

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

eine Oper, die ich sehr mag, ist der *Rosenkavalier* von Richard Strauss. Nicht nur die Musik ist wunderbar, auch das von Hugo von Hoffmannsthal verfasste Libretto. Gerade der Text der Marschallin enthält wunderbare Passagen. So sagt sie am Ende des ersten Satzes, als ihr bewusst wird, dass sie ihren jungen Geliebten verlieren wird: »Leicht muss man sein; mit leichten Händen halten und nehmen, halten und lassen.« An diese Textzeilen musste ich spontan denken, als ich die neue Ausgabe des *Spektrums der Mediation* »Loslassen – Jetzt ist Schluss« fertigstellte. Denn nur wer loslässt, kann auch Neues aufnehmen, und nur wer einen guten Abschluss findet, ist frei für einen Neubeginn.

»Wie wollen wir leben?«, diese Frage schwang bei vielen Diskussionen im Rahmen unseres Kongresses im letzten Jahr mit. Diese Frage bildet in diesem Jahr den Schwerpunkt unserer Sonderserie. Zum Auftakt lesen Sie ein Interview zwischen Alexandra Bielecke und Sylvia Kabus. Kabus berichtet sehr bewegend über ihr Leben in der DDR.

Wie es Samuel Koch gelang, sich nach seinem Unfall in einem neuen Leben zurechtzufinden, erfahren Sie in unserer Rubrik »Impulse«. Mit Jörn Valldorf sprach er nicht nur darüber, sondern erzählt auch ganz offen, wie er mit Konflikten umgeht und was er sich für seine Zukunft wünscht.

Einen Neufang wagt auch der Bundesverband MEDIATION zusammen mit dem Psychosozial-Verlag in Gießen. Wie und warum es zu dieser gewinnbringenden Kooperation kam, lesen Sie in unserer Rubrik »Menschen und Nachrichten«. Hier lernen Sie auch Johann Wirth kennen, den Geschäftsführer des Verlags. Außerdem gratulieren wir in dieser Rubrik einem ganz besonderen Geburtstagskind.

Unser Schwerpunkt behandelt ganz unterschiedliche Aspekte des Loslassens und des Schlussmachens. Den Anfang macht Renata Bauer-Mehren in ihrem Beitrag »Ich mach jetzt Schluss mit dir ... LOS-LASSEN Oder: wen oder was lasse ich los bei einer Trennung?«. Sie setzt sich hier mit der Frage auseinander, wie sich eine Trennung verarbeiten lässt und ob und wie nach so einem einschneidenden Ereignis ein Neuanfang möglich wird. Endgültig loslassen muss man nach dem Tod eines Menschen. Gibt es einen Weg, gut zu trauern, und welche Rolle spielen Rituale dabei? Jörn Valldorf hat mit Dr. Julian Heigel, einem Bestatter in Berlin, gesprochen.

Tilman Metzger geht in seinem Bericht der Frage nach, wie Mediator*innen eine Mediation gut beenden können, und auch Lisa Hinrichsen und Michael Cramer beleuchten wichtige Aspekte, die es bei der Beendigung einer Mediation zu berücksichtigen gilt. Eine Suchterkrankung zu erkennen, zu akzeptieren und sich einer Therapie zu stellen, ist eine große Herausforderung. Im Interview erläutern Tobias Link, der auch Mitglied in unserem Redaktionsbeirat ist, und Dr. Ralph Schäfer zentrale Aspekte der Suchttherapie.

Loslassen ist auch ein Thema, wenn in Familienunternehmen der Staffelstab übergeben wird. Oft kann es dabei schwierig sein, die Balance zu finden zwischen Abgeben und Festhalten. In unserer Rubrik »Aus der Praxis für die Praxis« beschreibt Tanja Ziegler, welche Erfolgsfaktoren bei Mediationen in familiengeführten Unternehmen ausschlaggebend sein können, Rita Wawrzinek stellt aus neurophysiologischer Sicht vor, wie die Regulation von Emotionen und Körperzuständen PEP® gelingen kann. Das klappt bei Mediator*innen und Mediant*innen.

Die Verbandsseiten geben Ihnen einen Überblick über aktuelle Entwicklungen in den letzten Monaten und zeigen Ihnen, wo sich die Mitglieder des Bundesverbandes überall engagieren und einbringen. Hier stellen wir Ihnen auch Judith Hölling vor, die neue Kollegin in der Geschäftsstelle.

Kommen Sie gesund in den Frühling und lassen Sie sich von allem, was neu um Sie entsteht, inspirieren.

Herzlich Ihr



© xxx

Jörn Valldorf
Chefredakteur



»Es muß das Herz bei jedem Lebensrufe
Bereit zum Abschied sein und Neubeginne,
Um sich in Tapferkeit und ohne Trauern
In andre, neue Bindungen zu geben.
Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne,
Der uns beschützt und der uns hilft, zu leben.«

Hermann Hesse



Inhalt

Sonderserie 2021: Wie wollen wir leben?

Die Würde des Menschen ist jederzeit und überall antastbar –
Alexandra Bielecke im Gespräch mit Sylvia Kabus 6



Menschen und Nachrichten

Das Beste aus zwei Welten 14

Psychosozial-Verlag wird neuer Kooperationspartner 16

Herzlichen Glückwunsch 18



Impulse

Zufrieden sein – aber sich nicht zufrieden geben –
Jörn Valldorf im Gespräch mit Samuel Koch 19

Schwerpunkt: Loslassen – Jetzt ist Schluss

Einführung – *Alexandra Bielecke und Jörn Valldorf* 23

Ich mach jetzt Schluss mit dir ... – *Renata Bauer-Mehren* 24

Verführung zum Abschied nehmen –
Jörn Valldorf im Gespräch mit Dr. Julian Heigel 29

Kriegsenkel in der Mediation – *Tatjana Petersen* 32

Wann lasse ich als Mediator los? – *Tilman Metzger* 36

Fallstricke – *Lisa Hinrichsen und Michael Cramer* 40

Tagträume sind wichtige Auszeiten –
Jörn Valldorf im Gespräch mit Stefanie Rietzler und Fabian Grolimund 45

Wie Sucht und Abhängigkeit Konflikte verschlimmern können –
Jörn Valldorf im Gespräch mit Tobias Link und Dr. Ralph Schäfer 48

ChemSex – eine besondere Form der Abhängigkeit? –
Jörn Valldorf im Gespräch mit Urs Gamasavar 51



Aus der Praxis – für die Praxis

Die Mediation zur Nachfolge in Familienunternehmen erfordert
besonderes Gespür – *Tanja Ziegler und Axel Ader* 53

Klopfen, Atmen und andere ventrale Vagus-Stärkungen! – *Rita Wawrzinek* 57



Verbandsnachrichten

Deutschsprachiges Verbändetreffen im Anschluss an den BM-Kongress –
Astrid Pulter 60

Miteinander statt gegeneinander – angstfreie und erfolgreiche Vergabe –
Emanuela Boretzki 61

Gemeinsam an einem Strang – *Dr. Bettina Knothe* 62

Hallo, ich bin Judith Hölling! – *Jörn Valldorf* 63

Der nackte König – *Jörn Valldorf* 63



Rezensionen

Führen mit transformativer Autorität – *Tilman Metzger* 64

SONTAG – Die Biografie – *Jörn Valldorf* 64

Services

Termine, Vorschau, Impressum 65



© Animaflores/Shutterstock

Die Würde des Menschen ist jederzeit und überall antastbar

Alexandra Bielecke im Gespräch mit Sylvia Kabus

Mit der friedlichen Revolution im Jahr 1989 begann ein komplettes Land zu verschwinden. Die ostdeutschen Menschen und ihr bisheriges Leben verschmolzen mit der Idee von einem gemeinsamen freien Land – der Bundesrepublik Deutschland. Geblieben sind die Erfahrungen derer, die in der DDR lebten. Alexandra Bielecke spricht mit der Schriftstellerin Sylvia Kabus über ihr Leben und das unaufgearbeitete Erbe einer verwundeten Gesellschaft.

Alexandra Bielecke (SdM):

Am 15. Januar 1990 wurde die Staatssicherheits-Zentrale in Berlin gestürmt. Dieses Ereignis jährt sich nun zum 31. Mal. Mit welchen Gefühlen denken Sie an diesen Tag bzw. an diese Zeit zurück? Was bedeutete diese Erstürmung für Sie?

Sylvia Kabus (SK): Auf die Aktion in Berlin hatten wir lange gewartet. Die Erstürmung der Staatssicherheitsgebäude der DDR begann in Leipzig, am 4. Dezember 1989, sie wurde zu einer Zäsur in den Demonstrationen und führte zu einem grundsätzlichen Wandel. Bis zu 200.000 Demonstrier-

ende forderten an diesem Tag die Auflösung der SED, die Aufdeckung von Wahlbetrug und der Vergehen an Menschen. Angst und die Umklammerung einer gesamten Bevölkerung, das wurde fast augenblicklich klar, endeten. Zugleich war bereits die Aktenvernichtung im Gange. Mit einer Gruppe Anderer erzwang ich Einlass in die berühmte Leipziger »Runde Ecke«, wo wir mit einem Staatsanwalt bis zum Morgengrauen in düsteren Gängen Raum für Raum versiegelten. Die anwesenden Mitarbeiter foppten uns, belogen uns über die Räume und Schlüssel, es war keine ideale Veran-

staltung. Manche von ihnen schrien und wurden hysterisch, weil es ihnen nicht besser ergangen sei als allen anderen in der DDR. Grotteske Züge, eine historische Nacht, unvergesslich.

Danach hielt ich meine Erlebnisse fest, durch mehrfache Veröffentlichung des Textes »Brief und Siegel« wurden sie in die Chronologie des alles wendenden und doch sanften Umbruchs transportiert, so auch in ein Geschichtslehrwerk für Gymnasien.

Unverständlich und nicht endgültig erforscht bleibt, dass Berlin der Leipziger Erstürmung erst fast sechs Wochen später folgte, nachdem erneut