



## Konflikt: der Stoff, aus dem die Lösung ist?

Konflikte gehören zum Alltag. Nicht immer ist es leicht, mit ihnen umzugehen, da sie häufig unsere unterdrückten Gefühle und Emotionen ansprechen, die der Einzelne nicht immer auf konstruktive Art behandelt. Es ist weder für ihn noch für andere einfach. Konflikte und Konfliktstufen zu erkennen, kann man lernen. Übungskonzepte ermöglichen es, Fähigkeiten zu verinnerlichen und stärken so den Einzelnen und die gesamte Gesellschaft.

Modul	Gruppengröße	Dauer
• Vorbeugung	• klein • mittelgroß	• 45 Min

### Ziele der Aktivität

- Das Konzept erforschen.
- Verschiedene Konfliktstufen erkennen.
- Lernen, wie Konflikte entstehen, sich entwickeln und eskalieren.
- Interventionsmethoden näher kennenlernen.

### Beschreibung der Aktivität

1. Führe ein Brainstorming mit der Klasse durch und schreibe die Antworten auf das Board.
2. Frage die Teilnehmer, auf welchen Ebenen Konflikte entstehen können. Schreibe einige Konfliktarten auf das Board: individuell (innere Konflikte), zwischen Personen (zwischenmenschlich), zwischen Familienmitgliedern, zwischen Gruppen, zwischen Nationen.
3. Teile die Gruppe in kleine Gruppen von 4 bis 5. Gib jeder eine Zeitung und bitte sie, eine Geschichte zum Thema Konflikt zu suchen. Fordere die Teilnehmer auf, ihre ausgewählte Geschichte im Hinblick auf den Inhalt des Konflikts und dessen Ebene zu analysieren.
4. Wenn jede Gruppe ihre Geschichte ausgesucht hat und sie diskutiert, wählt jede von ihnen einen Sprecher aus, der den anderen berichtet: worum geht es in dem Konflikt, warum habt ihr diesen Konflikt ausgesucht und auf welcher Ebene spielt er sich ab.
5. Geht nochmals zurück zur Liste mit den Konfliktarten. Wurden alle Ebenen von den analysierten Geschichten abgedeckt? Falls nicht, schildere Fälle zur verbleibenden Konfliktart. Frage die Teilnehmer:

»Was sind die Unterschiede zwischen den verschiedenen Konfliktarten?«

“Sind die Konflikte sich in mancher Hinsicht ähnlich?«

“Denkt an die Ursachen für die Konflikte auf den verschiedenen Ebenen. Gibt es zwischen diesen Verbindungen oder Unterschiede?«

#### 6. Leite die Diskussion zum Prozess eines Konflikts:

Frage, wie ein Konflikt sich entwickelt. Erinnert euch an einen Konflikt, den ihr erlebt habt: Was passiert zuerst zwischen zwei Menschen? (Was ist ein erstes Anzeichen, dass zwei Leute in einer Art Konflikt sind.) Der Moderator fordert die Teilnehmer auf zu reflektieren, was als Nächstes passiert. Es folgt ein Brainstorming, was die nächsten Stufen sein können.

#### 7. Schaut euch die Konfliktstufen unten auf dieser Seite an. Vergleicht dies mit eurem Brainstorming in Schritt 1. Stellt heraus, was ähnlich ist, Je ein anderer Teilnehmer soll eine Stufe vorlesen. Der Moderator erklärt, wenn nötig.

#### **Konfliktstufen:**

##### Stufe 1 – Unbehaglichkeit

Vielleicht hat noch keiner etwas gesagt. Irgendetwas ist falsch. Es kann schwierig sein, das Problem zu erkennen. Fühlst du dich unbehaglich mit einer Situation, weißt aber nicht genau, warum?

##### Stufe 2 – Vorfälle

Es kommt zu einem kurzen, unschönen Austausch, ohne weitere Reaktion. Ist etwas zwischen dir und jemand anderem vorgefallen, das dich verärgert oder irritiert hat oder etwas ergeben hat, das du nicht wolltest?

##### Stufe 3 – Missverständnis

Hier werden Motive und Fakten oft durcheinandergebracht oder falsch interpretiert. Denkst du häufig an das Problem?

##### Stufe 4 – Spannung

Hier werden Beziehungen von negativen Einstellungen und verfestigten Meinungen belastet. Hat sich deine Art, über die betreffende Person zu denken oder für sie zu empfinden, verschlechtert? Ist die Beziehung eine Quelle ständiger Sorge?

## Stufe 5 – Krise

Das Verhalten verändert sich, ein normales Funktionieren wird erschwert, extreme Haltungen werden angestrebt oder gezeigt. Hast du etwas Gravierendes erlebt, wie den Abbruch einer Beziehung, Arbeitsplatzverlust, Gewalt?

## Feedback

Konflikte können auf unterschiedlichen Ebenen auftreten, z. B. zwischenmenschlich mit unseren Schwestern und Brüdern, Partnern, Freunden, Eltern etc. Und auch zwischen Nationen. Individuelle Konflikte nennt man auch intrapersonal, zwischen Menschen nennt man sie interpersonale Konflikte, ebenso zwischen und innerhalb von Gruppen oder zwischen Nationen. Dies alles sind Ebenen von Konflikten.

Konflikte werden nicht immer mit Waffen ausgetragen; sie kommen in uns selbst vor, wenn zwei gegensätzliche Sichtweisen oder Gedanken aufeinandertreffen. Ebenso können sie zwischen zwei Freunden auftreten, die eifersüchtig aufeinander sind. Gleich auf welcher Ebene er auftritt, macht jeder Konflikt ähnliche Stufen durch, von einem unbehaglichen Gefühl bis zur vollen Krise. Wenn wir den Prozess in den ersten Konfliktstufen erkennen, können wir einer möglichen Krise vorbeugen.

## Benötigte Materialien

Flipchart, Stifte

## Methodik

gruppendynamische Aktivität, Diskussion



CC - Attribution-NonCommercial-ShareAlike

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/>

*Konflikt: der Stoff, aus dem die Lösung ist?.* Abgerufen am Donnerstag Januar 22, 2026 von insgesamt <https://toolbox.ycare.eu/courses/YCARE338/>

<https://www.ycare.eu>

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



Dieses Projekt wurde mit Unterstützung der Europäischen Kommission finanziert. Die Verantwortung für den Inhalt dieser Veröffentlichung trägt allein der Verfasser; die Kommission haftet nicht für die weitere Verwendung der darin enthaltenen Angaben.