

## Exemplarische Beschreibung des Trainingsvorschlages 3 „win win“, die coole Art Konflikte zu lösen“ aus dem 12. Modul „Fit für Konflikte Teil 2“ des Trainings

### *Fit for Life*



Die Trainingsstunden sind wie in allen Verhaltenstrainings immer gleich strukturiert. Eine Trainingsgruppe umfasst sechs bis acht Jugendliche beiderlei Geschlechts, mit und ohne Migrationshintergrund im Alter von 12/13 bis 21 Jahren. Werden zwei TrainerInnen eingesetzt, kann die Trainingsgruppe bis zu zehn Jugendliche umfassen. Die Trainingsdauer beträgt fünf bis sechs Monate mit einer Trainingsstunde von 90 Minuten wöchentlich.

#### **Ziel:**

Das Wahrnehmen und Aussprechen von Gefühlen, Interessen und Bedürfnissen, um Deeskalation und Bearbeitung von Konflikten zu lernen.

#### **Stimmungsrunde:**

Die Trainingsstunde wird von der TrainerIn mit einer Stimmungsrunde im Stuhlkreis begonnen. Mit Signalkarten zeigen die Jugendlichen ihre momentane Stimmung an. Sie werden dabei zur Artikulation ihrer Stimmungen und Gefühle ermuntert.

#### **Regelphase:**

Hier gibt die TrainerIn der Trainingsgruppe eine neue Regel vor oder erarbeitet sie gemeinsam mit den TeilnehmerInnen, indem sie etwa die Frage stellt „Was sollte in der Gruppe verbessert werden?“. In den meisten Trainingsstunden werden lediglich die gerade zu übenden Regeln in Erinnerung gerufen und bekräftigt.

#### **Entspannung:**

Um die Aufmerksamkeit der Jugendlichen zu steigern, wird mit ihnen eine kurze Entspannung durchgeführt. Die TrainerIn führt beispielsweise die Kurzform der Progressiven Muskelentspannung nach Jacobsen durch.

## Arbeitsphase:

In der vorausgegangenen Stunde war das sogenannte „Eisbergmodell“ mit Hilfe von Arbeitsblättern und Rollenspielen erarbeitet worden. Das Eisbergmodell zeigt, was „unter“ dem konflikthaftern Verhalten verborgen liegt, nämlich die Gefühle, das Wahrgenommene, Motive, der Wille, das Ziel und anderes mehr. Alle diese nicht sichtbaren Kräfte bestimmen das sichtbare Verhalten. In dieser Stunde geht es nun darum, ein Lösungsmodell auszuprobieren, das aus der Mediation stammt und das nur Gewinner, keine Verlierer kennt. Zwei TeilnehmerInnen spielen einen vorgegebenen oder von ihnen ausgedachten Konflikt vor, der mit Video aufgezeichnet wird. Beim Abspielen werden die konfliktlösenden und konflikteskalierenden Verhaltensweisen ermittelt. Die TrainerIn hebt die positiven Verhaltensweisen hervor und hält sie an der Tafel fest.

Von dem Beobachteten ausgehend, führt die TrainerIn die 5 Schritte zu einer konstruktiven Konfliktbearbeitung ein, indem sie den Arbeitsbogen 3 „win win“: die coole Art, Konflikte zu lösen“ ausgibt, ihn erläutert, begründet und in allen Punkten klärt.

## “win win“: die coole Art, Konflikte zu lösen

- Schritt 1: Wir suchen einen ungestörten Platz zum Reden.
- Schritt 2: Jede Person schildert das Problem aus ihrer Sicht
- Schritt 3: Jede Person beschreibt ihre Gefühle, Bedürfnisse und Wünsche
- Schritt 4: Wir suchen nach Lösungen
- Schritt 5: Wie treffen gemeinsame Vereinbarungen
- Schritt 6: Wenn's schwierig wird, holen wir uns eine neutrale Person!



Nach der Klärung des Arbeitsbogens und einer Vorbereitungszeit führt ein zweites TeilnehmerInnenpaar einen anderen Konflikt dieses mal nach den fünf Schritten der „win win – Methode“ vor. Das Spiel wird ebenfalls mittels Video aufgezeichnet und anschließend nach Merkmalen und Effekten einer guten Konfliktbearbeitung untersucht. Im Laufe der Trainingsstunde sollen alle TeilnehmerInnen einen Konflikt auf diese Weise bearbeiten und dazu Rückmeldung erhalten.

### **Auswertung und Transfer:**

Hier werden unter anderem Fragen wie die folgenden an die Jugendlichen gerichtet: „Haben sich eure Gefühle im Laufe der Stunde geändert?, „Habt ihr in dieser Stunde etwas Neues gelernt?“, „Könnt ihr euch vorstellen, diese Methode einmal auf Konflikte in eurem Umfeld anzuwenden?“ „Was ist dann anders als hier im Fit for Life?“ Die Ergebnisse von Auswertung und Transfer sollten nach Möglichkeit festgehalten und von den TeilnehmerInnen mitgeschrieben werden.

### **Regeleinhaltung:**

Die Jugendlichen werden gebeten, sich mit Hilfe der Signalkarten einzustufen, wie gut sie die Regeln eingehalten haben. Die TeilnehmerInnen erhalten Feedback von der TrainerIn. Auch minimale Verbesserungen werden von der TrainerIn positiv verstärkt. Wenn nötig, werden die Regeln und deren Einhaltung mit der Trainingsgruppe noch einmal besprochen.

### **Abschlussrunde:**

Hier können die Signalkarten beim Anzeigen der Stimmung und Befindlichkeit oder mit der Fragestellung „Wie hat mir die Stunde gefallen?“ erneut eingesetzt werden. Weitere mögliche Fragestellungen können sein: „Was habe ich gelernt?“ und „Wie fühle ich mich jetzt?“