

Hilfe, ich ertrinke...

...jetzt gilt es die richtige Schwimmhilfe zu finden!

Natürlich hoffe ich, dass Sie dieses Gefühl NICHT kennen.

Ich wünsche Ihnen, dass Sie entspannt in einer Hängematte schaukeln, auf einem Stand Up Paddle aktiv sind oder eine Fahrt auf einem Kursschiff geniessen.

Alles in sicherer Distanz zum Wasser oder mit dem nötigen Zubehör wie Rettungsweste, Seesack und Flossen. So, dass Sie schöne und unbeschwerte Sommermomente erleben.

Manchmal ist diese Harmonie leider von kurzer Dauer. Abgründe öffnen sich und wie ein Seeungeheuer aus der Tiefe steigt, nehmen plötzlich unangenehme Gedanken überhand.

Es können unausgesprochene Themen sein, welche unaufhaltsam bedrohlich die harmonischen Bilder am See überdecken.

Oft sind es Konflikte, welche wir nicht gewagt haben anzusprechen, vielleicht mit Menschen, denen wir nicht täglich begegnen, somit ausweichen können, um vermeintlich alles ruhen zu lassen. Genau im Moment der Idylle, können sie dann unseren inneren Frieden stören, ziehen uns herunter in einem Strudel von destruktiven Gedanken.

Warum wagen wir es oft nicht, Menschen direkt zu konfrontieren, wenn sie uns verletzt haben? Im Stolz getroffen ziehen wir uns zurück, denken den Konflikt innerlich lösen zu können und merken nicht, dass dieser immer wieder auftaucht und unseren Alltag negativ beeinflusst.

Ich erinnere mich an einen Mann nahe dem Pensionsalter, welcher mir von seinem Ärger mit seinem Arbeitsteam erzählte. Die Chemie stimmte nicht. Auch seine Chefin anerkannte seine innovativen Ideen für den Betrieb nicht. Er schluckte seinen Groll hinunter, weil er es nie gewagt hatte die Themen direkt mitzuteilen. Enttäuscht zog er sich zurück und schlitterte vor seiner Pension in eine tiefe Krise.

Beim Ertrinken ist es klar, dass wir sofort nach Hilfe rufen. Wir haben keine andere Wahl.

Mit allen Mitteln und Sinnen machen wir uns bemerkbar.

Bei Konflikten ist es nicht einfach früh genug Hilfe zu holen, denn wir müssen zuerst erkennen, dass wir uns in einer Sackgasse befinden. Als Außenstehende ist es wiederum schwierig Hilfe anzubieten, da es als Einmischung oder Aufdrängen empfunden werden kann.

Ist jedoch das Problem erkannt und es muss schnell eine Lösung her, gibt es gute Methoden. Kennen Sie die Kurzzeitmediation?

Bei dieser Form der Mediation werden in nützlicher Frist Lösungen ausgearbeitet. Einzelne Vorgespräche mit gezielten Fragen und schriftlichen Vorbereitungen helfen dabei. Natürlich immer vorausgesetzt, alle gestehen sich den Konflikt ein und sind bereit aktiv etwas zu

verändern.

Gerade in der heutigen Idylle am Sarnersee habe ich den Entschluss gefasst, mit der Klärung einer persönlichen Angelegenheit vorwärtszumachen. Ich habe mich bis anhin sehr schwer getan Hilfe zu holen. Zum Glück kenne ich Fachpersonen und muss nur noch die geeignete Person auswählen und selbst aktiv den nächsten Schritt wagen.

Die Vorstellung zu ertrinken ist bitter. Holen doch auch Sie Hilfe, bevor Ihnen das Wasser bis zum Hals steht. Bestimmt ist ein Rettungsring in der Nähe, um ans sichere Ufer zu gelangen. Schauen Sie herum und verlieren Sie keine kostbare Zeit.

Nutzen Sie die unbeschwernte Sommerzeit, um Veränderungen anzudenken, wenn Sie etwas stark beschäftigt oder gelöst werden soll.

Der Herbst wird kommen und damit auch die Zeit der Einkehr und längeren Nächte.

Doch jetzt heisst's: Schiff ahoi!

Ich begeben mich gerade auf den Seestern, um meine Perspektive zu wechseln und einfach dahinzugleiten und die Rundumsicht zu geniessen.

Wechseln auch Sie ab und zu Ihren Fokus!

Ich freue mich, mit Ihnen zusammen einen Anker zu setzen.
Rufen Sie mich an, um einen ersten Termin zu vereinbaren.

Silvia Kiser Küchler
Mediatorin SDM

Die Autorin, Silvia Kiser Küchler ist Co-Präsidentin, Mediation im ländlichen Raum und Vorstandsmitglied im Verein Mediation Zentralschweiz. Um ihren Blick zu erweitern, arbeitet sie mit der Gruppe SDM Mediator*innen OW zusammen.

Gruppe SDM Mediator*innen Obwalden

Anita Schälin	079 838 46 94	www.mediation-coaching-sat.ch
Silvia Kiser Küchler	079 340 78 90	www.kiser-mediation.ch
Theddy Frener	041 660 42 17	www.tiefgang-mediation.ch

www.hofkonflikt.ch

www.mediation-zentralschweiz.ch

www.mediation-ch.org