

## Abschlussreflexion

Der Kurs „Mediation - eine Einführung in die Mediation unter besonderer Berücksichtigung der Neuromediation“ war für mich in vielerlei Hinsicht sehr interessant und aufschlussreich. Die Inhalte boten mir Einblicke in neue Themengebiete und förderten gleichermaßen einen Perspektivwechsel zu bekannten Themen.

Zunächst sind mir die Diskurse zu den Emotionen positiv in Erinnerung geblieben. Dabei war es für mich nicht nur wichtig über die Basisemotionen zu lernen, sondern auch Aussagen zu hören, die in mir bestimmte Emotionen hervorriefen. Die Aussage parteiisch sein zu dürfen ist wahrscheinlich allen Seminarteilnehmern noch sehr präsent und wirkte sehr erleichternd. Ebenso, dass der Konflikt den Normalzustand darstellt, da wir uns ständig in Entscheidungssituationen wiederfinden. Unser Gehirn wirkt dabei als unser permanenter Mediator und entscheidet auf somatischer, psychischer und sozialer Ebene. Es ist das (bisher) komplexeste terrestrische System und mediiert als das einzige soziale Organ zwischen der Außenwelt und unserem Körper.

Des Weiteren lernte ich im Seminar und durch die Referate viel über Resonanz, die mir bis dato kein Begriff war. Die Auswirkungen von Erlebnissen auf die eigene Persönlichkeit, bzw. die Wirkung, die durch Andere in uns erzeugt wird nutzbar zu machen, ist nicht nur für die Mediation anwendbar, sondern lässt sich ebenso in den Alltag integrieren. Im Gegensatz zum Feedback, welches einen Soll-Wert mit einem Ist-Wert vergleicht, stellt die Resonanz ein Mitschwingen dar, die Flexibilität und Fähigkeiten, Achtsamkeit und Training erfordert. Die Neuromediation ist für mich ein moderner und interdisziplinärer Ansatz, der die klassische Mediation nicht nur vertieft, sondern übertrifft. Alternative Handlungsansätze und die Entfaltung der Konfliktfähigkeit statt Konfliktlösungen bilden ein sinnvolles und herausforderndes Entwicklungspotenzial für die Streitparteien. Aus dieser neuen Herangehensweise konnte ich mir persönlich einiges mitnehmen. Ich habe mich selbst in einigen Beispielen und Erzählungen wieder erkannt und versuche mehr meine Fähigkeiten, mit Konflikten umzugehen als sie zu meiden, zu berücksichtigen. Wenn (spontane) Emotionen in angespannten Situationen eher zugelassen werden, ohne bei diesen krampfhaft stehen zu bleiben, ist dies aus meinen Augen ein erfolgreicher Schritt in Richtung Selbstmanagement und „eins mit sich Selbst sein“. Die Neuromediation ist für mich nicht nur in der wissenschaftlichen Theorie interessant, sondern bietet ein breites Angebot für die direkte Praxisanwendung in Alltag und Beruf.

Bezüglich des Seminars muss ich positiv festhalten, dass JEDER *alle* Fragen stellen durfte und sollte. Dies hat sicherlich zum besseren Verständnis, vor allem von neurowissenschaftlichen Fragen (mit denen sich die Erziehungswissenschaftler sich für gewöhnlich eher weniger beschäftigen), beigetragen. Bei den Gesprächsrunden zu Beginn jeder Sitzung ist mir aufgefallen, dass sich trotz der vielen Wiederholungen an die Erinnerungen vom letzten Mal, häufig gegen Ende noch ganz neue Erinnerungen zur Sprache kamen. Diese Runden haben uns allen sicherlich einen guten Einstieg in das jeweilige Seminar beschert. Außerdem muss ich sagen, dass die Referate sehr abwechslungsreich und anschaulich gestaltet wurden und durch die vielen Interaktionen sehr zum Lernfortschritt beitrugen. Im Vergleich zu anderen Lehrveranstaltungen, sahen wir uns als Vortragende während des Referats nicht unter dem

Druck Expertenwissen zu präsentieren, sondern vielmehr im wissensgewinnenden Dialog mit der Lehrveranstaltungsleitung.

Die Arbeit mit meiner Referatsgruppe verlief produktiv und hat teilweise einfach Spaß gemacht. Ich werde die Arbeitsatmosphäre als sehr angenehm in Erinnerung behalten und bin froh meine Kolleginnen bei diesem Anlass besser kennengelernt zu haben.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass ich sehr zufrieden mit dem Seminar hinsichtlich Inhalt und Gestaltung, sowie meiner Einzel- und Gruppenarbeit bin. An der Neuromediation hat mir besonders gut gefallen, dass etwas so naturwissenschaftliches und andererseits so psychosoziales nicht konkurriert, sondern kooperiert.

(Viola Giese)

Abschließend bleibt zu sagen, dass der Kurs ein Anstoß war an die Menschlichkeit zu glauben und diese auch von jeder/m zu fordern und sich nicht hinter Nummer oder Buchstaben zu verstecken. Jede/r einzelne ist wichtig und muss auch so wahrgenommen werden und genau dies ist in diesem Kurs passiert. Neben Fachwissen, das ich in dieser Lehrveranstaltung gelernt habe, nehme ich vor allem mit, dass Achtung und Respekt gegenüber jedem Menschen wichtig ist.

(Magdalena ..)