

Inhaltsverzeichnis

Vorworte	6
Für wen ist dieses Buch geschrieben?	14
<i>1. Einführung</i>	<i>15</i>
Mediation – Was ist das?	17
Sieben Fragen an die Mediation	20
<i>2. Sieben Beziehungsgeschichten</i>	<i>28</i>
Du hast! Du bist! Du sollst!	29
Wir streiten uns über – fast – alles	
Friede – Freude – Eierkuchen!	40
Wir streiten uns – fast – nie	
Kind oder Kegel?	50
Das Kind stammt nicht von mir	
Nein, ich mag meinen Papa nicht!	58
Lars will seinen Vater nicht mehr sehen	
Midlife-Krise?	70
Soll das schon alles gewesen sein	
Auf hoher See!	78
Bei uns geht es hin und her	
Der Fall aus der Fernseh-Dokumentation „Trennung oder Neubeginn“	

Meine eigene Beziehungsgeschichte.	88
Zeit zum Nachdenken	

3. Interviews zum Film „Trennung oder Neubeginn“ 101

Bernd und Heidi Umbreit, Filmemacher, sowie Elke und Peter, Mediations-Paar, mit ihrer 13-jährigen Tochter Lena im Gespräch mit Siegfried Rapp, Mediator

4. Ein Beziehungs-Rezept 124

5. 2 x 7 Tipps für eine bessere Kommunikation 131

7 einfache Tipps für eine bessere Paar-Kommunikation (mit kleinem Beziehungs-Test)	132
7 Gesprächs-Tipps für Fortgeschrittene	135

6. Die 7 wichtigsten rechtlichen Fragen in der Mediation 142

7. Informationen 152

LIKOM	152
Ludwigsburger Institut für Konfliktmanagement, Mediation und Seminare	
Fachverbände	154
Literatur	156
Bestellung der DVD „Trennung oder Neubeginn“	158
Dank	160

Es lohnt sich für alle

Und es fängt schon in der Familie an. Diese Kunst, Konflikte friedlich zu lösen, kann man lernen. Und dieses Buch ist dazu eine vortreffliche Anleitung.

Wie kann ich Streit, Herabwürdigung, Verletzung, Ungerechtigkeit überwinden? Wie kann ich das Gut-Böse-Schema, das Schwarz-Weiß-Denken, wie kann ich dieses Gegner-Schlecht-Machen, dieses Verbrannte-Erde-Denken überwinden?

Mediation baut auf einem positiven Menschenbild auf, denkt in Partnerschaften, mit Nachbarn, natürlich auch mit ausländischen Mitbürgern. Mediation bringt Generationen zum friedlichen Umgang miteinander und zum Verständnis füreinander.

Wichtig für Mediation ist Fairness, Offenheit, Zuhören, Empathie, Gleichwertigkeit der Partner, Toleranz, Akzeptanz. Mediation ist lösungsorientiert, konzentriert den Blick auf die Zukunft, sucht Win-Win-Lösungen. Mediation hilft, Verantwortung für das eigene Handeln zu übernehmen und die Beziehung auf eine neue Ebene zu heben, auf der miteinander geredet und geklärt wird.

Das alles klingt so schön, dass man es kaum glauben kann. Und doch funktioniert es jeden Tag in Millionen Gesprächen und Verständigungen. Wichtig, ja ausschlaggebend ist, dass wir uns dieser Verständigungskultur bedienen.

Fangen Sie heute damit an. Sie werden spüren, wie Ihr Leben sich positiv verändert.

Henning Scherf

Liebe Leserin, lieber Leser,

Wie ist Würde auch in schwierigen Wechselfällen des Lebens, im Streitfall, in Umbrüchen und Abbrüchen von Beziehungen realisierbar? Zerbrechende Partnerschaften enden meist in Enttäuschung, Streit, Vorwürfen, Sprachlosigkeit. Anwälte ersetzen das Gespräch der Partner/innen, Kinder werden zu Streitobjekten vor dem Familiengericht, an das Verantwortung abgegeben wird.

Ziel von Mediation ist es, Menschen in Konflikten (wieder) zu befähigen, sich Gesprächs- und Verhandlungsbereitschaft sowie autonome Entscheidungen zuzutrauen. Autonomie in diesem Sinne bedeutet, dass Menschen „Experten und Expertinnen ihrer selbst“ sind.

Dieser Band eignet sich nicht nur für Menschen, die von der einschneidenden Erfahrung einer Trennung betroffen sind, sondern für alle, die etwas miteinander klären wollen, die Gesprächsfähigkeit wieder erlangen möchten.

Um einen mediativen Prozess erfahrbar zu machen, nimmt uns der Autor auf eine stimmige Reise durch sechs Beziehungsgeschichten mit, die er als Mediator begleitet hat, und lädt uns ein, mit der eigenen Beziehungsgeschichte fortzufahren. Heiter entwirft er ein Beziehungskonzept und bietet Tipps und Tests (als Anregung) aus seinem reichen Erfahrungsschatz an. Nachvollziehbare und klare Rechtsinformationen schließen den Band ab.

Siegfried Rapp überzeugt mit seiner Integrität, ohne überreden zu wollen. Als wir in Deutschland Ende der 80er Jahre mit Mediation begannen, kursierte ein Satz: „Der Anwalt führt durch Sagen, der Mediator durch Fragen.“ Dieser Band stellt viele Fragen, er lässt die Menschen, die mit dem Autor gearbeitet haben, zu Wort kommen. Das ist überzeugend. Das ist mediativ.

Jutta Lack-Strecker

Midlife-Krise?

Soll das schon alles gewesen sein

Szene 1

Erfolg

Ursula und Thomas Sommer sitzen gemütlich auf ihrer schwarzen Leder-Couch. Das Holzfeuer knistert im offenen Kamin. Neben der Veranda verhüllt eine dünne Schneeschicht das von Ursula angelegte Zierrosen-Beet. Mit einer gekonnten Drehung und einem kurzen kontrollierten „Plop“ öffnet Thomas den kühlen Crémant d’Alsace. Mit den Worten: „Wir haben es geschafft,“ stößt Thomas sein Glas an das von Ursula.

Die Paar-Geschichte: Ein Rückblick ins Glück

Thomas und Ursula lernen sich an einem heißen Tag im August im Alter von 24 und 20 Jahren kennen. Ursula hat schon ihre Ausbildung zur Bürokauffrau abgeschlossen. Durch ihr Engagement und ihren charmanten Umgang mit den Kunden hat sie soeben eine Stelle als Sekretärin erhalten. Thomas wird nächstes Jahr sein Uni-Examen als Elektro-Ingenieur ablegen. Er wird dieses Examen mit Auszeichnung bestehen und eine rasante Karriere in einem Weltkonzern machen. Ursula und Thomas sind wie füreinander geschaffen.

Durch Vermittlung von Ursulas Verwandten bekommen sie eine günstige Zweieinhalb-Zimmer-Wohnung angeboten. Sie beschließen, kurzerhand im Dezember desselben Jahres zusammen zu ziehen. Ursula verdient schon eigenes Geld. Sie übernimmt die Mietkosten und die Ausgaben für die ersten Anschaffungen. Sie regelt die Finanzen. Thomas bringt sein Auto mit in die Beziehung ein.

Nach drei Jahren feiern beide ihre Hochzeit im Mai. Sonne und Gäste strahlen um die Wette.