

Kategorie Eigenes Konfliktverhalten

Name Stuhlkampf

Ziel

- Reflektion des eigenen Konfliktverhaltens
- Bewusstheit über eigene Konfliktmuster
- Minimierung dieses "musterhaften" Verhaltens hin zu mehr Flexibilität und Wahlfreiheit

Dauer 45 – 60 Minuten (jeweils 5-7 Minuten Spiel, 10' Auswertung im Paar)

Material Stabile Stühle

Ablauf

Die Gruppe wird zweigeteilt – eine Hälfte geht vor die Türe, die andere bleibt im Raum. Diese Halbgruppe setzt sich, verteilt im Raum, auf ihre Stühle. Sie bekommen die Anweisung, diesen Stuhl nach besten Möglichkeiten zu verteidigen, d.h. dort sitzen zu bleiben.
(Die restlichen Stühle werden beiseite geräumt, stehen während des Spiels nicht zur Verfügung.)
Die andere Gruppe wird herein gebeten aufgefordert, sich einen Stuhl zu erobern.

Es können mehrere Variationen oder Einschränkungen vorgegeben werden:

- "mit allen Mitteln"
- ohne körperliche Gewalt
- nonverbal

Manchmal kann es hilfreich sein, der Situation einen "realen" Kontext zu geben, z.B. "Stell Dir vor, Du befindest Dich in einem fast abflugbereiten Flugzeug. Du bist auf dem Weg zu Deiner Liebsten oder zu einem äußerst wichtigen Geschäftstermin. Anscheinend ist überbucht worden, da Dein Platz schon besetzt ist. Die Stewardess weigert sich, die Sache inhaltlich zu entscheiden, sie verweist auf das Eincheck-Desk. Und sie sagt, dass alle, die in 5 Minuten keinen Sitzplatz haben, das Flugzeug verlassen müssen. Ihr wisst, dass es heute keinen Ersatzflug geben wird."

Nach einer kurzen Auswertung im Paar (10'):

Zweite Runde – Rollentausch mit neuen PartnerInnen; evtl. in anderer Form (s.o.)

Auswertung Jede Person für einen Moment für sich:

Was hast Du getan, um Deinen Platz zu erobern / zu verteidigen
Was war Deine Strategie? Warst Du erfolgreich?

Austausch des Paares:

Wie hast Du Dein Gegenüber erlebt? Was hat es bei Dir ausgelöst?
Welche Dynamik gab es zwischen euch – was war Dein Part?
Was hättest Du noch machen können? Wie hätte es weiter gehen können?

Nach beiden Durchgängen kurze Pause, dann Zwei-Satz-Runde im Plenum:

- Eine Erkenntnis aus dieser Übung über euch selbst ...
- Was würdet ihr beim nächsten Mal vielleicht anders machen ...

Hinweise Bei Ganzkörpereinsatz – auf stabile Stühle achten.
Wenn's hart her ging dafür sorgen, dass die PartnerInnen aus ihren Rollen entlassen werden

Quelle Mediationsausbildung mit Consolata Peyron