



# «Missverständnisse auflösen und Ängste nehmen»

## Ein Interview mit Consuela Mercedes

### Was verstehen Sie unter Mediation?

Mehrere Parteien werden mit unterschiedlichen Vorstellungen zum gleichen Inhalt zusammengebracht. Es ist Kompromissfindung auf hohem Niveau. Am Schluss soll es für alle passen.

### Warum haben Sie die Mediation aufgesucht?

Um Kompromisse und Einigkeit zu erzielen, die für alle Parteien tragbar sind. Wir wollten eine unabhängige Meinung und Perspektive bekommen zu unserer Situation.

### Warum war die Mediation für Sie gut?

Weil sie den Inhalt der Kommunikation etwas konsumierbarer macht. Ich finde, es ist wertvoll, weil man das mitteilen kann, was man tatsächlich sagen will, ohne dass die andere Partei sich angegriffen fühlt. Ich fühle mich sicher durch das Richtigstellen und Übersetzen meiner Botschaft durch den Mediator an mein Gegenüber, das mich dadurch versteht.

### Wie hat die Mediation Ihnen weitergeholfen?

Sie hat mich darauf aufmerksam gemacht, wo ich noch Entwicklungspotenzial habe, und hilft mir bei meiner persönlichen Weiterentwicklung. Ich konnte lernen, Nein zu sagen und meine Meinung zu äussern. Ich lernte, mich auf meine Wahrnehmung zu verlassen. Ich rate allen, in einer Trennungssituation diese Hilfe anzunehmen, um eine andere Perspektive zu bekommen.

### Welcher war ein schwieriger Moment? Und wie konnte der gelöst werden?

Wenn jemand von uns sehr persönlich und emotional wurde, half es mir, wenn der Mediator eingegriffen hat, um die Situation zwischen uns wieder zu entspannen. Er beleuchtet beide Seiten; schaut, was passiert ist und was wir jetzt benötigen, um weitermachen zu können.

### Welcher war ein besonders guter Moment?

Wenn richtiggestellt wurde, was ich sagen wollte – das Übersetzen der Botschaften. Und wenn mein Gegenüber mich dann endlich verstanden hat.

### Gibt es noch etwas anderes, das Sie sagen möchten?

Alle sollten viel früher damit anfangen, bevor es knallt. Prophylaktisch anschauen, bevor die Fronten komplett verhärtet sind. Ich empfehle es dringend.



## **Ein Interview mit Raphael Degen**

### **Was verstehen Sie unter Mediation?**

Unterstützung und Hilfe in der Lösungsfindung, bei Problemen und Auseinandersetzungen untereinander.

### **Warum gingen Sie zur Mediation?**

Weil es eine unabhängige Person benötigte, um die Kommunikation wieder möglich zu machen und Ergebnisse zu erzielen.

### **Warum war die Mediation für Sie gut?**

Sie ist ein Raum, in dem man geschützt Themen besprechen kann. Es sind Fachpersonen dabei, welche die emotionalen Themen emotionsfrei begleiten, übersetzen und bei Missverständnissen klärend einwirken.

### **Wie hat die Mediation Ihnen weitergeholfen?**

Sie hat Raum geschaffen, um überhaupt wieder aufeinander zugehen zu können. Sie hat geholfen, eine konstruktive Auseinandersetzung zu finden. Sie half, Missverständnissen vorzubeugen und falsch verstandene Nachrichten richtig zu verstehen.

### **Welcher war ein schwieriger Moment? Wie konnte der gelöst werden?**

Schwierige Momente waren Momente der Verletzungen. Diese führten dazu, dass wir emotional reagiert haben. Das Übersetzen des Mediators half, sich einander wieder anzunähern.

### **Wann sind Sie weitergekommen?**

Wenn Missverständnisse gelöst worden sind und wir Verständnis füreinander aufbauen konnten. Das hat geholfen, wieder entspannter aufeinander zuzugehen.

### **Welche Themen haben Sie besprochen?**

Unsere Wohnsituation und die Organisation, wer wann das Kind hat. Wir besprachen die Berechnung der Unterhaltsbeiträge und die Organisation der Finanzen. Es gab mir Halt und Sicherheit, diese Dinge zu besprechen. Die Angst, dass mir mein Gegenüber Dinge wegnehmen möchte, hatte sich aufgelöst.

### **Gibt es noch etwas anders, das Sie sagen möchten?**

Es ist mir aufgefallen, wie wichtig es ist, dass der Mediator sehr genau auf die Kommunikation achtet, um uns zu unterstützen. Wir waren beide sehr angespannt, und unsere Sinne waren immer in Alarmbereitschaft. Die starke Angst war da, dass mein Gegenüber mich ausnutzen wird. In der Mediation hat es sich dann aber gerecht und fair angefühlt.