

Mediation als alternative Konfliktlösungsmethode

von Mag. Verena Wodniansky-Wildenfeld

Am 4. April 2024 durfte ich im Rahmen der Studienstiftung Pro Scientia im Otto Maurer Zentrum (Währinger Str. 2-4, 1090 Wien) einen Vortrag zum Thema Mediation halten, der in unmittelbarem Zusammenhang mit dem diesjährigen Jahresthema „Menschenbilder“ stand.

Ein zentraler Aspekt der Mediation ist das zugrundeliegende Menschenbild, das die Basis für das Verständnis der Konfliktodynamik bildet. Dabei spielen zwei Ansätze eine wichtige Rolle: die Systemorientierung und die Bedürfnisorientierung. Die Systemorientierung nach *Joseph Duss-von Werdt* sieht den Menschen als Teil eines größeren sozialen Gefüges, in dem jeder Einzelne mit anderen verbunden ist und durch diese Beziehungen geprägt wird. Die Bedürfnisorientierung nach *Abraham Maslow* betont die Bedeutung der menschlichen Bedürfnisse und deren Hierarchie, angefangen von den physiologischen Grundbedürfnissen bis hin zur Selbstverwirklichung.

Das daraus resultierende Menschenbild spiegelt sich auch in den Mediationstechniken wider. Ausgehend von der Grundannahme, dass Menschen zur Empathie und zum Perspektivenwechsel fähig und grundsätzlich an einem harmonischen Zusammenleben interessiert sind, wird versucht, die Kommunikation zwischen den Parteien zu verbessern, indem ihnen Werkzeuge an die Hand gegeben werden, um einander richtig zuzuhören und systematisch gemeinsam an einer Lösung zu arbeiten.

Schon aus eigener Lebenserfahrung wissen viele, dass Konflikte in den verschiedensten Lebensbereichen auftreten können, sei es in der Familie, am Arbeitsplatz oder unter Freunden. Doch „richtig“ zu streiten und konstruktiv zu einer Lösung zu kommen, will gelernt sein. Diesen Umgang mit Konflikten, um sie nicht eskalieren zu lassen, bietet die Mediation als alternative Konfliktlösungsmethode. Sie ist eine auf Freiwilligkeit beruhende Tätigkeit, bei der ein Mediator oder eine Mediatorin die Kommunikation zwischen den Parteien systematisch fördert, um eine von den Parteien selbst verantwortete Lösung ihres Konflikts zu ermöglichen.¹

¹ § 1 Abs 1 Zivilrechts-Mediations-Gesetz.

In meinem Vortrag habe ich in einem ersten Schritt die Grundsätze der Mediation dargestellt. Freiwilligkeit, Neutralität, Eigenverantwortlichkeit, Lösungsorientierung, Informiertheit und Vertraulichkeit bilden demnach ihre Grundlagen.

Die Freiwilligkeit der Teilnahme betont die Autonomie und Selbstbestimmung der Konfliktparteien, während die Neutralität des Mediators oder der Moderation sicherstellt, dass er oder sie eine faire und ausgewogene Rolle einnimmt, die ein ausgewogenes Gespräch auf Augenhöhe zwischen den Parteien ermöglicht. Die Eigenverantwortung der Parteien bedeutet, dass sie selbst für die Entwicklung von Lösungen verantwortlich sind, was ihre Selbstbestimmung stärkt und die Umsetzung wahrscheinlicher macht, da sie nicht von oben auferlegt, sondern von den Parteien selbst entwickelt wurde. Bei der Lösungsorientierung geht es darum, gemeinsame Interessen und Bedürfnisse zu identifizieren und darauf aufbauend Win-Win-Lösungen zu erarbeiten, ohne zu sehr in der Vergangenheit zu verharren und Schuldzuweisungen zu machen. Die Information über den Ablauf des Mediationsverfahrens und die Verschwiegenheit über die Gesprächsinhalte gewährleisten Transparenz und Vertraulichkeit und ermöglichen eine offene und ehrliche Kommunikation zwischen den Beteiligten.

Die praktische Umsetzung der Mediation erfolgt mit Hilfe verschiedener Techniken und Methoden. Eine davon ist die Gewaltfreie Kommunikation nach *Marshall B. Rosenberg*, die die Klärung von Bedürfnissen und Gefühlen in den Vordergrund stellt und den Beteiligten hilft, empathisch miteinander umzugehen. Eine andere basiert auf dem U-Prozess von *Friedrich Glasl*. Der U-Prozess bietet eine strukturierte Vorgehensweise, die es den Parteien ermöglicht, den Konflikt in verschiedenen Phasen zu bearbeiten. Hierbei wird erst in die Tiefe und „Abgründe“ des Konflikts geschaut, bevor dieser konstruktiv gelöst werden kann. Indem ein roter Faden von der Eröffnung des Konflikts über die Aufarbeitung der Hintergründe bis hin zur Vereinbarung verfolgt wird, wird vermieden, dass sich die Parteien in den Emotionen verlieren, die häufig in einer Konfliktsituation aufkommen, wie es bei Konflikten außerhalb eines moderierten Settings häufig der Fall ist.

Neben diesen etablierten Methoden wurden auch kreative Ansätze vorgestellt, die in der Mediation eingesetzt werden können, um etwa neue Perspektiven zu eröffnen und innovative Lösungen zu finden. Dazu gehören z.B. die Wunderfrage, bei der sich die Parteien eine Zukunft ohne den Konflikt vorstellen oder die Lösungsfindung nach Walt Disney, bei der verschiedene Szenarien durchgespielt werden, die von einer Phantsiewelt ausgeht und immer mehr in die Realität übergeht, um auf neue Ideen zu kommen.

Im Anschluss an den Vortrag konnten zwei freiwillige Pro-Scientia-Stipendiaten eine solche kreative Methode selbst ausprobieren. Bei der „Lego-Übung“ bekamen sie jeweils 50 Bausteine zur Verfügung gestellt, aus denen sie fünf für ein Selbstporträt auswählen und zusammenbauen sollten. Anschließend setzten sie sich Rücken an Rücken nebeneinander und mussten, ohne das Porträt vorher zu kennen, den anderen nur durch Erklärungen und Fragen anleiten, sein Selbstporträt nachzubauen. Diese Übung dient dazu, insbesondere in eskalierten Situationen eine kurze Auszeit von dem heiklen Thema zu nehmen und den Parteien die Möglichkeit zu geben, sich spielerisch richtig zuzuhören und nachzufragen, wenn etwas unklar ist.

Literatur

- Duss-von Werdt, Joseph (2011): Einführung in Mediation. Heidelberg: Carl Auer Verlag.
- Glasl, Friedrich (2015): Selbsthilfe in Konflikten. Konzepte – Übungen – Praktische Methoden, 7. Auflg Stuttgart: Verlag Freies Geistesleben.
- Kleindienst-Passweg, Susanne & Reinprecht, Astrid (2020): Positive Mediation. Wien: Verlag Österreich.
- Reinprecht, Astrid und Csar, Matthias (2015): „Wenn sich zwei streiten – doch niemand sich freut. Vom Nutzen der Mediation als alternativer Konfliktlösungsmethode in zivilrechtlichen Streitigkeiten“, In: Juridikum 2/2015.
- Rosenberg, Marshall (2010): Gewaltfreie Kommunikation. Eine Sprache des Lebens, 9. Auflg, Paderborn: Junfermann.