

Geist und Seele

Mediation in der Naturheilpraxis

Sie möchte nicht mehr jeden Tag für ihren Mann kochen und ihm immer die Wäsche waschen. Er schafft es neben seiner Arbeit nicht, im Haushalt zu helfen; und außerdem braucht er jeden Tag eine warme Mahlzeit. Dieser Konflikt schaukelt sich über Jahre immer höher und macht schließlich krank. Eine Mediation kann dazu beitragen, den Konflikt zu lösen. HP Sabine Goertzen zeigt Ihnen, was eine Mediation leisten kann und wie Sie Ihren Patienten helfen können, eine konstruktive Konfliktlösung zu erarbeiten.



Abb. 1 Manchmal erscheint der Konflikt wie ein Knoten, der nur mithilfe einer Mediation gelöst werden kann. Foto: © Dynamic Graphics/Thieme Verlagsgruppe

Frau G., 38 Jahre alt, kam vor ca. 3 Jahren in meine Praxis. Anlass waren die persistierenden Rückenschmerzen, wegen derer sie sich sowohl manuelle Behandlung als auch homöopathische Unterstützung wünschte. In der Anamnese berichtete sie u. a. aus ihrem privaten Umfeld und den Schwierigkeiten, die immer wieder mit ihrem Mann auftraten. Nach sowohl orthopädischer als auch internistischer und gynäkologischer Abklärung wurde im Verlauf der Behandlung deutlich, dass die Schmerzen besonders stark wurden nach Auseinandersetzungen mit ihrem Mann. Sie wollte sich nicht von ihm trennen, dennoch sei das Zusammenleben häufig für sie kaum erträglich. Die Frage stellte sich im Laufe der Behandlung, wie Frau G. mit **Konflikten** umgehen kann. Sie sagte, aufgrund ihrer Harmoniesucht sei sie nicht in der Lage, Probleme anzusprechen.

Zu Hause berichtete sie über ihre Zufriedenheit in Bezug auf **Massagen** und **Cranio-sacrale Körpertherapie**. Ihr Mann kam ca. 6 Monate später das erste Mal in meine Praxis. Der Grund für seinen Praxis-

besuch waren lang anhaltende Kopfschmerzen. Er hatte bereits viele Ärzte aufgesucht, die verschiedene Untersuchungen durchgeführt hatten. Als er von dem häuslichen Umfeld berichtete, konnte ich sehr wenige Gemeinsamkeiten feststellen. Außerdem schilderte er auf seine Weise die schwierige Beziehung zu seiner Ehefrau. Er bekam ebenso eine Cranio-sacrale Körpertherapie und ein **homöopathisches Konstitutionsmittel**.

Nach einigen Wochen war Frau G. in der Lage zu sagen, dass sie aktiv etwas an der häuslichen Situation ändern möchte. Das war für mich das Signal, ihr eine Mediation mit ihrem Mann vorzuschlagen. Ich vermutete, dass sowohl sie als auch er bisher nicht dazu bereit und in der Lage gewesen wären. Nach einigen Wochen machte ich beiden Ehepartnern den Vorschlag, sich **gemeinsam** in eine **Mediation**

zu begeben. Sie war gleich „Feuer und Flamme“, er brauchte noch etwas Zeit, bis er der Mediation zustimmte.

Was ist Mediation?

Mediation heißt **Vermittlung** und kann eine wunderbare Unterstützung sein, den Konflikt sichtbar zu machen. Der Mediator ist allparteilich und zeigt Empathie. Das heißt, der Mediator sollte einfühlsam sein, nicht mitfühlend oder mitleidend. Es ist mehr als Sympathie. Es ist die Fähigkeit, genau zuzuhören und hinzusehen, um die Gedanken und Gefühle des anderen zu erkennen. Der **Mediator** kann „übersetzen“, ein „Spiegel sein“ und hilft, dass sich die Konfliktparteien gegenseitig hören und wahrnehmen. Mediation ist eine spezielle Technik der **Konfliktmoderation**, bei der mithilfe von bestimmten Techniken eine **konstruktive Konfliktlösung** angestrebt wird.

Konfliktpotenziale

Ungelöste Konflikte können auf körperlicher und/oder geistiger Ebene krank machen. Im Volksmund heißt es: „Es gibt keine Mücke, die so klein wäre, dass man sie nicht zum Elefanten hochpäppeln könnte“. Hinter **körperlichen Symptomen** (☛ **Kasten**) kann ein ungelöster und lang anhaltender seelischer Konflikt stehen.

Bei einem Konflikt prallen unvereinbare Sichtweisen oder Meinungen aufeinander. Im Alltag sagen wir: „Wir haben Streit“, „Wir haben Stress“ oder „Wir haben ein Problem“.

Es gibt genügend Konfliktpotenzial. Konflikte gehören zum Leben dazu. Es stellt sich jedoch die Frage, wie man damit umgeht und zu einer Lösung kommt. Hat man den Mut, seine Bedürfnisse zu äußern und werden diese gehört? Oft schaukelt sich ein Konflikt erst hoch durch ein vielverbreitetes **Muster**:

- Mein Gegenüber wird bestimmt explodieren.
- Das halte ich nicht aus. Am Ende schreien wir beide – und es bringt nichts. Der andere hat am Ende weiterhin die Schuld. Dann lasse ich es lieber.

Wenn Menschen emotional stark in einen Konflikt involviert sind, sind sie nicht mehr gelassen, geschweige denn souverän oder fair. Sie verrennen sich in eine Gedanken- und Gefühlswelt und können das Gegenüber nicht mehr wirklich wahrnehmen. Wie denn auch? Das **vegetative Nervensystem** ist aus dem Gleichgewicht gekommen.

Für mich als Heilpraktikerin, Sozialpädagogin und Mediatorin heißt es, Menschen mithilfe der Mediation in einen an-

Ungelöste Konflikte können sich körperlich äußern in:

- Verdauungsstörungen
- Menstruationsstörungen
- Kopfschmerzen/Migräne
- Blutdruckabnormitäten
- Atemdysfunktionen
- Ekzemen
- Schlafstörungen
- Reizbarkeit
- Konzentrationsschwäche
- Rückenschmerzen

deren, **neuen Zustand des Erkennens** und des Bewusstseins begleiten zu dürfen. Wenn Menschen ihre **geistigen Blockaden** erkennen und lösen lernen, kann das wieder zur Harmonisierung von Körper, Geist und Seele führen.

Konfliktlösung durch Mediation

Der Mediator führt die Parteien; die Lösung finden die Parteien selbst.

Mediation ist keine Therapie. In einer Mediation wird i.d.R. über Vergangenheit gesprochen, d. h. was ist der Hintergrund für den Konflikt. In der Mediation suchen und finden die Parteien meist Vereinbarungen, die zunächst ein **unterstützendes Gerüst** im Alltag sind und die lebensfördernde Energie wieder zum Tragen bringen, wenn lange die lebenshemmende vorherrschend war.

Wie bei einem Eisberg ist bei Beziehungskonflikten oft nur die relativ schmale Spitze über dem Wasser zu sehen, nicht die große Masse unterhalb der Wasseroberfläche.

Gemeinsam mit einer Kollegin vereinbarten wir mit dem Ehepaar G. einen Termin. Dauer: 90 min. Zu Beginn erklärten wir die **Mediations-Regeln**:

- sich ausreden lassen
- der Mediator darf unterbrechen
- unsere Schweigepflicht
- Absprachen (z. B. ob die Teilnehmer [TN] mit anderen über Inhalte der Mediation reden dürfen)
- wer beginnt

Frau G. begann mit ihrer Schilderung. Von Anfang an sagte sie offen, dass sie sich mit dem regelmäßigen Kochen und der Haushaltsführung überfordert fühle. Hinzu komme, dass bei Renovierungsarbeiten, die ihr Mann i.d.R. erledige, er immer Wutausbrüche bekomme, die gepaart seien mit der Zerstörung von Gegenständen. Das strengte sie sehr an und es sei für sie mittlerweile unaushaltbar geworden.

Herr G. berichtete, dass er neben seiner Arbeit den Haushalt nicht bewältigen könne und er für sein Wohlbefinden eine warme Mahlzeit am Tag benötige. Dadurch, dass sie gemeinsam in einem eigenen alten Haus wohnten, stünden Instandsetzungsarbeiten regelmäßig an. Fremdreparaturen könne er sich nicht vorstellen. Außerdem seien Handwerker teuer und pfuschen nur.

Phasen und Ziele der Mediation

Phasen der Mediation

1. Einleitungsphase und Themensammlung
2. Sichtweisen klären
3. Konfliktherhellung, Vertiefung
4. Problemlösung erarbeiten
5. Vereinbarung formulieren, Abschluss
6. Nachsorgetermin

Ziele der Mediation

- befriedigende Beziehungen aufbauen und erhalten
- Bedürfnisse befriedigen, ohne sich selbst und anderen Gewalt anzutun
- Konflikte konstruktiv erleben, sie dürfen da sein!

Bis hierhin hatten beide ihre Sichtweisen dargestellt. In der **3. Phase** (Kasten) vertieften wir die Themen Haushalt und Renovierung. Bis zu diesem Zeitpunkt sprachen die TN ausschließlich mit uns Mediatorinnen. Im Weiteren erarbeiteten wir eine Lösung für das Problem und stellten die Frage: Wie können sich die Ehepartner respektvoll begegnen und jeweils vertraute Gewohnheiten verändern? Die ganze Zeit achteten meine Kollegin und ich darauf, dass die beiden Eheleute nicht in gegenseitige Vorwürfe verfallen, sondern von ihren **eigenen Bedürfnissen** sprechen. Niemand darf das Gefühl haben, übervorteilt worden zu sein.

Ein TN kann natürlich seine Wut durch Lautstärke oder durch die Wahl seiner Worte zeigen. Es ist ein wichtiger Bestandteil dieses Verfahrens, **Gefühle zu zeigen**. Somit registriert das Gegenüber, was „auf der anderen Seite“ geschieht. Als Mediatorin ist es meine Aufgabe, empathisch zu sein; d. h. jedem TN seine Aufmerksamkeit zu geben, ihn ernst zu nehmen und den anderen zu befragen, was er/sie gehört hat und wie er/sie sich dabei fühlt. Da bei langanhaltenden Konflikten die Parteien oft denken, es lohnt sich nicht mehr, mit dem anderen darüber zu sprechen, verstecken sich die Gefühle und Bedürfnisse. Homöopathisch wäre das mit der Sykose vergleichbar.

Das Ehepaar muss sich über die eigenen Bedürfnisse klar werden. Was brauchen Frau und Herr G. in der Begegnung bzw. der Auseinandersetzung? Sie möchten gesehen, wahrgenommen und wertgeschätzt werden. Wenn das nicht erfüllt wird, sind sie enttäuscht, traurig, verärgert, verängstigt, mürrisch, überfordert und hilflos. In dem Moment, wo die Teilnehmer in der „Ich-Form“ sprechen können, ist ein erster Schritt erreicht:

- Du machst nie etwas.
 - Ich wünsche mir, dass Du mir hilfst.
- Du siehst mich nie an.
 - Bitte, sieh mich an.
- Du unterbrichst mich.
 - Ich möchte ausreden.

Die Erarbeitung der Lösung kann von der Frage getragen sein: **„Wie geht es mir, wenn Du das oder jenes machst?“**

Die **Vereinbarung** enthielt den Inhalt, den Frau und Herr G. schriftlich verfasst und unterschrieben haben:

1. Das Essen wird innerhalb der Woche von Frau G. für 2 aufeinander folgende Tage zubereitet, am Wochenende kocht Herr G.
2. Für die Renovierungsarbeiten möchte das Ehepaar G. Handwerker beauftragen und verschiedene Kostenvorschläge einholen und vergleichen, wem sie den Zuschlag geben. Herr G. wird beobachten, wie die Arbeiten ausgeführt werden, um eine professionelle Unterstützung bei Bedarf wiederum in Anspruch nehmen zu können. Dies hätte zur Folge, dass das Ehepaar mehr Zeit für sich selbst haben wird.
3. Herr G. wird eine Gesprächstherapie beginnen.

Ein **weiterer Termin** fand 10 Wochen später statt. Ein Unternehmen war beauftragt worden, Dacharbeiten zu erledigen und die Essenssituation zeigte sich ziemlich entspannt. Herr G. hatte bisher mit einem Therapeuten ein Vorgespräch geführt.

Die Situation bei Frau und Herrn G. stellte sich deutlich entspannter dar. Die körperlichen Beschwerden waren nicht vollkommen verschwunden. Aber sie teilten uns mit, dass sie sich bemühen, einmal in der Woche gemeinsam spazieren zu gehen. Sie haben die Hoffnung, dass es sich gut auf die körperlichen Beschwerden von beiden

auswirke. Neben den Spaziergängen sorgten beide separat für ihre Entspannungsphasen (Massage, Treffen mit einer Freundin oder Freund, Kino).

Wir teilten den beiden mit, dass sie sich bei Bedarf jederzeit wieder an uns wenden können.

Dieser Fall ist ein sehr gut und schnell verlaufender. Es gibt Klienten, bei denen es deutlich mehrerer Termine bedarf.

Weiterführende Literatur

Mager K. Bevor Sie aus der Haut fahren. Reinbek: Rowohlt; 1999.

Schulz von Thun F. Miteinander reden. Reinbek: Rowohlt; 2005.

Rosenberg M. Gewaltfreie Kommunikation. Paderborn: Jungfermann; 2007.



HP Sabine Goertzen
Schwachhauser
Heerstraße 55
28211 Bremen

Sabine Goertzen ist Heilpraktikerin, Sozialpädagogin und Mediatorin. Sie ist seit 10 Jahren in eigener Praxis mit den Schwerpunkten: klassische, miasmatische Homöopathie und Mediation tätig.

E-Mail: S.N.GOERTZEN@t-online.de
Internet: www.heilpraktikerin-goertzen.de