

ZIMMER EINS

Ausgabe Nr. 1/2020

Das Patientenmagazin

Ratgeber

So streiten
Sie richtig

Fußballfehden

Die gefährliche
Rivalität der Fans

Schwerpunkt
Streit

„An Konflikten
kann man wachsen“

Schauspielerinnen Karoline Schuch über Kritik im Beruf und Geschwisterzoff



Was ist eigentlich ...

Ghosting?

Schatz, ich bin mal eben Zigaretten holen: eine Floskel, die früher stellvertretend stand für ein abruptes Beziehungsende. Von dem einen auf den anderen Moment verschwindet der oder die Liebste. Spurlos, manchmal für immer. Heute, in Zeiten von WhatsApp, Instagram und Online-Dating, ist das geisterhafte Abtauchen geradezu zum Trend geworden. „Ghosting“ nennt sich das Phänomen, wenn eine Person eine Beziehung oder eine Freundschaft beendet, indem sie den Kontakt rigoros abbricht. „Ghosts“ blockieren oder ignorieren ihr Gegenüber konsequent auf allen digitalen Kanälen. Ohne Erklärung, ohne vorangegangenen Streit. Für die Verlassenen bleiben viele Fragen offen. Experten vermuten, dass hinter dem verstörenden Verhalten die Angst vor Konfrontation und Konflikten steckt sowie die Unfähigkeit, sich auf andere Menschen einzulassen. Die „Smartphone-Gespenster“ meinen sogar, mit ihrer Taktik die Gefühle der anderen zu schützen – und erreichen damit genau das Gegenteil.

Verständnis statt Vorwürfe: Das kann Mediation

Ob Familienfehde oder Krach am Arbeitsplatz: Streitschlichter können helfen, Konflikte einvernehmlich zu lösen. Wie das funktioniert und was dabei wichtig ist, erläutert Dr. Susanne Perker, Vorsitzende des Hamburger Instituts für Mediation e. V.

Wie funktioniert Mediation?

„Emotionen und Verletzungen verstellen häufig den Weg zu einer konstruktiven Kommunikation. Unsere Aufgabe als neutrale Mediatoren ist es, Menschen wieder ins Gespräch zu bringen. Wir unterstützen dabei, Themen und Interessen zu sortieren, Missverständnisse auszuräumen, Verletzungen anzusprechen und dadurch Konflikte zu klären. So lernen die Parteien wieder, sich zuzuhören und ihre Standpunkte ohne Streit zu besprechen.“

Wann ist eine Mediation ein Erfolg?

„Wenn es gelingt, die Emotionen durch eine verständnisvolle Haltung ‚runterzukühlen‘ und eine vorwurfsfreie Atmosphäre zu schaffen. Das baut Ängste ab und trägt dazu bei, dass beide Parteien die Interessen des anderen anerkennen. Die Lösungssuche gelingt dann viel besser und kann weit über das hinausgehen, worüber bisher gestritten wurde. Hierbei helfen aktives Zuhören, Empathie, Perspektivenwechsel und offene Fragen.“

Wie kann man als Laie bei Streit vermitteln?

„Zunächst einmal sollten beide Seiten wünschen, dass sich jemand einschaltet. Alle müssen sich mit dem zeitlichen und örtlichen Rahmen wohlfühlen. Und: Man darf nicht werten, muss neutral bleiben und den Mut haben, auszusprechen, was ist, ohne jemanden zu verletzen. Man braucht viel Wertschätzung für die Menschen, um die es geht – und das Vertrauen, dass die Parteien mithilfe des Mediators selbst eine gute Lösung entwickeln können.“