

**Informationsmappe  
zum Paarcoaching/Mediation**

**COMPETO**  
Coaching-Praxis

Christina A. Friedli

## Wann eignet sich eine Mediation oder ein Mehrparteiencoaching zur Lösung von Konflikten ?

Im folgenden werde ich zur Vereinfachung nur noch den Begriff Mediation verwenden.

Mediation hat sich weltweit als eine der erfolgreichsten Methoden zur Lösung von Konflikten bewährt. Mediation entspricht unserer Vorstellung vom eigenständigen und selbstbestimmten Menschen, eigene Konflikte nicht durch teure Anwälte "davontragen" und von Gerichten hoheitlich entscheiden zu lassen, sondern wenn immer möglich selbst zu lösen.

In der Mediation werden Ihre Interessen auf jeden Fall berücksichtigt. Sie bleiben auch für das Auffinden einer Lösung des Konflikts, der alle Betroffenen zustimmen können, selbst verantwortlich. Als Mediatorin helfe ich dabei mit dem erprobten Ablauf der Konfliktbearbeitung, bei der es am Schluss keine Verlierer gibt.

Ein Beispiel aus dem Alltag:

Die Mieterin freut sich über den neuen Hund. Der Vermieter aber stört sich am Tier und fordert sie auf, es wegzugeben, worauf es zum Streit kommt. In der Folge erwähnt der Vermieter, dass er sich die Kündigung überlege. In der Mediation stellt sich heraus, dass der Vermieter Angst vor dem Hund hat, weil er einmal von einem gebissen wurde. Als er erfährt, wie wichtig der Hund für die Mieterin ist, können sie sich darauf einigen, dass er bleiben darf, im Treppenhaus aber ab sofort an die kurze Leine genommen wird.

Mediation gelingt, wenn Sie als Betroffene eines Konflikts in der Familie, am Arbeitsplatz, in der Nachbarschaft, bei Behörden, im Verein usw. an dessen Lösung zu Gunsten aller Beteiligten wirklich interessiert sind. Dies setzt Offenheit und den Mut voraus, Ihre eigenen Interessen ehrlich zu erklären und diejenigen der "Gegenseite" zu verstehen und als gleichberechtigt zu erkennen.

## Die Familienmediation im Speziellen

### Trennung / Scheidung

Voraussetzung für die nachhaltige und konstruktive Lösung eines Konfliktes ist, dass alle Beteiligten ein klares Bild ihrer eigenen Möglichkeiten und ihrer Rechte und Pflichten haben. Insbesondere bei einer Mediation im Scheidungs- bzw. Trennungsfall empfehle ich daher meinen Klienten einen Anwalt aufzusuchen, um sich über die eigene rechtliche Situation zu informieren. Im Mittelpunkt vieler Scheidungen stehen die gemeinsamen Kinder. Hier kommt die Mediation vor allem den Kindern zugute, denn die Eltern wissen oft am besten, was für das Wohl der Kinder das Richtige ist. Sie geben durch gemeinsam erarbeitete Lösungen für oftmals sehr schwierige Probleme den Kindern das Gefühl, weiter als Eltern Verantwortung zu tragen und zusammenzuarbeiten, auch wenn Sie sich als Paar nicht mehr verstehen sollten. Wesentliche Themen sind oft: - Sorge- und Umgangsrecht - Versorgungsausgleich - Zugewinnausgleich - Kindesunterhalt - Ehegattenunterhalt

### Eltern - Kindkonflikt

Viele Konflikte zwischen Eltern und Kindern bzw. Jugendlichen entstehen im Zusammenhang mit Schule und Ausbildung. Oft haben Eltern und Kinder unterschiedliche Vorstellun-

gen über die Wahl der Ausbildung. Manchmal "läuft" es einfach nur nicht so richtig, die Motivation fehlt, die Noten werden schlechter und schlechter. In einer Mediation können Eltern und Kinder gemeinsam herausfinden, welche Bedürfnisse bestehen, welche Möglichkeiten sie haben und wo evt. Grenzen sind. Eltern erkennen dadurch, wie sie ihrem Kind den richtigen Weg zeigen und Kinder können frühzeitig an der aktiven und freien Gestaltung ihres eigenen Lebens teilnehmen. So übernehmen junge Menschen Selbstverantwortung und gehen ihren Lebensweg motiviert an.

### **Partnerkonflikt**

Auch "schwere" Krisen in einer Ehe oder Partnerschaft führen nicht zwangsläufig zu einer Trennung. Viele Paare gehen gestärkt aus der erfolgreichen Bewältigung einer Krise hervor. Eine Mediation unterstützt sie bei der eigenständigen Lösung von Konflikten. Die Stärke der Mediation liegt hier weniger in der Aufarbeitung von "Ungerechtigkeiten" aus der Vergangenheit, als vielmehr in der Eröffnung von neuen Ressourcen und Möglichkeiten. Aus Konflikten werden Chancen, die Gegenwart lässt sich aktiv gestalten.

### **Erbkonflikt**

Erbaueinandersetzungen werden oft sehr emotional geführt. Eine gerichtliche Entscheidung ist hier nicht nur besonders teuer, sondern schafft meist auch keinen Frieden zwischen den Erben. Besonders das Verhältnis zwischen Geschwistern oder Kindern und Eltern ist durch eine Erbaueinandersetzung oft für Jahre oder Jahrzehnte belastet. Selbst in der zweiten Generation wirkt ein solcher Streit manchmal fort.

Immer dann, wenn die Erben bereit sind, sich zusammen zu setzen, aber keinen Weg finden, sich zu einigen, kann Mediation eine Methode sein, schnell und kostengünstig zu einer Einigung zu kommen. Entscheidend ist der Wille der Erben, an einer Lösung mitzuwirken und für einander offen zu sein.

*Konflikte gehören zum Alltag. In der Regel müssen wir mit den anderen Betroffenen weiter arbeiten oder leben. In der Mediation wird das durch Streit gestörte oder abgebrochene Gespräch sorgsam neu aufgenommen. Dabei erleben beispielsweise Eltern, Lehrer und Eheleute, dass sie alle am Wohl des Kindes interessiert sind. Aus dem Konflikt wird ein gemeinsames Problem, für das gemeinsam nach einer Lösung gesucht werden kann.*

### **Wie verläuft eine Mediation ?**

Eine Mediation wird in fünf Phasen durchgeführt: der Einleitung, den Problemschilderungen jeder Seite, der Konfliktbearbeitung, Problemlösung und Vereinbarung.

Einleitend wird geklärt, welche Probleme zu behandeln sind. Die Mediatorin legt den Interessenten ihre Aufgabe dar. Interessenten und Mediatorin entscheiden darüber, ob für sie eine Mediation in Frage kommt. Über den Ablauf der Mediation, die Anzahl Sitzungen, Kosten, Termine und die Spielregeln wird eine Vereinbarung getroffen.

Die Kosten einer Mediation hängen von Anzahl und Dauer der Sitzungen ab. In der Regel sind wenigstens drei und höchstens zehn Sitzungen notwendig. Rhythmus und Tempo richten sich nach den Bedürfnissen der Parteien und der Komplexität des Falles. Der Abbruch der Mediation kann jederzeit erfolgen.

Zu Beginn der Mediation erhält jede Seite Gelegenheit, ihre Ziele aus eigener Sicht zu schildern. Danach arbeiten Mediatorin und Konfliktbetroffene die bestehenden Interessen

im Gespräch Schritt für Schritt heraus. Auf gegenseitige Schuldzuweisungen wird verzichtet. Der Konflikt wird mehr und mehr als gemeinsames Problem verstanden, das gelöst werden soll.

Die Konfliktbetroffenen suchen unter Beihilfe der Mediatorin selbst nach geeigneten Lösungen des Problems. Dabei wird zukunfts- und lösungsorientiert vorgegangen. Oft werden auch ganz neue, bislang nicht bedachte Möglichkeiten gefunden und besprochen.

Über die für alle Seiten beste Lösung wird eine Vereinbarung abgeschlossen. Diese enthält die einzelnen Schritte für die konkrete Umsetzung der Lösung sowie Kontrollmechanismen und beachtet die rechtliche Durchsetzbarkeit der Vereinbarung.

Auf Wunsch findet eine Nachbesprechung statt, in der geprüft wird, ob das Problem tatsächlich gelöst worden ist oder ob Korrekturen oder eine neue Verhandlung notwendig sind.

### Wer ist Ihre Mediatorin ?

Meine Aufgabe als Mediatorin ist es, die konfliktbereinigenden Gespräche neutral und diskret zu leiten sowie zwischen den Parteien zu vermitteln.

Ich treffe keinerlei Entscheide in der Sache selbst, sondern arbeite nur auf ausdrücklichen Wunsch beider Parteien einen Lösungsansatz aus. Ausserdem achte ich darauf, dass faire Abmachungen getroffen werden, hinter welchen die Konfliktparteien stehen können.

Dabei bringe ich folgende Erfahrungen mit ein:

Ausbildung als Juristin

Weiterbildung zur Mediatorin, Mentaltrainerin und Coach

langjährige berufliche Erfahrung als Gerichtsschreiberin

alleinerziehende Mutter dreier Kinder

eigene Scheidungs- und Trennungserfahrungen

Weiterbildung zur Mentaltrainerin

Weiterbildung in lösungsorientiertem Coaching

**Was kostet eine Mediation ?**

Mein Honorar wird individuell auf Grund von Einkommen und Bedarf der Beteiligten berechnet. Bei Scheidung / Trennung ist der maximale Stundenansatz Fr. 250.-, der minimale Ansatz beträgt Fr. 150.-.

Ich arbeite nach dem Prinzip der offenen Sitzungsdauer. Erfahrungsgemäss dauert eine Zusammenkunft 1<sup>1</sup>/<sub>2</sub> bis 3 Stunden. Mit ist es wichtig, Mediation auch zu ermöglichen, wenn wenig finanzieller Spielraum besteht. Nehmen Sie in diesem Fall mit mir Kontakt auf;

wir werden gemeinsam einen Weg finden.

Je nach Art und Komplexität des Konfliktes sind mehr oder weniger Besprechungen notwendig; ich rechne mit durchschnittlich 3 bis 6 Zusammenkünften. Erfahrungsgemäss gilt dieser Zeitraum, sofern die Konfliktpartner bereit sind, zwischen den Sitzungen weiterzudenken, notwendige Unterlagen zu organisieren und eigene, detaillierte Vorarbeiten zu leisten.

Zahlungsbedingungen: Ich stelle monatliche Rechnungen, zahlbar nach Erhalt. Nach Unterschrift des Mediationsvertrages erhebe ich in der Regel ein Vorschuss von Fr. 500.-.

Die Überprüfung der Regelungen durch parteiliche Anwältinnen oder Anwälte wird empfohlen.

COMPETO  
Coaching-Praxis  
Lic. iur.Christina A. Friedli  
Schachenstrasse 59i  
4562 Biberist

079 717 67 62  
032 672 45 92

[www.competo.ch](http://www.competo.ch)