

Konflikte in der eigenen Lebenswelt – und ihre Bewältigung

Konflikte gehören zum **alltäglichen Leben** dazu, sie können gelöst werden und sie können eine persönliche Weiterentwicklung der Beteiligten bewirken. Auch wenn die erste Reaktion auf einen Streitfall oft **Flucht** und Vermeidung ist, ist es sinnvoll, sich einem Konflikt zu stellen und eine Lösung für diesen zu suchen.

Jeder Mensch hat eine eigene Sicht auf die Welt. Das erkennt man, wenn man einmal die **Perspektive** wechselt und aus Sicht eines anderen auf die Umwelt schaut. Gerade bei einem **Konflikt** ist das

Wechseln der Perspektive ein erster Schritt zur **Schlichtung des Streits**, weil wir dadurch Verständnis für unsere Mitmenschen entwickeln. So kann man auch Gemeinsamkeiten erkennen, die Grundlage für eine Streitschlichtung werden. Rollenspiele und Standbilder helfen dabei, einen Konflikt aus verschiedenen Perspektiven zu sehen und seine Ursachen zu erkennen. Auch das Lesen von Romanen ist eine gute Übung darin, sich in die Gedankenwelt eines anderen hineinzuversetzen.

Ursachen / Gründe



Oft kann man diese Ursachen aber nicht sofort sehen, da sie im Inneren der Person verdeckt oder bewusst versteckt gären. Wenn man also nach den Gründen für viele Streitereien sucht, muss man tief ins Innere seines Gegenübers schauen, gleich einem Taucher, der $\frac{7}{8}$ eines Eisbergs erst unter der Wasseroberfläche entdecken kann.

Experten sprechen deshalb vom **Eisbergmodell** des Streits. Die **Analyse von Interessen, Motiven und Erwartungen** des Gegenübers kann ebenfalls helfen, Streitursachen herauszufiltern, die Position des anderen besser zu verstehen und wirkt sich positiv auf eine mögliche Konfliktlösung aus.

Stressabbau und Diskussion

Je mehr eine Person unter emotionalem **Stress** steht, desto schwieriger ist die Bewältigung eines Konflikts. Es ist daher auch für die Konfliktlösung ratsam, Stress zu reduzieren und zu lernen, den eigenen Druck nicht auf andere zu übertragen. Wer in der Lage ist, mit Druck und Stress umzugehen und die eigene Wut im Zaum zu halten, kommt möglicherweise gar nicht erst in brenzlige Konfliktsituationen.

Kommt es aber zu Streit und Auseinandersetzung, ist es wichtig, auch dabei Regeln zu beachten und mit der Streitsituation gut umzugehen:

Mobbing, Bullying und Cybermobbing

Ausgrenzung erlebt jeder Jugendliche in der Schule auf unterschiedliche Art und Weise. Wenn regelmäßige, systematische Ausgrenzung Mitschüler verletzt, spricht man von **Mobbing** oder **Bullying**. Menschen sind in unterschiedliche Rollen an Ausgrenzungen beteiligt: als Opfer, als Täter oder als Zuschauer. Beim Mobbing ist die Lösung des Konflikts oft besonders kompliziert und bedarf einer Hilfe von außen.

Neben der genauen Information über die Mechanismen beim Mobbing gehören der **Perspektivenwechsel** und **Gesprächsstrategien** wie das

Streitschlichtung als Konfliktlösungsmodell

Das Programm der **Streitschlichter** hilft, einen Konflikt zu lösen. Die Regeln zur **konstruktiven Konfliktbearbeitung** bieten Handwerkszeug, um Konflikte in der Klasse oder zwischen zwei Schülern zu lösen oder zu vermeiden. Da ein Streitender oft nur seine eigene Sicht der Dinge hat,

Wer in Konfliktsituationen weiß, welche **Gesprächsregeln** zu beachten sind, was **gute Argumente** von schlechten unterscheidet und wie man **vernünftig** miteinander **diskutiert**, kann solche Situationen oft besser lösen. Auch hier ist es stets wichtig, sich in den Streitpartner hineinzuversetzen, um zu verstehen, ob hinter dem Konflikt möglicherweise etwas ganz anderes steckt als das, worüber gesprochen wird. Dazu ist es hilfreich die „**vier Schnäbel**“ des Senders einer Nachricht im Blick zu behalten (Sachebene, Selbstkundgabe, Beziehungsebene, Appell).

Spiegeln oder die Formulierung von Ich-Botschaften zu den Möglichkeiten, Mobbing vorzubeugen oder zu bekämpfen, damit Mobbing erst gar nicht entsteht.

Ein besonderer Fall ist das sogenannte **Cybermobbing**: Auch hier ist es wichtig, über die Auswirkungen zu informieren, damit allen bewusst wird, dass der Umgang mit den digitalen Medien bedeutet, Verantwortung zu übernehmen. Da der Kontakt übers Internet nur indirekt ist, ist vielen Menschen oft nicht in ausreichendem Maße bewusst, dass sie andere verletzen und schädigen.

braucht es manchmal neutrale Hilfe von außen, um beide Perspektiven eines Konflikts angemessen zu berücksichtigen. Streitschlichtung in der Schule ist eine Möglichkeit, solche Hilfe zu organisieren.