

Wo finden Sie Psychologinnen und Psychologen?

www.psychnet.at

Über die Psychnet-Datenbank des Berufsverbandes können Sie Psychologinnen und Psychologen zu bestimmten Themen ausfindig machen und so die richtige Ansprechperson für Ihr persönliches Anliegen finden.

BÖP-Helpline: 01/407 91 92

Das Beratungs- und Infotelefon der PsychologInnen unterstützt Sie bei der Suche nach professioneller Hilfe.

Notizen

info

Beziehungs- probleme

Unglückliche Partnerschaft?

Impressum:

BÖP - Berufsverband Österreichischer Psychologinnen und Psychologen
Möllwaldplatz 4/4/39 :: A-1040 Wien :: Telefon: +43 1 407 26 71-0 ::
Fax: +43 1 407 26 71-30 :: E-Mail: buero@boep.or.at :: <http://www.boep.or.at>



Berufsverband Österreichischer
Psychologinnen &
Psychologen

50:50 ist nicht fair!

Stellen Sie sich vor: Eine Mutter hat einen Apfel. Ihre beiden Kinder beginnen, sich um den Apfel zu streiten. Beide wollen ihn unbedingt haben. Wie würden Sie den Streit lösen?

Auflösung: rechts unten.

Besser streiten

➤ Konflikte gibt es in jeder Beziehung, sie sind ein Zeichen dafür, dass die Beziehung lebendig ist. Leider haben sie einen schlechten Ruf, man gibt nur ungern zu, Konflikte zu haben, sie werden oft auch als Grund für eine Beendigung der Beziehung genannt. Dadurch treten im allgemeinen Bewusstsein leider nur die negativen Aspekte eines Konfliktes in den Vordergrund, die wichtigen positiven Seiten werden übersehen.

Gibt es in Beziehungen Konflikte, ist das ein Zeichen dafür, dass die Beteiligten emotional engagiert sind. Eine Meinungsverschiedenheit kann nur dann zum Konflikt werden, wenn Gefühle im Spiel sind. Da sich eine Beziehung durch emotionale Beteiligung definiert, kommt es hier besonders leicht zu Konflikten. Ein Beispiel kann das verdeutlichen: Wenn Sie gerade frisch gestylt vom Friseur kommen, könnte eine negative Bemerkung Ihres Partners über die neue Frisur einen Konflikt auslösen – vor allem dann, wenn es bereits zuvor eine nicht ausgeräumte Verletzung gegeben hat. Wenn jedoch eine Passantin, die sie kaum kennen, die negative Äußerung macht, wird daraus kein Konflikt entstehen – es wird Ihnen eher egal sein, was diese Person von Ihrer Frisur denkt.

Aus diesem Beispiel kann man aber auch etwas anderes herauslesen: Ein Konflikt zeigt, dass die Beteiligten bereit sind, Emotionen und Energie in die Beziehung zu investieren. Die Herausforderung besteht nun darin, diese Energie konstruktiv zu nutzen und eine destruktive Eskalation zu vermeiden. Die Angst vor einer Eskalation, die nicht mehr in den Griff zu bekommen ist, bewirkt oft, dass Konflikte generell vermieden werden – dadurch kann die Beziehung aber belastet werden.

Wenn ein Konflikt als besonders negativ oder belastend erlebt wird, liegt das oft daran, dass der Umgang damit nicht optimal ist. Menschen neigen dazu, bei Konflikten in alte Muster zu verfallen, die in der aktuellen Situation nicht nützlich sind. Diese

Programmierung ist aber nicht endgültig, sie kann bewusst gemacht und verändert werden. Dafür bieten sich Seminare an, in denen gemeinsam mit Experten die eigenen Handlungsmuster analysiert und alternative Strategien entwickelt werden. Die Teilnehmer lernen so, wie sie mit einem Konflikt konstruktiv arbeiten und ihn deeskalieren können – dadurch wird es auch leichter möglich, sich auf einen Konflikt einzulassen und ihn zu bearbeiten.

Sollte die Beziehung endgültig scheitern, können konstruktive Konfliktlösungsverfahren wie z.B. die Mediation auch bei der Trennung zum Nutzen aller Beteiligten eingesetzt werden. Zum beachtlichen Kostenvorteil einer Mediation gegenüber einer strittigen Scheidung kommt noch der wichtige psychische Aspekt. In der Mediation kann die Beziehung abgeschlossen werden, eine gemeinsame Lösung wird erarbeitet. Das macht frei für die Zukunft, auch Begegnungen mit dem Expartner (z.B. wenn es gemeinsame Kinder gibt) sind weniger problematisch.

Wie läuft ein Mediationsverfahren ab?

➤ 1. Erstgespräch

Die Beteiligten haben die Möglichkeit, das Problem aus ihrer Sicht zu beschreiben und ihren Standpunkt darzulegen. Der Mediator informiert die Betroffenen über den Ablauf des Verfahrens und die Regeln, die in einer Mediation gelten (Gesprächskultur, Fairness, Offenheit.) Die Medianten klären die Aufteilung der Kosten.

2. Bestandsaufnahme

Alle Themen, die die Beteiligten in der Mediation klären möchten, werden gesammelt und festgehalten.

3. Klären der einzelnen Themen & Hintergründe

Jedes in der Bestandsaufnahme festgehaltene Thema wird im Detail besprochen und beleuchtet. Die Bedürfnisse der einzelnen Teilnehmer werden aufgezeigt.

4. Entwicklung von Lösungen

Für jedes Thema werden möglichst viele Lösungsvarianten gesammelt und gemeinsam auf Vor- und Nachteile untersucht.

So wird jene Lösung herausgefiltert, die die Bedürfnisse der einzelnen Betroffenen optimal abdeckt.

5. Einigung, Verfassen einer Vereinbarung

Die ausgewählten Lösungen werden nun in einer Vereinbarung zusammengefasst. Es wird auch vereinbart, wie mit Nichteinhaltung einzelner Punkte umzugehen ist.

Definition und Vorteile

➤ Mediation ist ein effizientes Konfliktlösungsverfahren, bei dem der Mediator die Betroffenen durch den Prozess leitet. Ziel ist ein Konsens, der die Bedürfnisse aller Beteiligten erfüllt. Der Mediator hat die Aufgabe, die notwendigen Rahmenbedingungen zur Verfügung zu stellen, sodass sich die Kommunikation zwischen den Streitparteien verbessert. Er ist allparteilich und zur Verschwiegenheit verpflichtet.

Bei einem Mediationsverfahren werden die Gemeinsamkeiten in den Vordergrund gestellt. Aufgrund des zukunfts- und lösungsorientierten Prozesses, können gemeinsam Lösungen eines Konflikts erarbeitet werden, welche erfahrungsgemäß mehr Bestand haben als ein Richterspruch. Zudem ist es, aufgrund der wertschätzenden Gesprächskultur während des Verfahrens, für die Streitparteien danach noch möglich, sich in die Augen zu sehen.

Zu beachten ist jedoch, dass die Mediation auf Freiwilligkeit basiert. Alle Beteiligten müssen echtes Interesse an der Lösung des Konfliktes haben und auch aktiv daran arbeiten. Extreme Machtunterschiede stören den Prozess.

Auflösung von »50:50 ist nicht fair!«

1. Die meist gewählte Lösung ist das Halbieren des Apfels. (Jedes Kind erhält 50 %)
2. Die mediative Lösung wäre mit den Kindern zu reden, um herauszufinden, dass eines der Kinder den Apfel essen will und das zweite Kind die Schale des Apfels zum Basteln benötigt. (Jedes Kind erhält so 100 % von dem was es wollte) Allerdings, wenn beide Kinder den Apfel essen wollen, sollte diskutiert werden, welche Teilung fair ist. 50:50 empfinden Menschen selten als fair.