

**1** Mich macht froh, wenn...  
 Mich macht traurig, wenn...  
 Mich macht wütend, wenn...  
*Nenne jeweils drei konkrete Situationen.*

**2** Wenn ich traurig bin, dann...  
*– hier geht es darum, was du tust (z.B. weinen, die Kränkung „hinunterschlucken“ oder weglaufen und dich zurückziehen), aber auch welche körperlichen Anzeichen du wahrnimmst (z.B. rot werden, zittern, schwitzen, stottern, schneller reden, leiser oder lauter werden, kein Wort herausbringen...)*  
**Nenne ein bis drei für dich typische Beispiele.**

**3** Wenn ich traurig bin, hilft es mir, wenn...  
*– hier geht darum, was dir gut tut. Was hat dir schon geholfen bzw. was und wer könnten dir helfen? (z.B. wenn ich an etwas Schönes denke /mir jemand, den ich mag, zuhört und ich mich verstanden fühle,...)*

**4** Kannst du deine Trauer/Enttäuschung immer zeigen? Ja  Nein

**5** Wann kannst du sie zeigen und warum?

**6** Wann kannst/willst du sie eher nicht zeigen? Und warum?

**7** Wenn ich wütend bin, dann...  
*– hier geht es darum, was du tust, aber auch welche körperlichen Anzeichen du wahrnimmst.*  
**Nenne ein bis drei für dich typische Beispiele**

**8** Wenn ich wütend bin, hilft es mir, wenn...  
*– hier geht es darum, was dich beruhigt bzw. wie du oder jemand anderer verhindern kann, dass du „explodierst“.*  
*Was hat dir schon geholfen bzw. welches Verhalten und wer könnten dir helfen? (z.B. wenn ich bis zehn zähle und ganz langsam ein- und ausatme, bevor ich antworte, kurz aufstampfen,... )*

**9** Kannst/darfst du deine Wut immer zeigen? Ja  Nein

**10** Wann darfst/ kannst du sie eher nicht zeigen? Und warum?

**11** Warum kann es deiner Meinung nach wichtig sein, Gefühle wie Trauer und Wut anzusprechen?

*„Menschen sind bereit sich zu verändern, wenn sie mit ihren Gefühlen und Bedürfnissen wahrgenommen werden.“*  
 Marshall B. Rosenberg

Konflikte sind besser als ihr Ruf und sie sind vor allem unvermeidbar. Sie entstehen überall dort, wo Menschen – und damit unterschiedliche Meinungen, Haltungen, Wahrnehmungen, Interessen und Bedürfnisse – aufeinanderprallen: u.a. in der Familie, im Freundeskreis und natürlich in der Schule. Dennoch werden sie zumeist als bedrohlich empfunden.

Konflikten aus dem Weg zu gehen ist aber genauso wenig ratsam wie sie permanent bewusst zu suchen. Zum einen leiden wir zumeist unter den ungelösten Konflikten, zum anderen bieten sie etwa die Möglichkeit, einander besser kennenzulernen oder sich mit unterschiedlichen Ansichten auseinanderzusetzen und gemeinsam neue Lösungen zu finden.

Auch starke Gefühle wie Trauer und Wut sind nicht per se „schlecht“, sondern haben ihre Berechtigung. Gefühle zeigen uns und anderen z.B. wo unsere Grenzen liegen. Sie signalisieren „STOP – so nicht“ oder „Nicht weiter, das reicht!“ Folglich ist es wichtig unsere Gefühle anzusprechen und verständlich zu machen, warum wir gerade jetzt so fühlen. Es gilt also die richtige Ausdrucksform zu finden, um unser Anliegen klar und wertschätzend zu formulieren.

Im Umgang mit Konflikten haben sich u.a. folgende Regeln bewährt:

- Konflikt rechtzeitig ansprechen – sonst besteht die Gefahr, dass sich der Ärger anstaut
- Gespräch unter vier Augen suchen und sicherstellen, dass auch die andere Person Zeit hat
- Keine Verallgemeinerungen, sondern konkret bleiben
- Sachlich bleiben (nicht werten, interpretieren, ...) und bedenken, dass nicht der andere, sondern die Sache das „Problem“ ist
- Ich-Botschaften (eigene Gefühle und eigene Meinung mitteilen) statt Du-Botschaften (Aussagen über den anderen treffen)
- Ausreden lassen und zuhören
- Nicht die Konfrontation suchen, wenn man auf 180 ist (in dem Fall gilt eher die Devise „darüber schlafen“, da der Konflikt sonst nur eskalieren kann)

Wenn wir von unseren Gefühlen überwältigt sind, fällt es schwer, konstruktiv zu kommunizieren. Beim Erstellen von Spielregeln ist es also hilfreich, gemeinsam ein Wort oder ein Zeichen zu vereinbaren, das so viel bedeutet wie: „Ich merke, ich bin gekränkt/wütend. Ich weiß, ich muss mit dir darüber reden, aber das geht jetzt nicht. Danke, dass du mir zuhörst, wenn ich bereit dafür bin.“  
 Es hat sich auch bewährt „STOP“, als Wort oder Symbol, in die Regeln aufzunehmen. Damit ist klar: „Hör auf! Geh nicht weiter!“

Das Vier-Schritte-Modell in der Gewaltfreien Kommunikation:

Eine schnelle Schuldzuweisung, wie dies bei Konflikten oft der Fall ist, führt automatisch zur Gegenwehr, die den Konflikt eskalieren lässt. Ein Gespräch auf Augenhöhe ist nicht mehr möglich.

Der promovierte Psychologe Marshall B. Rosenberg entwickelte die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) zur Klärung von Konflikten in den unterschiedlichen gesellschaftlichen Bereichen. Im Zentrum der GFK steht die Empathie: Wer Empathie für sich und andere aufbringt ist eher bereit, schwierige Situationen partnerschaftlich zu lösen. Die GFK soll dazu beitragen, sich aufrichtig und klar auszudrücken und empathisch zuzuhören. Die Aufmerksamkeit gilt den Gefühlen und Bedürfnissen, die hinter den Handlungen und Konflikten stehen.

Auf dieser Idee baut das Vier-Schritte-Modell auf. Mit Hilfe des Modells gelingt es auszudrücken, was als störend empfunden wird, ohne Vorwürfe auszuteilen.

1. **Schritt** – Wahrnehmung/Beobachtung (das Verhalten und die Fakten ohne Bewertung)  
 „Hier stehen bereits neun Leute in der Schlange und Sie reihen sich an dritter Stelle ein, ...“
2. **Schritt** – Gefühl (welches Gefühl wird ausgelöst?) „Ich bin verärgert, ...“
3. **Schritt** – Bedürfnis (unsere Werte/ was uns wichtig ist/ was wir brauchen) „weil mir Fairness wichtig ist.“
4. **Schritt** – Bitte (worum wir den anderen bitten, was wir gern hätten) „Können Sie sich bitte hinten anstellen?“

Weiterführende Literatur:  
 Rosenberg, Marshall: *Gewaltfreie Kommunikation. Eine Sprache des Lebens.* Junfermann Verlag. Paderborn 2001. 11. Auflage 2013