

Konfliktlösung in Schule und Unterricht – Friedenserziehung und gewaltfreie Kommunikation praktisch umsetzen

Florence L. Trübiger, Medien- und Kulturwissenschaftlerin B.A.



© Gettyimages / Flashpop_Stone

Angesichts weltweiter Krisen und Konflikte fühlen wir uns oftmals hilflos – als wären wir dem Mut oder Unmut von Diktatoren und Kriegstreibern ausgeliefert. Dabei hat jeder Einzelne es in der Hand, selbst etwas gegen die Gewalt zu unternehmen – auch mit kleinen Schritten im Alltag. In diesem Beitrag lernen Sie mehr darüber, wie sich zwischenmenschliche Konflikte durch einfache Mittel wie eine Änderung der Haltung und gewaltfreie Kommunikation lösen lassen. Anhand zahlreicher Materialien können die Gelernte dann mit Ihrer Lerngruppe einüben. So können Sie selbst zu einer friedvolleren Welt beitragen.

Auf einen Blick

Zielgruppe:	Lehrkräfte, pädagogisches Personal
Inhaltsübersicht:	Methoden zur Konfliktlösung und -vermeidung Anwendung in der Unterrichtspraxis
Einsatzfeld:	Zur Konfliktlösung, zur Prävention von Unterrichtsstörungen und Konflikten
Materialien:	Übungen, Gruppenübungen, Spiele

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung
2. Methoden der Konfliktvermeidung und -lösung
3. Impulse: Wie sich die Übungen in den täglichen Schulablauf einbauen lassen
4. Fazit

Literatur

- M 1 Arbeitsblatt: Das eigene Verhalten in Konfliktsituationen
- M 2 Gruppenübung: Wähle deine Worte weise
- M 3 Übung: Spiegelbild
- M 4 Übung: Körperhaltungen bewusst einnehmen
- M 5 Rollenspiel: Verschiedene Haltungen in verschiedenen Situationen
- M 6 Arbeitsblatt: Üben von verschiedenen Betonungen und deren Wirkung
- M 7 Gruppenübung: Ich war es nicht!
- M 8 Gruppenübung: SA-MU-RAI
- M 9 Gruppenübung: Wie hast du das gerade gesagt?!
- M 10 Kennenlernspiel: Gehe in den Kreis, wenn...
- M 11 Gruppenübung: Schritt in den Kreis

1. Einleitung

Was bedeutet Frieden?

Besonders in Zeiten wie diesen, in denen gesellschaftliche Konflikte, Unruhen und sogar Kriege die soziale Gemeinschaft der Menschen erschüttern, bekommt das Wort Frieden für viele eine neue Bedeutung zu bekommen. So lässt sich mit dem Wort mehr denn je eine harmonische Weltgemeinschaft herbeisehnen (siehe den besonders von Kindern häufig herbeigesehnten „Weltfrieden“). Trotzdem beginnen die Menschen in Krisenzeiten oftmals den Frieden in den kleinen Dingen des Lebens zu finden. Anstatt sich ein – noch leider sehr unwahrscheinliches – „Weltfrieden“ zu wünschen – der nach Ansicht der Autorin für die menschliche Spezies niemals zu erreichen ist, da wir einfach zu viele Menschen mit zu unterschiedlichen Ansichten und Meinungen sind – rückt der Fokus nun oft auf die Dinge, die vor den eingetretenen Krisen als normal angesehen wurden. Mit den eigenen Kindern im Park spielen gehen, im Garten oder auf dem Balkon sitzen und ein Buch lesen, abends in völliger Stille ins Bett gehen. Für Menschen in Krisen- und Kriegsgebieten sind diese Situationen kein Teil des Alltags mehr – ganz im Gegenteil, es sind Besonderheiten geworden. Bilder der Leids, die dann durch soziale Medien wie Facebook, Instagram und Twitter in Länder und Regionen gespült werden, in denen es den Menschen noch gut geht, lösen meistens eine Veränderung der Wahrnehmung aus. „Oh, habe ich es gerade gut. Ich habe ein Dach über dem Kopf. Ich kann im Garten sitzen. Ich mag nicht zu dem Geräusch von Bombeneinschlägen einschlafen.“ Frieden ist nicht die bloße Abwesenheit von Krieg. Frieden ist es, Freude an den kleinen Dingen zu finden. Das Leben und seine Schönheiten zu genießen.

Dieser Beitrag wurde bewusst im Großen begonnen. Angesichts der aktuellen Situation in der Ukraine, aber auch in zahlreichen anderen Ländern, in denen Menschen aufgrund von Kriegen ihre Heimat verlieren und leiden, erscheint es falsch, sich nur mit einem kleinen Aspekt des Friedens zu beschäftigen. In diesem Beitrag soll es um den Frieden in uns selbst sowie um den zwischenmenschlichen Frieden gehen, der die Grundlage für einen großen, weitreichenden Frieden ist. Denn

Frieden ist nichts, was einfach da ist und am nächsten Tag schlagartig verschwindet. Jede zwischenmenschliche, soziale Interaktion kann potentiell in einem Konflikt enden.

- Wird in einem Gespräch sachlich diskutiert und die Meinung des Gegenübers respektiert?
- Kann akzeptiert werden, dass das der Gesprächspartner oder die Gesprächspartnerin eine andere Ansicht hat?
- Wird am Ende einer Auseinandersetzung ein Kompromiss gefunden?

Allein die Antworten auf diese drei Fragen können Frieden schaffen oder ihn gefährden. Denn es passiert, wenn zwei oppositionelle Parteien auseinandergehen, sich unverstanden fühlen und vielleicht so wütend aufeinander sind, dass sie den jeweils andere:n mit Gewalt von der eigenen Meinung überzeugen wollen?

Es mag sein, dass dies ein extremes Beispiel ist, jedoch ist es keinesfalls ein unrealistisches. Die Eskalation von Konflikten geschieht meist schneller als man denkt. Plötzlich muss nicht mehr möglich einfach mit dem Gegenüber zu sprechen und das ursprüngliche Problem aus der Welt zu schaffen.

Arten der Kommunikation

Zwischenmenschliche Konflikte sind im Alltag unvermeidbar. Ob an der Supermarktkasse über den unklaren Preis eines Produktes, durch wilde Gestikulation im Straßenverkehr oder über Diskussion bei der Notenvergabe mit Schülerinnen und Schülern geschehen wird: Konflikte sind nicht nur unabdingbar, sondern oftmals auch wichtig, um Probleme mit anderen Menschen zu lösen und eine Veränderung für die Zukunft zu schaffen.

Konfliktsituationen werden häufig durch Emotionen ausgelöst. Egal ob durch ein Gefühl der unfairen Behandlung oder die verletzenden Handlungen einer anderen Person. Ziel eines Konfliktes ist es meistens, die Umstände, die davor geschehen haben, möglichst zum eigenen Wohl zu verändern. Dass dieser zwischenmenschliche Austausch notwendig für menschliche Beziehungen nötig ist und Konflikte dazu beitragen, sich auch mit Unangenehmkeiten, Meinungen oder Gefühlen auseinanderzusetzen, steht außer Frage.

Wichtig ist es nur, Konflikte nicht durch falsche Signale oder Worte eskalieren zu lassen. Dabei spielt es keine Rolle, ob die andere Partei durch provozierende Aussagen weiter angestachelt oder durch abweisende oder gar aggressive Körperhaltung signalisiert wird, wie man zu der Situation steht. Sowohl verbale als auch nonverbale Kommunikation haben immer einen Einfluss auf die Situation. Wie bereits Paul Watzlawick in seinem ersten Axiom festhielt: *Man kann nicht nicht kommunizieren*.¹

¹ Siehe <https://www.paulwatzlawick.de/axiome.html> [abgerufen am 04.03.2026]

Wichtig**Kommunikation über soziale Netzwerke**

Auch bei der Kommunikation über soziale Netzwerke wie WhatsApp, Facebook, Instagram oder andere Online-Dienste können Konflikte entstehen. Dies geschieht meistens durch das Missverstehen von Aussagen, da beim Austausch über rein schriftliche Nachrichten nur mit Worten und Emojis (also kleinen Zeichen) kommuniziert werden kann. Dabei kann es vorkommen, dass Nachrichten durch die beispielsweise fehlende Betonung anders verstanden werden, als ursprünglich gemeint waren. Auch die in Face-to-Face Situationen stattfindende nonverbale Kommunikation (Mimik, Gestik, Körpersprache) fällt bei der „digitalen Kommunikation“ gänzlich weg, was ebenfalls zu Missverständnissen und folglich auch zu Konflikten führen kann. Um das zu vermeiden, versuchen Sie **besonders wichtige Gesprächsthemen ausschließlich persönlich** zu besprechen.

Ziel des Beitrags

Dieser Beitrag soll Ihnen helfen, Konflikte in Ihrem sozialen Umfeld bestmöglich wahrzunehmen, um angemessen darauf reagieren zu können. Gleichzeitig zeigt Ihnen der Beitrag anhand von praxisnahen Übungen, welche Bedeutung das eigene Auftreten in sozialen Interaktionen hat, welches Verhalten welche Auswirkungen haben kann. Wie die Körperhaltung und Stimme bewusst eingesetzt werden können, um Konflikte zu lösen. Ziel des Beitrags ist es dementsprechend, Ihnen ein Bewusstsein für **effiziente Arten der Konfliktlösung** zu vermitteln und Leitfäden aufzuzeigen, die Ihnen dabei helfen sollen, Konfliktsituationen durch Ihr Auftreten zu entschärfen.

Die in diesem Beitrag vorgestellte Übung der Einzel-, Team- oder Gruppenübungen, können aber häufig auch mit weniger oder mehr Personen durchgeführt werden als vorgeschlagen.

2. Methoden der Konfliktvermeidung und -lösung**Konflikte frühzeitig erkennen**

Bevor ein Konflikt deeskalieren werden kann, muss er selbstverständlich zuerst erkannt werden. Sobald Sie wahrnehmen, dass es sich um einen Konflikt handelt, können Sie sich dementsprechend verhalten. Doch wie erkennt man einen Konflikt, in dem man entweder selber verwickelt ist oder der beispielsweise zwischen Schülerinnen und Schülern herrscht? Dafür gibt es verschiedene Anhaltspunkte. Stellen Sie sich folgende Fragen zur Situation²:

- Werden Sie selbst oder eine andere Person von einer Partei systematisch ausgeschlossen?
- Wird Ihnen oder einer anderen Person absichtlich und ohne erkennbaren Grund Hilfe oder Unterstützung verwehrt?
- Werden Beiträge ignoriert und der persönliche Austausch auf ein Minimum reduziert?
- Fallen Ihnen abwertende Blicke oder Gesten gegen sich selber oder eine andere Person auf?
- Wird das Verhalten einer Person negativ imitiert und damit ins Lächerliche gezogen?
- Werden Gerüchte verbreitet, die dazu führen, dass hinterrücks negativ über Sie oder eine andere Person gesprochen wird?

2 Die Fragen beruhen auf herausgestellten Anzeichen von Brigitte Miller, welche sie ihrem Artikel „Konflikte: 3 Tipps, wie Sie sich für erste Anzeichen sensibilisieren“ vom 16.08.2021 benennt. URL: <https://www.weka.ch/themen/fuehrung-kompetenzen/kommunikation-und-auftritt/konfliktmanagement/article/konflikte-3-tipps-wie-sie-sich-fuer-erste-anzeichen-sensibilisieren/> [abgerufen am 04.03.2026]

Wenn Sie eine oder sogar mehrere dieser Fragen mit Ja beantwortet haben, ist es sehr wahrscheinlich, dass es sich in Ihrer Situation um einen bisher ungelösten Konflikt handelt. Nun ist es wichtig, schnellstmöglich zu handeln, damit der Konflikt nicht weiter eskaliert. Anhand der folgenden Tabelle können Sie sehen, welche Eskalationsstufen es nach Friedrich Glasl gibt.

Tabelle 1: Phasenmodell der Eskalation nach Friedrich Glasl mit Beispielen.

	Eskalationsstufe	Beispielsituation
Win-Win-Phase: Wenn sich die Beteiligten bemühen, können noch alle gewinnen.	1. Verhärtung	Meinungen prallen aneinander und es kommt zu unbeherrschten Aussagen.
	2. Polarisierung & Debatte	Meinungsverschiedenheiten führen zu einem Streit. Rechthaberisches Verhalten; es wird auf die Fehler bei Anderen hingewiesen.
	3. Taten statt Worte!	Jeder will die eigene Meinung durchsetzen. Gespräche werden durch Augenverrollen oder Wegdrehen abgebrochen.
Win-Lose-Phase: Beteiligte meinen, dass nur gewonnen werden kann, wenn Andere verlieren.	4. Sorge um Image und Koalition	Verschärfung des Konflikts durch gegenseitiges Abwerten. Das Gegenüber wird vor anderen als unfähig hingestellt. Jede Seite sucht Verstärkung und Anhänger.
	5. Gesichtsverlust	Das Gegenüber wird über Beschimpft, öffentlich beschämte und verliert das Gesicht. Respektlosigkeit erzeugt Rachephantasien bei den Gekränkten.
	6. Drohstrategien	Jede Seite will die andere niederzwingen. Machtkampf mit Drohungen und Gegendrohungen.
Lose-Lose-Phase: Beteiligte wollen nur noch Anderen schaden. Die Folge ist, dass beide verlieren und Schaden nehmen.	7. Begrenzte Vernichtungsschläge	Die ursprünglichen Forderungen treten in den Hintergrund, direktes Schädigen ist die Hauptsache. Ein geringerer eigener Schaden wird als Gewinn angesehen, wenn dem Gegenüber größerer Schaden zugefügt werden konnte.
	8. Zuspaltung	Das Gegenüber und seine Anhängerschaft sollen in Gänze zerstört werden. Schwere Körperverletzung, hoher Geldverlust und andere Sachschäden werden angestrebt, so dass das Gegenüber nicht mehr weiterkann.
	9. Gemeinsam in den Abgrund	Die Kämpfenden sehen keinen Weg mehr zurück, sie steuern sich und die anderen fanatisch in den Untergang.

Quelle: <https://www.friedensteppich.de/eskalationsstufen-nach-friedrich-glasl/> [abgerufen am 04.03.2026]