

## Artikel 2010

Scheidungsberatung/Mediation:  
Familienmediation als Prävention.

### „Wir können ja miteinander reden“

Was passiert, wenn Konflikte bagatellisiert, Gefühle intellektuell eingeordnet statt gelebt werden?

Manches Elternpaar findet, dass sie miteinander reden können.

Es könnte sein, dass die Kinder, wenn sie könnten und den Überblick über das familiäre Geschehen hätten, anderer Ansicht wären. Alltagsthemen können oft abgesprochen werden, Konflikte austragen jedoch ist bedrohlicher. Kinder und vor allem Jugendliche reagieren recht sensibel, nehmen Konflikte der Eltern sehr wohl wahr. Sie bleiben dann vermehrt ausser haus, jüngere Kinder laden keine Gspähni ein, weil die Stimmung zu hause mies ist.

In der Schweiz gibt es einen grossen Prozentsatz an Paaren, die sich trennen, oder sich scheiden lassen; mittlerweile fast die Hälfte der verheirateten Paare.  
Darüber darf man sich gewiss Gedanken machen!

Was passiert, wenn Konflikte bagatellisiert, Gefühle intellektuell eingeordnet statt gelebt werden? Vorerst mal gar nichts, aber wie wirkt sich das Verhalten auf die Länge aus?

Es häuft sich ein Konto von Frustration, Verletzung und Enttäuschung an. Die Nähe und Intimität in der Partnerschaft verringert sich, Gleichgültigkeit und Distanz stellen sich zwischen dem Paar ein.

Jeder arbeitet und funktioniert, geht den Alltagsgeschäften nach.

Das Gefühl, immer nur geben zu müssen, dabei zu kurz zu kommen, macht sich breit, meist bei beiden Partnern.

Nehmen Sie sich etwas Zeit, um mit dem Geschehen Schritt halten zu können, bleiben Sie zwischendurch mal stehen. Welche Konflikte sollten auf den Tisch gebracht werden? Sind Sie voreingenommen von Annahmen, was beim Gegenüber los ist, getrauen sich jedoch nicht, nach zu fragen, ob Ihre Vermutungen stimmen? Können Sie als Paar mit brisanten Fragen umgehen, oder ist das Risiko zu gross, dass sich grössere Distanz in der Beziehung einstellt? Brauchen Sie eine Hilfe von ausserhalb der Familie oder des Freundeskreises, neutrale Fachleute, die Ihnen eine Kommunikationsstruktur zur Verfügung stellen? Möchten Sie, dass diese Sie unterstützen im Erarbeiten von Lösungen, zu den von Ihnen genannten Streitpunkten, auch helfen, eventuelle Eskalationen in Grenzen zu behalten?

Als Eltern hat man auch Vorbildfunktion.

Hilft es Ihren Kindern mehr, mit zu erleben, dass in der Familie Konflikte gelöst werden, oder tot geschwiegen? Nicht sprechen kann oberflächliche Harmonie vortäuschen. Die Kinder mit ihren feinen Antennen nehmen die Spannung wahr. Wenn die Eltern Konflikte lösen können, lernen die Kinder für die Zukunft, dass es zu Beziehungen gehört, Konflikte zu haben. Dies muss jedoch nicht das Ende der Beziehung bedeuten. Sie lernen, dass die Eltern fähig sind, in Pattsituationen einen Schritt weiter zu kommen, so dass die Spannungen in der Familie

abgebaut werden. Aus der Familienarbeit ist bekannt, dass vor allem Jugendliche, wenn die Familienatmosphäre entspannt ist, mehr Zeit zu Hause verbringen, weil es ihnen wohler ist. Manchmal kann es helfen, rechtzeitig eine Mediation durchzuführen, bevor die Partnerschaft nicht mehr zu retten ist, oder bevor sich sonstige Probleme verfestigt haben. Der Nutzen aus beigelegten Konflikten ist nicht zu unterschätzen, kommt er doch meist mehreren Generationen zu Gute, dem betroffenen Paar, den Kindern und vielleicht sogar den Grosseltern.

Scheidungsberatung Mediation Bezirk Uster  
Zentralstrasse 32  
8630 Uster  
Tel.: 044 940 72 17