



Gemeinsame Wege gehen: Viele Konflikte lassen sich vermeiden, wenn persönliche Erwartungen und Bedürfnisse besser kommuniziert werden. Foto: flashpics / Fotolia

# Für ein besseres Miteinander

Gerade im Alter gibt es viel zu organisieren, zu entscheiden und zu besprechen – darunter auch heikle Themen. Ein moderierter Familiendialog hilft, die Sache gemeinsam anzugehen.

**W**enn Vater oder Mutter „in die Jahre kommen“, stellt die zunehmende Hilfslosigkeit der Eltern die Familie oft auf eine harte Belastungsprobe. Die Sorge um die Älteren belastet Kinder und Enkel ebenso wie Senioren die Angst vor unerwünschter Bevormundung oder davor, für andere eine Belastung zu werden.

Sätze wie: „Irgendwie komme ich schon klar. Bisher ist es ja auch gegangen.“ oder „Ich möchte auf keinen Fall den Kindern zur Last fallen. Die haben ihr eigenes Leben und immer so viel um die Ohren.“ sind nicht selten. Hilfreich ist diese Einstellung nicht – weder beruhigt sie die Jüngeren, noch hilft sie den Senioren bei der Bewältigung des Alltags.

Mit zunehmendem Alter brauchen die meisten Menschen keine Hilfe bei der alltäglichen Versorgung und eine umfassende medizinische Betreuung. Auch Formalitäten mit Behörden, Banken oder Versicherungen stehen gelegentlich an. Zudem sollte auch frühzeitig über einen notwendigen Umzug, eine Vorsorgevollmacht, die Verteilung des Nachlasses und die Gestaltung der Beisetzung gesprochen werden. Solche Gespräche sind jedoch nicht einfach.

Häufig ergibt sich einfach keine passende Gelegenheit, diese wichtigen Themen in Ruhe zu besprechen. „Zudem



Die meisten Probleme basieren auf schlechter Kommunikation. Als Mediatorin biete ich professionelle Unterstützung beim Klären und Lösen von Konflikten.“

**Annette Schnieder, Mediatorin, Moderatorin und Coach**

existiert seitens der Seniorinnen und Senioren nicht selten eine große Scheu, sich mit dem bevorstehenden Lebensabschnitt offen auseinander zu setzen und ihre Befürchtungen, Bedürfnisse und Wünsche offen gegenüber ihren Angehörigen oder Freunden auszusprechen“, hat die Lübecker Mediatorin Annette Schnieder beobachtet. „Außerdem kommt erschwerend hinzu, dass die Kinder in vie-

len Fällen in einer anderen Stadt wohnen als ihre zunehmend unterstützungsbedürftigen Eltern.“ Das führe nicht nur zu einer Reihe zusätzlicher organisatorischer Herausforderungen, sondern erschwere auch die Kommunikation zwischen den Familienmitgliedern. „Und genau die muss funktionieren, damit sich ein tragfähiges familiäres Unterstützungsnetz knüpfen lässt“, sagt Schnieder.

Hier kann Mediation einen wertvollen Beitrag leisten und die Lebens- und Beziehungsqualität der Beteiligten verbessern. „Als Mediatorin unterstütze ich die Menschen nicht nur bei der Lösung von akuten Konflikten, sondern stehe ihnen auch zur Seite, wenn es darum geht, sich frühzeitig, bevor ein Konflikt entsteht, an einen Tisch zu setzen, wichtige Fragen offen zu besprechen und gemeinsam Lösungen zu entwickeln“, so Schnieder weiter. Die Mediatorin hilft den Betroffenen als neutrale Person, eine tragfähige Vereinbarung zu treffen, die die Interessen aller angemessen berücksichtigt.

So sollen unrealistische Hoffnungen, konfliktrichtige Missverständnisse und übereilte Handlungen vermieden werden. Ein rechtzeitig durchgeführter Familiendialog kann die Wünsche und Bedürfnisse aller Betei-

ligten herausarbeiten und für mehr Klarheit und Sicherheit im menschlichen Miteinander sorgen. Im besten Fall wird gemeinsam eine Lösung gefunden, die alle als positiv empfinden.

**Dialogpunkt**  
Annette Schnieder  
An der Untertrave 17  
23552 Lübeck  
Tel.: 0451/1403041  
www.dialogpunkt.de  
kontakt@dialogpunkt.de

## Mediation als Konfliktlösung

Mediation (lat. „Vermittlung“) ist ein unbürokratisches Verfahren zur Konfliktklärung, bei dem eine neutrale Person zwischen den Beteiligten vermittelt. Sie unterstützt dabei, sich offen auszusprechen, die Ursachen des Konfliktes zu ergründen und anschließend gemeinsam tragfähige Lösungen für alle Beteiligten

zu entwickeln. Mediation besteht aus einer Folge von mehreren Gesprächen. Zu Beginn werden stets die Themen gesammelt, die mit Unterstützung des Mediators oder der Mediatorin geklärt werden sollen. Bereits hierbei können sich alle Beteiligten einbringen und den Dialog aktiv mitgestalten.



Wenn der Familienregen schief hängt, gilt die Art und Weise der Kommunikation als Schlüssel zur Konfliktlösung.

Foto: Fahrner/ Fotolia