

# Friedensfüße

Konfliktlösungsmethode für Schulen

## Was sind die Friedensfüße?

Die Friedensfüße (auch: Friedensbrücke) sind eine strukturierte Konfliktlösungsmethode, die speziell für Kinder und Jugendliche in der Schule entwickelt wurde. Nach einer Phase des gemeinsamen Einübens können Schülerinnen und Schüler Konflikte selbstständig – das heißt ohne Unterstützung einer Erwachsenen Person – lösen.

Das zentrale Ziel ist es, alle am Konflikt beteiligten Personen mit ihren individuellen Bedürfnissen wahrzunehmen und respektvoll zu behandeln. Statt die Schuldfrage in den Vordergrund zu stellen, liegt der Fokus auf dem gegenseitigen Verständnis und einer gemeinsam erarbeiteten Lösung.

Das Besondere an der Methode: Die Kinder gehen dabei physisch Schritt für Schritt aufeinander zu – symbolisch und buchstäblich. Jeder Schritt steht für eine konkrete Gesprächsphase, in der Ich-Botschaften formuliert werden.

## Die fünf Schritte im Überblick

Die Methode folgt einem klar strukturierten Ablauf mit vier Pflichtschritten und einem optionalen fünften Schritt:

<b>Schritt 1</b>	<b>Was ist passiert?</b> <i>Beide Seiten schildern den Vorfall aus ihrer eigenen Perspektive – sachlich und ohne Unterbrechung.</i>
<b>Schritt 2</b>	<b>Wie fühle ich mich?</b> <i>Jede Person beschreibt ihre Gefühle mithilfe von Ich-Botschaften (z. B. "Ich war traurig, weil ...").</i>
<b>Schritt 3</b>	<b>Was wünsche ich mir?</b> <i>Jede Person formuliert ihre Wünsche und Bedürfnisse – positiv und konkret.</i>
<b>Schritt 4</b>	<b>Welche Lösung finden wir?</b> <i>Gemeinsam wird eine Lösung erarbeitet, mit der alle Beteiligten einverstanden sind.</i>
<b>Schritt 5</b>	<b>Zeichen der Versöhnung (optional)</b> <i>Abschluss mit einem gemeinsamen Zeichen: Handschlag, High Five oder ein anderes vereinbartes Signal.</i>

## Gesprächsregeln

Damit die Methode funktioniert, gelten während der gesamten Unterhaltung folgende Regeln:

- Wir hören einander zu und lassen uns gegenseitig aussprechen.
- Wir sprechen freundlich und respektvoll miteinander – Schimpfworte sind nicht erlaubt.
- Es wird nicht über Personen gesprochen, die nicht anwesend sind.
- Worte wie "immer" oder "nie" versuchen wir zu vermeiden, da sie verallgemeinern und Gespräche erschweren.

## Ich-Botschaften richtig formulieren

Ein zentrales Element der Friedensfüße sind Ich-Botschaften. Sie helfen, Gefühle und Bedürfnisse auszudrücken, ohne den anderen anzuklagen oder zu beschuldigen.

### Du-Botschaft (ungünstig)

*"Du hast mich immer geärgert!"*

### Ich-Botschaft (günstig)

*"Ich war traurig, als du mein Heft weggenommen hast."*

Formel für eine Ich-Botschaft: "Ich fühle mich [Gefühl], wenn/weil [Situation]. Ich wünsche mir, dass [konkreter Wunsch]."

## Einführung und Einüben der Methode

Damit die Schülerinnen und Schüler die Methode eigenständig anwenden können, braucht es eine gezielte Einübungsphase. Folgende Schritte haben sich bewährt:

- Erklärung und Vorstellen der Methode im Klassenverband (z. B. durch Rollenspiele der Lehrkraft)
- Gemeinsames Üben anhand von fiktiven, alltäglichen Konfliktsituationen
- Schülerinnen und Schüler üben in Paaren – zunächst mit Begleitung der Lehrkraft
- Schrittweise Übergabe der Verantwortung an die Kinder
- Reflexion nach ersten eigenständigen Durchläufen im Plenum

Empfohlen wird, die Methode regelmäßig zu wiederholen – besonders zu Beginn des Schuljahres und nach langen Schulpausen.

## Wann eignet sich die Methode?

Die Friedensfüße sind besonders geeignet bei:

- Streit um Gegenstände oder Spielzeug
- Ausgrenzung oder Beleidigung auf dem Schulhof
- Missverständnissen zwischen Mitschülerinnen und Mitschülern
- Kleineren körperlichen Auseinandersetzungen ohne Verletzungsfolgen

Nicht geeignet ist die Methode bei schwerwiegenden Konflikten mit körperlicher Gewalt, Mobbing über längere Zeit oder wenn eine der beteiligten Personen keine Bereitschaft zur Teilnahme zeigt. In diesen Fällen sollte eine Erwachsene Person hinzugezogen werden.