

Coping, um klarzukommen



Wissensmanagement » Diese Seite gehört zur [Werkzeugsammlung](#) der Wiki-Abteilung [Werkzeuge](#) und wird im [Archiv](#) abgelegt. Thematisch kann sie dem Abschnitt [Methodik der Mediation](#) des [Fachbuchs](#) zugeordnet werden. Beachten Sie bitte auch folgende, damit zusammenhängende Seiten:

[Werkzeugsystematik](#) [Coping](#) [Empowerment](#) [Allparteilichkeit](#) [Fragen](#) [Resilienz](#) [Eintrag](#)

Das Coping beschreibt Maßnahmen, die auch in der Mediation hilfreich sein können.

“

Damit es Fortschritte bei Verhandlungen gibt, ist ein Umfeld erforderlich, in dem ein gewisses Gleichgewicht der Kräfte herrscht.

Das Zitat von Henry Kissinger deutet an, worum es geht. Die Parteien müssen stark sein, um miteinander verhandeln zu können.

Manchmal muss etwas nachgeholfen werden.

Was ist Coping?

Der Begriff *Coping* kommt aus dem Englischen und wird mit Bewältigung, aber auch mit Mauerabdeckung übersetzt. *To cope* wird mit wetteifern übersetzt.¹ Es findet sich auch die Übersetzung: "Klarkommen mit etwas"² oder: "Jemandem oder etwas gewachsen sein, fertig werden, bewältigen, meistern".³ Coping bezeichnet eine Form der Stressbewältigung. Die Fähigkeit mit Stress umzugehen, wird an der [Resilienz](#) gemessen.

Anwendung in der Psychologie

Im Lexikon der Psychologie wird der Begriff sowohl als Sammelbegriff für Maßnahmen verwendet, die darauf abzielen, Streß zu bewältigen. Zum anderen soll er ein vollstandardisiertes Verfahren zur Selbstbeurteilung beschreiben.⁴ Nach Stangl handelt es sich um eine Bezeichnung für eine Vielzahl von Strategien und Verhaltensweisen der Auseinandersetzung mit Stressoren und belastenden Situationen. Danach verfolgt das Coping zu zwei Hauptziele: Einmal geht es darum, Person-Umwelt-Bezüge, die Stress erzeugen, zu beherrschen oder zu ändern. Zum anderen sind Stress geladene Emotionen unter Kontrolle zu bringen.⁵ Vereinfacht gesagt, gibt es beim Coping zwei Ausrichtungen:

1. Das aktive Coping will die Verhältnisse ändern, indem die Stressursache (Stressor) gemieden oder eliminiert wird.
2. Das internale Coping versucht die innere Einstellung zu der Stress erzeugenden Situationen zu ändern.

Es gibt also zwei grundlegende Strategien. Der assimilative Prozess passt das Verhalten (die Möglichkeiten) dem Ziel (der Lösung) an, während an dem Ziel festgehalten wird. Der akkomodative Prozess passt das Ziel (die Lösung) den zu akzeptierenden Begebenheiten an.⁶ Die dritte, ungewünschte Alternative wäre das Aufrechterhalten der Krise.

Anwendung in der Mediation

Im Grunde ist der ganze Prozess der Mediation bereits eine Maßnahme zur Stressbewältigung. Bereits das Setting ist so angelegt, dass die Parteien möglichst entspannt verhandeln können. Der Mediator wird auch durch seine Art der Kommunikation zur Entbeschleunigung beitragen und darauf achten, dass die Parteien dem Prozess folgen können. Je nachdem wie er die Mediation gestaltet, bewirkt die [3.Phase](#) bereits eine Stärkung der Residenz, wenn der Mediator die Schutzfaktoren herausarbeitet, die der Partei helfen, ihre Belastung zu überwinden. Manchmal verhindert die [Problemrance](#), dass die Parteien, die Verantwortung für den Konflikt übernehmen können. Sie schätzen ihre eigenen Ressourcen oft völlig falsch ein. Die Partei aus diesem Loch herauszuholen ist ein Fall der schwierigen Situation im Sinne der Ausbildungsverordnung,⁶ woraus eine Aufgabe des Medioators und der Mediatorin abzuleiten ist.⁷ Gegebenenfalls ist es ratsam, Einzelgespräche vorzuschlagen, in denen sich der Mediator konkret auf die Befindlichkeit einer Partei einlässt und ihr hilft, die Stärke zu finden, die sie benötigt, um die Verhandlung auf gleicher Augenhöhe

fortzusetzen. Coping-Fragen spielen dabei eine wichtige Rolle.

Coping-Frage

Eine zentrale Technik ist die sogenannte Coping-Frage. Sie soll der Partei aus dem Gefühl der Hilflosigkeit und des Ausgeliefertseins heraushelfen. Die Menschen denken lösungsorientiert. Bemerkten sie, dass die zur Lösung führenden Gedanken nicht hilfreich oder wenig zielführend sind, geraten sie leicht in eine sogenannte *Problemtrance*.⁸ Je mehr die Gedanken eines Menschen um das Problem kreisen, umso geringer wird die Chance, eine Lösung zu finden. Es kommt zur Resignation und dem Gefühl des Ausgeliefertseins.

Coping-Fragen sollen helfen, die Ressourcen der betroffenen Person aufzuspüren, mit denen sie sich dem Problem stellen kann. Es ist die Suche nach bereits erfolgreich geübten Bewältigungsstrategien. Das Interesse des Fragers richtet sich nicht nur auf Erfahrungen, sondern auch auf Vergleiche, in denen das unlösbare Problem entweder weniger groß oder gar nicht vorhanden war. Stets kommt es darauf an zu zeigen und herauszufinden, wie die Person in der Lage ist, Lösungen herbeizuführen. Typische Coping Fragen sind also:

Beispiel 11582 - "Wie haben Sie es bisher geschafft?" oder "Wie war es Ihnen gelungen, trotz der Schwierigkeiten so besonnen zu reagieren?" oder "Wie schaffen Sie es damit zurechtzukommen?"

Mittels eines Ressourcen-Screenings sowie der lösungsorientierten Zentralfrage, lassen sich Handlungsstrategien erarbeiten, die Klienten dann schrittweise umsetzen können. Des Weiteren gehören natürlich Wunder-, Skalierungs-, Konkretisierungs-, Externalisierungs- sowie zirkuläre Fragen zum Standardrepertoire dieses Ansatzes. Error: Tag not found in any previous footnote

Auch die **Vergebung** zählt zu den Coping-Strategien. Sie hilft dem Opfer, die Folgen einer Verletzung zu überwinden.

Bedeutung für die Mediation

Es ist außerordentlich wichtig, dass die Parteien auf gleicher Augenhöhe verhandeln können. Die Allparteilichkeit erlaubt es dem Mediator nicht nur, eine schwächere Partei zu unterstützen, sie verpflichtet ihn auch dazu. Gegebenenfalls muss er die Partei anhalten, fremde Hilfe in Anspruch zu nehmen. Mit einer Partei, die dem Verfahren nicht gewachsen ist, kann eine Mediation nicht durchgeführt werden. Andererseits ist die Mediation für einen akkomodativen Prozess prädestiniert, sodass es viele Möglichkeiten gibt, sich den Bedürfnissen und Fähigkeiten der Parteien anzupassen.

Was tun wenn ...

- Die Partei ist mental blockiert
- Die Partei reagiert nicht
- Die Partei fühlt sich schwach und unfähig
- Die Partei unterliegt Selbstzweifeln
- Weitere Empfehlungen im [Fehlerverzeichnis](#) oder im [Ratgeber](#)

→ [Empowerment](#) ↑ [Zusammenstellung](#)

Hinweise und Fußnoten

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

Bearbeitungsstand: 2024-08-06 09:41 / Version 52.

Aliase: [Coping-Fragen](#)

Siehe auch: [Konfliktverzeichnis](#), [Herausforderung](#), [Vergebung](#), [Hochstapler-Syndrom](#), [Resilienz](#)

Include: [Copingfragen](#)

Prüfvermerk: 

Weitere Beiträge zu dem Thema mit gleichen Schlagworten

1 [Dict \(Wörterbuch\)](#) - 2021-07-31 für cope und coping

2 [Stressportal](#) - 2021-07-31 / [Stressratgeber/Coping](#)

3 [Hache \(Copingstrategien\)](#) - 2019-11-18 Seite 3

4 <https://www.spektrum.de/lexikon/psychologie/coping/3007>

5 Zitat aus: (2018). [Coping](#). Werner Stangls Psychologie News unter Bezugnahme auf Hechhausen 1989, S. 119

6 Die Herausforderung wird bei den [Schwierigkeiten](#) erfasst als: [Schwäche](#)

7 Die Aufgabe wird im [Aufgabenverzeichnis](#) erfasst als: [Unterstützung der Parteien](#)

8 [Psyche und Arbeit Fragetechniken](#)