

## REGELN ZUR FAIREN KONFLIKTLÖSUNG

Jeder streitet. In der Schule, zu Hause, Erwachsene und Kinder. Konflikte gehören zum täglichen Leben. Konflikte können auch sehr unangenehm werden, daher ist es wichtig zu wissen, wie man „richtig“ streitet. Hier sind ein paar Tipps, die dir helfen können, einen Streit fair zu lösen.

### TIPPS

- **Ich-Sätze statt Du-Sätze verwenden**

Sprich in einem Streitgespräch lieber von dir und davon, wie du dich fühlst. Ich-Botschaften sind ein gutes Werkzeug für eine positive Auseinandersetzung. Redest du von dir und deinen Problemen, ist dein Gegenüber automatisch offener und freundlicher.

- **Vermeide Verallgemeinerungen**

Es fallen manchmal Aussagen, wie „NIE hörst du mir zu“, „IMMER lässt du mich alleine mit allem“. Auch wenn der Kern der Sache stimmen mag, sind die Verallgemeinerungen Übertreibungen, mit denen der andere nicht viel anfangen kann. Nenne lieber konkrete Beispiele (als Ich-Satz formuliert), in denen du dich alleine gelassen fühltest oder wann genau dir nicht zugehört wurde.

- **Vermeide Gespräche, wenn die Gefühle sehr stark sind**

Nicht selten kommt es dann vor, dass Dinge im Eifer des Gefechts gesagt werden, die man später bereut. Deshalb ist es nicht ratsam das Streitgespräch dann zu führen, wenn Gefühle am stärksten sind. So kann es zu keinem guten Ergebnis kommen. Sinnvoll ist es, dass sich jeder der Beteiligten erst mal eine Auszeit nimmt und der Streit dann ausgetragen wird, wenn sich die Gemüter etwas beruhigt haben.

- **Tempo raus, Klarheit verschaffen**

Wenn deine Emotionen nicht mehr so stark sind, kannst du deine Gefühle und Gedanken für dich sortieren. Dabei hilft es, diese aufzuschreiben. Lass dir dabei Zeit, lies dir deine Zeilen etwas später nochmal durch. Klingen sie doch noch etwas wütend? Sind Du-Sätze enthalten? Dann formuliere sie um. Wenn du die richtigen Worte gefunden hast, bist du bereit für ein gutes Gespräch.

Manchmal kann es auch sinnvoll sein, deinem Gegenüber in einem Brief deine Position zu erklären. Es besteht die Chance, dass die Reaktion ebenfalls ein Brief ist, der in Ruhe geschrieben wurde.

- **Beleidigungen sind tabu**

In einer hitzigen Debatte fallen manchmal auch Beleidigungen. Dennoch sollten diese unbedingt vermieden werden. Sie haben nur ein Ziel: Den anderen zu verletzen. Zur Klärung der Sache tragen sie überhaupt nichts bei. Auch wenn es schwerfällt, wähle deine Worte mit Bedacht. Hast du eine Beleidigung auf der Zunge, sage innerlich „Stopp“ und behalte sie für dich. Formuliere sie stattdessen in eine sachliche Aussage um. Diese Methode kann etwas Übung voraussetzen, ist aber sehr effektiv.

- **Die Vergangenheit ruhen lassen**

Um die eigene Argumentation zu bekräftigen, wird häufig die Vergangenheit aufgewärmt. Das trägt nichts zur Lösungsfindung bei, sondern verschärft die Situation nur unnötig. Beziehe dich in einem Streit nur auf aktuelle Geschehnisse, vergangene Vorkommnisse sind nicht mehr zu ändern.

- **Gehört werden und zuhören**

In einem Gespräch, also auch in einem Streit, hast du das Recht, dass man dir zuhört und dich ausreden lässt. Ignoriert dieses Recht jemand, solltest du ihn darauf hinweisen. Das heißt aber im Umkehrschluss, dass es auch deine Pflicht ist, deinem Gegenüber zuzuhören.

- **Konflikte nicht in der Gruppe austragen**

Ein Streitgespräch sollte niemals an einem öffentlichen Ort ausgetragen werden. Das ist Privatsache und dient nicht zur Unterhaltung anderer Leute. Ist ein Kompromiss oder eine Schlichtung aus eigener Kraft nicht möglich, ist das Hinzuziehen einer weiteren Person hingegen sinnvoll. Allerdings sollte das eine neutrale Person sein, die natürlich nicht mitstreitet, sondern als Mediator auftritt.

- **Konflikte niemals online austragen**

Wichtige Dinge brauchen den direkten, persönlichen Kontakt. Wenn du über das Smartphone oder in Chats Konflikte austrägst, kann die Situation leicht eskalieren. Du bist vielleicht wütend, verletzt oder traurig und antwortest zu schnell auf eine Nachricht. Dabei bekommt der andere gar nicht mit, wie es dir gerade geht und auch dir fehlt die Information darüber, wie sich dein Gegenüber fühlt. So können besonders leicht Missverständnisse entstehen. Such also lieber das persönliche Gespräch.

- **Auf das Gegenüber eingehen**

Die Kritik des Gesprächspartners kommt nicht von ungefähr. Wenn du sie für ungerechtfertigt hältst, dann versuche dich in ihn hineinzusetzen, bevor du sie abschmetterst. Nur weil du ein Problem nicht siehst, heißt das nicht, dass es für den anderen nicht existent ist! Es ist auch sinnvoll, die Aussagen des Gesprächspartners zu bestätigen und ihm/ihr deutlich zu machen, dass du ihn/sie verstehen kannst. Das kann zum Beispiel durch

- zustimmendes Nicken,
- offene Körperhaltung und direkten Blickkontakt oder
- Verständnisbekundungen passieren.

## Fazit

Es ist ganz klar, streiten funktioniert nicht immer ruhig und vernünftig. Je belastender der Konflikt ist, desto lauter und unsachlicher wird es manchmal. Dennoch gibt es ein paar Regeln, die man einhalten sollte. Die gute Nachricht ist: Richtig streiten kann man lernen. Schließlich soll für beide Seiten eine zufriedenstellende Lösung gefunden werden.

Falls ein Konflikt einmal eskaliert oder dich sehr belastet,  
wende dich an deine pädagogische Psychologin oder  
– falls vorhanden – die Peer-MediatorInnen vor Ort!