

Konfliktmanagement-Kongress 2026

Forum 4:

Mit psychischen Auffälligkeiten in der Konfliktschlichtung souverän umgehen

Referentin: Philine Kreter,

psychologische Psychotherapeutin für Verhaltenstherapie und therapeutische Leitung des Fachkrankenhauses Hansenbarg

Wir alle nehmen im persönlichen Umgang mit unseren Mitmenschen mitunter – manche meinen, in jüngerer Zeit häufiger – Auffälligkeiten wahr, die auf seelische Störungen oder Erkrankungen hindeuten. In der Mediation stellt sich dann die Frage, wie wir als diejenigen, die für das Verfahren verantwortlich sind, damit umgehen. Wann müssen wir darauf eingehen und wenn ja, wie können wir dies in angemessener und sachdienlicher Weise tun? Solche oder ähnliche Fragen dürften sich viele der Teilnehmenden im Vorfeld des KM-Kongresses gestellt und sich sodann für das Forum 4 entschieden haben. Und sie wurden nicht enttäuscht. Mit Philine Kreter trafen wir auf eine Referentin, die auf Grund ihrer psychotherapeutischen Erfahrungen kompetent und sehr anschaulich auf diese und weitere Fragen einging und uns viele wertvolle Antworten gab.

Gleich zu Beginn stellte Frau Kreter klar, dass es nicht darum gehe, selbst konkrete Diagnosen zu stellen oder gar geeignete therapeutische Interventionen zu vermitteln. Vielmehr gehe es darum, das auffällige Verhalten zu verstehen und damit umzugehen. Dies bedeute auch, die eigenen Grenzen zu erkennen („Die Bearbeitung einer psychischen Erkrankung gehört nicht in die Mediation, sondern ist Sache der Therapie“).

Psychische Auffälligkeiten nicht selten

Die eingangs geschilderte Wahrnehmung entspricht der Realität, denn bei über 40 % der Menschen in Deutschland ist eine psychische Erkrankung diagnostiziert. Eine solche erhält gerade in Konfliktsituationen und damit auch in der Mediation besondere Relevanz, weil diese Disposition von Beteiligten besondere Anforderungen an die Struktur des Verfahrens oder die Kommunikation stellt. In gravierenden Fällen kann die psychische Auffälligkeit auch eine Kontraindikation darstellen, etwa wenn die Einschränkungen der Orientierung zu Person, Raum, Zeit oder Kontext (warum sind wir hier?) eine selbstbestimmte Beteiligung an der Konfliktlösung ausschließen.

Mögliche Hinweise auf psychische Besonderheiten sind u.a. starke Stimmungsschwankungen, fehlende Selbstregulation, ungewöhnlich hohe Konfliktintensität, ein starres Schwarz-Weiß-Denken oder ein großer Drang zur Selbstdarstellung.

Wie reagieren? Möglichkeiten und Grenzen

Werden solche Besonderheiten deutlich, stellt sich die spannende Frage, wie wir darauf reagieren. Noch einmal stellte Frau Kreter klar, es gehe dabei darum, das Verhalten zu verstehen, und nicht darum, eine Diagnose zu stellen oder zu überprüfen (etwa nach dem Hinweis: „Mein Mann ist ein Narzisst“) oder zu bewerten.

Frau Kreter erläuterte, dass (eigene) starke Emotionen das bewusste Denken (die präfrontale Kortex Aktivität) für einen begrenzten Zeitraum einschränken oder gar ausschließen. Dann könne eine strategische Pause genügen, um das Denken wieder zu ermöglichen.

Eine mögliche Reaktion auf psychische Auffälligkeiten könne sich sodann an den psychischen Grundbedürfnissen (nach Grawe) orientieren:

- Kontrolle / Orientierung
z.B. „Möchten Sie noch eine Tasse Kaffee?“ (an der man sich festhalten kann),
„Möchten Sie eine Pause?“, ggfs. Hilfestellung organisieren, den möglichen Fortgang schildern und das Einverständnis einholen
- Selbstwertschutz- / Selbstwerterhöhung
- Lustgewinn / Unlustvermeidung
z.B. Lustgewinn durch Kleinigkeiten anbieten, Kekse (süß, knusprig) sind hilfreich (funktioniert nicht, wenn der Streit zum Lustgewinn führt)
- Bindung / Anerkennung
Möglicherweise suchen Medianden eine Bindung gegenüber dem gemeinsamen „Feind“, dem Mediator; dann hilft das Erkennen dieses Verhaltens als Ausdruck des Bedürfnisses nach Bindung, damit umzugehen.

Bei Frustration der Bedürfnisse wird um die Befriedigung gekämpft (das gilt für alle Menschen). Eine Unterstützung kann helfen, eigene Versuche des Betroffenen, die den Austausch in der Mediation behindern, einzudämmen. Ggfs. kann der Mediator zumindest eine Teilregulierung anbieten („Das geht nicht, aber das ... geht.“). Sind die Defizite bei Betroffenen zu groß, können auch die Versuche des Mediators nicht helfen.

Die innere Haltung des Mediators

Frau Kreter schilderte, dass die innere Haltung des Mediators für den Umgang mit solchen Besonderheiten wichtig ist. Daher müsse ausreichend Raum zur Selbstreflexion und zur Selbsteinschätzung (eigene Schwächen erkennen) vorhanden sein, um sich auf die besondere Situation einstellen zu können. Ggfs. sei der Termin zu unterbrechen oder zu verschieben. In jedem Fall seien „unter dem Tisch“ erkannte Besonderheiten abzuklären („auf den Tisch“ zu bringen).

Tipps zur inneren Haltung:

Verstehen heißt nicht zustimmen - Erklärungen sind keine Entschuldigungen - Verständnis für Empfindungen und Gedanken bedeutet nicht Verständnis für ein Verhalten.

Werden große Emotionen deutlich, ist darauf einzugehen, das heißt zunächst, sie zu benennen („Ich nehme wahr ...“). Ihnen ist Raum zu geben, sie sind aber zugleich auch zu begrenzen („Brauchen Sie einen Moment?“), ggfs. ist das Gefühl vom Verhalten trennen (z.B.: das Gefühl ist verständlich, das Verhalten indes inakzeptabel). Auch hier ist es hilfreich, Orientierung anzubieten (wie die Mediation fortgesetzt werden kann). Wieder kann eine Pause (einmal Lüften, einmal kurz an die frische Luft o.ä.) sinnvoll sein.

Kommt es bei Betroffenen zu einer Dissoziation, also zu einem Realitätsverlust (Verlust der Verbindung zum hier und jetzt), entsprechen das Körpergefühl, die Gedanken und Emotionen nicht der gegenwärtigen, sondern einer früheren Situation (zum Teil mit Flashbacks einhergehend). Wenn dies in der Mediation passiert, ist es i.d.R. nicht das erste Mal und für die betroffene Person nichts Besonderes. Auch wenn dies für den Mediator oder andere Beteiligte zunächst erschreckend sein mag, so bedeutet dies nicht automatisch das Ende der Mediation. Vielmehr kann es durchaus gelingen, die Person in das „hier und jetzt“ zurückzuholen, etwa durch Beschreibungen der Situation, des Ortes und der Person. Möglicherweise hilft ein überraschender Impuls, um die Reorientierung zu befördern.

Psychohygiene

Schließlich ging Frau Kreter auf die Notwendigkeit der Psychohygiene ein. Eine bewusste Distanzierung durch Ablegen von Gedanken oder der Empfindung sei hilfreich, etwa durch bewusste Zeichen. Zudem lohne es, sich selbst zu fragen, was die eigenen Gefühle ausdrücken könnten (z.B. dass eigene Grenzen überschritten wurden, Unzufriedenheit mit dem eigenen Verhalten, Verbesserungswünsche o.ä.). Um ein „Denken im Kreis“ zu vermeiden, kann es sinnvoll sein, sich bewusst Antworten geben (aufzuschreiben). Überdies hilft es, sich selbst als Resonanzraum wahrzunehmen und ein „Mitschwingen“ trotz professioneller Distanz zu erlauben. Als Antwort, um den fremden Stress abzubauen, helfe Schwitzen (am besten durch körperliche Anstrengung/Sport, notfalls Sauna), ersatzweise Duschen oder bewusstes Abklopfen.

Austausch

Mehrere Teilnehmende schilderten ihre eigenen Erfahrungen und besondere Situationen. Frau Kreter ging auf die Beiträge ein und hob hervor, dass es hilfreich ist, Auffälligkeiten – soweit bekannt – bereits im Vorfeld einer Mediation abzuklären. Diese Vorgespräche können dazu dienen, Ängste und Überforderungen oder Missverständnisse in der Mediation zu vermeiden, ggfs. wird aber auch frühzeitig eine Kontraindikation deutlich. Auch während der Mediation können erkannte Auffälligkeiten Anlass geben, sich noch einmal über den eigenen Auftrag (die eigenen Möglichkeiten und Grenzen in der Mediation) klar zu werden. Wird eine Diagnose plakativ mitgeteilt, wird darin die Bitte um Verständnis und Anpassung ausgedrückt. Auch darauf ist einzugehen („Was bedeutet das für Sie?“ „Was wünschen Sie sich für die Mediation?“). Nochmals betonte Frau Kreter, wie wichtig es ist, die wahrgenommenen Auffälligkeiten anzusprechen und abzuklären.

So vergingen die zwei Stunden am Nachmittag sehr schnell und wir verließen das Forum mit wertvollen Informationen und Hinweisen für das Handeln im Bereich Konfliktmanagement (und darüber hinaus).

Martin Schulz
Oberlandesgericht Celle