

Konflikte lösen mit Mediation

«Mit 65 hört das Leben nicht auf, im Gegenteil. Aber es werden neue Themen aktuell. Und weil die Gruppe der Menschen ab 60 sehr bunt und heterogen ist, wird dieser Lebensabschnitt ganz unterschiedlich gestaltet.» Gerlind Martin ist Gerontologin und Mediatorin und gibt, unter anderem in Basel, regelmässig Weiterbildungen für Kolleginnen und Kollegen, die an der Arbeit mit Menschen nach der Berufs- und Familienphase interessiert sind. Denn das bewährte Konfliktlösungsmodell der Mediation – das von einer Fachperson strukturierte und geleitete Gespräch aller Beteiligten am runden Tisch – kann auch bei Unstimmigkeiten in langjährigen Partnerschaften und zwischen mehreren Generationen erfolgreich zur Anwendung kommen. Voraussetzung ist, dass alle bereit sind, auf eine Lösung hinzuarbeiten.

Reibungen sind ganz normal

Sie wolle Menschen im Rentenalter befähigen, die Chancen wahrzunehmen, die der neue Lebensabschnitt biete, sagt Gerlind Martin. Damit dies gelinge, brauche es unter anderem einen hilfreichen Umgang mit Konflikten. «Denn weil sich mit dem Älterwerden die Rollen und Konstellationen oft verändern, sind Reibungen in der Partnerschaft oder im Verhältnis zu den erwachsenen Kindern keine Ausnahme, sondern ganz normal.»

Externe Hilfe zu suchen, sei für viele jedoch immer noch ungewohnt. Dabei würde das rechtzeitige Beiziehen



einer unparteiischen Drittperson viele Sorgen und Verletzungen vermeiden helfen.

Ein neues Bewusstsein schaffen

«Altern ist ein Prozess, in dem es immer wieder Klärung braucht», sagt auch Sandra Kohler. Sie gehört dem Team von Mediation SKL an, einer im Raum Basel tätigen Gruppe freischaffender Mediatoren. «Es wäre schön, wenn ein Bewusstsein dafür geschaffen werden könnte, dass es gerade bei Menschen, die seit Jahrzehnten zusammenleben, vielfach nicht einfach ist, Konflikte zu thematisieren und anzugehen.» Jedes Familienmitglied

trägt einen Rucksack voll von Erinnerungen mit sich, Erfahrungen mit dem Partner, der Partnerin, der Mutter, dem Vater, den Kindern. Dieses Verhaftet-Sein in der gemeinsamen Geschichte, so Sandra Kohler, erschwere oft eine Lösungsfindung. Das Beiziehen eines Mediators, einer Mediatorin kann helfen, den Weg aus alten, hinderlichen Verhaltens- und Denkmustern zu finden. Auf der Webseite des Schweizerischen Dachverbands Mediation SDM kann in einer Datenbank nach geeigneten Fachleuten gesucht werden.

SDM, Datenbank Mediatoren/Mediatorinnen: www.swiss-mediators.org