

# Themenwelt Streit

## Was ist Streit?

Streit wird oft auch als Konflikt bezeichnet. „Konflikt“ kommt vom lateinischen Wort „confligere“, was so viel bedeutet, wie „zusammenprallen“. Denn genau das ist es, was in einem Streit passiert: Es prallen unterschiedliche Vorstellungen aufeinander, die auf den ersten Blick so entgegengesetzt sind, dass sie unvereinbar erscheinen oder sich auch tatsächlich ausschließen.

Z.B. wenn zwei das gleiche Ziel haben, dieses aber nur von einem erreicht werden kann: In der Küche liegt nur noch ein Apfel. Lea und Patrick wollen jeweils den ganzen Apfel haben.

## Ist Streit „normal“??

1 Ja. Uneinigkeiten, Streitigkeiten oder Auseinandersetzungen sind normal und gehören dazu, wenn man mit anderen Menschen zusammenlebt. Selbst wenn man wollte, kann man sie nicht vermeiden. Und das wäre auch gar nicht sinnvoll, denn durch Konflikte kommen Probleme ans Tageslicht und können so geklärt werden. Dabei kann man sich und die anderen besser kennen lernen. Vor allem aber kann man lernen, dass Zusammenleben immer bedeutet, nach gemeinsamen Lösungen zu suchen.

## Wann kann Streit zu einem Problem werden?

Doch auch wenn Streit und Konflikte normal sind und ständig passieren, kann Streit auch zu einem Problem werden. Nämlich dann, wenn er außer Kontrolle gerät. Man sagt auch dazu „ein Streit eskaliert“. Das passiert, wenn der Konflikt als Kampf gesehen wird, bei dem es um Gewinnen oder Verlieren geht.

Es geht dabei oft nicht mehr um die eigentliche Streitfrage. Statt miteinander zu reden, ärgern oder provozieren sich die Streitenden gegenseitig. Solche bewussten Drohungen, Beschuldigungen, oder Beschimpfungen heizen den Konflikt an. Eine Verständigung wird jetzt immer schwieriger

## Was passiert, wenn Menschen streiten?

In einem Streit verändern sich Menschen. Ihre Wahrnehmung wird verzerrt. Das Trennende tritt in den Vordergrund. Der andere wird nicht mehr als Person, sondern nur noch als Gegner gesehen.

## Wie verhalten sich Menschen in einem Streit?

Viele erleben einen Streit als Verlust an Sicherheit und fühlen sich bedroht. Sie verhalten sich dann plötzlich anders als sonst.

- Typisch ist zum Beispiel, dass nicht mehr offen und ehrlich miteinander gesprochen wird. Man hat nun Geheimnisse vor dem anderen und redet hinter dem Rücken übereinander.
- Es gibt immer weniger Vertrauen zwischen den Streitenden. Man unterstellt dem anderen, dass er Böses im Schilde führt und sieht deshalb nur noch das Negative bei ihm.
- Man beharrt auf seiner Meinung. Selbst wenn es gute Gründe gibt, diese zu überdenken, hält man an seinem Standpunkt fest.
- Und: man versucht Unterstützer für die eigene Sache zu gewinnen. Man wirbt also um Mitstreiter für die eigene Position.

## Woran erkennt man einen Streit?

2

- Konflikte kann man hören: Beschuldigungen und Anfeindungen werden ausgesprochen.
- Konflikte kann man sehen: Der Körper ist angespannt oder man geht sich aus dem Weg.
- Konflikte kann man spüren: Es herrscht „dicke Luft“ und es „knistert“ vor Spannung im Raum.

Bei einem Streit geht es oft laut zu und die Streitenden hören einander nicht mehr zu. Deshalb versteht man auch nicht, was der andere sagen will. Doch während die einen anfangen zu schreien, werden die anderen still. Sie reden nicht mehr und tun so, als ob sie das alles nichts angehen würde. Es gibt aber noch andere Anzeichen für einen Streit. Was man nicht ausspricht, das zeigt man häufig unbewusst durch seinen Gesichtsausdruck und seine Körperhaltung. Unsicherheit, Wut oder Angst finden so im Gesicht und der gesamten Körperhaltung ihren Ausdruck.

## Wie ein Eisberg

Man kann einen Streit mit einem Eisberg vergleichen. Man sieht nur die Spitze des Eisbergs aus dem Wasser ragen, der größte Teil des Eisbergs ist zwar unsichtbar, bestimmt aber wie sich der Eisberg verhält.

Bei einem Streit ist es ähnlich: Man sieht, dass Menschen sich anschreien, sich mit Sachen bewerfen oder sich sogar schlagen. Was dieses Verhalten jedoch bestimmt, ist zunächst unsichtbar. Es sind ihre Ängste, Bedürfnisse und Wünsche.

Auch Streithähne wollen als Person wahrgenommen werden. Auch sie wollen, dass ihre Bedürfnisse anerkannt und berücksichtigt werden. Und auch sie haben Angst zu kurz zu kommen.

All dies ist unsichtbar, wie der größte Teil eines Eisbergs, der ja unter Wasser ist, aber doch das sichtbare Verhalten bestimmt.

### **Wie fühlt man sich in einem Streit?**

Oft fühlt man sich bei einem Streit ungerecht behandelt und missverstanden. Manchmal kommt sogar das Gefühl auf, von den anderen im Stich gelassen zu werden und dann fühlt man sich sehr einsam.

Streit ist daher oft mit unangenehmen Gefühlen verbunden: Wut, Ärger, Trauer, Hass oder Angst. Je stärker diese Gefühle sind, umso weniger kann man erkennen, dass es dem anderen vielleicht genauso geht.

3

Solche Gefühle zeigen, dass etwas nicht in Ordnung ist und ein Problem geregelt werden muss. Diese Gefühle haben also eine nützliche Funktion, obwohl sie unangenehm sind.

Es ist gut, wenn man sich offen und ehrlich die Meinung sagen kann, auch wenn es dabei mal laut zugeht. Manchmal ist man jedoch so erregt, dass man den anderen anschreit, beschimpft oder gar beleidigt. Man tut oder sagt also dabei Dinge, die man später bereut. Dieses „Dampf ablassen“ erleichtert nur im Moment. Es geht auf Kosten der anderen, die diesen Ärger aushalten müssen.

### **Wie kann man sich in einem Streit beruhigen?**

Oft genügt schon ein Blick oder eine kleine Bemerkung. Solche Provokationen heizen den Streit erst richtig an, da sie sehr verletzend sein können.

Deshalb ist es wichtig zu wissen, wie man sich selbst beruhigen kann, um wieder auf eine sachliche Ebene zu kommen. Diese Möglichkeiten sind bei jeder und jedem anders. Manchmal hilft es bereits bis zehn zu zählen und drei Mal tief durchzuatmen.

### **Warum gibt es Streit in der Familie?**

In der Familie streitet man sich oft bis die Fetzen fliegen, aber meist verträgt man sich auch schnell wieder. Dies liegt vor allem daran, dass man sich ständig sieht und sich Vieles teilen muss: Das Spielzeug, das Essen, die Wohnung, die Aufmerksamkeit. Da kann leicht das Gefühl aufkommen, dass einer bevorzugt wird. Streitigkeiten sind also normal und gehören zum Alltag einer Familie.

## **Was ist, wenn Geschwister sich streiten?**

Geschwister haben ist eigentlich toll. Trotzdem gibt es häufig Streit. Meist geht es darum, dass es gerecht zugehen soll.

Geschwister erfahren, dass Vater und Mutter ihre Aufmerksamkeit und Liebe mehreren Kindern schenken und Brüder oder Schwestern viele Dinge anders machen als sie selbst. Gerecht wird es deshalb nie zugehen, da jedes Familienmitglied anders ist und deshalb auch anders behandelt wird.

## **Worüber streiten Eltern mit ihren Kindern?**

Umfragen sagen, dass Eltern mit ihren Kindern am häufigsten darüber streiten, wann und wie das Zimmer aufgeräumt werden soll. Außerdem geht es darum, wie die Mithilfe im Haushalt auszusehen hat, z.B. wer den Abwasch macht, den Tisch deckt oder den Müll wegbringt.

Kinder wollen mitreden dürfen und vieles selbstständig erledigen. Für Eltern ist es oft nicht leicht zu wissen, was ihre Kinder wirklich schon alles alleine erledigen können. Immer wieder geht es deshalb um die Frage, was Kinder selbst entscheiden können und was die Eltern bestimmen wollen und müssen.

4

## **Wie ist es, wenn Eltern streiten?**

Wenn Eltern sich streiten, ist dies für Kinder kaum auszuhalten. Sie bekommen Angst, dass die Eltern sich nicht mehr mögen, dass sie sich vielleicht sogar trennen könnten. Oft befürchten sie, dass sie selbst der Grund des Streits sind.

Aber auch Eltern haben Konflikte und Meinungsverschiedenheiten. Auch diese gehören zu einer Partnerschaft.

Manche Kinder meinen, dass sie den Streit zwischen den Eltern schlichten können. Das gelingt jedoch nur in den seltensten Fällen.

Manchmal hilft es, die Eltern zu fragen, worum es im Streit gegangen ist, um besser zu verstehen, warum sie sich gestritten haben.

Es gibt Situationen, in denen Eltern aber nicht über den Streit sprechen möchten und sagen: „Das geht Dich nichts an!“. Das ist zwar einerseits verständlich, da auch Eltern Geheimnisse vor ihren Kindern haben dürfen. Aber auf der anderen Seite stimmt es doch nicht. Denn Kinder sind schließlich direkt davon betroffen.

## **Was ist eine Familienkonferenz?**

In einer Familienkonferenz können Themen und Streitfragen, die im Alltag auftreten, besprochen werden.



Zuerst werden alle Punkte aufgeschrieben, die besprochen werden sollen. Immer abwechselnd moderiert ein anderes Familienmitglied die Konferenz. Wichtig ist, dass man die anderen Familienmitglieder nicht anklagt oder beschuldigt und sich gegenseitig zuhört. Mit den Entscheidungen müssen alle einverstanden sein. Niemand darf also überstimmt werden.

Eine solche Familienkonferenz kann dazu beitragen, dass viele Streitfragen geklärt werden können, bevor es kracht.

### **Die Kummernummer**

Wenn du nicht mehr weiter weißt, weil sich deine Eltern sehr oft streiten, kannst du dich an ein Sorgentelefon, eine Beratungsstelle oder ein Internetforum wenden. Dort findest du Menschen, die dir weiter helfen können.

Hier ist die „Nummer gegen Kummer“ für Kinder und Jugendliche: 0800 1110333

[www.nummergegenkummer.de](http://www.nummergegenkummer.de)

## **5**

### **Können Freunde sich auch streiten?**

Gute Freunde können auch gut miteinander streiten. Sie müssen dabei keine Angst haben, dass die Freundschaft auseinandergeht. Auch Freunde haben verschiedene Meinungen und verschiedene Interessen.

Oft geht es um die Frage, wer zur Freundesgruppe gehört, wer mitspielen und dabei sein darf. Schwierig wird es, wenn nur einer oder eine bestimmen und die Regeln in der Gruppe festlegen will. Dann müssen sich die anderen unterordnen, oder sie versuchen, eine gemeinsame Regelung zu finden. Dabei kommt es auch häufig zu Streit.

Die Freundschaft ist wichtiger als der Streit. Sie kann einen Streit aushalten. Aber du solltest die Freundschaft auch nicht aufs Spiel setzen. Deswegen ist der faire Umgang auch bei einem Streit besonders wichtig. Nur, wenn ihr euch gegenseitig nicht verletzt, kann der Streit auch ganz schnell vergessen sein.

Übrigens, der Satz „Wenn du das nicht machst, dann bist du nicht mehr mein Freund“ hat in einer richtigen Freundschaft nichts verloren.



## **Warum gibt es Streit in der Schule?**

In der Schule leben viele verschiedene Menschen zusammen. Dabei kommt es immer auch zu Reibereien und Meinungsverschiedenheiten. Oft aber auch zu ernsthaften Konflikten oder gar zu Gewalt.

### **Warum gibt es Streit in der Klasse?**

Schülerinnen und Schüler suchen sich ihre Klasse nicht selbst aus. Sie werden zugeteilt und müssen sich zurechtfinden. Oft gelingt es, dass man sich in einer Klasse näher kennen lernt, Freundschaften schließt oder gemeinsam auch Zeit außerhalb der Schule verbringt.

Aber es gibt in jeder Klasse nicht nur das Miteinander, sondern auch das Nebeneinander oder Gegeneinander. Konkurrenz und Schadenfreude sind weit verbreitet. Immer wieder geht es darum, wer der „Anführer“, also wer „cool“ ist, bewundert wird und was zu sagen hat oder wer eher Außenseiter ist.

6

Oft ist es so, dass man innerhalb einer Klasse eine bestimmte „Rolle“ innehat, aus der man nur schwer wieder herauskommt. Einmal „Streber“, immer „Streber“. Oder man ist der Klassenclown bei dem immer alle lachen, egal was man sagt. Oder der Störenfried, der immer schuld ist, wenn etwas schief läuft.

Streit kann es aber auch geben, wenn eine Klasse wenig Zusammenhalt hat und ein großes Konkurrenzdenken vorhanden ist.

Am ehesten entsteht ein Klassenzusammenhalt dann, wenn es gelingt gemeinsame Ziele zu finden, die für alle attraktiv sind. Schon ein gemeinsamer Klassenausflug, der zusammen geplant wird, kann hier helfen.

### **Warum gibt es Streit zwischen Lehrkräften und Schülern?**

Lehrkräfte wollen ihren Schülerinnen und Schülern etwas beibringen und müssen ihre Leistungen bewerten. Manche Lehrkräfte sehen dabei nur ihren Unterrichtsstoff. Sie wollen Ruhe in der Klasse und dass alle aufmerksam und konzentriert sind. Schülerinnen und Schüler wollen einen interessanten und spannenden Unterricht, bei dem sie mitentscheiden können. Und sie wollen, dass es gerecht und fair in der Klasse zugeht.

Deshalb gibt es verschiedene Gründe für Konflikte in der Klasse: Die sind aus Sicht der Lehrkräfte oft Unterrichtsstörungen oder nicht gemachte Hausaufgaben. Aus Sicht der Schülerinnen und Schüler können dies unfaire Behandlung durch die Lehrkraft oder auch ein langweiliger Unterricht sein. Auch Lehrkräfte machen Fehler. Was allerdings nicht sein darf, ist, dass jemand bloßgestellt oder wie Luft behandelt wird. Denn in einer solchen Klasse kann



man sich nicht wohl fühlen. Die Klasse und die Lehrkräfte müssen also gemeinsame Wege für den Umgang mit Konflikten finden.

### **Was ist ein Klassenrat?**

Im Klassenrat setzen sich alle Schülerinnen und Schüler mit ihrem Klassenlehrer oder ihrer Klassenlehrerin einmal in der Woche zusammen (am besten in einem Stuhlkreis). Sie besprechen dann alle Themen und Konflikte, die die Klasse betreffen.

Eine Schülerin oder ein Schüler ist der Moderator bzw. die Moderatorin. Deren Aufgabe ist es, das Gespräch zu leiten und darauf zu achten, dass alle zu Wort kommen. Jede Woche übernimmt diese Aufgabe eine andere Schülerin oder ein anderer Schüler.

Die wichtigsten Ergebnisse werden in einem Protokoll festgehalten.

### **Was ist für die Lösung von Konflikten wichtig?**

7

Wenn man mit einem Konflikt gut umgehen will, sind zwei Voraussetzungen wichtig: die Konfliktparteien müssen eine Lösung auch wollen und: Drohungen und Gewalt dürfen keinen Platz haben.

Welche Dinge muss ich beachten, wenn ich einen Streit lösen will?

- Die Sachen klären, die Personen achten: Man kann sich zwar sehr aufregen, den Respekt vor dem Anderen darf man jedoch nicht verlieren.
- Grundbedürfnisse anerkennen: Die Bedürfnisse aller müssen anerkannt und bei der Lösung berücksichtigt werden.
- Regeln vereinbaren: Wie solche Regeln lauten können, findest du hier.
- Die Perspektive wechseln: Bei einem Streit hat meist jeder aus seiner Sicht sogar recht. Den Blickwinkel des anderen einzunehmen, ermöglicht es besser zu verstehen, warum es Streit gibt.
- Den eigenen Standpunkt überdenken: Die Bereitschaft, von seinem eigenen Standpunkt abzuweichen, zeigt den Willen zur Verständigung.
- Eine neutrale Umgebung suchen: Es ist immer auch wichtig, wo ein Gespräch stattfindet. Ein anderer Raum kann eine neue Begegnung ermöglichen.
- Eine dritte Partei einschalten: Manchmal kommen die Streitenden alleine nicht weiter. Eine weitere Person kann Streitpunkte deutlich machen, die Gefühle der Streitenden benennen und mithelfen, nach gemeinsamen Lösungen zu suchen. (Erfahre hier mehr über Streitschlichter).

### **Alle haben recht...**

Zwei Streithähne kommen zu einem Weisen, der Recht sprechen soll. Der eine erzählt seine Geschichte, und wie ihn der andere betrogen habe. Daraufhin sagt der Weise ergriffen, „Ja, da hast Du völlig recht mit Deiner Klage“.

Daraufhin erzählt der Angeklagte seine Sicht. Dass alles nur ein Missverständnis sei und er zu Unrecht beschuldigt werde. Nach einigem Überlegen meint der Weise, „Wenn das so ist, dann hast Du recht!“ Daraufhin meldet sich ein Dritter, der zugehört hatte: „Aber großer Richter, das kann doch nicht sein, es können doch nicht beide gleichzeitig recht haben“.

Der Weise nickt nachdenklich und meint, „Da hast Du allerdings auch wieder recht“.

### **Was ist eine gute Lösung?**

8

Eine gute Lösung berücksichtigt die Interessen und Bedürfnisse aller und bringt deshalb auch Vorteile für alle. Sie darf deshalb niemanden bevorzugen oder benachteiligen und alle müssen der Lösung zustimmen können (Konsens).

Wichtig ist, dass eine Lösung sich auch in der Zukunft bewährt. Schlechte Lösungen sind oft Anlass für neue Konflikte. Deswegen hilft es manchmal die Lösung nach einiger Zeit nochmal zu überprüfen.

### **Was ist die „Goldene Regel“?**

Eine Hilfe beim Finden einer guten Lösung kann auch die sogenannte „Goldene Regel“ sein: „Was du nicht willst, das man dir tut, das füg auch keinem andern zu“. Man soll in einem Streit den anderen also so behandeln, wie man selbst gerne behandelt werden möchte.

### **Welche Lösungen für alltägliche Konflikte gibt es?**

Die Lehrerin Karin Jefferys-Duden hat Ideen zusammengetragen, wie Konflikte, die jeden Tag vorkommen, schnell gelöst werden können:

- Wenn mehrere Personen „erster“ sein wollen: Eine Münze werfen, Knobeln, Auszählen mit einem Abzählreim, Abwechseln.
- Wenn etwas im Streit kaputt gegangen ist: Reparieren oder jemanden bitten bei der Reparatur zu helfen, Ersatz anbieten, neu kaufen, ehrlich zugeben es kaputt gemacht zu haben.
- Wenn jemand gemein behandelt wurde: Sich schriftlich entschuldigen, Wiedergutmachung anbieten, einen Brief schreiben.





*Vgl. Karin Jefferys-Duden: Das Streitschlichter-Programm. Mediatorenausbildung für Schülerinnen und Schüler der Klassen 3 bis 6. Weinheim und Basel 1999, S. 51.*

Die Amerikanerin Soutan Fountain hat sechs solcher Schritte zur Lösung von Konflikten formuliert:

1. Was wollen die Streitenden?  
Jede Person, die an dem Konflikt beteiligt ist, sollte für sich klären, was sie wirklich erreichen will und was ihre eigentlichen Bedürfnisse sind.
2. Was ist das Problem?  
Gemeinsam soll herausgefunden werden, was in diesem Fall das eigentliche Problem ist.
3. Welche Lösungsmöglichkeiten gibt es?  
Für Konflikte gibt es nicht nur eine Lösung sondern viele Lösungen. Gemeinsam sollten möglichst viele Lösungsmöglichkeiten gefunden werden. Diese werden zunächst alle auf einem Blatt Papier notiert.
4. Welche Lösungen kommen in Frage?  
Jetzt werden die vorgeschlagenen Lösungen bewertet. Jede Seite geht die Liste der Vorschläge durch und sagt, welche Lösungen für sie denkbar wären.
5. Welches ist die gemeinsame Lösung?  
Wenn beide Seiten einer Lösung zustimmen können, ist das Problem gelöst.
6. Funktioniert die Lösung?  
Die Lösung sollte nach einiger Zeit überprüft werden, damit das Problem nicht von neuem auftaucht.

9

### **Welche Lösungen sind denkbar?**

Die beiden Schwestern Louise und Martha wollen beide eine Orange haben. Aber es ist leider nur noch eine da. Welche Lösungsmöglichkeiten gibt es?

Prinzipiell gibt es vier Möglichkeiten:

1. Die Eine: Louise erhält die Orange, Martha geht leer aus.
2. Die Andere: Martha erhält die Orange, Louise geht leer aus.
3. Beide: Louise und Martha erhalten je die Hälfte der Orange.
4. Keine von Beiden: Weder Louise noch Martha erhalten die Orange. Beide gehen leer aus, da die Mutter den Streit gehört hat und die Orange nun selbst aufisst.

Es gibt aber noch eine weitere Möglichkeit und die ist besonders interessant:

Die neue Idee: Hier wird eine völlig neue Lösung gefunden, die bislang nicht im Blick war.



Die Mutter fragt, wofür sie denn die Orange brauchen. Louise will einen Saft auspressen, Martha einen Kuchen backen. „Für den Kuchen brauche ich nur die Schale, die reibe ich in den Teig“, meint Martha. „Das trifft sich gut, sagt Louise, „ich brauche für meinen Saft nämlich nur das Fleisch der Orange.“ Aber dann ist doch alles ganz einfach, meint die Mutter.

Gute Lösungen brauchen also Phantasie.

## **Warum gibt es Streitschlichter?**

„Wenn Zwei sich streiten, freut sich ein Dritter“ heißt ein alter Spruch. Viele Menschen, die sich mit dem Thema Streit und Konflikt beschäftigen, haben diesen Spruch allerdings verändert. Sie sagen: „Wenn Zwei sich streiten, hilft ein Dritter“.

Denn eine dritte Person kann die Streitenden darin unterstützen, Wege aus einer verzwickten Situation zu suchen. Dies gelingt jedoch nur, wenn die Streitenden dies auch wollen, also sich freiwillig beteiligen.

Die Personen, die vermitteln, werden Mediatoren genannt. In der Schule heißen sie oft „Streitschlichter“ oder auch „Konfliktlotsen“. Der Begriff Mediation kommt aus dem Lateinischen und heißt wörtlich übersetzt „Vermittlung“.

Streitschlichter bringen die Beteiligten zusammen und unterstützen sie bei einem klärenden Gespräch. Gemeinsam wird so eine faire Lösung gefunden, mit der alle Seiten zufrieden sind.

## **Kann man lernen, Streit zu schlichten?**

Ja, Streitschlichter werden auf ihre Aufgaben vorbereitet. In der Streitschlichtergruppe erhalten sie eine spezielle Ausbildung. Diese dauert oft ein Schuljahr.

Zu dieser Ausbildung gehört z.B. zu überlegen, wie man selbst mit Konflikten umgeht und wie man Gespräche so führen kann, dass alle zu Wort kommen und ihre Meinung ungehindert sagen dürfen.

Besonders wichtig ist, dass man lernt, genau zuzuhören, was der andere sagt und meint. Natürlich wird der Ablauf einer Streitschlichtung oft geübt und in vielen Rollenspielen durchgespielt.

## Zwei Streitschlichter berichten

- „Ich war sehr stolz, als ich hörte, ich sei zum Streitschlichter gewählt worden. Ich arbeite gerne mit Menschen zusammen und höre gerne anderen zu. Leider kam kein großes Interesse von den Schülern. Es gab zwar viele Schüler-Lehrer-Konflikte, diese wurden aber nicht weiter behandelt. Trotzdem war es eine gute Ausbildung und es war für mich sehr interessant.“
- „Schülerstreitschlichtung ist sehr sinnvoll. Dadurch haben wir, die Mediatoren, erfahren, wie wir selbst in Konfliktsituationen reagieren und unser Verhalten bei Streitsituationen verbessern können.“

## Was machen Streitschlichter?

Eine Streitschlichtung findet in drei Schritten statt.

11

### 1. Schritt: Vorphase

Streitschlichter stellen zunächst Raum und Zeit für die Konfliktbearbeitung zur Verfügung. Sie sorgen dafür, dass alle Konfliktparteien an dem Schlichtungsgespräch teilnehmen. Dann führen sie Grundregeln ein und erklären, wie eine Streitschlichtung abläuft. Zu den Grundregeln gehören, sich gegenseitig zuzuhören und ausreden zu lassen. Es darf keine Beleidigungen oder Handgreiflichkeiten geben. Alles, was gesprochen wird, bleibt in der Gruppe, ist also vertraulich und darf nicht weiter erzählt werden.

### 2. Schritt: Klärungen

Klären heißt Sichtweisen und Interessen der Streitenden deutlich zu machen. Jeder schildert dafür seine Sicht und sein Erleben des Konfliktes. Dabei ist es wichtig, auch die Gefühle zu benennen, also wie es einem im Konflikt geht. Die Streitschlichter fragen bei den Beteiligten nach und fassen ihre Erzählungen zusammen. Sie achten darauf, dass alle gleichberechtigt zu Wort kommen. Dabei kann es sehr hilfreich sein, die Sichtweise, also den Blickwinkel, zu wechseln, und zum Beispiel zu fragen, „Wie würde es Dir in seiner Situation gehen?“

### 3. Schritt: Lösungen

Schließlich wird versucht, Vorschläge für eine Lösung zu finden, mit der die Beteiligten zumindest teilweise zufrieden sind. Oft ist es sinnvoll, wenn zunächst jede Partei ihre Lösungsvorschläge aufschreibt. Diese Listen werden besprochen und ein gemeinsamer Vorschlag ausgewählt. Wenn alle beteiligten Seiten dem Vorschlag zustimmen, wird eine schriftliche Vereinbarung erstellt. Der Lösungsvorschlag wird also aufgeschrieben und es wird

festgehalten, was jede Seite zu tun hat, damit die Lösung gelingt. Dann wird die Vereinbarung von allen unterschrieben.