

Wie werde ich meine (schlechten) Gefühle los?

[Wissensmanagement](#) » Sie befinden sich auf einer Seite des Archivs.

Hier geht es um Emotionen und Gefühle. Es geht um ein Werkzeug, um mit Gefühlen umzugehen. Bitte beachten Sie auch folgende Beiträge:

[Das ist ein Werkzeug Zusammenstellung Emotionen Emotionskontraste Emotionen loswerden Wikisuche](#)

Gefühle sind weder gut noch schlecht. Das Gefühl selbst bewirkt gar nichts. Wohl aber das, was man daraus macht. Demzufolge ist nicht das Gefühl gut oder schlecht, sondern die sich daraus ergebende Handlungsweise. Niemand sollte sein Gefühl für sein Handeln verantwortlich machen. Diese Einstellung führt zu einem Kontrollverlust. Er wird umso größer, je stärker das Gefühl in Erscheinung tritt.

Die Frage, wie mit schlechten Gefühlen umzugehen ist, betrifft nicht nur die Medianden. Auch der Mediator ist nur ein Mensch. Auch er hat Gefühle. Von ihm kann man aber erwarten, dass er (wenigstens in der Mediation) damit umgehen kann. Gelingt es ihm nicht, muss er die Mediation abbrechen.

Herangehensweise

Schlechte Gefühle verleiten zu schlechten Gedanken. Es kommt also in vielfältigen Situationen darauf an, die schlechten Gefühle loszuwerden. Dabei ist grundsätzlich folgende Herangehensweise zu empfehlen:

1. Der erste Schritt ist stets das Eingeständnis der Emotionen.
2. Der zweite Schritt setzt sich mit den Emotionen auseinander, um ihre versteckte Botschaft zu verstehen.
3. Der dritte Schritt sucht nach den Emotionen, die das schlechte Gefühl ersetzen. z.B.: Sicherheit verdrängt Angst.

Natürlich hängt die Vorgehensweise vom Einzelfall ab. Manchmal ist es erforderlich, erst eine Distanz zu den Emotionen aufzubauen, um sich mit ihnen auseinandersetzen zu können. Dabei helfen folgende Maßnahmen:

1. Pause einlegen, um an etwas anderes zu denken und sich zu entspannen.
2. Einfach nicht auf die schlechten Gefühle achten¹ und an etwas Schönes denken. Also den Fokus und das Thema ändern. Es ist wichtig, das Thema oder den Fokus zu wechseln. Der Vorsatz nicht an etwas zu denken erreicht das Gegenteil.
3. Hilfe in Anspruch nehmen, um die Emotionen zu verstehen. Oft hilft es schon, einfach darüber zu reden. Ein Mediator könnte einen Supervisor aufsuchen, die Partei den Mediator.

Aufgabenstellung

Der Gedankengang der Mediation ist grundsätzlich darauf angelegt, die Gedanken in ein paralleles, optimistisches Denken umzulenken.² Das optimistische Denken soll die Gefühle nicht verdecken. Im Gegenteil! die schlechten Gefühle sind erforderlich, um den Ausweg daraus zu finden. Der Mediator sollte sich also überlegen, ob er die Gefühle unterdrückt oder zulässt. Es ist seine Aufgabe, die Gefühle und Emotionen zu verstehen.³ Sie sind ein Teil der Verstehensvermittlung. Ähnlich wie der [Rumpelstilzcheneffekt](#) beim Konflikt zeigen die schlechten Gefühle auch den Ausweg. Er ergibt sich meist aus dem Kontrast dazu.

Beispiel 12032 - Die Partei reagiert auffällig. Der Mediator sagt: „Sie wirken verängstigt. Ist das korrekt?“. Die Partei bejaht. Der Mediator fährt fort: „Sie möchten die Angst gerne loswerden. Richtig?“. Die Partei bejaht. Der Mediator fährt fort: „Was brauchen Sie, um sie loszuwerden?“. Oder: „Welches Gefühl würde die Angst kompensieren?“. Die Partei antwortet: „Sicherheit“.

Der Kontrast zeigt den Weg aus dem schlechten Gefühl heraus. Genauer gesagt zeigt er lediglich das Gefühl, dass anzustreben ist, um das schlechte Gefühl zu überwinden. Es würde in die [3.Phase](#) passen, dieses Gefühl herauszuarbeiten. Der Weg, wie das Gefühl zu überwinden ist könnte in der [4.Phase](#) festgelegt werden.

Es macht wenig Sinn, sich ein Gefühl aufzuzwingen, das man gerne hätte, wenn dem ein anderes, schlechtes Gefühl im Wege steht.

Beispiel 12033 - Der Mediator spürt seine Wut aufkommen, wenn er der Partei auch nur zuhört. Er redet sich ein: „Du musst gelassen sein! Du musst gelassen sein! Du musst gelassen sein! Usw.“ Der Gedanke an die erzwungene Gelassenheit lenkt ihn dermaßen stark ab, dass er kaum noch darauf achten kann, ob sich in den Ausführungen der Parteien vielleicht Informationen verbergen, die eine positive Sicht erlauben.

In dem Wissen, dass alles zwei Seiten hat, gibt es aber sicher auch etwas, das gute Gefühle auslösen würde. Wenn man die schlechten Gefühle etwas zur Seite rückt, werden die guten Gefühle erkennbar.

Beispiel 12042 - Der Mediator sitzt einer Partei gegenüber, die ihm völlig unsympathisch ist. Um sich von dem Gefühl zu befreien sucht er im Gegenüber irgendein Merkmal, das ihm sympathisch ist. Auch wenn es noch so klein und winzig ist. Darauf lenkt er sodann seinen Fokus. Das Gefühl verändert sich,

Es kommt also darauf an, Impulse zu setzen (oder zu finden), die gute Gefühle auslösen. Das gilt für den Mediator ebenso wie für die Parteien.⁴

Bedeutung für die Mediation

Gefühle lassen sich nicht erzwingen. Trotzdem sind sie abhängig von den Vorstellungen und der Wahrnehmung des Menschen. Es wäre also möglich, die Vorstellungswelt zu verändern. Der Mediator beispielsweise könnte sich auf seine Rolle konzentrieren, über die er die dazu passende Haltung abrufen kann. Auch ist es möglich, sich einen Anker zu setzen, sodass die zu der veränderten Vorstellung passenden Gefühle automatisch aufkommen. In jedem Fall sollte sich der Mediator über den Ursprung seiner Gefühle bewusst sein.

Das gleiche gilt für die Parteien. Auch hier sollten Gefühle nicht verboten oder erzwungen werden, wohl aber die sich daraus ergebende Intention. Besonders dann, wenn sie zu einem **Mediationshindernis** wird.

Beispiel 12034 - In einer Mediation über einen hoch eskalierten Erbschaftsstreit zwischen Geschwistern werfen die drei älteren Geschwister der jüngsten Schwester vor, das Erbe beiseite gebracht zu haben, als sie den Vater kurz vor dessen Tod umgarnte. Die Mediation begann mit viel Geschrei. Die drei älteren Geschwister waren sehr aufgeregt: „Wir haben keine Schwester mehr. Wir wollen Rache!“. Das war ihr Eingangsstatement. Der Mediator sagte darauf: „Rache machen wir hier nicht. Aber ich interessiere mich dafür, wo ihre Wut herkommt aus der sich die Rachegefühle ergeben. Können Sie sich darauf einlassen?“.

Ja, Emotionen können herausfordernd sein und sie können auch den Mediator herausfordern. Sie werden deshalb im Schwierigkeitenverzeichnis als Herausforderung und Hindernis aufgelistet.⁵

Ob und inwieweit der Mediator sich auf die Gefühlswelt der Parteien einlässt, hängt von der gewünschten Altbearbeitungstiefe, also dem Grad der **Konfliktauflösung** und dem gewählten **Mediationsmodell** ab. Es ist also vorstellbar, dass der Mediator die Gefühle der Parteien unterdrückt, wenn es beispielsweise nur darum geht ein Problem zu lösen, wenn Zeitdruck besteht und wenn es den Parteien nicht darauf ankommt, eine vollständige Konfliktauflösung herbeizuführen.

[Weiterempfehlen](#) [Zum Archiv](#)
Hinweise und Fußnoten

Bitte beachten Sie die [Zitier](#) - und [Lizenzbestimmungen](#)

Bearbeitungsstand: 2023-04-15 10:00 / Version 13.

Alias: [Emotionenloswerden](#)

Siehe auch: [Ratgeber für Interventionen](#)

Die Seite wird im [Verfahrenshindernis](#) erfasst.

Prüfvermerk: -

Weitere Beiträge zu dem Thema mit gleichen Schlagworten

1 Siehe dazu das Video "Stop it" auf [Emotionen](#)

2 Siehe [kognitive Mediationstheorie](#)

3 Die Aufgabe wird im [Aufgabenverzeichnis](#) erfasst als: [Emotionen verstehen](#)

4 Siehe auch [positiv Umformulieren](#)

5 Die [Herausforderung](#) und das [Verfahrenshindernis](#) werden erfasst als: trackeritem:12035