

## Konflikttraining für Jugendliche

### Zivilcourage

**Menschen müssen befähigt werden, Ansatzpunkte für ihr Handeln zu erkennen und Verhaltensweisen einzuüben, mit denen sie andere Menschen vor Gewalt und Diskriminierung schützen können, ohne sich selbst in allzu große Gefahr zu bringen. Jeder sollte wissen, was man in einer kritischen Situation konkret tun kann und auf keinen Fall tun darf. Das Deutsche Rote Kreuz, aber auch viele Jugendberatungsstellen bieten Konflikttrainings an.**

» [www.jugendrotkreuz.de/jrk-in-der-schule/streitschlichter](http://www.jugendrotkreuz.de/jrk-in-der-schule/streitschlichter)



Streitschlichter in der Schule

## Aktiv zuhören - die nützliche Antikonflikttechnik

Die Hintergründe für Gewalt, Rassismus oder Unterdrückung und Ablehnung basieren immer auf fehlender Gerechtigkeit oder dem Gefühl, ungerecht behandelt worden zu sein. Zuhören und miteinander Reden können, sind die Schlüssel zum Frieden.

Hören, was der Andere sagt, und hören, was ich hören will, sind zwei ganz verschiedene Dinge. Emotionale Äußerungen sind ganz normal, wenn wir aufgebracht sind. Fürs gegenseitige Verständnis sind sie aber hinderlich. Auch die Sprache besteht bei Konflikten manchmal aus reinem Schlagabtausch. Bei folgender Übung, wird sichtbar, dass Sprache nicht eindeutig ist.

- Lass Dein Gegenüber vier, fünf Sätze lang seine Meinung zu einem Diskussionspunkt sagen.
- Fasse dann so exakt wie möglich zusammen.
- Jetzt darfst Du etwa ebenso lang sprechen, und Dein Gegenüber muss zusammenfassen.
- Wer sich nicht richtig zusammengefasst fühlt, darf die Aussage wiederholen. Diese muss nochmals zusammengefasst werden.
- Formuliert Beobachtungen und Wahrnehmungen in der Ich-Perspektive.
- Formulierungen mit „man“ sind tabu.
- Unbedingt auf Du-Botschaften wie „Du hast“, „Du warst“, „Du bist doch...“ verzichten.
- Auch Gefühle zum Ausdruck bringen, und wenn jemand den Mut dazu hat, dies

positiv unterstützen.

- Konkrete Beispiele, was war wann, wo, keine Verallgemeinerungen.