

Beziehungsarbeit

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

Es geht um die Optimierung der Beziehung von einander nahestehenden Menschen. Bitte beachten Sie auch:

[Beziehungen](#) [Familienmediation](#) [Beziehungsaufbau](#) [Beziehungsoptimierung](#) [Paarkonflikte](#) [Konfliktvermeidung](#)

Es geht um die Optimierung der Beziehung von einander nahestehenden Menschen. Nicht umsonst ist von der *Beziehungsarbeit* die Rede. So viel Arbeit ist es in der Regel aber nicht. Die Mediation zur Beziehungsoptimierung ist meist eine Mediation in einer Familienangelegenheit. Sie kann aber auch in anderen Feldern zur Anwendung kommen und insbesondere im Bereich der Konfliktvermeidung.

Übersicht

- [Spannungen als Chance](#)
- [Hintergrundwissen](#)
- [Ansatzpunkte](#)
- [Hilfestellungen](#)
- [Bedeutung für die Mediation](#)

Was sind wir eigentlich füreinander

Sind wir Freunde oder Feinde.

[Gesamtinhalt Themenportale](#) > [Paarkonflikt](#)

Einführung und Inhalt: In Beziehungen können Spannungen auftreten. Spannungen sind sogar ein Elixier für Beziehungen. Wären die Beziehungspartner identisch, hätten sie wenig worüber zu sprechen ist und woran sie sich weiterentwickeln können. Ein Beziehungskonflikt beschreibt Spannungen, die sich aus der Sicht auf die Beziehung ergeben.

Spannungen als Chance

Bei diesem Youtube-Video geht es um die Frage der Anwendung von Mediation in einer Beziehung zur Konfliktvermeidung. Das Video wurde anlässlich einer Konferenz der integrierten Mediation erstellt und soll darauf hinweisen, dass die Mediation auch bei einer Beziehungsarbeit hilfreiche Dienste leisten kann. Das ist insoweit gar nicht selbstverständlich, weil das Mediationsgesetz wörtlich genommen einen vorhandenen Konflikt voraussetzt. Je nach dem zugrunde liegenden Mediationsverständnis, kann die Mediation jedoch erfolgreich zur Konfliktvermeidung eingesetzt werden. Bitte beachten Sie, dass es sich bei dem Video um ein bei Youtube (Google) hinterlegtes Video handelt. Was das bedeutet, erfahren Sie in der [Datenschutzerklärung](#). Eintrag im [Videoverzeichnis](#) erfasst unter [Bereit für Mediation?](#)

Es gilt eine einfache Regel:

“

Menschen, die sich sympathisch sind, können nichts falsch machen. Menschen, die sich unsympathisch sind, können nichts richtig machen.

In der Beziehung kann sich die Sympathie in eine Antipathie entwickeln und umgekehrt. Diese Entwicklung muss nicht dem Zufall überlassen bleiben. Der Bedarf für die *Arbeit* an Beziehungen besteht hauptsächlich in der Konfliktvermeidung und in der Konfliktbewältigung. Die Mediation ist eine geeignete Herangehensweise. Wenn Sie das Wissen liefert, um Beziehungen zu heilen, weiß sie auch, wie sich Beziehungen optimieren lassen.

Hintergrundwissen

Beziehungen können ganz unterschiedlich und individuell gestaltet werden. Auch Gegensätze ziehen sich an. Schmale stellt heraus, dass die Liebe unbezweifelbar ein tiefes Begehren des Menschen sei. Wie jedes Begehren, sei sie grundsätzlich nie ganz erfüllbar. Er vermutet, dass gerade in der Unerfüllbarkeit des Liebesanspruchs der besondere Reiz der Liebe zu finden sei. Er stellt deshalb heraus, dass der Liebesanspruch nicht mit der Befriedigung eines bestimmten Wunsches verwechselt werden sollte, denn ein Wunsch verliert, wenn erfüllt, seine ursprüngliche Kraft. Die Kraft des Begehrens bleibt. Deswegen sollte mit den Wünschen (das sind in der Sprache der Mediation Positionen oder Lösungen) sehr bedacht und behutsam umgegangen werden.¹

Der Streit oder besser gesagt, die Auseinandersetzung, ist ein wesentlicher und wichtiger Teil der Beziehung. Streit ist eine Form der Wertschätzung. Seine nonverbale Botschaft lautet:

“

Du bist es mir wert, dass ich mich mit dir auseinandersetze

Das Streitverhalten von Eheleuten und Paaren wurde erforscht. Markant ist, dass ältere Ehepaare meist über lösbare Probleme streiten.² Alle Probleme lassen sich lösen, wenn man es nur will und richtig angeht. Die Mediation im Verständnis der [kognitiven Mediationstheorie](#) beschreibt den zur Lösung führenden Gedankengang. Er ist so angelegt, dass die [Lösungshindernisse](#) aus dem Weg geräumt werden.

[Beispiel 14265](#) - In der Praxis des Autors, der sowohl Mediation wie auch eine nach Bedarfen unterscheidende Ausbildung anbietet, geschieht es recht häufig, dass Mediatoren von der Art der Kommunikation derart beeindruckt sind, dass sie sich selbst entscheiden, eine Mediationsausbildung durchzuführen. Dabei geht es ihnen nicht darum, Mediator zu werden. Ihnen genügt eine Grundausbildung wo sie die Sicht der Mediation und die Andersartigkeit der Herangehensweise an Probleme besser verstehen und verwenden können.

Das Wissen der Mediation zeigt, wo anzusetzen ist, um einen Konflikt in einer Paarbeziehung nicht nur beizulegen sondern auch zu vermeiden. Im Mittelpunkt stehen die möglichen Spannungen (Widersprüche) das dahinterliegende Ziel der Zufriedenheit. Die Zufriedenheit ist nicht die Lösung (also der Wunsch im Schmale), sondern der zu erwartende Nutzen. Aus dieser Erkenntnis heraus ergeben sich verschiedene Ansatzpunkte, wie die Beziehungsarten eines Paares konstruktiv anzugehen ist.

Ansatzpunkte

Hier eine Zusammenfassung der wichtigsten Ansatzpunkte, um eine Beziehung optimal auszurichten:

Ziele und Visionen abstimmen

Es gilt der Grundsatz: Wer kein gemeinsames Ziel verfolgt, kann keinen gemeinsamen Weg gehen. Die Vision stellt die Bedeutung der Beziehung heraus und den Zweck warum sie eingegangen wird.

Rollen und Verantwortungen klären

Die Arbeitsteilung muss klar sein. Idealerweise orientiert sie sich an den Ressourcen und Fähigkeiten jeder Partei. Klar sollte auch sein, welche Bedeutung damit verbunden ist und welche Gewichtung damit einhergeht.

Dominanzverhalten eingestehen und abstimmen

Was die Dominanz anbelangt, bestehen oft ganz unterschiedliche, nicht abgestimmte Sichten. Oft hält jeder den anderen für dominant. Es sollte geklärt werden, ob und inwieweit die Beziehung symmetrisch oder komplementär ausgerichtet wird.

Sichten abstimmen

Darauf achten, dass eine einheitliche Sicht über den Zustand der Beziehung besteht. Wenn eine Vision hinterlegt ist genügt die Feststellung, dass jeder Teil des Paares noch auf der Zielgeraden ist.

Streitverhalten optimieren

Streit ist erforderlich, wenn er in eine Auseinandersetzung mündet, in der man sich austauschen kann. Mit dieser Anforderung ergeben sich Eckdaten für die Kommunikation und die Wahrnehmung.

Wahrnehmung und Kommunikation anpassen

Hier spielen nicht nur in einer heterogenen Beziehung durchaus verschiedene Kommunikationsweisen, die wie unterschiedliche Kulturen ausgeprägt sind.

Hilfestellungen

Wohin wenden Sie sich, wenn es klemmt?

Eine Auswahl von Seiten finden Sie auch im Beitrag [Zielgruppen](#).

Bedeutung für die Mediation

Die Mediation kann durchaus sowohl zur Konfliktvermeidung wie zur Optimierung von Beziehungen eingesetzt werden. Wenn Sie sich an einen Mediator oder eine Mediatorin wenden, sollten Sie sich jedoch vergewissern, dass er oder sie mit der Materie vertraut ist. Er oder sie sollte die [transformative Mediation](#) beherrschen, denn sie ist am besten geeignet, Sichten abzugleichen und aufeinander abzustimmen. Das Ergebnis einer Mediation ist eine Vereinbarung, die alle Punkte festhält, um die Beziehung auf Vordermann zu bringen. Um eine Rückfallgefahr zu verhindern, sollte überwacht werden, ob und wie weit die Parteien die Vereinbarungen einhalten.

[Weiterempfehlen](#)[Zum Archiv](#)

[Hinweise und Fußnoten](#)

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

Bearbeitungsstand: 2023-08-09 18:58 / Version 25.

Alias:

Siehe auch: [Paarkonflikte](#), [Scheidung](#), [Rosenkrieg](#)

Prüfvermerk: -

Weitere Beiträge zu dem Thema mit gleichen Schlagworten

1 [Schmale, von Frankenberg \(persönlichkeitspsychologische Grundlagen der Mediation\)](#) - 2022-04-15 und [Persönlichkeitspsychologie](#)
2 Informieren Sie sich bitte über die Hintergründe im Beitrag über die [Paarkonflikte](#)