

ÜS im Ethik-Hefter: Handwerkszeug zur Konfliktlösung

Lies im Ethik-Buch S.111 (ganz unten) und notiere dir die 5 Regeln für jeden Konfliktpartner.

1. Den Konfliktpartner direkt ansprechen und anschauen.
2. Den Konfliktpartner ausreden lassen und ihm nicht ins Wort fallen.
3. Beim Thema bleiben.
4. Beschuldigungen vermeiden.
5. In der Ich-Form sprechen.

Übung: Stelle dir die folgenden Situationen vor und versuche, mit Hilfe einer klar formulierten Ich-Botschaft (die eine Verhaltens- oder Situationsbeschreibung, die Formulierung eigener Gefühle zur Situation sowie mögliche Auswirkungen für den Empfänger der Botschaft enthält), den Konflikt anzusprechen bzw. zu lösen. Verwende die Hilfe darunter.

Beispiel:

Philipp hat gesehen, wie ein Mitschüler Geld aus der Tasche eines anderen genommen hat. Was könnte er zu ihm sagen?

Mögliche Ich-Botschaft: „Ich habe den Diebstahl gesehen. (→ Verhaltens-, Situationsbeschreibung) Ich bin enttäuscht, dass du so etwas tust. (→ eigene Gefühle) Wenn du die Sache nicht bis morgen selbst in Ordnung bringst, sage ich dem Bestohlenen die Wahrheit. (Auswirkungen)

Übung: „Ich-Botschaften“ - Hilfe:

Bestandteile einer Ich-Botschaft	Mögliche Formulierungen
1. Verhaltens- oder Situationsbeschreibung	→ Ich habe festgestellt, dass ... → Ich bemerke, dass ... → Mir ist aufgefallen, dass ... → Ich habe gesehen, dass ... → Ich habe wahrgenommen, dass ...
2. Eigene Gefühle	→ Ich ärgere mich über ... → Ich fühle mich angegriffen, weil ... → Es verletzt mich, dass ... → Ich bin enttäuscht über ... → Ich bin sauer, weil ...
3. Auswirkung(en)	→ Das führt dazu, dass ... → Daraus ergibt sich ... → Eine Folge davon ist, dass ... → Daraus resultiert ...

1. Beispiel:

In einer langen Schlange stehen viele Schüler/innen vor der Cafeteria an. Ein Schüler drängelt sich rücksichtslos vor. Was sagst du zu ihm?

2. Beispiel:

Timo ist in Mathe Klassenbester. Immer, wenn andere beim Vorrechnen an der Tafel Fehler machen, lacht er sie laut aus. Darüber ärgert sich Ines, die mit Timo befreundet ist, sehr. Wie könnte sie ihn darauf aufmerksam machen?

3. Beispiel:

Antje trägt seit kurzem eine Zahnspange und spricht deswegen undeutlich. Peter und Tom hänseln sie deswegen. Wie kann Antje ihnen sagen, dass sie das stört?

4. Beispiel:

Ein paar Jungen aus der 8. Klasse spielen nachmittags auf dem Bolzplatz Fußball. Sie lassen Franz und Jens nicht mitspielen. Wie können sich die beiden mitteilen?

5. Beispiel:

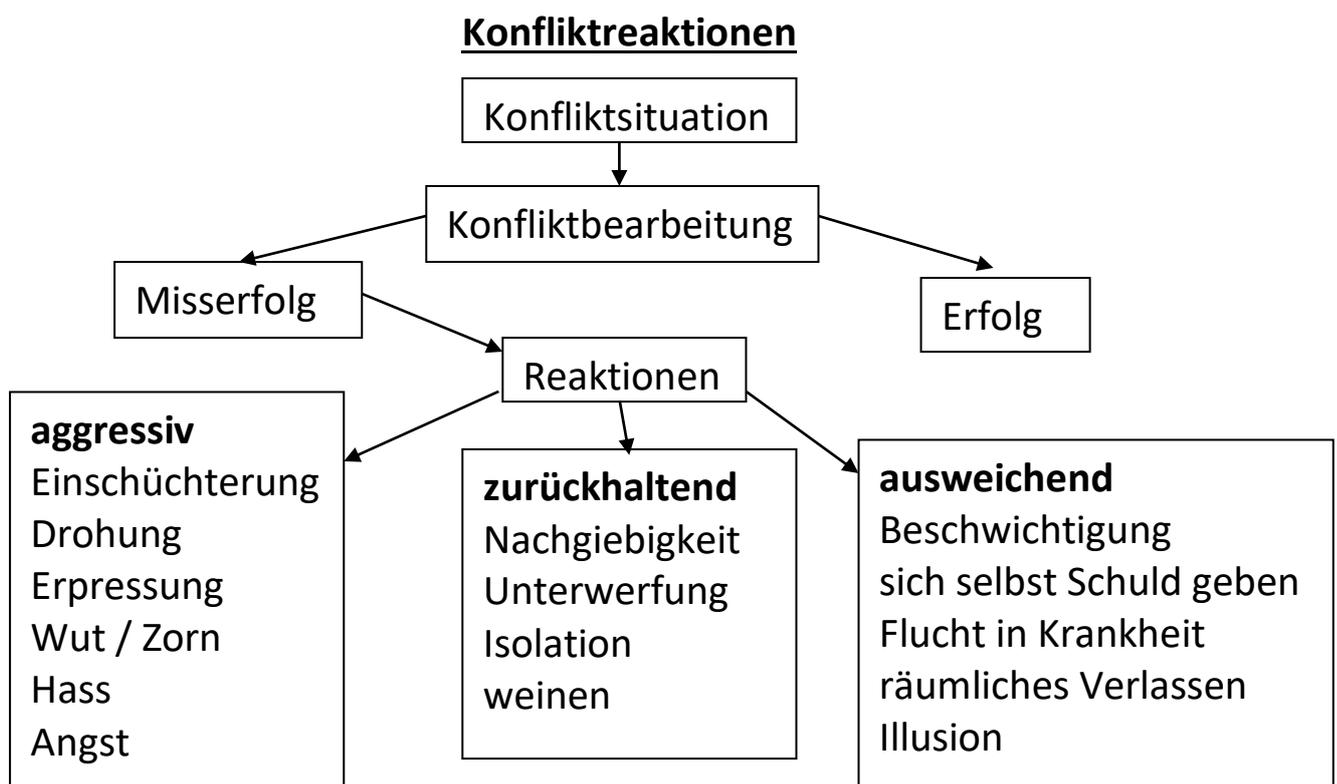
Diana hilft ihrer Freundin Fatima in der Geografiestunde bei einer schwierigen Aufgabe. Die Lehrerin fühlt sich dadurch gestört, ermahnt beide und droht ihnen eine Strafe an. Wie kann Diana reagieren?

6. Beispiel:

Fatima kommt aus einer muslimischen Familie und trägt immer Kopftuch. Der neue Schüler Boris, der das aus seiner alten Schule nicht kennt, macht sich ständig darüber lustig. Wie kann Fatima Boris dazu ansprechen?

Nicht immer wird ein Konflikt so gelöst, dass eine „win-win-Situation“ für alle Beteiligten entsteht.

Lies aufmerksam die Übersicht „Konfliktreaktionen“ und fasse mündlich zusammen, welche anderen Konfliktreaktionen es gibt.



Notiere im Ethik-Heft:

Mögliche Ergebnisse einer Konfliktlösung

1. Gewinner – Gewinner

Folge: Konflikt ist geklärt, Beziehungen bleiben erhalten.

2. Gewinner – Verlierer

Folge: Konflikt könnte weitergehen, → Rache → Gewalt

3. Verlierer – Verlierer

Folge: Alle Beteiligten tragen Schaden davon, Freundschaften / Beziehungen werden zerstört

Ordne die folgenden Konfliktlösungsmöglichkeiten jeweils einem dieser Ergebnisse zu. Lege dazu eine Tabelle an. **Achtung:** Manche Möglichkeiten passen in zwei Spalten!

Gewinner – Gewinner	Gewinner – Verlierer	Verlierer – Verlierer

Beschuldigungen vermeiden

Gespräch suchen

Drohung und Erpressung

gemeinsam Lösungen suchen

Sachlichkeit beibehalten

Verdrängung

Überlegenheit ausspielen

beschwichtigen / ausweichen

Konfliktfeld verlassen

unterwerfen

Ich-Botschaften senden

Abmachungen treffen

weinen, beleidigt sein

nachgeben

Argumente des anderen verstehen wollen

Bedürfnisse und Interessen des anderen achten

Illusionen nachgehen

Ganz bestimmt hast du solche Situationen schon einmal erlebt. Beschreibe dieses Erlebnis und bestimme genau, welche der drei Konfliktlösungsmöglichkeiten (siehe Tabellenkopf) hier eingetreten ist. Würdest du diesen Konflikt im Nachhinein anders lösen?

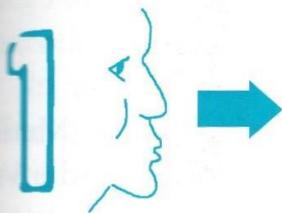
Handwerkszeug zur Konfliktlösung

Um einen Konflikt wirklich lösen zu können, reicht die Bereitschaft aller Beteiligten, ihn nicht eskalieren zu lassen, sondern ihn tatsächlich lösen zu wollen, allein nicht aus. Der Wunsch nach einer konstruktiven Lösung sollte dadurch ergänzt werden, dass die Konfliktpartner über das nötige Handwerkszeug verfügen, um ihn geordnet austragen zu können.

5

Q Fünf Regeln für jeden Konfliktpartner

Oder: Wie du dich erfolgreicher mit Freunden, Eltern, Lehrern ... auseinandersetzt



1. Dein Gegenüber direkt ansprechen und dabei anschauen
Wenn du etwas loswerden möchtest, sprich die betreffende Person direkt an. Also nicht zur ganzen Gruppe sprechen, wenn nur Katja oder Manuel gemeint sind.

2. Den anderen ausreden lassen – dem anderen nicht ständig ins Wort fallen

Versuche, die Interessen und Gefühle des anderen herauszuhören und zu beachten. Bei dieser Form des aktiven Zuhörens bist du innerlich ganz dabei.



3. Beim Thema bleiben

Bleibe beim Problem, für das du eine Lösung suchst. Lass auch nicht zu, dass dein „Konfliktpartner“ von einem Thema zum anderen springt.

4. Beschuldigungen vermeiden

Gegenseitige Vorwürfe bringen keine Lösung deines Problems, sondern verhärten die Fronten. Sage bei alten Vorwürfen: „Das steht jetzt nicht zur Diskussion“



5. In der Ich-Form sprechen

Du-Botschaften sind ab sofort strengstens verboten (Du sagst ... Du bist immer ...)! Sprich von dir selbst (Ich bin der Meinung ... Ich finde ...).

(Nach Karl Hurschler/Albert Odermatt: *Schritte ins Leben*. Klett und Balmer & Co., Zug 1992, S. 108)