

Worin sich Familienmediation von Familientherapie unterscheidet?

Autor: Olga Shepel

Wenn die ersten Anrufe von Klienten für eine Familienmediation eingehen, sollten Sie auf verschiedene Szenarien vorbereitet sein:

Es wird Paare geben, bei denen beide Partner eine endgültige Entscheidung getroffen haben, sich zu trennen. Sie wissen, dass sie die Scheidungsangelegenheiten nicht vor Gericht klären möchten und suchen nach einer alternativen Möglichkeit, sich zu einigen.

Dies ist der einfachste Fall. Aber nicht der häufigste.

Es wird Paare geben, bei denen einer der Partner die endgültige Entscheidung zur Trennung getroffen hat, während der andere die Beziehung aufrechterhalten möchte. Diese Fälle sind schwieriger, da der Mediator nicht in der Lage ist, dem Partner die Familie zurückzugeben, die er verliert. Das liegt nicht in seiner Macht. Wie gut dieser Partner die Unvermeidlichkeit der Trennung akzeptieren kann, wird den Beginn der Mediation beeinflussen und bestimmen, wie die anschließenden Gespräche über die Scheidungsfragen verlaufen.

Es wird Paare geben, die vom Konflikt völlig erschöpft sind, ihn aber nicht alleine lösen können. Sie wissen nicht genau, welchen Fachmann sie brauchen, sind sich aber sicher, dass sie vor Gericht wohl kaum den gewünschten Frieden finden werden. In solchen Fällen besteht eine zusätzliche Aufgabe darin, dem Ehepaar zu helfen, herauszufinden, welchen Fachmann sie benötigen: einen Familienmediator oder einen Familientherapeuten.

Kurz gesagt, FAMILIENTHERAPIE ist dann notwendig, wenn innerhalb der Beziehung Konflikte bestehen, die das Paar nicht selbst lösen kann, aber dennoch bestrebt ist, eine Lösung zu finden und die Beziehung zu retten.

FAMILIENMEDIATION wird häufiger in Anspruch genommen, wenn die Entscheidung zur Scheidung bereits endgültig von einem oder beiden Ehepartnern getroffen wurde.

Einige weitere Unterschiede zwischen Familienmediation und Familientherapie:

- Der Mediationsprozess verläuft schneller, wobei der Fokus auf praktischen Aspekten liegt (z. B. Aufteilung der Finanzen und des Eigentums, Kindererziehung usw.).
- Mediation ist thematisch orientiert, wobei Gefühle und Emotionen nicht im Mittelpunkt des Verfahrens stehen.
- Mediation befasst sich nicht mit inneren Konflikten und löst keine tiefgreifenden persönlichen Probleme.
- Eine aktivere Einmischung des Mediators in die Steuerung des Verhandlungsprozesses ist zulässig, wobei alles getan wird, um die Autonomie und Eigenständigkeit der Parteien zu stärken.
- Es wird großer Wert darauf gelegt, wie die Eltern ihre elterlichen Pflichten in Zukunft erfüllen werden.

Das Verständnis dieser Unterschiede sowie die individuellen Besonderheiten jedes einzelnen Paares ermöglichen es dem Mediator, selbst zu entscheiden und dem Ehepaar zu helfen, ob sie den

Mediationsprozess beginnen sollten, in welchem Umfang und mit welchem Fragenkreis oder ob sie eine Familientherapie bevorzugen sollten.

Ein Beispiel zur Veranschaulichung:

Eine junge Frau kam zu einem Gespräch mit mir. Ihre familiären Probleme waren einem Absolventen unseres Mediationsprogramms bekannt, der ihr unser Zentrum empfohlen hatte. Sie selbst wusste nicht, wo sie Hilfe finden konnte.

Die junge Frau erzählte, dass sie erst vor drei Monaten geheiratet hatte. Ihr zukünftiger Ehemann hatte ihr den Antrag gemacht und sich um alle Hochzeitsvorbereitungen gekümmert. Doch drei Wochen vor der geplanten Feier war er wie ausgewechselt. Sein Verhalten und seine Stimmung änderten sich so sehr, dass sie ihn sogar fragte, ob er sich sicher sei, dass er heiraten wolle. Sie schlug ihm vor, die Hochzeit abzusagen, wenn er seine Meinung geändert hätte. Doch der junge Mann weigerte sich, die Pläne zu ändern, und die Hochzeit fand statt. Nach der Eheschließung änderte sich die Stimmung ihres Mannes jedoch nicht.

Weiter entfaltete sich die Geschichte meiner Gesprächspartnerin folgendermaßen: Es handelte sich um ein junges Paar, das durch gegenseitige Gefühle verbunden war. Beide sind etwas über 25 Jahre alt und seit über sieben Jahren zusammen. In letzter Zeit lebten sie gemeinsam bei den Eltern des Mannes. Die Beziehung war immer glücklich.

Jetzt ist die junge Frau sehr aufgewühlt. Der Zustand der Unsicherheit hat sie stark erschöpft, und die Ohnmacht, etwas zu ändern, treibt sie zur Verzweiflung. Trotzdem denkt sie sehr reif und vernünftig. Sie spricht mit Liebe und Traurigkeit über ihren Mann. Sie möchte die Beziehung unbedingt wiederherstellen, aber sie hat auch die Stärke, ihren Mann loszulassen, wenn das sein Wunsch ist.

An dieser Stelle möchte ich betonen, dass jeder respektable Profi, sei es ein Psychoanalytiker oder ein Mediator, niemals eindeutige Schlüsse nur auf der Grundlage der Schilderung einer Seite ziehen wird. Daher spreche ich über meine Vermutungen, Eindrücke und Hypothesen, die während unseres Gesprächs aufkamen.

Eine Familiengründung bedeutet den Eintritt ins Erwachsenenalter mit all der Verantwortung, die das eigene Leben mit sich bringt. Diese Veränderung könnte den jungen Mann verängstigt haben. Diese Überlegung drängt sich auf, wenn man bedenkt, dass der Bräutigam vor der Hochzeit bei seinen Eltern lebte.

Vielleicht hatte er auch das Gefühl, dass er im Leben noch nichts gesehen hat und es jetzt auch nicht mehr tun wird. Sie begannen, sich direkt nach dem Schulabschluss zu treffen und kannten all die Jahre nur einander. Denken Sie an die Schlusszene des Films „Up in the Air“. Dort passiert dem Bräutigam der Schwester des Hauptdarstellers dasselbe. Der Bräutigam versteckt sich vor der Hochzeitszeremonie im Zimmer und fragt sich, was der Sinn darin liegt, eine Familie zu gründen: „...ich lag abends vor der Hochzeitszeremonie im Bett und dachte daran, wie wir ein Haus kaufen und in es ziehen werden... wie wir ein Kind bekommen, und dann noch eins... Und dann Weihnachten, Thanksgiving, Frühlingsferien, Fußballspiele... Dann werden die Kinder die Schule beenden, einen Job finden, heiraten, und ich werde Großvater. Dann gehe ich in Rente, werde kahl und dick. Und fast sofort werde ich sterben. Ich lag da und dachte – was ist der Sinn von all dem?“.

Nach unserem mehr als zweistündigen Gespräch war klar, dass dieses Paar keine Familienmediation benötigte. Auch psychotherapeutische Hilfe für die junge Frau war nicht notwendig. Sie durchlebte ehrlich ihre Trauer und wollte alles in ihrer Macht stehende tun, um die Beziehung zu retten. Gleichzeitig schützte sie sich nicht mit Illusionen, war bereit, der Realität mutig ins Auge zu sehen. Sie dachte reif und weise nach. Sie war dankbar für die Unterstützung ihrer Eltern, verstand aber, dass sie voreingenommen waren, und war autonom genug, um selbstständig Entscheidungen zu treffen.

Unser Gespräch brachte ihr eine große Erleichterung, ordnete ihre verworrenen Gedanken, stärkte ihre innere Stabilität und gab ihr Klarheit über das weitere Vorgehen.

Am Ende des Gesprächs fragte sie nach den Kontakten eines vertrauenswürdigen Psychotherapeuten, falls ihr Mann das Bedürfnis verspüren sollte, Hilfe beim Umgang mit dieser schwierigen Zeit zu bekommen. Ich versprach, einen Fachmann zu empfehlen, falls ihr Mann dies selbst wünscht.

Aber in Ihrer Praxis werden Sie auch auf schwierige Konflikte stoßen, bei denen beide Ehepartner, wie man so schön sagt, „auf Messers Schneide stehen“, wobei einer von ihnen den Mediationsprozess initiiert, während der andere zögert, sich darauf einzulassen, weil das Vertrauen in den Partner fehlt... Aber das ist ein Thema für die Einbindung in die Mediation und somit eine ganz andere Geschichte...