



MIT KÖRPER UND KÖPFCHEN – KONFLIKTTTRAINING IN DER SCHULE

Anrempeln, ins Gesicht spucken und vermöbelt werden – auf dem Schulhof geht's manchmal ganz schön hart zur Sache. Wie man mutig und stark reagiert, wenn es mal Ärger gibt, das lernt man im Konflikttraining in der Schule – oder hier im Heft. Denn wir waren beim Konflikttraining einer vierten Klasse dabei . . .

von Nina Lindlahr



Tamtadamtam“ – um erst mal für Ruhe in der Turnhalle zu sorgen, schlägt Konflikttrainerin Sibylle Wanders ein paar Mal kräftig auf eine Trommel. Jetzt ist Zuhören angesagt. Die Klasse setzt sich auf dem Turnhallenboden in einen Kreis. „Heute geht's um zwei wichtige Sachen“, sagt Frau Wanders. „Ich erkläre euch, wie man sich richtig streitet und wie ihr reagiert, wenn ihr körperlich angegriffen werdet.“ Schubsen, festhalten, treten – die Viertklässler sind lang genug

auf der Schule, um zu wissen, was Frau Wanders meint. „Nehmen wir mal an, ihr werdet angerempelt. Das kann ja auch aus Versehen passieren.“ „Klar“, denken die Kinder und nicken. „Deswegen sind wir fair und fragen zuerst mal, ob das mit Absicht war.“ Im Chor üben alle Kinder den passenden Satz: „War das mit Absicht oder ohne Absicht?“ So prägen sie sich ihn gleich gut ein. Wenn das Zusammenstoßen aus Versehen passiert ist, dann sagt man einfach: „O.k., aber pass demnächst ein bisschen besser auf.“

Anderenfalls heißt es: voller Körpereinsatz! Aber nicht, um zurückzutreten oder zu schlagen. „Man kann den Körper auch einsetzen, um damit etwas zu sagen“, erklärt Sibylle Wanders und läuft in die Mitte des Kreises, wo sie jeder sehen kann. Sie stellt sich in Schrittstellung, hebt den Kopf und schiebt die Brust nach vorn. Die Schüler staunen. Wow,



DIE STOPP-REGEL IN DREI SCHRITTEN

Wenn du dich über jemanden ärgerst oder dich belästigt fühlst, dann kannst du auch jemanden zu Hilfe holen. Dabei gibt es drei Stufen:

1. Sag, was du nicht willst: „Stopp, hör auf damit!“
2. Wenn man dich noch nicht in Ruhe lässt, sag: „Stopp, lass mich in Ruhe oder ich gehe zur Lehrerin!“
3. Wenn auch nach Stufe 2 keine Ruhe herrscht, sag: „So jetzt reicht es mir! Jetzt gehe ich zur Lehrerin, weil du nicht auf mich hörst!“



Übung macht den Meister, auch bei der Konfliktlösung



das sieht mutig aus! Dann hebt sie den Zeigefinger. Das ist der „Hab-Achtung-Finger“. Wer so steht und dann seinem Gegenüber auch noch ernst in die Augen schaut, macht deutlich: Mit mir kann man nicht alles machen.

Zu zweit spielen die Schüler die Situation einmal durch: Einer schubst, der

andere stellt sich selbstbewusst vor ihn hin und ermahnt ihn: „Mit mir machst du das nicht noch einmal“, sagt zum Beispiel Florian zu Jonas. In Wirklichkeit verstehen sie sich eigentlich gut. Deswegen müssen sie auch ein bisschen kichern. Aber sie wissen genau: Bald sind sie auf der weiterführenden Schule und da kann es schon mal hart zur Sache gehen. „Deswegen zeige ich

euch noch ein paar Grifflösetechniken“, verspricht Frau Wanders. Wie komme ich aus dem Schwitzkasten? Wie löse ich mich, wenn mich einer an den Schultern packt? All das wird hier im Konflikttraining gezeigt und geübt. **Sich wie eine Schlange aus einem festen Griff zu winden macht Spaß. Aber wichtig ist, dass man klare Worte spricht, wenn man wieder frei ist.** „Ich möchte das nicht“, oder: „Stopp. Mach das nicht noch einmal.“ Das sind Sätze, die jeder versteht. Zumindest fast jeder. Alexander hat auf dem Schulhof erlebt, dass manchmal nur noch eins hilft. „Ich wurde von einem stärkeren Jungen geärgert, der einfach nicht aufgehört hat. Da bin ich dann zur Lehrerin gegangen.“ Und das war genau richtig.



Aus dem Schwitzkasten freikommen



Viel stärker als manche Rangelei nagt manchmal aber ein Konflikt an einem, der nicht so richtig ans Licht kommt. So wie bei Nina: „Ich hatte mal eine Freundin, mit der hab' ich alles gemacht. Aber jetzt habe ich zwei neue Freundinnen gefunden.“ Mit denen trifft sich Nina heute lieber. Die alte Freundin ist deshalb verletzt. Wie die beiden Mädchen sich richtig aussprechen können –

GEKONNT FREI – SO LÖST DU DICH AUS EINEM FESTEN GRIFF!

Wenn du am Unterarm festgehalten wirst, stell dich in Schrittstellung, ergreife mit der einen Hand – Handballen an Handballen – die andere und reiß dann beide ruckartig über den Kopf los! Das ist der „Siegergriff“.

Wenn dich jemand sogar an beiden Unterarmen festhält, hilft die „Gorillaexplosion“. Stell dich fest hin und öffne dann plötzlich deine Arme. Balle dabei die Fäuste wie ein wütender Gorilla. Schwing beide Fäuste zusammen schnell und kräftig hoch. So kommst du selbst aus einem festen Griff an beiden Unterarmen frei.



Gleich wirkt die Gorillaexplosion



auch das lernen die Schüler im Konflikttraining. **Einander zuhören ist das Wichtigste. Dann sollte jeder den Konflikt aus seiner Sicht beschreiben.** „Es ist gut, wenn ihr im Gespräch möglichst viele Sätze mit ‚ich‘ anfangt“, erklärt Frau Wanders. Damit macht man seine Gefühle deutlich.

Dann äußert jeder seinen wichtigsten Wunsch. Nina könnte zum Beispiel zu ihrer Freundin sagen: „Das Wichtigste für mich ist, dass ich auch mal mit anderen

Kindern spielen darf.“ Auch die Freundin darf einen Wunsch äußern. **Schließlich müssen die zwei Streitkräfte eine Lösung finden, mit der beide einverstanden sind.** Nina hört gespannt zu. Sie wird

so ein Gespräch mal ausprobieren. Aber ob das auch klappt?! Na, das kann sie ja dann nächste Woche mit Frau Wanders besprechen. Rrrrrring. Die Schulglocke läutet. Für heute ist das Konflikttraining schon wieder vorbei.

STREITSCHLICHTER

An vielen Schulen gibt es Streitschlichter. Das sind ältere Schüler oder Lehrer, die man um Hilfe bitten kann, wenn zwei Sturköpfe einen Streit nicht allein lösen können. Streitschlichter leiten ein Gespräch und versuchen, gemeinsam mit den Streitenden eine Lösung zu finden. Schon ab der 4. Klasse können Schüler zu Streitschlichtern ausgebildet werden. Vielleicht gibt es solche Ausbildungen auch an deiner Schule. Frag doch mal nach!