Konfliktlösungsstrategien für Schüler

Streit – und nun? Was ist zu tun?

Selbst wenn alle darum bemüht sind, friedlich und respektvoll miteinander umzugehen, kann es immer mal wieder zu kleinen oder größeren Streitigkeiten kommen.
Dann ist es wichtig, diesen Konflikt so schnell wie möglich (spätestens am nächsten Tag) und in aller Ruhe zu klären.
Manchmal hilft es auch, das Problem mit jemandem zu besprechen, der nicht an der Situation beteiligt war. Das können deine Freunde, deine Eltern, deine Geschwister, deine Lehrer oder andere Personen sein, denen du vertraust.

1. Problem überdenken

Bevor du mit deinem Konfliktpartner das Problem klärst, beantworte für dich selbst die Fragen 1 bis 7. Wenn du magst, kannst du dir auch deine Antworten aufschreiben. Du kannst auch deinem Konfliktpartner sagen, dass du den Streit gerne klären möchtest und deshalb noch einmal über alles nachdenkst. Bitte ihn doch, das ebenfalls zu tun, bevor ihr das Problem miteinander besprecht und klärt und gib ihm diese Fragen:

1. Was war ganz genau die Situation?
2. Wie hast du dich in der Situation gefühlt?
3. Wie hat das Problem angefangen? Was war die Ursache? Warum ist es passiert?
4. Wann hat das Problem angefangen?
5. Hast du eine Idee, wie man den Streit hätte vermeiden können?
6. Was möchtest du deinem Streitpartner im Klärungsgespräch sagen?
7. Welche Lösung wünschst du dir für das Problem?

2. Problem besprechen

Sprecht erst miteinander, wenn ihr euch wieder beruhigt habt. Wenn jeder für sich über die Fragen oben nachgedacht hat, ist ohnehin schon ein bisschen Zeit vergangen. Und denkt daran: Egal, wer angefangen hat – an einem Streit sind immer mindestens zwei beteiligt.

1. Sucht euch einen Ort, an dem ihr ungestört miteinander sprechen könnt. Setzt euch gegenüber, damit ihr euch anschauen könnt.
2. Vereinbart die Gesprächsregeln: Wir lassen uns ausreden. Wir trennen zwischen der Person und dem, was diese gesagt oder getan hat. Wir machen uns keine Vorwürfe. Wir behandeln alles vertraulich, was gesagt wird. Wir sind an einer Lösung interessiert.
3. Vermeidet Beschimpfungen, Beleidigungen und Schuldzuschreibungen. Das geht am besten, wenn man in der Ich-Form spricht.
   Beispiel: statt: „Du hast schon wieder …“ besser: „Ich ärgere mich, wenn …“
4. Sag deine Wünsche für die Zukunft: „Ich möchte, dass du …“
5. Wenn du nicht sicher bist, ob dein Gegenüber dich richtig verstanden hat, lass ihn das Gesagte noch mal mit eigenen Worten wiederholen.
6. Gib auch deinem Gegenüber die Gelegenheit, seine Sicht der Situation zu schildern. Verteidige dich nicht. Höre erst mal zu.

3. Problem klären

Schreibt eventuell eine schriftliche Vereinbarung und unterschreibt diese. Vereinbart nur solche Dinge, die ihr auch bereit seid umzusetzen.
Es geht nicht darum zu klären, wer Schuld hat.
Nennt euch gegenseitig eure Vorschläge zur Streitschlichtung.

1. Könnt ihr das Problem nicht alleine klären oder braucht ihr Unterstützung? Dann bittet einen unbeteiligten Erwachsenen um Hilfe.
2. Wollt oder müsst ihr jemanden über den Ausgang eurer Klärung informieren?

©Lehrerbüro, 29.11.2013