



Nachrichtenteil der Bundes-Arbeitsgemeinschaft für Familien-Mediation e.V.

## Versöhnen und Verzeihen – Entschuldigen und Vergeben.

### Was lässt sich in der Mediation dazu beitragen – Eine spannende Fortbildung des BAFM-Institutes IMKA HH

Hohe Schule der Konfliktbearbeitung und Mediation ist es, wenn es nicht nur um die Lösung eines Konfliktes und eine neue Verabredung geht, sondern es im Zuge der Mediation oder als Folge vielleicht auch zum Verzeihen oder zu einer Versöhnung kommt.

Manchmal treten die Konfliktparteien direkt mit dem Wunsch nach Versöhnung an uns heran, in der Familienmediation z.B., weil es Geschwister sind, die sich über die Pflege der Eltern oder den darauffolgenden Erbfall zerstritten haben und mit dem expliziten Auftrag nach Versöhnung kommen. Eltern und ihre erwachsenen Kinder versuchen in der Mediation wieder aufeinander zuzugehen und mittels neuer Verabredungen, Verletzungen in der Vergangenheit hinter sich zu lassen und gemeinsam gestärkt in die Zukunft zu schauen. Aber selbst bei sich trennenden Eltern gibt es die Vision, trotz aller Zerwürfnisse für die Kinder als Eltern zusammenzuwirken oder sogar Freunde zu bleiben. Auch dann bedarf es der Versöhnungsarbeit.

### Warum können die Konfliktparteien durch die Versöhnungsarbeit für die Zukunft gewinnen? Wo kann diese Arbeit in der Mediation angesiedelt sein? Warum fällt es manchmal so schwer und was hilft?

Eine Fortbildung des BAFM-Institutes IMKA<sup>1</sup> mit *Irmela Feige*<sup>2</sup> auf der Grundlage u.a. des Klärungshilfe-Labs 2023<sup>3</sup> sowie eines von *Alexandra Bielecke* geleiteten Seminars<sup>4</sup> verschaffte spannende Einsichten.

Wenn wir verzeihen, lassen wir einen Gefangenen frei, bei dem sich herausstellt, dass wir der Gefangene selbst waren. Nelson Mandela soll Ähnliches nach seiner über 25-jährigen Haft über seine Peiniger gesagt haben. Vergangenheit kann hinter sich gelassen werden, ein Neuanfang ist möglich.

Mancher vergibt aber vielleicht auch etwas zu schnell, weil er sich nicht mit der Vergangenheit auseinandersetzen möchte, manch einer wünscht sich, der andere solle sich doch etwas beeilen mit dem Verzeihen und kann nicht recht einsehen, warum der andere so nachtragend ist, wo man sich doch bereits entschuldigt habe. So schwer kann das doch nicht sein, könnte einem als Mediator:in in den Sinn kommen.

Besonders hilfreich war zunächst die **Klärung von Begriffen** wie „sich entschuldigen“/„um

Entschuldigung bitten“, Reue, Schuld und Scham, Wiedergutmachung, vergeben/verzeihen und Versöhnung. Letzteres ist ein gemeinsamer Akt.

**Was fördert diesen Akt oder wie entsteht Unversöhnlichkeit?** Besonders schwer wird es sein, wenn das empfundene Unrecht besonders tief geht und vielleicht auch mit Gewalt einhergeht. Scham kann ein Grund sein, das Unrecht nicht eingestehen zu wollen. Wenn die Verhaftung in der Vergangenheit noch mehr Schutz und Sicherheit gibt als der Ausblick in die Zukunft, halten die Betroffenen an Rechthaben oder sogar an Rache fest. Die Verarbeitung von Kränkungen ist besonders herausfordernd bei ohnehin schlechtem Selbstwert oder schlimmer, wenn sogar traumatische Vorerfahrungen vorliegen. Möglich ist Versöhnung, wenn Fehler und Unrecht benannt und anerkannt werden können, wenn genügend Selbstwert und Resilienz vorhanden sind, sodass man sich auf einen Versöhnungsprozess überhaupt einlassen kann. Empathiefähigkeit und die Möglichkeit zum Perspektivwechsel und Perspektive weiten, Loslassen können und Zeit helfen außerdem.

In der Mediation empowern wir Menschen, in dem wir ihnen zuhören, spiegeln, vielleicht sogar doppeln. Die Mediand:innen fühlen sich gehört und können beginnen, sich in die Schuhe des anderen zu stellen, einen Perspektivwechsel vornehmen, erfahren, was den anderen gekränkt hat oder auch verstehen, wie der andere es gemeint hat. Die Perspektive kann sich dahin weiten, dass ein sich Versöhnen die bessere Lösung sein kann als am Unrecht festzuhalten. Beiden Seiten geben wir diese Möglichkeit, sodass beide Seiten jeweils auch die Bedürfnisse des anderen erfahren und ernst nehmen können. So kann am Ende einer Mediation mit oder nach dem Finden einer neuen Verabredung auch die Versöhnung stehen. In der Mediation verlangsamten wir, **wir nehmen uns Zeit**, die Interessen und die Bedürfnisse und Gefühle zu erkunden und zu besprechen.

**Manchmal soll es ganz schnell gehen**, weil der Konflikt, der Kontaktabbruch, die Scham oder Schuldgefühle schwer auszuhalten sind.

Bei dem Satz: „Ich hab' mich doch schon entschuldigt“, könnten wir nachfragen. „Sie wünschen wieder ein gutes Verhältnis zu Ihrem Gegenüber und bitten ihn/sie um Entschuldigung? Wofür genau?“ Behutsam, empathisch, aber klar können wir uns der Thematik nähern. Menschen bitten um Verzeihung, weil sie Sorge vor negativen Konsequenzen haben und diesen aus dem Weg gehen wollen. Wir können ihnen aber auch helfen, wirklich Verantwortung für

das eigene Handeln übernehmen zu wollen und damit auch gestärkt aus dem Konflikt zu gehen.

Umgekehrt könnten wir denjenigen, die gekränkt oder verletzt wurden, aber sehr zügig über alles hinweg möchten, aus Sorge vor Nachteilen, Kontaktabbruch oder auch Angst, erneut verletzt zu werden, Mut zusprechen. Nachtragend zu sein, ist nicht gut anzusehen. Wenn wir es als „nachleiden“ bzw. Zeit, etwas zu verarbeiten, reframen, kann die neue Verabredung nachhaltiger werden.

### Wo begegnet uns das Thema Verzeihen und Versöhnung in der Mediation?

1. Versöhnung wird bereits als mögliches Ziel ganz am Anfang der Mediation genannt.
2. Bei der Bestandsaufnahme und der Themensammlung wird begangenes oder empfundenes Unrecht angesprochen. Bei der Themenwahl sollte die Frage offen und nicht bereits als Tatsache formuliert sein.
3. Im Herzstück der Mediation, bei der Klärung der Bedürfnisse und Interessen, können wir dann wesentlich tiefer gehen und den Versöhnungsprozess bearbeiten. Wichtig bleibt dabei, dass in der Mediation in die Zukunft gearbeitet wird und keine Schuld verteilt wird. Die Mediand:innen bleiben für die Inhalte zuständig und als Mediator:innen achten wir darauf, inwieweit sie sich auf die Frage der Versöhnung einlassen wollen.
4. Sind die Interessen gut herausgearbeitet, wird es den Mediand:innen leicht fallen, Optionen auch zum Thema Versöhnung zu finden.
5. In der neuen Vereinbarung kann, soweit Versöhnung schon gelungen ist, etwas zum neuen Verhältnis gesagt werden, z.B. bietet sich dazu etwas in einer Präambel an. Abgerundet kann der Prozess werden durch ein Ritual, etwas Feierlichkeit oder einfach nur einen Handschlag.

In der Triade Parteien und Mediator:in gibt es Dynamiken und Wechselwirkungen. Als Mediator:in sollten wir uns immer bewusst sein, dass wir Teil dieser Dynamik sind. **Selbstreflexion zum Thema Verzeihen und Versöhnung ist deshalb immer notwendig.**

Die Fortbildung hat einen wunderbaren Anstoß dazu gegeben.

*Swetlana von Bismarck,*  
[www.bafm-mediation.de](http://www.bafm-mediation.de)

Die Fortbildung hat einen wunderbaren Anstoß dazu gegeben.

*Swetlana von Bismarck,*  
[www.bafm-mediation.de](http://www.bafm-mediation.de)

<sup>1</sup> <https://imka.net/>

<sup>2</sup> <https://www.irmelafeige.de/portrait/>

<sup>3</sup> Klärungshilfe-LAB 2023 „Versöhnen und Verzeihen – entschuldigen und Vergeben“.

<sup>4</sup> „Das Gras wird gebeten, über die Sache zu wachsen“, Fortbildung mit *Alexandra Bielecke*, 2022.