

„Nachsicht ist ein Teil der Gerechtigkeit.“

(Marc Aurel)

Liebe Lesenden!

Nach meinem Verständnis ist „Nachsicht“ eine wesentliche Voraussetzung und Eigenschaft für eine Mediation. Mediation fördert das konstruktive Miteinander. Die Beteiligten lernen, wie sie künftig mit Fehlern und Konflikten gut umgehen. Konflikte gehören zum (Arbeits-)Leben. Jeder kennt sie – keiner will sie. Es ist ganz normal und sogar hilfreich, unterschiedliche Standpunkte zu haben. Konflikte bringen uns weiter, wenn wir unsere Haltung überprüfen, bestätigen oder ändern und zu guten Lösungen kommen. Das Buch **"Mit Nachsicht – Wie Empathie uns selbst und vielleicht sogar die Welt verändern kann"** ist auch eine Kraftquelle für sämtliche an einer Mediation Beteiligten. Es weist darauf hin, wie wichtig es ist, trotz persönlicher Herausforderungen und Krisen Mitgefühl und Vertrauen zu bewahren. Der Psychotherapeut, Autor und Podcaster **Sina Haghiri** beobachtet zunehmend die Konsequenzen des sinkenden Vertrauens in andere: Mentale Gesundheit und Beziehungen leiden darunter, viele Menschen klagen über Depressionen und Einsamkeit. Es zeigt auf, wie leicht es ist, in diesen Zeiten Misstrauen zu entwickeln und Vorurteile zu schüren. Er ermutigt dazu, die Welt mit offenen Augen zu betrachten und Verständnis für die Vielfalt der Menschen zu entwickeln. Dieses Buch ist ein inspirierender Wegweiser für mehr Empathie und Vertrauen in unser heutiges Lebensumwelt. Ein ermutigendes Buch voller Anregungen, sich selbst und andere in neuem Licht zu sehen. Für uns alle ist die Versuchung groß, Misstrauen gegenüber anderen zu entwickeln und die Welt als kalten Ort zu sehen. Das gilt leider besonders, wenn wir ohnehin psychisch angeschlagen sind oder in einer Krise stecken und uns eigentlich nach Nähe und Vertrauen sehnen. Menschen übernehmen Vorurteile, sehen sie durch Einzelfälle bestätigt und übertragen sie auf ganze Gruppen. Auf gesellschaftlicher Ebene werden die Gräben dadurch immer tiefer, auf individueller Ebene lösen wir gerade durch diese Erwartung oft erst irritierte Reaktionen beim Gegenüber aus. Unsere negative Sicht von anderen beruht in Wahrheit jedoch häufig auf menschlichen Fehlern oder zu negativen Darstellungen in Medien und sogar Wissenschaft. Wir können uns unserer falschen Annahmen bewusstwerden und eine andere Haltung annehmen. Dafür braucht es Nachsicht. Sie kann uns helfen, andere besser zu verstehen und auch mitfühlender zu werden. Zu guter Letzt zeigt er, dass Nachsicht wenig damit zu tun hat Schwäche zu zeigen, als viel mehr, dem Gegenüber nachzusehen, dass er gerade nicht wusste, dass er einen Fehler machen wird. Wie gut wir uns damit tun, auch uns selbst gegenüber nachsichtiger zu sein.

Wer - egal in welcher Funktion – sich mit Mediation beschäftigt, wird auf unterhaltsame Weise mit Nachsicht vertraut gemacht. Aber bei diesen Themen gehen die Meinungen bekanntlich gerne auseinander, also lesen Sie bitte gerne selbst dieses Buch!

Mit herzlichen Grüßen,

A handwritten signature in a cursive script that reads "Monika Hesse-Haake". The signature is written in a light grey or blue ink.

Monika Hesse-Haake
Krefeld, April 2024

Lesetipp 20_2024