

Streiten und Vertragen

1. Kapitel: Oh Backe, Streit!

Oh Backe, Streit bahnt sich an ... Jeder will es eigentlich nicht und jeder tut es mal.

Streit mit Freunden.

Streit mit Eltern.

Und hinterher tut es einem leid.

Weil du gemein warst, weil du vielleicht ungerecht warst oder einfach, weil es weh tut und du ein schlechtes Gefühl hast.

Niemand will es und alle tun es. Auch die hier und sogar die hier.

Nicht jeder Streit muss sein. Du kannst Streit vermeiden.

Off gibt es Streit, weil man einander nicht richtig versteht.

Du kannst dem anderen zuhören und du kannst sagen was dich stört oder verletzt. Jeder ist mal wütend, sauer, eifersüchtig, traurig oder hat Angst. Für Gefühle muss man sich nicht schämen, und es ist gut, sie offen anzusprechen.

Dann können einen die anderen auch verstehen und Missverständnisse und Streit können manchmal vielleicht vermieden werden.

2. Kapitel: Gut streiten?

Streit kannst du aus dem Weg gehen. Du musst dich nicht um alles streiten. Ein altes Sprichwort sagt „Der Klügere gibt nach“ – das ist sicher sehr oft richtig.

Nicht derjenige, der Recht haben oder um jeden Preis etwas bekommen will, ist immer der Klügere oder Stärkere. Du kannst dich auch gut fühlen, wenn du der Klügere bist und einem Streit aus dem Weg gegangen bist.

Manchmal, beispielsweise wenn einem Unrecht geschieht, lohnt es sich aber auch, sich dafür einzusetzen und notfalls auch darum zu streiten. Nur, weil Tom sein Schulbuch vergessen hat, muss Klara ihm ihres nicht geben!

Aber sie hat eine super Idee, mit der alle leben können. Tom könnte bei Jonas mit ins Buch schauen. Auch Jonas ist damit einverstanden und schon ist der Streit beendet.

Also kann am Ende eines Streites durchaus ein gutes Ergebnis stehen. Oft verläuft ein Streit aber auch überhaupt nicht konstruktiv, also nicht mit gutem Ausgang. Keiner gibt nach und alles schaukelt sich hoch. Ganz schlecht verläuft ein Streit, wenn du aggressiv wirst. Stopp! Das darf nicht sein!

3. Kapitel: Streit schlichten

Ein Streit kann auch von Dritten geschlichtet werden.

In manchen Klassen wird das sogar geübt und es werden so genannte Streitschlichter ausgebildet.

Du kannst dich einmischen und fragen, ob du helfen kannst.

Voraussetzung ist, dass alle damit einverstanden sind einander zuzuhören, den anderen nicht zu unterbrechen oder ihn gar zu beschimpfen oder zu bedrohen.

Sebastian will den Streit schlichten. Er ist hier der Streitschlichter.

Er redet nacheinander mit beiden Kindern. Das andere Kind hört so lange zu und unterbricht nicht.

Dann fasst Sebastian die Sichtweise von Max und Julia zusammen. Also Max glaubt, Julia habe ihm die Buntstifte geschenkt. Julia sagt, sie habe diese Max nur geliehen.

Nun suchen die drei nach Lösungen für das Problem und den Streit.

Sie einigen sich darauf, dass Max sein Bild fertig malen kann und die Buntstifte dann an Julia zurückgibt.

Der Streit ist geschlichtet und beigelegt.

4. Kapitel: Entschuldigung!

Wenn du dich streitest, wirst du oft schnell ungerecht oder gemein. Manchmal sagst du Sachen in der Wut oder Eifersucht, die du vielleicht gar nicht so gemeint hast. Und wenn du dann allein bist, fühlst du dich überhaupt nicht gut und es tut dir leid.

Vielleicht geht es dem anderen ja genauso?

Obwohl es beiden leidtut, wartet jeder, bis der andere einen ersten Schritt macht, um sich wieder zu vertragen. Oft wäre der Streit und das damit verbundene schlechte Gefühl durch eine einfache Entschuldigung aus der Welt oder damit, dass du einfach sagst, dass es dir leidtut.

Entschuldigen kannst du dich auf verschiedene Weise. Du kannst einfach um Entschuldigung bitten. Du kannst jemandem eine schöne Entschuldigungskarte schreiben oder malen. Oder du kannst dem anderen eine Kleinigkeit schenken.

Wenn beiden der Streit leidtut und sich einer entschuldigt, wird sich der andere sicher auch entschuldigen.

Sich zu entschuldigen ist nicht schwach, sondern stark. Wer sich entschuldigt, ist mutig.

Entschuldigen ist toll!

5. Kapitel: Verzeihen und Vertragen

Manchmal bist du aber auch verletzt, weil der andere im Streit vielleicht gemein oder ungerecht zu dir war. Du solltest deine Gefühle offen ansprechen und sagen, was dich verletzt hat.

Wenn sich der andere entschuldigt, ist ein guter Zeitpunkt dafür.

Oder du machst es von dir aus. Der andere wird sich dann sicher bei dir entschuldigen.

Es wird auch dich erleichtern, und du kannst dem anderen verzeihen.

Auch verzeihen ist stark und mutig und du fühlst dich danach viel, viel besser.

Entschuldigen, verzeihen und sich wieder vertragen. Gefühle zeigen und Gefühle ansprechen. Niemals aggressiv und dabei gewalttätig werden. Streitlösungen suchen und sich einigen.

All das kann helfen, aus Wut Erleichterung und aus Traurigkeit Freude zu machen.