



**Ein Erfahrungsbericht
von Didem Katik
2010-05-18**

Rezept zur Lösung

Schlau (ver-) handeln bei Konflikten – ein Workshop aus der Schule des Lebens

Jeder kennt es, doch keiner weiß, wie es angefangen hat oder wie man es beenden kann. Die Rede ist von „selbstgemachten“ Konflikten, sei es unter Freunden, in der Familie oder einfach zwischen Kollegen. Irgendwann platzt es aus einem heraus und dann gibt es kein Halten mehr. Aber was sind die Gründe für eine derartige Eskalation? Die Ursachen und Konzepte zur Lösung oder Vermeidung von solch heiklen Situationen werden in „Schlau (ver-) handeln bei Konflikten“ mit der TechnikDuo-Trainerin Kerstin Kohn und Schülerinnen aus verschiedenen Schulen besprochen.

Ja, man kann Konflikte auch „leise“ lösen

Wie der Name des Workshops schon verrät, werden Tipps vermittelt. Denn viele von uns verlieren in angespannten Momenten zu schnell den Kopf. Dies kann in der Familie oder unter Freunden schon mal verziehen werden, aber in der Arbeitswelt drohen unangenehme Folgen.

Zunächst ist es wichtig die Ursache von Konflikten zu kennen, denn dann liegt die Lösung nicht mehr fern. Dazu werden gemeinsam Punkte, wie: Missverständnisse, Eifersucht, Ungerechtigkeit, Provokation, Unsicherheit etc. gesammelt. Auch die Werte (Vertrauen, Ehrlichkeit, Humor...) und die Wahrnehmung jedes Einzelnen sind wichtig. Denn unsere eigene, selbst gebildete Meinung wird stets durch das, was wir wahrnehmen, also hören, sehen oder riechen, geschickt gefüttert, um unsere Meinung zu bestätigen. Es heißt ja nicht ohne Grund, "ich kann dich nicht riechen" oder "bei uns stimmt der Nasenfaktor" nicht.

Eigene Erfahrungen zur Vermeidung nutzen

Auch die Erfahrungen der Mädchen schützen vor erneuten Konflikten, denn hinterher lacht jeder gern über die Streitereien der Vergangenheit. Nicht selten geht es dabei um ganz alltägliche, sich wiederholende Banalitäten, wie dem „Klamottenklau“ unter Geschwistern. Doch diese können durch Gespräche gelöst werden, ganz ohne Schimpfworte, die alles nur schlimmer machen.

Der Berg des Zorns

Wenn nichts mehr geht, hilft nur noch der neutrale Dritte, der das Geschehen von außen beurteilt. Nicht selten muss man selber schmunzeln, worüber manch anderer extrem verärgert ist. Das lässt einen vielleicht beim nächsten eigenen Streit nicht sofort auf den „Berg des Zorns“ steigen, denn von dort ist es schwierig wieder herunterzukommen.

Schule des Lebens

Beim Workshop werden lustige Anekdoten zum Besten gegeben, es wird gelacht, Gebäck verputzt, und nebenbei werden Probleme gelöst. Daran könnte sich der nächste G-8 oder G-20 Gipfel mal ein Beispiel nehmen.

Zum Schluss möchte ich nur hinzufügen, dass es wünschenswert wäre, wenn es noch mehr solcher „Schulen des Lebens“ wie TechnikDuo gäbe, denn wie schon Karl Emil Franzos sagte, „Wie das Zwielficht unheimlicher ist als die Nacht, so ist die halbe Bildung verderblicher als die Unwissenheit“.



Freie und Hansestadt Hamburg
Behörde für Wirtschaft und Arbeit



Freie und Hansestadt Hamburg
Behörde für Schule und Berufsbildung



Freie und Hansestadt Hamburg
Behörde für Soziales, Familie, Gesundheit
und Verbraucherschutz



Europäische Union
Europäischer Sozialfonds

Investition in Ihre Zukunft