

In meine Praxis kommen Klient*innen aller Altersgruppen, die sich nach Verständnis ihrer Situation sehnen. Im Gespräch sind die psychischen Belastungen und die Schwere des Konfliktes oft stark wahrzunehmen und es muss an der Verarbeitung und Lösung gearbeitet werden. In den Settings haben die Menschen innerhalb der Beratung die Möglichkeit ihre Situation zu reflektieren und neue Ziele für die Zukunft zu erarbeiten. Muster und Glaubenssätze, die im Laufe unseres Lebenswegs aufkommen, scheinen nicht mehr zu passen und es soll nach neuen Formen gesucht werden. Fremdbestimmtheit in Beziehungen oder im beruflichen Kontext prägen das Verhalten und Menschen stellen ihre Bedürfnisse oft hinten an oder lernen, einfach zu funktionieren. Die Rolle des Ich, des Individuums in seinem Umfeld, soll neu beleuchtet werden.

In meiner Praxis erlebe ich immer wieder, dass Klient*innen Termine vereinbaren, um über eine Mediation bzw. eine Konfliktberatung nachzudenken oder im Einzelsetting ihre Anliegen darzulegen. Hier ist festzustellen, dass eine Mediation in gerichtsanhängigen Fällen nur dann durchgeführt werden kann, wenn es eine außergerichtliche Einigung gibt, alle Teilnehmer damit einverstanden sind und die Mediation neutral abgehandelt wird. Beim Termin selbst stellt sich oft heraus, dass



* **SABINE TRITTHART**, psychosoziale Beraterin, Trainee, Mediatorin, Kommunikationstraining und mentale Vorbereitung bei Gerichtsaussagen und juristischen Prozessen, Coach, begleitet Klient*innen und Unternehmen achtsam durch Veränderungsprozesse und in ihrer Persönlichkeitsentwicklung. Langjährige Erfahrung im Airline-Business als Führungskraft, im Kriseninterventionsteam und im Bereich Personal und Karriere. Psychosoziale Beratung und Begleitung während und nach Trennungsprozessen bzw. Konflikten und für Personen, die sich ihrer Persönlichkeitsentwicklung widmen möchten. Coach und Trainerin für Unternehmen und Privatpersonen in den Bereichen Zukunft und Arbeit; Sparringpartnerin für Führungskräfte und Teams. Podcast „Salon für sinnerfülltes Leben“, Instagram: Sabine.Tritthart, www.sabine-tritthart.at

es sich nicht um eine reine Mediation handelt, sondern um eine Konfliktberatung zur Kommunikationsverbesserung unter den beteiligten Personen. Hier bedarf es viel Fingerspitzengefühls und emphatischer Begleitung in konfliktbehafteten Situationen.

Immer häufiger wird in solchen Situationen psychosoziale Beratung in Anspruch genommen. Die Menschen fühlen sich in Konfliktsituationen überfordert, betroffen und befinden sich in keinem positiven inneren Dialog. Die seelische Verletzbarkeit ist in solchen Phasen nicht zu unterschätzen und die Glaubenssätze und fixen Ansichten, die alle mit sich herumtragen, sollten aufgebrochen werden.

VERÄNDERTES SELBSTBILD

In der Konfliktanalyse speziell in Nachtrennungsphasen liegt der beratende Fokus auf der Bewältigung des Ablöseprozesses, der Auf- und Nachbereitung des Konfliktes, der Bewältigung der neuen Situation in Bezug auf eventuelle neue Partnerschaften und neue Strukturen in Familiensystemen oder Organisationen, dem Aufbau eines neuen Lebens und der Beziehungsfähigkeit. Zudem gilt es, das veränderte Selbstbild neu zu definieren und zu formen.

Ein Beispiel aus einer Konfliktberatung: Ein geschiedenes Paar, Eltern zweier Kinder, kommt zur Konfliktberatung und beschließt, vorerst (in beider Einverständnis) in Einzelsettings zu gehen, um die unterschiedlichen Sichtweisen darzulegen und herauszufinden, in welchen Bereichen man sich selbst mehr reflektieren und wie man in Zukunft zu einer konfliktarmen Kommunikation gelangen kann. In den Gesprächen geht es vor allem darum, alte Familienmuster sowie die Beziehung ohne Kinder und mit Kindern zu reflektieren, Verletzungen aufzuarbeiten, die aus dem Scheitern der Beziehung resultieren, hinderliche Glaubenssätze zu erkennen und neu und anders zu definieren sowie Wege zu finden, wie dieser Konflikt dauerhaft und stabil zur Ruhe kommen kann.

Denn häufig hatte schon eine E-Mail oder ein SMS zwischen den beiden einstigen Ehepartnern gereicht, um den Konflikt neu entflammen zu lassen. Latente Konfliktherde waren auch verschiedene Sichtweisen, was die schulische Entwicklung der gemeinsamen Kinder anging, etwa wie mit ihnen gelernt werden soll, aber auch die Modalitäten und Verhaltensformen innerhalb der neuen Patchworkfamilienstrukturen. Um die Situation zu entlasten, haben wir in diesem Fall zum Beispiel gemeinsam an der Formulierung von E-Mails gearbeitet, um so eine bessere Kommunikation zu

erzielen und damit auch für die Kinder mehr Harmonie und Ruhe zu bewirken. Wichtig war es dabei, auf beiden Seiten ein Bewusstsein zu schaffen, wie bestimmte Formulierungen bzw. Reizworte im Rahmen der schriftlichen Kommunikation vom jeweils anderen wahrgenommen werden. Nach einigen Einzelgesprächen ging es in diesem Mediationsprozess mit der Beraterin als Moderatorin schließlich in ein Doppelsetting. Hier wurden nun gemeinsam Sichtweisen, Gefühle und Bedürfnisse reflektiert und anschließend Vereinbarungen und Umsetzungsmöglichkeiten erarbeitet. Die Settings fanden alle zwei Wochen statt, um den Prozess kontinuierlich zu begleiten und nicht abreißen zu lassen.

RAUS AUS DER KOMFORTZONE – REIN INS LEBEN

Solche Konfliktbearbeitungsprozesse sind wahrlich ein Rütteln an allen Ecken und Enden, aber sie bergen die Chance auf Veränderung und die Möglichkeit sich neu kennenzulernen; an seinen Gefühlen zu wachsen und zu merken: „Ich vertraue auf das Leben und die Liebe.“ Trotz all der negativen Erfahrungen und Sackgassen, in die man geraten war.

Trennung und Konflikte sind einschneidende, tendenziell traumatisierende Erfahrungen. Der Verlust einer Liebe, Betrug oder die Erfahrung, hintergangen worden zu sein, tut weh und ist nicht einfach zu bewältigen.

Eine Liebe, eine Familie, das Vertrauen zu verlieren ist ein harter Cut. Doch Trennungen und Konflikte können auch Chancen sein. Dieses Bewusstsein will ich in meinen Beratungen herausarbeiten und stärken: „Auch wenn Sie jetzt einen bitteren Rückschlag hinnehmen mussten, haben Sie doch in jedem Moment Ihres Lebens die Wahl, neue Wege einzuschlagen – selbst wenn diese Option uns erst einmal Angst macht.“ Für meine Klient*innen bedeutet das, sich neu kennenlernen zu dürfen, an ihren Gefühlen wachsen zu können und zu spüren, dass sie einfach einmal loslassen und Ruhe in sich selbst finden dürfen – nach den Enttäuschungen und harten Konfrontationen einer konfliktbe-

ladenen Zeit. An ihren Gefühlen zu wachsen, ist dabei für viele Klient*innen eine wertvolle Erfahrung.

Trennung und Konflikte sind einschneidende, tendenziell traumatisierende Erfahrungen. Der Verlust einer Liebe, Betrug oder die Erfahrung, hintergangen worden zu sein, tut weh und ist nicht einfach zu bewältigen. Die Emotionen, die daraus entstehen, führen allerdings häufig nicht zu nachhaltigen Verhaltensweisen und Entscheidungen, sondern rufen neue Konfliktherde auf den Plan. Doch können Trennung und Konflikte auch der Beginn eines neuen Lebensabschnittes sein, Anlass, neue Wege zu gehen und in seiner Persönlichkeit zu wachsen? Ja! Davon bin ich als psychosoziale Beraterin überzeugt – und das ist auch das Motiv für meine Tätigkeit: Wir dürfen sein, wir dürfen Unterstützung anfordern und wir dürfen lernen unsere Werte zu leben, um im Hier und Jetzt vollkommen zu sein und Frieden zu schließen mit dem, was war.



Deeskalation durch Reframing

Das sogenannte „Reframing“ (positive Umdeutung) gehört zu den wichtigsten systemischen Interventionen. Ein Reframing ist eine Neubewertung einzelner, bislang als negativ bewerteter, störender Verhaltensweisen, Erlebnisweisen oder Interaktionsmuster (Störungen, Symptome) vor dem Hintergrund eines systemischen Bezugsrahmens. Mit positiver Umdeutung wird in der systemischen Praxis versucht, bisherige Muster von negativen Beschreibungen, von Selbstanklage und Kritik zu unterbrechen, indem etwa auf bislang unbemerkte „gute Nebenwirkungen“ dieser Störung – eines Konfliktes oder einer Kommunikationsstörung – hingewiesen wird. Manchmal wird dabei das Problem selbst zum Kern seiner Lösung. Beispielsweise wenn ein Klient bzw. eine Klientin erkennt: „Ich wollte eigentlich nie so eine negative Stimmung in meinem Familienumfeld haben. Deshalb bin ich froh, erkannt zu haben, welche Strukturen in meiner Familie wirklich vorherrschen, und dankbar dafür, mich davon nun lösen, positiv kommunizieren und weiteren Schaden abwenden zu können.“