

# „Mütter sind dreifach belastet“

INTERVIEW Mediator Nikolaus Weitzel über neue Corona-Konflikt-Hotline

VON KATJA RUDOLPH

Kassel – Eine kostenfreie „Konflikt-Hotline“ hat der Bundesverband Mediation (BM e.V.) in der Coronazeit geschaffen, um Menschen in krisenhaften Situationen in Familie, Nachbarschaft oder Beruf zu beraten. Unter den Mediatoren, die dort als Ansprechpartner bereitstehen, ist auch der Kasseler Nikolaus Weitzel, Leiter der Regionalgruppe Nordhessen des BM.

## Herr Weitzel, warum braucht es die Hotline?

Die Ansichten zum Coronavirus, der Erkrankung und den Maßnahmen der Bundesregierung gehen weit auseinander. Diese unterschiedlichen Positionen, aber auch die Veränderungen in unserer Lebens- und Arbeitswelt führen innerhalb von Familien, unter Freunden und in Betrieben zu Konfrontationsebenen, die sonst nicht da wären. Da wird dann um Sachen gestritten, die eigentlich gar nicht gemeint sind. Die Quelle liegt, oftmals unbewusst, im Leiden über die Coronasituation.

## Das heißt, Sie wollen eine Art gesellschaftliche Versöhnungsarbeit leisten?

Durchaus. Wir wollen einen Beitrag zu einem kooperativen, gewaltfreien und friedlichen Miteinander leisten. Verständigungsarbeit könnte man es auch nennen. Die Nachfrage nach Mediation ist in der Coronakrise eingebrochen, dabei ist Vermittlung zwischen Konfliktpartnern in diesen Zeiten wichtiger denn je.

## Was unterscheidet die Hotline von der Telefonseelsorge oder anderen Anlaufstellen in Krisen?

Die Telefonseelsorge richtet sich vor allem an Menschen in tiefen psychischen Krisen, oftmals verbunden mit Suizidgedanken. Mit unserem Angebot hingegen wollen wir Menschen erreichen, die einen konkreten Konflikt haben, in der Beziehung oder im Beruf. Ihnen bieten wir eine Art Ersthilfe an, um die richtigen Schritte zu gehen, damit der Konflikt bearbeitet und gelöst werden kann.

## Was sind typische Probleme in diesen Zeiten?

Durch das Arbeiten im Homeoffice kommt es verstärkt zu



Homeoffice und Kinderbetreuung: Wenn Mütter etwa in der Quarantäne Arbeit und Familie gleichzeitig wuppen müssen, steigt das Konfliktpotenzial in Familien.

FOTO: CHRISTIAN BEUTLER/DPA

Problemen mit Vorgesetzten, weil die Kommunikation nicht richtig funktioniert. Wenn die Kollegen zuhause nicht genau wissen, was zu tun ist, kann es passieren, dass sie in die Unproduktivität rutschen. Oftmals fehlt durch die räumliche Distanz die Rückversicherung, die kurze Frage, die man sonst im Büro stellen kann. Derjenige, der dann unsicher zuhause sitzt, fragt sich, warum ihm das Arbeiten zuhause so schwerfällt. In so einer Situation wäre es wichtig, Probleme offen anzusprechen und neue Kommunikationswege mit Teamleitern und Chefs zu etablieren.

## Wer noch im Büro sitzt, erlebt derzeit oft Konflikte ums Lüften.

Das ist so ein Nebenschauplatz, hinter dem verschiedene Corona-Haltungen stehen können. Wichtig ist es in so einer Situation, die unterschiedlichen Grundbedürfnisse der Personen zu akzeptieren: Diejenigen, der das Fenster aus Angst vor Ansteckung aufmacht, und die diejenigen, der es zumacht, weil er friert – oder aus Trotz gegen die Corona-Maßnahmen generell. Es gilt die inneren Motive beider Seiten zu entdecken und zu erkennen, dass es sich nicht um einen

persönlichen Konflikt handelt. Für die hinter den Positionen stehenden Bedürfnisse kann man dann Lösungen finden.

## Spricht: einen Kompromiss aushandeln?

Konsens wäre besser. Bei einem Kompromiss bekommt jeder nur etwa die Hälfte – es würde beispielsweise kurzer gelüftet. Bei Konsens werden die Bedürfnisse beider Seiten zu einem hohen Grad befriedigt, indem man die Position des jeweils anderen anerkennt und akzeptiert. Man könnte also beispielsweise immer dann lüften, wenn der andere aus dem Raum geht.

## In vielen Familien fühlen sich die Frauen alleingelassen mit Homeoffice, Haushalt und vermehrter Kinderbetreuung. Wie laut da Ihr Tipp?

In der Tat sind es meist die Mütter, die zuhause alles bewältigen müssen, während die Männer die zusätzlichen Aufgaben nicht in gleicher Weise mittragen – und häufig die dreifache Rollenbelastung der Partnerin gar nicht wahrnehmen. Wichtig wäre, dass Paare sich angesichts der veränderten Ausgangslage zusammensetzen und neue Absprachen treffen. Das passiert aber häufig nicht, sondern es

schleichen sich unausgesprochen belastende Routinen ein. Wenn Stress und Frust erstmal da sind, ist es schwer, noch konstruktiv miteinander zu reden. Denn wenn mit Frust oder Vorwurf gesprochen wird, ist die Chance gering, dass der Partner sagt: Na klar, ich unterstütze Dich gern.

## Was würden Sie als Mediator in so einer Situation tun?

Wichtig ist es, erstmal von der Sachebene wegzugehen und danach zu fragen, wie sich beide Seiten fühlen. Aufgabe des Mediators ist es, ihnen das Mitgefühl entgegenzubringen, zu dem beide Seiten gerade nicht in der Lage sind. Und es geht darum, die Kommunikation so zu wandeln, dass man angriffs- und vorwurfsfrei miteinander reden kann. Man glaubt ja immer, bei einem Streit gehe es um die Sache. Man kann aber gar nicht nur sachlich kommunizieren. Es gibt auch die Botschaft, wie man gerade zu dem anderen steht.

## Bitte erläutern Sie das.

Es gibt immer verschiedene Kommunikationsebenen: eine Selbstoffenbarungsebene, in der ich etwas über mich und meine Gefühle sage, eine Appellebene, was ich von

## ZUR PERSON



Nikolaus Weitzel (66) ist Mediator und systemischer Organisationsberater. Gebürtig aus dem Kreis Fulda studierte er zunächst Landschafts- sowie Freiraumplanung an der Gesamthochschule Kassel. Angeregt durch oftmals schwierige Beteiligungsprozesse in der Planung sattelte er auf Mediation um. Seit 20 Jahren ist er damit freiberuflich in Kassel tätig. Er ist Leiter der Regionalgruppe Nordhessen des Bundesverbands Mediation. Weitzel ist Vater von zwei erwachsenen Söhnen. Er lebt in Kassel und zeitweise in Bensheim, wo seine Partnerin zuhause ist. FUD

FOTO: PRIVAT

dem anderem möchte, und die Beziehungsebene. Das klassische Kommunikationsproblem ist, dass der Sender und der Empfänger einer Äußerung nicht auf derselben Ebene kommunizieren. Meist gelingt Kommunikation dann am besten, wenn man ganz bewusst versucht, auf der Ebene der Selbstoffenbarung zu bleiben.

## Haben Sie konkrete Tipps, wie man mit Konfliktpartnern das Gespräch sucht?

Unausgesprochene Konflikte sind wie kleine Krebsgeschwüre, die weiter wuchern, wenn man sie nicht behandelt. Nicht ansprechen ist deshalb keine Option. In bereits aufgeheizten Situationen sollte man erstmal innerlich Stopp sagen und später einen erneuten Gesprächsanlauf nehmen, wenn der Druck ein bisschen raus ist. Zunächst ist es hilfreich, aus der Situation rauszugehen und durchzuatmen. Dabei sollte man versuchen, den Konfliktpartner und das innere Feindbild auszublenzen, sondern nur in sich selbst hineinzuspüren: Was ist es, was ich jetzt wirklich möchte? Etwa: Geht es um den Abwasch? Oder will ich, dass mein Partner sieht, wie erschöpft ich bin?

## Was sind die häufigsten Fehler?

## TIPP DES TAGES

### Gold- und Silberschmiede Simmershausen



Opalring 279 €  
Opalohrle 309 €



Junghecksweg 5  
34233 Fuldatal  
Tel. 05 61 / 81 17 21

[www.silberschmiedeshop.de](http://www.silberschmiedeshop.de)

Bewertungen. Anschuldigungen und Angriffe. Mit „Du bist rücksichtslos“ und „Du hast wieder ...“ werden wir nicht weiterkommen. Jeder sollte von sich sprechen, man nennt das auch Ich-Botschaften. Es reicht nicht, den Satz einfach umzuformulieren in: „Ich fühle mich von Dir missverstanden“, denn damit richte ich mich ja doch wieder vorwurfsvoll an das Gegenüber: „Du verstehst mich nicht.“ Man muss wirklich ganz bei sich bleiben, ohne dabei an den anderen oder an eine Lösung zu denken. Dieser Zugang zu den eigenen Gefühlen und sie in Worte zu fassen, fällt vielen Menschen schwer.

## Macht Corona unser Miteinander also noch schwieriger?

Jede Katastrophe ist für uns auch eine Aufgabe, daran zu wachsen. Covid-19 bietet die Chance, mehr in die Achtsamkeit gegenüber den Ängsten und Bedürfnissen anderer Menschen zu gehen. Durch das Virus und die Maßnahmen gibt es viele traumatische Erfahrungen. Das Schlimmste an der Situation finde ich, dass in allem, was wir über die Pandemie hören, die unterschwellige Botschaft steckt: „Der andere ist eine Bedrohung für mich.“ Ich befürchte, dass das zu einer fatalen Verschiebung unseres gesellschaftlichen Selbstverständnisses führen kann. Deshalb ist es das Wichtigste, dass wir der Angst voreinander etwas entgegensetzen.

Die kostenfreie Konflikt-Hotline 08 00/2 74 36 76 ist täglich von 8 bis 20 Uhr erreichbar. [bmev.de](http://bmev.de)