

# F.A.Q.

## MEDIATION FÜR STUDIERENDE



**KONFLIKT**

**ALS**

**CHANCE**

## 1. Was ist Mediation eigentlich

Mediation ist ein **vertrauliches, freiwilliges und moderiertes Gespräch**, wenn es zwischen Menschen zu einem Konflikt kommt und das gemeinsame Gespräch nicht mehr möglich erscheint. Eine **neutrale** Person hilft euch, in entspannter Atmosphäre wieder ruhig miteinander zu reden und gemeinsam -ohne Druck - eine Lösung zu finden, die für **alle Beteiligten fair** ist – ohne Bewertung, ohne Schuldzuweisung.

## 2. Für welche Probleme ist Mediation da?

Für Alltagskonflikte, z. B.:

- Ärger mit Freundinnen / Freunden in der Schule
- Missverständnisse mit Mitstudierenden
- Konflikte mit Lehrerinnen oder Lehrern
- Spannungen in der Klasse / im Kurs
- Stress mit Mitstudierenden bei Gruppenarbeiten und Projekten

## 3. Wie läuft eine Mediation ab?

Nach einer klaren Struktur:

- Zuerst wird die Mediatorin eine kurze Einleitung geben
- Alle können darlegen, was aus ihrer Sicht passiert ist
- Es wird geklärt, was die zentralen, wichtigen Themen sind
- Geordnet und in Ruhe werden Gedanken und Gefühle geäußert und besprochen
- Gemeinsam wird versucht, Lösungen zu entwickeln
- Wenn gewünscht gibt es am Ende eine klare Vereinbarung

## 4. Ist Mediation so etwas wie Beratung oder Therapie?

Nein.

Mediation ist **keine Therapie** und keine psychologische Beratung. Es geht nicht um Diagnosen, sondern um **konkrete Konflikte und Lösungen**. Niemand analysiert dich oder sucht „Schuldige“. Es geht um das **Problem – nicht um dich als Person**.

## 5. Muss ich da alles erzählen?

Nein.

Du entscheidest, **was** und **wie viel du sagen willst**. Niemand zwingt dich zu irgendetwas. Grenzen werden immer respektiert.

## 6. Muss ich Angst haben, bewertet zu werden?

Nein.

Mediator:innen **bewerten nicht** und schlagen sich **auf keine Seite**, sie sind **allparteilich**. Es geht darum, dass alle gehört werden – nicht darum, wer „recht hat“.

## 7. Was, wenn ich emotional werde?

Das ist okay.

Konflikte sind emotional. Mediation sorgt dafür, dass Gefühle **nicht eskalieren**, sondern **verständlich benannt** werden können.

## 8. Ist das alles vertraulich?

Ja.

Alles, was in der Mediation gesagt wird, bleibt streng **vertraulich**. Inhalte werden **niemals** an Lehrende, Studierende oder andere Stellen weitergegeben, es sei denn es ist euer ausdrücklicher Wunsch.

## 9. Kann Mediation mir schaden?

Nein.

Mediation ist kein offizielles Verfahren: keine Noten, kein Eintrag, keine Meldung. Sie dient dazu, Situationen zu klären – nicht, Konsequenzen zu verhängen.

## 10. Wie lange dauert das?

Oft reichen **1–2 Termine**. Manche Konflikte brauchen etwas mehr Zeit – aber Mediation ist **kein Dauerprozess**.

## 11. Was ist, wenn die andere Person nicht ehrlich ist?

Mediation kann niemanden zwingen. Aber sie schafft einen Rahmen, in dem **offene Gespräche wahrscheinlicher** werden. Wenn es nicht funktioniert, kann die Mediation jederzeit beendet werden, da sie vollkommen freiwillig ist.

## 12. Muss ich mich am Ende einigen?

Nein.

Du kannst jederzeit sagen: „*Das passt für mich so nicht.*“. Es gibt keinen Zwang in der Mediation – **von Anfang bis Ende**. Du entscheidest selbst, worauf du dich einlässt – oder eben nicht.

## 13. Bringt das wirklich was?

Sehr häufig ja – vor allem, wenn:

- ihr euch im Alltag nicht mehr zuhört
- immer wieder dasselbe Thema hochkommt
- der Konflikt deinem Lernprozess in der Schule schadet

## 14. Ist das nicht unangenehm?

Ihr seid während der Mediation in einem ruhigen geschützten Rahmen, dennoch kann sich die Situation zu Beginn ungewöhnlich und komisch anfühlen – klar. Viele sagen danach: „Warum haben wir das nicht früher gemacht?“

## 15. Ist Mediation ein Zeichen von Schwäche?

Nein.

Sich Unterstützung zu holen ist ein Zeichen von **Verantwortung und Selbstreflexion** – beides sind wichtige Skills fürs Berufsleben und die persönliche Zukunft. Probleme klären, statt sie lebenslang mit sich zu tragen.

## Typische Gedanken (die oft im Stillen auftauchen)

- „Ich habe Angst, dass ich falsch rüberkomme.“
- „Ich weiß gar nicht, wie ich das sagen soll.“
- „Was, wenn ich nachgebe und mich später ärgere?“
- „Was, wenn die andere Person blockt?“
- „Ich will keinen Stress – aber so geht’s auch nicht weiter.“
- „Was, wenn es danach noch schlimmer wird oder Nachteile hat?“
- „Muss ich da meine ganze private Geschichte erzählen?“
- „Ist das peinlich?“
- „Was, wenn ich mich nicht gut ausdrücken kann?“
- „Bringt das wirklich was – oder reden wir nur?“
- „Kann ich auch allein zur Mediation kommen?“
- „Was, wenn der Konflikt schon richtig festgefahren ist?“

⇒ Mediation kann dir in einem sehr geschützten Rahmen helfen!

## Kurz gesagt...

Mediation für Studierende bedeutet:

- **gehört werden**, ohne Bewertung
- Konflikte **klären**, bevor sie die **Schulzeit belasten**
- Lösungen finden, die **alltagstauglich** sind