

## **Mediationsausbildung in Steyerberg – Erfahrungsbericht von Franziska Gerle**

### **Die Mediationsausbildung in Steyerberg – Dankbarkeit für einen tollen Start auf meinem Weg als Mediatorin.**

Heute Abend ist meine erste Mediation nach meiner Ausbildung zur Mediatorin zu einem Abschluss gekommen. Mich erfüllen gerade Euphorie, Stolz und Dankbarkeit:

Ich bin euphorisch, weil ich zwei Menschen bei Ihrer Konfliktlösung begleiten durfte.

Ich bin stolz darauf, dass ich trotz Zweifel und Herausforderungen, den Prozess bestmöglich begleitet habe.

Dankbar bin ich für die Mediationsausbildung bei Katharina Sai Sander und Christoph Hatlapa in Steyerberg, die mich überhaupt in die Lage versetzt haben, einen Konflikt zu mediieren. Doch was heißt das genau?

Zuerst bin ich Christoph und Katharina unendlich dankbar dafür, dass sie mir im Rahmen der Mediationsausbildung zum ersten Mal in meinem Leben gezeigt haben, dass Lernen nicht in einem starren Konzept mit Auswendiglernen und Verstehen auf Verstandesebene und immer begleitet von Angst sein muss. Sie haben eine Ausbildung geschaffen, in der ich ganz nebenbei nicht nur einen neuen Blick auf die Welt gelernt habe, sondern auch einen großen Wissensschatz für und über die Mediation ansammeln konnte. Dabei ist es bewundernswert, wie Katharina und Christoph, ihr Wissen vermitteln: Lernwissen haben sie mir nicht als solche starr aufbereitet vermittelt, sondern die meisten Lehren zog ich aus ihren Erfahrungsberichten, Anekdoten und Übungen. Dabei haben sie mir das Vertrauen gegeben, dass jeder Mensch das hört und lernt, was er gerade braucht und wir alle auf unserem Lernweg dort stehen dürfen, wo wir gerade sind.

„Was hat mich nur dazu bewegt, dass ich – ein konfliktscheues Scheidungskind – mich freiwillig in Konfliktsituationen bringe? Wie bin ich bitte auf die Idee gekommen, Mediatorin zu werden?“

Das habe ich mich nach der ersten Sitzung der von mir geleiteten Mediation kopfschüttelnd und ziemlich niedergeschlagen gefragt. Dann hielt ich inne und stellte mir kurz vor, ich wäre noch in Steyerberg, wo ich meine ersten Mediationserfahrungen im Rahmen der Ausbildung sammeln durfte.

In meiner Vorstellung visualisiere ich direkt den Ausbildungsort in Steyerberg: ein großer Seminarraum eine tolle Umgebung mit morgendlichen Spaziergängen und Tier – Begegnungen in der Natur. Eine Atmosphäre geprägt von Ruhe, Entschleunigung und Erdung sowie täglicher Meditation. Dort habe ich - mit Hilfe des Verständnisses und der Unterstützung der anderen Teilnehmer\*innen und unter Anleitung von Katharina und Christoph - gelernt, dass ich davon profitiere, zweifelnde Gedanken wie den obigen nicht zu verurteilen, sondern auszusprechen und sie als Chance zu nutzen, um zu fühlen, was mich bewegt. Ich habe anhand eigener Erfahrungen und Gefühle gelernt, was für mich nicht nur als Mediatorin unabdingbar ist: Liebevolle Achtsamkeit mit mir selbst, meinen Gedanken und Gefühlen.

Und genau von diesem Wissen habe ich nach meiner ersten Mediationssitzung, mit diesen zweifelnden Fragen im Kopf, geschöpft. Ich habe einfühlsame Gespräche mit Menschen, die ich bei der Mediationsausbildung kennengelernt habe, geführt und Tagebuch geschrieben. Zusammen mit anderen Methoden wie EFT-Klopfen, in das Katharina eine Einführung im Rahmen der Ausbildung gibt, bin ich einen Prozess der Selbstklärung gegangen, um gestärkt in die darauffolgenden Sitzungen der Mediation gehen zu können.

Und das hat geklappt: Mein eigener Umgang mit meinen Zweifeln, Gefühlen und Bedürfnissen hat mir wieder verdeutlicht, wie bereichernd einfühlsames und aktives Zuhören ist, wenn wir in (inneren oder äußeren) Konflikten sind und wie wichtig es ist, zuzuhören – mir selbst oder anderen.

In meinem Fall konnte ich so zum Vertrauen zurückfinden, dass wir Menschen das in uns tragen, was wir brauchen um jegliche Art von Konflikten zu lösen – egal ob mit uns selbst oder mit anderen Konfliktpersonen.

Durch Zulassen und das bewusste Aussprechen von Zweifeln, Gefühlen und Bedürfnissen kommen wir in Verbindung und Austausch – weg von Vorwürfen und Beschuldigungen hin zu einer verständigeren Position und – wie im Falle meiner ersten abgeschlossenen Mediation - zu einem gemeinsamen Ergebnis.

Alles in allem bin ich dankbar dafür, dass die Ausbildung bei Katharina und Christoph mir das Vertrauen gegeben hat, dass die GfK und das positive Menschenbild das Kernelement für die Mediation sind, zu dem ich im Zweifel immer wieder zurückkommen werde.