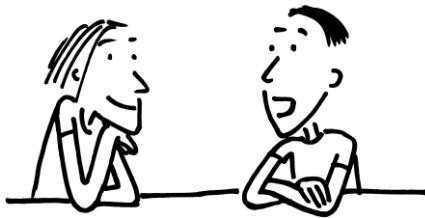


Ich- Botschaften

Ich spreche über mich.
Ich sage, was ich fühle.
Ich erkläre, warum ich mich so fühle.
Ich sage, was ich möchte.
Ich greife die anderen nicht an.

Ich ärgere mich ganz schön darüber, dass das Comic, das ich dir ausgeliehen habe, jetzt zerrissen ist. Es macht mich traurig, wenn du mich auslachst!



Du-Botschaften

Ich spreche über dich.
Ich sage gemeine Dinge zu dir.
Ich greife dich an.
Ich brauche Schimpfwörter.
Ich beleidige dich.

*Du blöde Kuh! Dir leihe ich nie wieder was aus!
Du Idiot! Immer hackst du auf mir rum!*

In einem Streit ist es wichtig, wie wir miteinander sprechen: Wenn wir mit **Du-Botschaften** sprechen, wird der Streit meistens schlimmer. Es wird immer schwieriger eine Lösung zu finden. Manchmal endet er in einer Schlägerei. **Ich-Botschaften** helfen, aufeinander zuzugehen und eine Lösung zu finden.

Konfliktmuster

fliehen: leugnen, verdrängen, aus dem Weg gehen

anpassen: gehorchen, nachgeben
sich unterwerfen, um Verzeihung bitten

kämpfen Wettbewerb, Konkurrenz, vehement für den eigenen Standpunkt eintreten, sich durchsetzen wollen

delegieren auf den Chef, einen Schiedsrichter, auf einen Richter, einen Sündenbock

verhandeln Ziel ist ein Kompromiss oder gar Konsens zwischen den Parteien

Unter Konfliktmuster verstehen wir die verschiedenen Möglichkeiten, auf Konflikte zu reagieren. Jedes Konfliktmuster hat seine Berechtigung. Je nach Situation macht es Sinn, einen Konflikt zu vermeiden (um nicht in eine Schlägerei verwickelt zu werden), sich anzupassen (weil es einfach nicht so wichtig ist), in den Kampf zu steigen (weil es ethisch anders nicht vertretbar ist) oder einen Kompromiss einzugehen (weil kein Konsens möglich ist).

Oftmals liegt uns eine Strategie besonders gut. Wir haben aber auch die Möglichkeit, von einem Muster zu einem anderen zu wechseln, oder bewusst eine eine ungewohnte Strategie zu wählen.

Schweizerisches Rotes Kreuz
Kanton Baselland



Fichtenstrasse 17
4410 Liestal
Telefon: 061 905 82 00
E-Mail: info@srk-baselland.ch
www.srk-baselland.ch

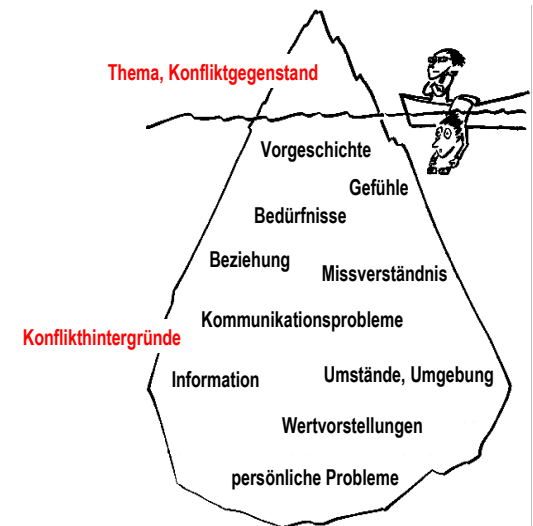


chili lehrt Kinder, besser mit Konflikten umzugehen. chili beeinflusst auch das Umfeld der Kinder, weil gezielt ihre Lehrpersonen und Eltern miteinbezogen werden.

Typisch Konflikt:

- Konflikte sind Störungen: Sie unterbrechen den Alltag.
- Konflikte sind gefühlsbeladen.
- Konflikte haben die Tendenz zu eskalieren.
- Konflikte erzeugen einen Lösungsdruck.
- Es braucht mindestens zwei Personen o. Parteien.
- Eine oder beide Personen fühlt resp. fühlen sich beeinträchtigt.

Der Konflikteisberg



Die drei Knoten



1. Knoten: Ziel

Was möchte ich?
Was möchtest du?

2. Knoten: Gefühle

Wie fühle ich mich?
Wie fühlst du dich?

3. Knoten: Wünsche

Was wünsche ich mir von dir?
Was wünschst du dir von mir?

Anleitung:

Wir setzen uns mit der Person resp. den Personen zusammen, mit der wir Streit oder ein Missverständnis haben. Wir beantworten uns gegenseitig die drei Fragen. Der Faden mit den drei Knoten hilft uns, das „Gewirr“ unseres „Gestürms“ zu entschlüsseln. Jeder Knoten steht für eine Frage.

Wir suchen eine Lösung, mit der wir alle einverstanden sind.

Das Streitsäcklein

Erster Schritt: Ein Kind nimmt seinen Stein, geht zum anderen Kind und wünscht ein Gespräch: „Ich will mit dir sprechen, ich habe ein Problem.“

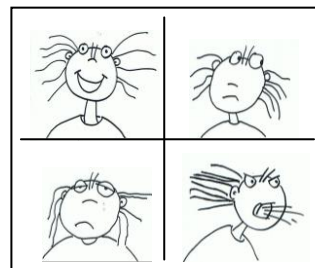
Zweiter Schritt: Jedes Kind beschreibt den Konflikt, und legt dann den Stein auf die Gefühlskarte, die am besten seinem Gefühl entspricht. Eine wichtige Regel ist, dass jedes Kind seine Sichtweise erzählen darf, ohne unterbrochen zu werden. Wenn es den Stein hinlegt, ist dies Zeichen, dass es fertig ist. Jedes Kind kann mehrere Male den Stein wieder in die Hand nehmen und nochmals erzählen, was es beschäftigt. Gesprochen werden darf nur mit dem Stein in der Hand, beispielsweise „Ich will auch mal mit dem Puppenwagen spielen! Du hast jetzt schon drei Mal damit gespielt und ich noch nie! Ich bin wütend!“

Dritter Schritt: Wenn alles gesagt und begründet ist, und die Steine auf den Gefühlskarten liegen, nimmt das Kind, das einen Lösungsvorschlag hat, die Kugel in die Hand und sagt seinen Vorschlag. Gesucht werden immer mehrere Lösungen.

Vierter Schritt: Wenn beide Kinder mit einer Lösung einverstanden sind und diese fair ist, sagen sie miteinander: „Ich bin einverstanden“ und läuten dazu mit der Kugel. Die Klangkugel signalisiert das gegenseitige Einverständnis. Es kann auch ein anderes Ritual gesucht werden.

Material:

Säcklein, Gefühlskarte, Steine, Klangkugel oder ähnliches.



fröhlich

komisch, diffus

traurig

wütend

Die Verständigungsbrücke

