

# Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung	3
---------------	---

2. Methoden der Konfliktvermeidung und -lösung	5
--	---

3. Impulse: Wie sich die Übungen in den täglichen Schulablauf einbauen lassen	13
---	----

4. Fazit	14
----------	----

## Materialien

M 1	Arbeitsblatt: Das eigene Verhalten in Konfliktsituationen	16
M 2	Gruppenübung: Wähle deine Worte weise	18
M 3	Übung: Spiegelbild	20
M 4	Übung: Körperhaltungen bewusst wahrnehmen	20
M 5	Rollenspiel: Verschiedene Haltungen in verschiedenen Situationen	21
M 6	Arbeitsblatt: Üben von verschiedenen Bewegungen und deren Wirkung	23
M 7	Gruppenübung: Ich war es nicht!	24
M 8	Gruppenübung: SA-Mitglied	25
M 9	Gruppenübung: Wie hast du das gerade gesagt?!	26
M 10	Kennenlernspiel: Gehe in den Kreis, wenn...	27
M 11	Gruppenübung: Schritt in den Kreis	28

# Frieden und was ich selbst dafür tun kann – Anregungen zur Konfliktlösung und -vermeidung

Florence L. Trübiger, Medien- und Kulturwissenschaftlerin B.A.

## 1. Einleitung

### Was bedeutet Frieden?

Besonders in Zeiten wie diesen, in denen gesellschaftliche Konflikte, Unruhen und sogar Kriege die soziale Gemeinschaft der Menschen erschüttern, scheint das Wort Frieden für viele eine neue Bedeutung zu bekommen. So lässt sich mit dem Wort mehr denn je eine harmonische Weltgemeinschaft herbeisehnen (siehe den besonders von Kindern häufig herbeigehnten „Weltfrieden“). Trotzdem beginnen die Menschen in Krisenzeiten oftmals den Frieden in den kleinsten Dingen des Lebens zu finden. Anstatt sich einen doch leider sehr unwahrscheinlichen „Weltfrieden“ zu wünschen – der nach Ansicht der Autorin für die menschliche Spezies niemals zu erreichen ist, da es einfach zu viele Menschen mit zu unterschiedlichen Ansichten und Meinungen gibt – fokussiert der Fokus nun oft auf die Dinge, die vor den eingetretenen Krisen als normal angesehen wurden: Mit den eigenen Kindern im Park spazieren gehen, im Garten oder auf dem Balkon sitzen und ein Buch lesen, abends in völliger Stille ins Bett gehen. Für Menschen in Krisen- und Kriegsgebieten sind diese Situationen kein Teil des Alltags mehr – ganz im Gegenteil, es sind Besonderheiten geworden. Bilder der Leids, die dann durch soziale Medien wie Facebook, Instagram und Twitter von Ländern und Regionen gespült werden, in denen es den Menschen noch gut geht, lösen meistens eine Veränderung der Wahrnehmung aus. „Oh, habe ich es gerade gut. Ich habe ein Dach über dem Kopf. Ich kann im Garten sitzen. Ich muss nicht zu dem Geräusch von Bombeneinschlägen einschlafen.“ Frieden ist nicht die bloße Abwesenheit von Krieg. Frieden ist es, Freude an den kleinen Dingen zu finden. Das Leben und seine Schönheiten zu genießen.

Dieser Beitrag wurde bewusst im Großen begonnen. Angesichts der aktuellen Situation in der Ukraine, aber auch in zahlreichen anderen Ländern, in denen Menschen aufgrund von Kriegen ihre Heimat verlieren und leiden, erscheint es falsch, sich nur mit einem kleinen Aspekt des Friedens zu beschäftigen. In diesem Beitrag soll es um den Frieden in uns selbst sowie um den zwischenmenschlichen Frieden gehen, der die Grundlage für einen großen, weitreichenden Frieden ist. Denn Frieden ist nichts, was einfach da ist und am nächsten Tag schlagartig verschwindet. Jede zwischenmenschliche Interaktion kann potentiell in einem Konflikt enden.

- Wird in einem Gespräch sachlich diskutiert und die Meinung des Gegenübers respektiert?
- Kann akzeptiert werden, dass das der Gesprächspartner oder die Gesprächspartnerin eine andere Ansicht hat?
- Wird am Ende einer Auseinandersetzung ein Kompromiss gefunden?

Allein die Antworten auf diese drei Fragen können Frieden schaffen oder ihn gefährden. Denn was passiert, wenn zwei oppositionelle Parteien auseinandergehen, sich unverstanden fühlen und vielleicht sogar gegeneinander sind, dass sie den jeweils andere:n mit Gewalt von der eigenen Meinung überzeugen wollen?

Das bedeutet jedoch nicht, dass eine rein verbale Kommunikation (sofern dies überhaupt möglich wäre) keinen Raum für Konflikte bietet. Wichtig ist nämlich nicht nur *was* man sagt, sondern *wie* man etwas sagt. Ganz nach dem Sprichwort: Der Ton macht die Musik. Denn egal, was jemand ausdrücken möchte, es gibt immer zahllose Möglichkeiten etwas zu betonen. Und diese Betonung hat dann sogar die Kraft, die Wirkung einer Aussage komplett zu verändern. In der folgenden Tabelle sind daher drei alltägliche Aussagen aufgelistet, die jeweils unterschiedlich betont werden können (dargestellt durch das Hervorheben einzelner Wörter, auf denen die Betonung liegt). Jede dieser Betonungen hat eine vollkommen andere Wirkung auf Zuhörende und wird deshalb in der rechten Spalte nach der neuen Bedeutung formuliert.

Kernaussage	Betonung	Umformulierte Aussage
Wie hast du das Essen denn gemacht?	<b>WIE</b> hast du das Essen denn gemacht?	Auf welche Art und Weise wurde das Essen zubereitet?
	Wie hast <b>DU</b> das Essen denn gemacht?	Wie hast genau du es geschafft, dieses Essen zu kochen? Du kannst doch eigentlich nicht kochen.
	Wie hast du <b>DAS ESSEN</b> denn gemacht?	Das Essen sieht wirklich gut aus.
Warum hast du das gemacht?	<b>WARUM</b> hast du das gemacht?	Aus welchem Grund hast du das gemacht? Das wäre nicht nötig gewesen.
	Warum hast <b>DU</b> das gemacht?	Du hättest das nicht tun müssen, das war die Aufgabe von jemand anderem.
	Warum hast du das <b>so</b> gemacht?	Du solltest schon etwas anderes machen!?
Glaubst du, dass sie das schafft?	Glaubst <b>DU</b> , dass sie es schafft?	Kannst du dir vorstellen, dass sie es schafft? Ich nämlich nicht.
	Glaubst du, dass <b>SIE</b> das schafft?	Jemand anderes würde es vielleicht schaffen, aber sie wohl nicht.
	Glaubst du, dass sie <b>DAS</b> schafft?	Sie hat zwar schon viel geschafft, aber diese Herausforderung ist zu schwer für sie.

## Rollenspiel: Verschiedene Haltungen in verschiedenen Situationen

M 5

Das Rollenspiel wird nur von einigen Teilnehmerinnen und Teilnehmern durchgeführt. Die anderen sitzen am Rand und sind Beobachtende. Die Spieler bekommen zu Beginn der Situation ihre Rollen mitgeteilt und müssen sich so verhalten, wie sie glauben, dass sich eine Person dieses Status verhalten würde. Dazu kann man sich fragen:

- Wie steht/geht/sitzt eine solche Person?
- Wie redet diese Person?
- Ist die Person gestresst, genervt, einschüchternd, unsicher...?

Jede Situation wird je nach Anzahl der Varianten mehrmals hintereinander gespielt. Die Spieler müssen ihre Haltung und ihr Verhalten nach jeder Variante ihrem neuen Status anpassen. Das insgesamte Ziel innerhalb der Situationen ist es, diese nicht eskalieren zu lassen.

### Situation: Müffelnder Sitznachbar.

Person A sitzt auf einer Bank und Person B setzt sich dazu. Aus irgendeinem Grund geht Person B ein unangenehmer Geruch aus und Person A muss Person B vermitteln, dass er aufgrund des Geruchs mehr Abstand halten soll. Person B sollte von einer Person gespielt werden, die einen hohen Status innerhalb der Gruppe hat, um keine Unsicherheit hervorzurufen.

Variante 1: A ist der Angestellte von B.

Variante 2: A ist der Chef von B.

Für die Beobachtenden: Wie verändert sich die Qualität der Körperhaltung und die Sprache der einzelnen Spielerinnen und Spieler, abhängig von dem Status der gespielten Personen?

### Situation: Streit um Geld.

A und B streiten sich um Geld. Person C kommt hinzu und muss die Situation deeskalieren, damit es zu keiner Prügelei kommt. Dabei spielt das Auftreten von Person C eine wichtige Rolle.

Variante 1: A und B sind Schüler, C ist eine Lehrkraft.

Variante 2: A und B sind Erwachsene, C ist jugendlich.

Variante 3: A, B und C sind im selben Alter.

Für die Beobachtenden: Wie verändert sich die Situation insgesamt, die Körperhaltung und die Sprache der einzelnen Spielerinnen und Spieler, abhängig von dem Status der gespielten Personen?

### Situation: Nicht erledigte Aufgabe.

A muss B erklären, warum er oder sie sie zu erledigenden Aufgaben nicht machen konnte.

Variante 1: A ist Schüler, B die Lehrkraft.

Variante 2: A ist Lehrkraft, B die Schulleiterin.

Variante 3: A und B sind Arbeitskolleginnen.

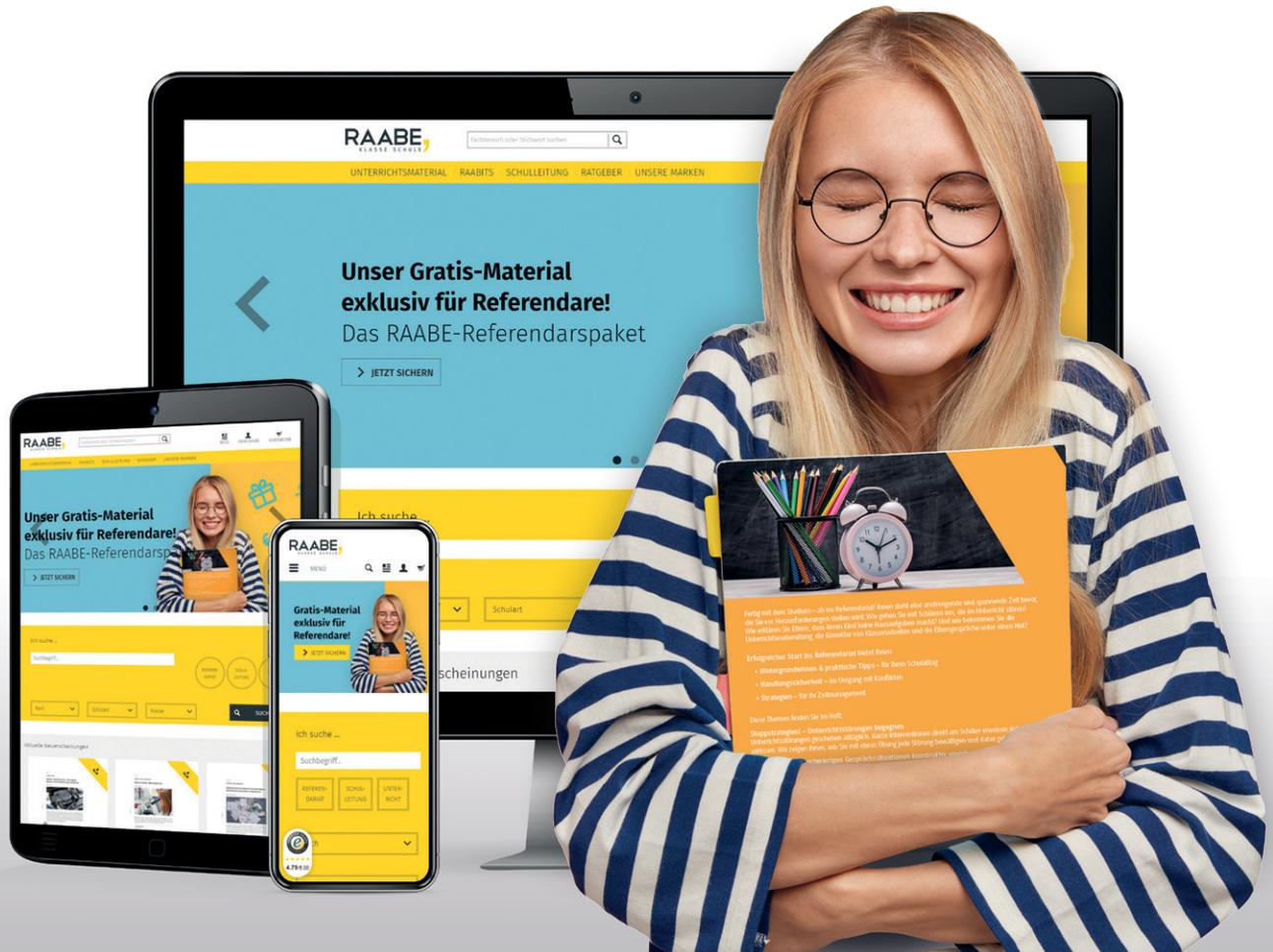
Für die Beobachtenden: Wie verändert sich die Situation insgesamt, die Körperhaltung und die Sprache der einzelnen Spielerinnen und Spieler, abhängig von dem Status der gespielten Personen?

## **Dieses Werk ist Bestandteil der RAABE Materialien**

Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Es ist gemäß §60b UrhWissG hergestellt und ausschließlich zur Veranschaulichung des Unterrichts und der Lehre an Bildungseinrichtungen bestimmt. Die Dr. Josef Raabe Verlags-GmbH erteilt Ihnen für das Werk das einfache, nicht übertragbare Recht zur Nutzung für den persönlichen Gebrauch gemäß vorgenannter Zweckbestimmung. Unter Einhaltung der Nutzungsbedingungen sind Sie berechtigt, das Werk zum persönlichen Gebrauch gemäß vorgenannter Zweckbestimmung herunterzuladen, zu speichern und in Klassensatzstärke auszudrucken. Jede darüber hinausgehende Nutzung sowie die Nutzung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlags. Hinweis zu §§ 60a, 60b UrhG: Das Werk oder Teile hiervon dürfen nicht ohne eine solche Einwilligung an Schulen oder in Unterrichts- und Lehrmedien (§ 60b Abs. 3 UrhG) vervielfältigt, insbesondere kopiert oder eingescannt, verbreitet oder in ein Netzwerk eingestellt oder sonst öffentlich zugänglich gemacht oder wiedergegeben werden. Dies gilt auch für Intranets von Schulen und sonstigen Bildungseinrichtungen. Die Aufführung abgedruckter musikalischer Werke ist ggf. GEMA-meldepflichtig. Darüber hinaus sind Sie nicht berechtigt, Copyrightvermerke, Markenzeichen und/oder Eigentumsangaben des Werks zu verändern.

# Sie wollen mehr für Ihr Fach?

## Bekommen Sie: Ganz einfach zum Download im RAABE Webshop.



✓ **Über 5.000 Unterrichtseinheiten**  
sofort zum Download verfügbar

✓ **Webinare und Videos**  
für Ihre fachliche und  
persönliche Weiterbildung

✓ **Attraktive Vergünstigungen**  
für Referendar:innen  
mit bis zu 15% Rabatt

✓ **Käuferschutz**  
mit Trusted Shops



Jetzt entdecken:  
**www.raabe.de**