

Ist Mediation für mich das Richtige?

Konflikte können mit verschiedenen Verfahren gelöst werden: Vor Gericht, mit Therapie, im Coaching oder mit Mediation. Beantworte folgende Fragen, um das passende Verfahren für Dich und Deinen Konflikt auszuwählen.

1 Leidensdruck

- Wie präsent ist der Konflikt? Wie oft denkst Du darüber nach?
- Welche Gefühle kommen auf, wenn Du an den Konflikt denkst? Wie stark sind sie?
- Wie glaubst Du verhält es sich für die Gegenpartei?

Einen Konflikt zu lösen erfordert Aufwand - emotional, zeitlich und finanziell. Dieser Aufwand rechtfertigt sich nur, wenn Leidensdruck vorliegt. Liegt der Leidensdruck bei nur einer Person vor, ist vermutlich Coaching, Therapie oder Gericht die richtige Lösung. Liegt er hingegen bei beiden Person vor, empfiehlt sich Mediation oder ein Austragen vor Gericht.

- Gelingt es Dir (unter vermutlicher Anstrengung), der anderen Partei zuzuhören?
- Lässt sich die andere Partei auf eine Erstberatung ein?

2 Gesprächsbereitschaft

Verschiedene Konfliktlösungsverfahren setzen unterschiedliche Level an Gesprächsbereitschaft voraus. Ist keineR von euch gesprächsbereit, bleibt nur der Gerichtsweg oder ein Ignorieren/Stagnieren des Konfliktes. Ist eine Person bereit, erweitern sich die Optionen um Coaching und Therapie. Seid ihr beide offen für Gespräche, ist Mediation empfehlenswert.

3 Zurechnungsfähigkeit

- Ist eine Drogensucht so ausgeprägt, dass der Konsum relevanter ist als das Einhalten von Abmachungen?
- Ist eine psychische Erkrankung so ausgeprägt, dass sie stärker ist als der Wille, sich an Abmachungen zu halten?

Um weitreichende Entscheidungen für sich im eigenen Interesse gut treffen zu können, bedarf es voller Zurechnungsfähigkeit. Ist diese aufgrund von ausgeprägter Sucht oder starker psychischer Probleme merklich eingeschränkt, raten wir zu therapeutischer Krankheitsbehandlung und rechtlicher Konfliktlösung.

Ist Mediation für mich das Richtige?

- Willst Du die Kontrolle behalten über: Wann finden Treffen statt, worüber wird gesprochen, welche Lösung wird akzeptiert?
- Wie glaubst Du verhält es sich für die Gegenpartei?

4 Kontroll-Erhalt

Lösungen eines Konflikts können entweder von den Konfliktparteien selbst gestaltet oder von einer externen dritten Person (RichterIn) bestimmt werden. Wird der gerichtliche Weg gewählt, geben die Parteien die Kontrolle über den Ausgang des Konflikts ab. Bei der Mediation behalten die Parteien diese Kontrolle, tragen damit allerdings auch die Verantwortung.

5 Zukünftiger Kontakt

- Willst Du die Beziehung zu der anderen Konfliktpartei trotz der Auseinandersetzung erhalten oder sogar verbessern?
- Ist Kontakt mit der anderen Konfliktpartei in Zukunft unumgänglich? Das ist z.B. unter ArbeitskollegInnen, der Familie oder NachbarInnen der Fall.

Bei vielen Konflikten wollen oder müssen die Streitenden nach der Lösung in Kontakt bleiben. Gerichte konzentrieren sich auf Vergangenes (Beweise, Motive), wohingegen die Mediation den Blick nach vorne richtet (Interessen, Zukunftsgestaltung).

- Sollen Deine Interessen oder Gesetze und Standard-Lösungen bei der Konfliktlösung im Mittelpunkt stehen?
- Würde eine gerichtliche Lösung die von Dir gewünschte Zukunft verwirklichen?
- Wie glaubst Du verhält es sich für die Gegenpartei?

6 Individualität

Konflikte sind sehr individuell. Die Verfahren sind jedoch unterschiedlich frei in der Erarbeitung von den Konfliktlösungen. Gerichte greifen auf ein Repertoire von standardisierten Lösungen zurück - eingeschränkt, aber erprobt (Geldstrafe, Zwangsvollstreckung,...). Bei der Mediation können Lösungsverträge nach individuellen Interessen und Prioritäten ausgerichtet werden.