

Persönliche Konfliktlösungsstrategien entwickeln

Vielen Kinder und Jugendlichen fehlen Strategien, wie sie mit ihren eigenen Gefühlen umgehen können. Cyber-Mobbing wird da manchmal als eine Art „Konfliktlösung“ gesehen.



Funktionen von Cyber-Mobbing

- **Entlastung:** Mobbing dient als Ventil für aufgestaute Aggressionen
- **Anerkennung:** Mobbing wird eingesetzt, um Anerkennung zu erfahren, gerade dann, wenn diese den Jugendlichen in anderen Bereichen fehlt (z. B. fehlende Anerkennung durch die Familie oder schlechte schulische Leistungen).
- **Stärkung des Gemeinschaftsgefühls:** Mobbing geschieht meist in Gruppen nach dem Motto „Gemeinsam sind wir stark!“. Die TäterInnen gelten meist als respekt-einflößend und cool.

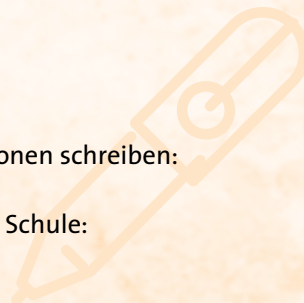
Alternativen zu Cyber-Mobbing

Damit es gar nicht erst zu Cyber-Mobbing kommt, ist es wichtig, darauf zu achten, dass Aggressionen gezielt abgebaut werden können und die Jugendlichen andernorts Anerkennung bekommen. Dabei brauchen die SchülerInnen Unterstützung:

- Wie kann man sich abreagieren? Wie reagiert man auf Kränkungen oder Provokationen? Wie kommuniziert man mit anderen, ohne zu streiten? Wie geht man mit Meinungsverschiedenheiten um?
- Wie kann man Anerkennung bekommen, ohne sich über andere zu stellen? Wie könnte diese anstatt durch Mobbing erlangt werden?
- Wie lässt sich das Gemeinschaftsgefühl auf positive Weise stärken?

Ideen für den Unterricht

- Dialoge für vorgegebene Konfliktsituationen schreiben: si.or.at/153 (PDF, Universität Potsdam)
- E-Learning-Sequenz zu Konflikten in der Schule: si.or.at/157 (zebis)



Das tun wir, anstatt zu streiten

ÜBUNG
7

Alter: ab der 5. Schulstufe
Dauer: 1 UE
Digitale Grundbildung: Gesellschaftliche Aspekte von Medienwandel und Digitalisierung

Ziele

- Sich selbst besser kennen lernen
- Eigene Konfliktlösungsstrategien kennen und erarbeiten

Themen

#Konflikt #Streit #Alternativen #Prävention #Konfliktlösung

Ablauf

Die SchülerInnen diskutieren über eigene Erfahrungen mit Konflikten und mögliche Auslöser für Streitigkeiten. Am besten wird die Übung mit Beispielen eingeleitet.

Phase 1

Die SchülerInnen gehen in Kleingruppen zusammen – lassen Sie die SchülerInnen selbst wählen, mit wem sie zusammenarbeiten wollen. Nun erzählen sich die SchülerInnen gegenseitig von Konfliktsituationen und wie sie diese lösen konnten.

Eine Person schreibt für alle mit:

Wie wurde der Konflikt gelöst?
 Welcher konfliktlösende Satz wurde gesagt?
 Was wurde getan? Wer hat unterstützt?
 (Nur notieren, was geholfen hat, nicht den Streit selbst).

Phase 2

Nun bespricht die Klasse gemeinsam, welche Konfliktlösungsstrategien sie kennt. Dazu werden die einzelnen Geschichten verkürzt und anonymisiert vorgetragen.

Beispiele:

Das ärgert mich	Das kann ich tun
Ich werde nicht beachtet.	Ich spreche es konkret an: „Ich fühle mich nicht beachtet.“
Ich werde ausgeschlossen.	Ich spreche es konkret an: „Ich fühle mich ausgeschlossen. Ich würde gerne mit euch mitmachen.“
Meine Familie wird beleidigt.	Ich bitte: „Lasst meine Familie bitte aus dem Spiel, die hat damit nichts zu tun.“

Die gemeinsamen Erkenntnisse werden auf der Tafel festgehalten. Folgende Aspekte können vorkommen:

- Ich-Botschaften anstatt Anschuldigungen („Ich fühle mich nicht beachtet.“ anstatt „Du beachtest mich nicht!“)
- Taten und Gründe für Verletzungen benennen, anstatt allgemein zu beschimpfen
- konkrete Wünsche äußern, anstatt auf die Erfüllung dieser zu warten
- andere ausreden lassen und zuhören
- zwischen zwei Seiten vermitteln, ohne selbst Partei zu ergreifen

Phase 3

Die SchülerInnen denken sich nun selbst jeweils mindestens 3 Situationen aus, die sie verärgern könnten.

Beispiele:
 ausgeschlossen werden; nicht beachtet werden; beschimpft, ausgelacht oder angestarrt werden

Diese verbinden sie dann mit ihren Lösungsstrategien aus Phase 2.