Phase geht es **nicht** darum, bereits Entscheidungen zu treffen, sondern



Ganz werden.

Ohne Ich kein Wir.

Mediation

den Umfang zu sammeln, worüber wir in den nächsten Phasen sprechen sollten. Das ermöglicht allen zu sehen, worum es beiden Eltern geht und auch den Kindern (aus der Einschätzung der Eltern). Hier kommen auch von mir Vorschläge. Zum Beispiel die Themen Wut, Enttäuschung, Trauer, aber auch Kommunikationsthemen („**Wie sagen wir's den Kindern?**“), die neben Sachthemen (Wohnung, Auto, Finanzielles) für die Zukunft als Eltern wichtig sind.

Aber wie gesagt, es werden nur Themen gesammelt.

4. von Positionen zu Interessen

Hier geht es jetzt ans **Diskutieren**. Neben **Sachthemen** ist mir die **Beziehungsebene** ein ganz Besonderes Anliegen. Wenn die Beziehungsebene zwischen den Eltern geklärt ist, geht es auch bei den Sachthemen leichter. Und sollte jetzt der Einwand kommen, dass sie ja keine Beziehung mehr miteinander wollen: ich spreche von der Beziehung von Mensch zu Mensch, **von Elternteil zu Elternteil**. Weil für **Kinder ist das das Allerwichtigste**. Mama und Papa wollen nicht mehr zusammen leben, aber sie respektieren sich und finden einen Weg, das **Bestmögliche** für uns zu tun. Das wäre der Idealzustand für die Kinder. Und ein Weg, damit sie sich nicht die Schuld geben an der Trennung. Denn wie magisch nehmen Kinder die Schuld auf sich, **kindliches magisches Denken**.

Darum müssen Sie als Eltern in dieser Phase auch die Möglichkeit haben, sich mal „**auszukotzen**“ über das was nicht gut gelaufen ist in der Beziehung. Das muss alles raus, damit es für die Zukunft gelöst ist. Hier kann es auch sein, dass ich Einzelcoachings einbaue. Das heißt, ich arbeite mit den Eltern einzeln, falls sich Themen auftun, wo sich das anbietet und sinnvoll ist. Das schlage ich vor, wenn meine langjährige Erfahrung oder mein Gespür mir sagt, dass es grad gut wäre.

In dieser Phase ändern wir auch Einiges.

Was vorher **Positionen** Einzelner waren, werden **zu Interessen**. Ein gutes „Interesse“ für Eltern ist zum Beispiel, dass diese trotz Trennung mit Kraft und Zuversicht für ihr Leben gestärkt werden.

Was vorher ein Blick auf die **Vergangenheit** war, wird ein Blick **in die Zukunft**.

Was vorher ein **Konflikt** war, verändert sich in **Kooperation**.

5. Lösungssuche

Hier suchen wir die bestmöglichen Lösungen für Ihre Themen. Wenn wir vorher gut gearbeitet haben, entsteht hier „**Konsens**“ für die einzelnen Themen. Im Gegensatz zum „Kompromiss“, bei dem beide das Gefühl haben, etwas verloren zu haben, sind beim „Konsens“ beide der Meinung, dass es eine **gute Lösung** ist, die geschaffen



Mediation

wurde. Hier ist Ihre, aber auch meine Kreativität in der Lösungssuche gefragt. Das heißt, dass ich hier Vorschläge machen werde und Ideen einbringe, wie ein eventuell dritter Weg aussehen könnte.

6. Abschlussvereinbarung

Wichtig bei gefundenen Vereinbarung ist eine gewisse **Verbindlichkeit**, also dass die Vereinbarungen auch für die Zukunft einige Zeit halten. Kinder werden größer und vielleicht gibt es später mal Bedarf zu Änderung dieser Vereinbarungen. Aber bis dahin sollten sich **beide Eltern und auch die Kinder darauf verlassen können**, dass das vereinbarte hält. Eine schriftliche Vereinbarung schafft auch hier Klarheit und die Möglichkeit, auch später nachzusehen, was eigentlich genau vereinbart worden war.

Das **Gute** an einem Mediationsprozess ist, dass man immer ziemlich genau sieht, in welcher Phase man sich befindet und **nicht das Gefühl hat, man bewegt sich nicht vom Fleck** (ein Gefühl, dass bei anhaltenden Diskussionen durchaus mal aufkommen kann).

Worauf ich achte, ist, bei aller Struktur, wie es Ihnen in den einzelnen Phasen geht. Sie zu begleiten heißt für mich auch, hin zu schauen, ob sich da oder dort Gefühle regen, die auch Beachtung brauchen. Darauf gehe ich flexibel ein, auch wenn es grad nicht in die vorgegeben Struktur passen sollte.

Und ich bin immer **mit viel Herz** bei der Sache, damit Kinder und Eltern trotz Trennung eine gute Zukunft haben können.

Peter Gigler

Mediator, Systemischer Coach

www.ganzwerden.at