

## Übung „Friedenstreppe“

Zwei Rollen: Anna und Mia

**Rollenspiel Geschwisterstreit:** (wird nur vorgelesen)

Mia ruft: „Raus! Du sollst mich nicht immer anschauen, wenn ich ein Buch lese!“

Anna schreit: „Doch!“ und schaut dabei Mia extra doof weiter an und ist dabei auch bockig. Sie will eigentlich, dass Mia mit ihr spielt.

Die Mädchen schreien und streiten sich.

Mia geht zur Mama und weint und schreit!

Die Mutter bittet die Mädchen um die „Friedenstreppe“:

### **Stufe 1: Was aus meiner Sicht passiert ist.**

Beide stellen sich gegenüber zur ersten Stufe und schauen sich an.

- Mia erzählt in Ich-Botschaften: so habe ich es erlebt / so habe ich mich gefühlt
- Anna erzählt in Ich-Botschaften: so habe ich es erlebt / so habe ich mich gefühlt

### **Stufe 2: Was aus deiner Sicht passiert ist.**

Beide stellen sich gegenüber zur zweiten Stufe und schauen sich an.

- Mia wiederholt, was Anna gesagt hat. (Falls Mia etwas nicht verstanden hat, dann fragt sie jetzt nach und wiederholt dann auch das wieder)
- Anna wiederholt, was Mia auf der ersten Stufe gesagt hat. (Falls Anna etwas nicht verstanden hat, dann fragt sie jetzt nach und wiederholt dann auch das wieder)

### **Stufe 3: Wie können wir das Problem lösen?**

Beide stellen sich gegenüber zur dritten Stufe und schauen sich an.

Gemeinsam suchen Mia und Anna nun nach Möglichkeiten, den Konflikt beizulegen:

- Sie äußern z. B. Wünsche oder Bedürfnisse.
- Sie sagen, was sie selbst zu tun bereit sind, um den Streit zu beenden.

Sie sprechen darüber, mit welcher Lösung sie einverstanden sind. Wenn sie eine Lösung gefunden haben, steigen sie auf die Stufe 4.

### **Stufe 4: Wir vertragen uns wieder.**

Beide stellen sich gegenüber zur vierten Stufe und schauen sich an.

- Mia wiederholt, was sie auf der dritten Stufe mit Anna vereinbart hat.
- Anna wiederholt, was sie auf der dritten Stufe mit Mia vereinbart hat.

Beide geben sich ein vereinbartes Zeichen, dass sie sich an die Abmachung halten werden, z. B. ein Handschlag, High Five usw.

Beide vertragen sich nun wieder.