

Über Gefühle sprechen

Methode: Assoziieren

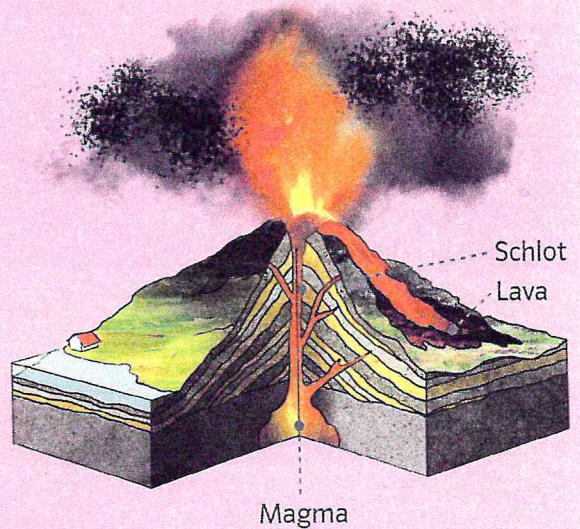
Assoziieren bedeutet, dass man mit Hilfe eines Bildes, Symbols oder Satzes über eine Situation nachdenken kann. Es hilft dir, diese Situation zu beschreiben und in Worte zu fassen.

Beispiel:

Du siehst auf dem Schulhof, wie jemand wütend auf einen Mitschüler losgeht. Du denkst: „Der explodiert gleich wie ein Vulkan.“

→ Du assoziiert die Wut mit dem Vulkan.

Andere sagen: „Da brodelte es ganz schön.“ „Jetzt fliegen die Fetzen!“ oder „Wenn ich wütend bin, platzt alles aus mir heraus.“

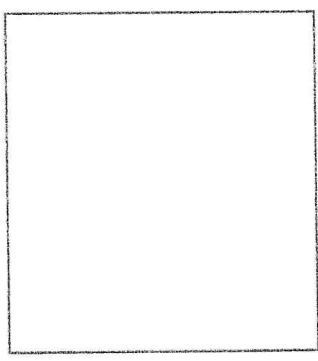


1 Das Bild eines ausbrechenden Vulkans beschreibt das Gefühl der Wut ziemlich gut. Vergleiche beide miteinander. Wie kannst du das Gefühl der Wut beschreiben?

Assoziieren kommt aus der lateinischen Sprache und bedeutet so viel wie „verbinden“ oder „verknüpfen“. Beim Assoziieren werden Situationen mit Wörtern oder Bildern verbunden.

Vulkan	Wut
Im Inneren des Vulkans brodelte es. Es herrscht ein hoher Druck.	_____
Das Magma drückt im Schlot des Vulkans nach oben. Es schießt weit nach oben in die Luft.	_____
Abgekühlt fällt es zu Boden. Die Lava strömt am Boden entlang und erkaltet.	_____

2 Welches Bild oder welche Worte fallen dir zum Gefühl **Freude** ein? Zeichne und schreibe auf.




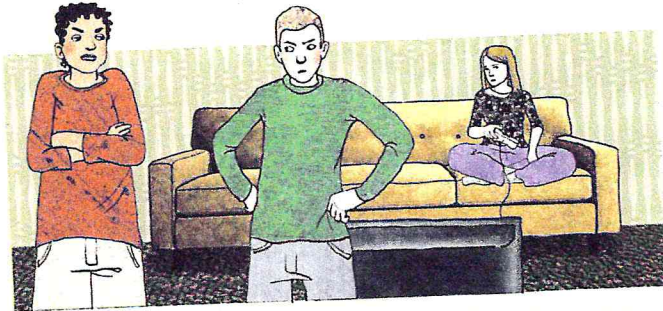
Was ist ein Konflikt?

Ein Konflikt ist ein Streit zwischen zwei Akteuren, für den es scheinbar keine Lösung gibt. Akteure können einzelne Personen, Gruppen oder Organisationen sein. Sie haben unterschiedliche Interessen, die sich nicht miteinander vereinbaren lassen. Man nennt dies **Unvereinbarkeit**.

1 Bei den hier beschriebenen Situationen handelt es sich um Konflikte.

a) Beantworte stichpunktartig die Fragen zu den zwei Situationen.

b)  Vergleiche deine Ergebnisse mit einer Partnerin oder einem Partner.



Manuel, Johanna und Aman treffen sich am Nachmittag, um an der Spielkonsole zu spielen. Jeder hat ein cooles Spiel mit. Manuel besteht darauf, zuerst sein Spiel zu spielen, weil die Konsole ja ihm gehört: „Ich darf bestimmen. Schließlich seid ihr bei mir.“ Aman sagt: „Das haben wir letzte Woche erst gespielt, du hast versprochen, dass wir heute ein anderes ausprobieren.“ Manuel antwortet nur: „Ich will aber gewinnen. Geh doch, wenn es dir nicht passt.“

1. Wer ist beteiligt?

2. Worin besteht die Unvereinbarkeit?



Emma macht ein Praktikum bei der Firma Schröter. Jeden Abend muss sie die große Werkstatt fegen. Damit sie schnell fertig wird, kehrt sie nicht gründlich. Der Meister ist mit ihrer Arbeit nicht zufrieden. Emma muss noch einmal kehren. Diesmal schaut der Meister zu. Emma ist wütend, weil sie mit ihren Freunden verabredet ist.

1. Wer ist beteiligt?

2. Worin besteht die Unvereinbarkeit?

2 Hast du schon einmal eine Konfliktsituation erlebt oder beobachtet?

Schildere die Situation und beantworte die zwei Fragen zu diesem Konflikt.

1. Wer war beteiligt?

2. Worin bestand die Unvereinbarkeit?

Lösungsmöglichkeiten für Konflikte

Aman hat in seiner Situation mehrere Möglichkeiten – davon sind einige gut, andere weniger.

Aman kämpft mit Worten (argumentiert):

- Er überzeugt Manuel, dass sein Spiel interessanter ist.
- Er macht Manuel klar, dass es ungerecht ist, nur sein Spiel zu spielen.

Aman flieht:

- Er geht heim, weil er sich nicht streiten will.
- Er erzählt nicht mehr, wenn er etwas Neues bekommen hat.



Aman verhandelt:

Er bietet an:

- Wir spielen die erste Stunde dein Spiel und dann meins.
- Das nächste Mal treffen wir uns bei mir.

Aman erzählt seit einigen Tagen von seinem neuen Computerspiel. Lange hat er darauf gewartet, weil seine Familie nicht so viel Geld hat. Er freut sich darauf, es mit Johanna und Manuel zu spielen. Aber Manuel will nur sein Spiel spielen.

Aman sucht Hilfe:

- Er bittet Johanna, ihm zu helfen.
- Er bittet Manuels Mutter, mit ihm zu reden.

Aman kämpft mit Gewalt:

- Er beschimpft Manuel.
- Er nimmt Manuel in einen Würgegriff.
- Er tritt gegen Manuels Computer.

Aman unterwirft sich:


- Er packt sein Spiel nicht aus und hält einfach den Mund.

1

a) Welche Möglichkeiten führen nicht zu einer dauerhaften Lösung des Konflikts? Begründe deine Einschätzung.

Gewalt ist keine Lösung! Behandelt andere immer so, wie ihr selbst behandelt werden möchtet!



b)  Welche Lösungsmöglichkeit ist die beste, welche die schlechteste? Legt in der Klasse eine gemeinsame Reihenfolge fest und schreibt die Nummern in die blauen Felder.

2

a) Überlege dir eine Konfliktsituation. Beschreibe sie kurz in der Mitte und suche Beispiele für die verschiedenen Lösungsmöglichkeiten.



Am besten ist es, du beschreibst eine Situation, die du selbst erlebt hast. Wenn dir keine Situation einfällt, nimm ein Beispiel von Seite 39.

mit Worten kämpfen (argumentieren)

fliehen


verhandeln

Die Situation:

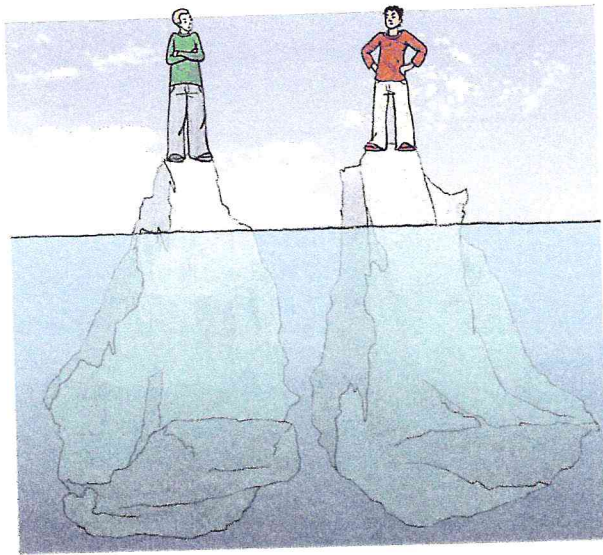
Hilfe suchen

mit Gewalt kämpfen

sich unterwerfen

b)  Bereite dich auf die Präsentation deiner Situation vor. Überlege, welche Lösung du der Klasse für eine solche Situation empfiehlst. Begründe, warum sie deiner Meinung nach die beste Lösung ist.

Konflikte und das Eisbergmodell



Ein Streit ist immer der sichtbare Teil eines Konflikts, den zwei Akteure miteinander haben. Der Auslöser für einen Streit kann vieles sein: ein falsches Wort oder ein falscher Blick zur falschen Zeit. Versteckt, im Hintergrund, brodelt es dann schon lange. Die Ursache eines Konfliktes liegt häufig, wie bei einem Eisberg, unter der Oberfläche verborgen. Man kann nicht sehen, warum es zu einer offenen Auseinandersetzung kommt. Das Gefühl der Wut kann zum Beispiel Ursache für einen Konflikt sein.

1

a) Schätze, welcher Anteil eines Eisbergs unter der Wasseroberfläche verborgen bleibt.

Meine Schätzung: _____

b) Beschreibe, was das Bild mit dem Konflikt zwischen Aman und Manuel zu tun hat.

2

a) Trage die Begriffe auf dem linken Zettel ein. Entscheide jeweils, ob sie über oder unter der Wasseroberfläche stehen sollen.

Missverständnis, Schlägerei, Beschuldigung, besondere Umstände, persönliche Probleme, Gefühle, Vorgeschichte, Bedürfnisse, fehlende Kommunikation, Streit, Beschimpfung

Sichtbarer Konflikt:

Schlägerei, _____

Mein eigenes Beispiel

Konflikthintergrund - die Ursachen:

Missverständnis, _____

b) 👤👤 Vergleiche deine Lösung mit einer Partnerin oder einem Partner und einigt euch auf eine Zuordnung.

c) 👤👤 Findet gemeinsam ein anschauliches Beispiel für einen Konflikt. Beschreibt auf der rechten Abbildung zuerst den sichtbaren Teil des Konflikts. Ergänzt dann, was sich unter der Wasseroberfläche verbergen könnte.

Konfliktgespräche führen

1

a) Welche Sätze kann man verwenden, um einen Streit zu vermeiden? Entscheide, welche Sätze einen Streit auslösen können und welche eher „Friedenssätze“ sind. Markiere die „Friedenssätze“.

Versetz dich doch mal in meine Lage!

Mit der will ich nicht arbeiten!

Du bist so schlampig.

Lass uns darüber reden.

Da bin ich anderer Meinung als du.

Gib mir sofort mein Buch zurück!

Das geht dich gar nichts an!


Ich fühle mich dabei nicht wohl.

Lass uns zusammenarbeiten.

Geh weg!

Du gehst mir auf die Nerven.

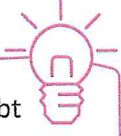
b) Finde weitere „Friedenssätze“

c)  Entscheidet euch für den besten Friedenssatz, schreibt ihn auf einen Papierstreifen und hängt ihn sichtbar im Klassenraum auf.

Methode: win-win-Methode

Manchmal helfen „Friedenssätze“ allein nicht aus, um einen Konflikt zu beenden. Die Ursachen dafür liegen dann tief unter der „Wasseroberfläche“ versteckt. Bei einem Konfliktgespräch darf es keinen Verlierer geben, sondern nur Gewinner. Die Win-Win-Methode soll helfen, dies zu erreichen.

1. Beruhigen: Die Beteiligten gehen sich zunächst aus dem Weg. Jeder versucht, seine Gefühle zu ordnen und sich auf ein kurzes Gespräch vorzubereiten.
2. Ich-Botschaft senden: Du teilst mit
 - wie du dich fühlst,
 - warum das so ist und
 - was du anders haben möchtest.
3. Lösung suchen: Beide Beteiligten müssen damit einverstanden sein. Manchmal ist es sinnvoll, eine dritte Person in das Gespräch einzubeziehen.
4. Gegenseitig verzeihen: Reicht euch die Hände und bedankt euch für die Einigung.

 Vielleicht gibt es bei euch Streitschlichter. Sie können euch bei größeren Konflikten helfen. Vielleicht möchtest du selbst Streitschlichter werden. Informiere dich, ob dies an deiner Schule möglich ist.