

## **Vom Streithahn zum Streitprofi**

**Diskutierst du noch oder streitest du schon?**

**Jeder kennt es, war schon mal dabei oder mittendrin. Ob Streit mit Freunden, Eltern oder seinen Geschwistern – gut streiten will gelernt sein. Aktuell verbringst du viel Zeit mit deinen engsten Familienmitgliedern. Da ist die Chance ziemlich hoch, sich zu streiten. Auch wir sind zurzeit zu Hause und häufig in Streitgespräche verwickelt. Deshalb wollen wir uns mit diesem Thema auseinandersetzen und dir kurze Wege aufzeigen, wie aus einer sinnlosen Diskussion ein guter Streit wird. Warum kann streiten wichtig und auch sinnvoll sein?**

- **Veränderung der Situation:**

**Ich streite mich, weil mich etwas stört und ich das verändern möchte.**

- **Grenzen setzen:**

**Ich erkenne eine Situation, in der ich mich nicht wohlfühle und äußere dies.**

- **Wünsche formulieren:**

**Ich sage was mir wichtig ist und wie ich behandelt werden möchte.**

- **Kompromisse schließen:**

**Ich bin bereit auch die Wünsche des Anderen zu akzeptieren.**

**Wann wird aus einem Streitgespräch eine sinnlose Diskussion?**

**Oftmals ist ein Streit mit sehr starken Gefühlen verbunden. Versuch dich bitte an deinen letzten Streit zu erinnern: Warst du aufgeregt? Konntest du dem Anderen nicht mehr zuhören? Hattest du Herzklopfen, ein mulmiges Gefühl im Bauch oder schwitzige Hände? Habt ihr euch gegenseitig beleidigt oder etwas vorgeworfen? Wenn es so war, hat sich wahrscheinlich an eurer Situation nichts geändert.**

**Aber - sicher ist, dass es euch und dem Anderen wichtig war, etwas zu verändern – sonst wärt ihr nicht so emotional gewesen.**

**Stell dir die Frage:**

**Lässt sich in diesen Momenten der Streit wirklich klären?**

**Bei einem „Nein“ – versuche die Diskussion zu beenden und beruhige dich. Für ein klärendes Streitgespräch ist es dann besser, zu einem späteren Zeitpunkt noch einmal miteinander zu reden. Wenn die Gemüter sich etwas beruhigt haben.**

**Hier ein paar Tipps zum Ausprobieren:**

- **Sag „Stopp, lass uns beruhigen und später reden!“**
- **Geh aus der Situation heraus und vermeide dabei weitere Beleidigungen oder Vorwürfe!**
- **Es ist WICHTIG, dass beide eine Pause akzeptieren!**
- **Suche dir einen ruhigen Ort (Kinderzimmer, Toilette, Geh an die frische Luft) und lass deine Gefühle raus!**

**Vier einfache Schritte für mehr Klarheit im Kopf:**

**Schritt 1: Gefühle zulassen und abbauen (siehe Anlage)**

**Schritt 2: Was macht dich wütend? Und schreibe es kurz auf!**

**Schritt 3: Was wünschst du dir? Und schreibe es kurz auf!**

**Schritt 4: Versuche dich auch in die Lage des Streitpartners zu versetzen!  
Welche Gefühle/ Wünsche sind ihr/ ihm wichtig?**

*„Herzlichen Glückwunsch! Jetzt hast du die beste Voraussetzung für ein gutes Streitgespräch geschaffen. Wie das Streiten bei dir läuft, kannst du mir gern schreiben oder mit mir telefonieren. Du kannst dich auch jederzeit mit Fragen und Anmerkungen bei mir melden.*

*Und denk daran, dass beim Ausprobieren auch mal was schiefgehen kann. Gut so, denn es heißt ja nicht umsonst: „Aus Fehlern lernt man. Sei stolz auf dich und auf jede noch so kleine positive Änderung in deinem Streitverhalten. In diesem Sinne: Achte gut auf Dich und nimm die Herausforderung an!“ Deine/Ihre Schulsozialpädagogin, Kirsten Luniak*

Anlehnend an das Gemeinschaftsprojekt der Systemischen Anti-Gewalt-Trainerinnen SAGT© und Deeskalations-Trainerinnen der GTGS Lindenhof und der Gemeinschaftsschule „A. W. Francke“. Die Schulsozialarbeit wird über das Programm „Schulerfolg sichern“ aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds und des Landes Sachsen-Anhalt gefördert.

