

## Umgang mit Konflikten



Elternabend – Dennigkofen – 02.03.2026

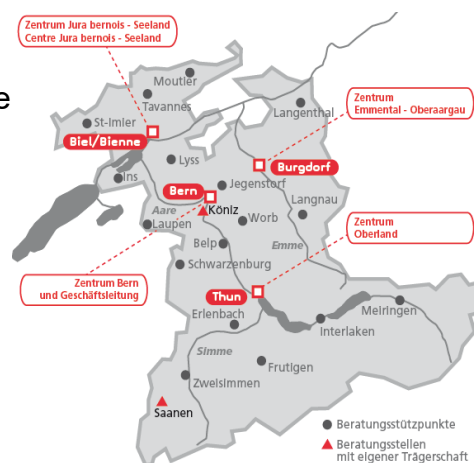
Berner Gesundheit  
Santé bernoise



1

## Angebote Berner Gesundheit

- Suchtberatung/-therapie
- Prävention / Gesundheitsförderung
- Sexualpädagogik
- Mediothek



[www.bernergesundheit.ch](http://www.bernergesundheit.ch)

Marinus Brak  
Fachmitarbeiter Prävention

Berner Gesundheit  
Santé bernoise



2

## Eigene Schulzeit

1. Was waren tolle Momente in Ihrer Schulzeit?
2. Was empfanden Sie in der Beziehung zu anderen Schüler:innen/Kindern herausfordernd?
3. Wie sind Sie damit umgegangen?



## Entwicklungsaufgaben

### 0-2 – Frühe Kindheit

Körperliche Fähigkeiten: Greifen und Krabbeln

Bindungen zu: Eltern-/Bezugspersonen – wiedererkennen

### 2-4 - Kindheit

Sprache- und Denkfähigkeiten

Aufbau sozialer Beziehungen

Verständnis (durch Erlernen) grundlegende moralische Werte

### 5-7 Jahre –Schulübergang und frühes Schulalter

Geschlechterrollen identifizieren/erkennen – beginnen sich selber zu zuordnen

Emotionskontrolle: Lernen Emotionen zu kontrollieren (z. Bsp. Wut)

Einfache moralische Unterscheidungen: Lernen sich in anderen hineinversetzen/Empathie zeigen

Kooperationsfähigkeit erlernen (spielt in Gruppen)

Grober Überblick über den Tag haben (nach KG – Flötestd.)

### 6/8-12 – mittleres Schulalter

Verantwortung übernehmen, entwickeln eigene moralische Vorstellungen – Grundlage für Entscheidungen zu treffen -

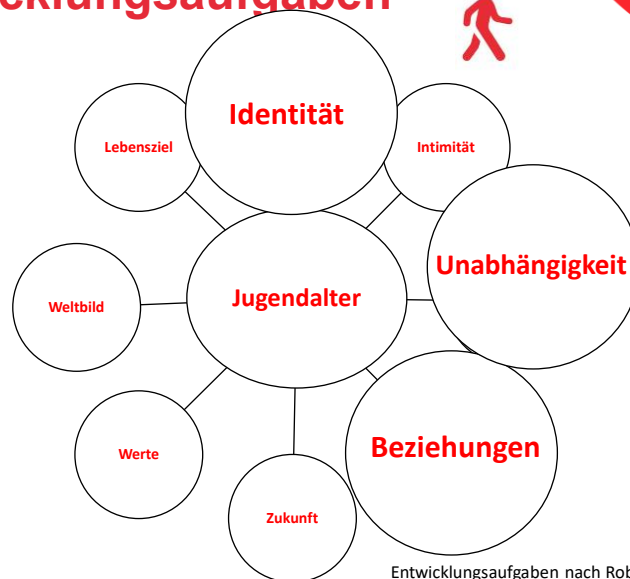
> Schritte zur weiteren Persönlichkeitsentwicklung

Lernen wichtiger Kulturtechniken – Lesen, Schreiben, Rechnen

Teamfähigkeit lernen, Gruppenarbeiten: spielen in Gruppen, zusammen Arbeiten



## Entwicklungsaufgaben



Entwicklungsaufgaben nach Robert J. Havighurst

Berner Gesundheit  
Santé bernoise



5

## Definition der Grenzen

### **Persönliche Grenzen = Schutz**

- ✓ Grenzen geben Sicherheit
- ✓ Kinder testen Grenzen - das ist normal und wichtig
- X Mobbing / Gewalt verletzt Grenzen - das Kind leidet, das Umfeld, die Eltern leiden

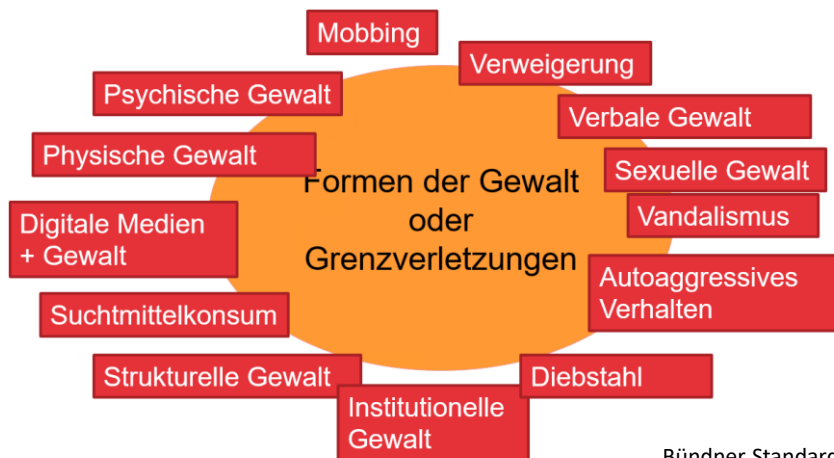
Quelle: Bündner Standard

Berner Gesundheit  
Santé bernoise



6

## Grenzverletzungen



Bündner Standard

Berner Gesundheit  
Santé bernoise



7

## Unterschied Mobbing – Konflikt/Streit

### Mobbing

Negative Handlungen,  
die anderen **schaden**

Jemand wird **über längere Zeit**  
**immer wieder** gemein behandelt  
oder ausgeschlossen.  
(Olweus 1986)

Mobbing passiert oft innerhalb  
einer Gruppe, Klasse oder Schule.

### Konflikt/Streit

- Relativ **faire**  
Auseinandersetzungen
- Es geht um eine **Sache**,  
nicht um die Schädigung
- Konflikte **lösen** lernen gehört  
zur sozialen Entwicklung

Prof. Dr. phil. Eveline Gutzwiller-  
Heffenfinger

Berner Gesundheit  
Santé bernoise



8

# Schulalltag – Freie Strukturen

- Pausenplatz
- Veloständer
- Schulweg
- Garderobe
- Vor- und nach der Schule
- Mittagszeit
- Fussball spielen
- Schnee
- .....



# Schulalltag – Freie Strukturen Chancen - Risiken

| Chancen                                    | Risiken               |
|--------------------------------------------|-----------------------|
| Freundschaften pflegen<br>Soziale Kontakte | Plagen, Ausschliessen |
| Freies Spielen                             | Mobbing               |
| Spass – Lachen und Freude haben            | Gewalt                |
| Grenzen setzen und respektieren            | Grenzverletzungen     |



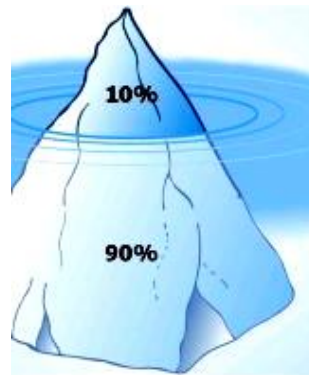
# Konflikt – Entstehung

## Sichtbares Verhalten

- Worte
- Stimme
- Gesten, Mimik
- Taten (Verhalten)

## Verdecktes Verhalten

- Wünsche, Bedürfnisse
- Gefühle
- Ziele
- Meine Geschichte
- Einstellung zum Gegenüber



Quelle: In Anlehnung an Duell/Mandac, 2003

Berner Gesundheit  
Santé bernoise



11

chili

Thema, Konfliktgegenstand

## Der Konflikteisberg

Konflikthintergründe

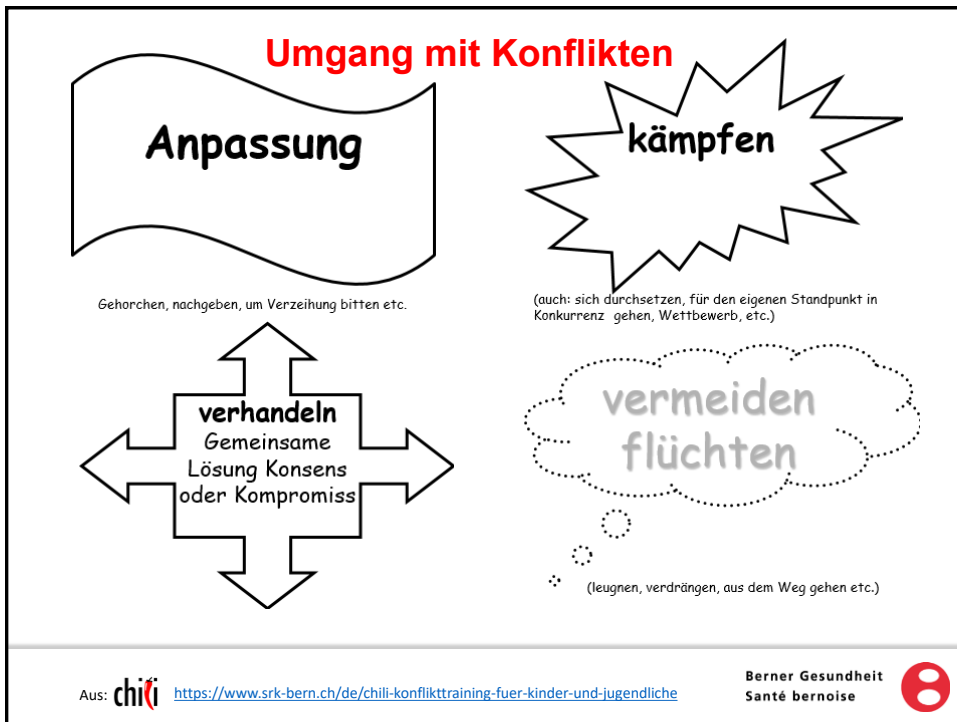


Aus: chili <https://www.srk-bern.ch/de/chili-konflikttraining-fuer-kinder-und-jugendliche>

Berner Gesundheit  
Santé bernoise



12



13

## Umgang mit Konflikten: Gewaltfreie Kommunikation (GFK)

**Die Sprache des Herzens (GFK) - Marshall B. Rosenberg**

- Hinter jedem Vorwurf steckt ein unerfülltes Bedürfnis.
- Verbindung statt Trennung. Verstehen, was wirklich los ist.

**Die 4 Schritte**

- **Beobachtung:** Was sehe ich? (Ohne Bewertung)
- **Gefühl:** Wie geht es mir? (Echt fühlen, nicht denken)
- **Bedürfnis:** Was brauche ich? (Was ist mir wichtig?)
- **Bitte:** Was wünsche ich mir konkret? (Positiv formuliert)
- **Das Motto:** „Verbindung vor Lösung.“

Berner Gesundheit  
Santé bernoise

14

# Umgang mit Konflikten: GFK-Methoden

## ICH-Botschaften

### Giraffensprache

- Ich spreche über **meine Gefühle**
- Ich benenne **meine Bedürfnisse**
- Ich formuliere eine **klare Bitte**
- Ich höre empathisch zu

### Friedenstreppe

- Was ist passiert? (Nur **Fakten**)
- Wie geht es mir damit? (**Gefühle**)
- Was brauche ich? (**Bedürfnisse**)
- Was machen wir jetzt?  
(**Bitte/Lösung**)



# Umgang mit Konflikten: und wie ohne Worte?

**Focusing (Gendlin):** Das Körper-Gefühl spüren“ - „In den Bauch hineinhören“

Ein Konflikt fühlt sich im Körper oft wie ein „Kloss im Hals“ oder ein „Druck auf der Brust“ an. Erst wenn dieser **körperliche Druck beachtet** wird, entspannt sich die Situation.

**Somatic Experiencing (Levine):** „Dampf ablassen über den Körper“ oder „Das Nervensystem beruhigen“

Konflikte sind oft gestaute Energie im Nervensystem. Statt darüber zu reden (was oft alles schlimmer macht), hilft es, die **Energie körperlich zu entladen – durch Zittern, tiefes Ausatmen oder Bewegung.**





## Austausch

Was begegnet Ihnen im Alltag?

Wie gehen Sie damit um?

Welche Strategien oder Vorgehensweisen haben Ihnen geholfen?

Was hat sich aus Ihrer Sicht bewährt?



## Begleitung der Eltern

- **Mit dem Kind reden und austauschen**

Thematisieren: Beziehungen, Freundschaften, Gefühle und Emotionen, Konflikten (Entstehung, Eisberg, Umgang), eigene Beispiele. *Emotionen: Sprache entwickeln*

- **Über Grenzen sprechen.** «Nein sagen» fördern und Grenzen respektieren. Beispiele aus dem Alltag
- Form Austausch finden: z. Bsp. **GEH-Spräche**
- **Gemeinsam üben**



## Unterschied Mobbing – Konflikt/Streit

### Mobbing

Negative Handlungen,  
die anderen **schaden**

Jemand wird **über längere Zeit**  
**immer wieder** gemein behandelt  
oder ausgeschlossen.  
(Olweus 1986)

Mobbing passiert oft innerhalb  
einer Gruppe, Klasse oder Schule.

### Konflikt/Streit

- Relativ **faire**  
Auseinandersetzungen
- Es geht um eine **Sache**,  
nicht um die Schädigung
- Konflikte **lösen** lernen gehört  
zur sozialen Entwicklung

Prof. Dr. phil. Eveline Gutzwiller-  
Helfenfinger

Berner Gesundheit  
Santé bernoise



19

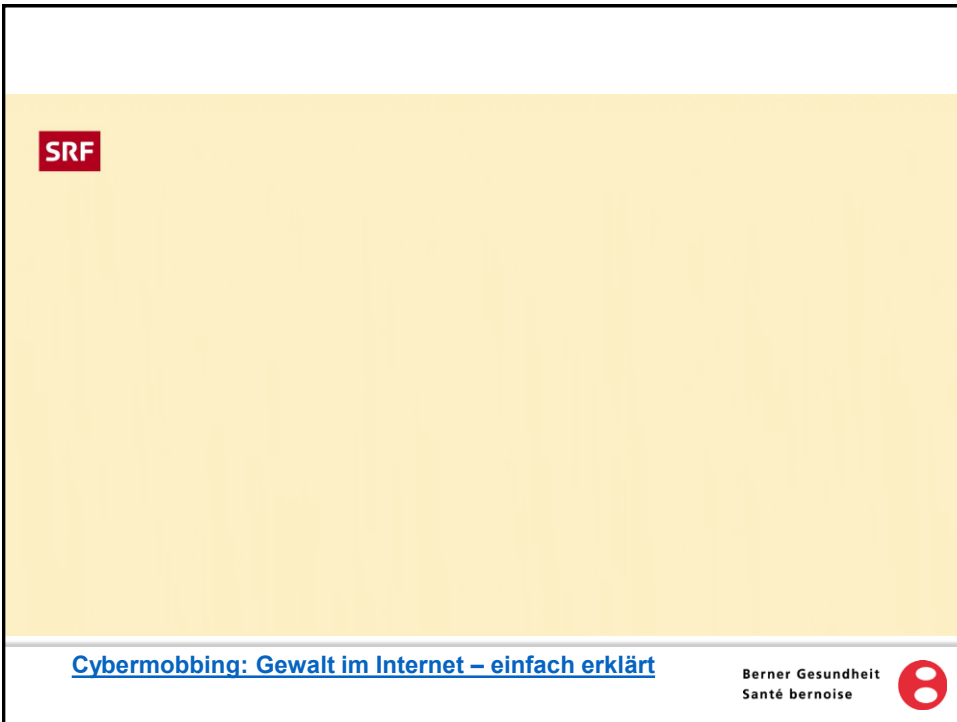
SRF

[Was ist Mobbing – einfach erklärt](#)

Berner Gesundheit  
Santé bernoise



20



21



22

## Was können Eltern präventiv tun?

**Mit dem Kind reden** und austauschen

**Über Grenzen sprechen.** «Nein sagen» fördern und respektieren.

**Gute Beziehungen** pflegen. Kontakt mit der Lehrperson halten.

**Auf Veränderungen achten:**

*Hat das Kind Freude oder keine Lust?*

*Ist das Kind gesund oder oft krank?*

*Geht es gerne oder mit Angst in die Schule?*

**Informationen** anschauen und mit dem Kind darüber reden.

**Wichtig:** Immer zuerst die Klassenlehrperson kontaktieren.

Berner Gesundheit  
Santé bernoise



23

## Was können Kinder tun?

### Betroffene

Vertrauensperson(en) definieren

Gewaltmeldung als erwünschtes Verhalten

Angemessene Formen der Abwehr erlernen (Stärkung)

### Klassenkollegen/-innen

Mache nicht mit beim Mobbing, bestärke andere in fairem Verhalten

Melden ist nicht petzen (ich mache mir Sorgen...)

Deklarieren: „dies geht nicht, dies muss aufhören“

Das mobbende Verhalten keine Beachtung schenken

Berner Gesundheit  
Santé bernoise



24

## Was können Eltern tun, wenn ihr Kind andere Kinder viel plagt?

**Mit dem Kind reden (ohne Schuldzuweisung)** und austauschen

**Über Grenzen sprechen.** «Nein sagen» fördern und Grenzen respektieren.

**In Beziehung/in Kontakt bleiben.** Kontakt mit der Lehrperson halten.

**Auf Folgendes achten:**

*Wurde das Kind früher auch ausgegrenzt? Wirkt das Kind unzufrieden? Hat das Kind grosser Bedarf nach Kontrolle und wirkt schnell frustriert? Überforderung/Unterforderung in der Schule?*

*Äusserungen zu Mitschüler:innen oder Sachen, die in der Schule passieren oder wirkt eher irritiert wenn man nachfragt? Familiärer Stress?*

**Konsequenz in erster Linie: Wiedergutmachung – Kind einbeziehen**

**Informationen** anschauen und mit dem Kind darüber reden.

**Externe Beratung**

Berner Gesundheit  
Santé bernoise



25

## Wenn ein Kind andere viel plagt – was steckt dahinter?

**Auch Kinder, die mobben, leiden oft selbst.**

Mobbing ist manchmal ein Versuch, mit innerem Druck umzugehen.

### **Mögliche Belastungen**

- Unsicherheit / geringes Selbstwertgefühl
- Angst, selbst ausgeschlossen zu werden
- Wunsch nach Anerkennung
- Überforderung / Unterforderung Stress
- Familiäre Belastungen
- Eigene Erfahrungen mit Ausgrenzung

### **Warnsignale**

- Häufige Wutausbrüche
- Starke Reizbarkeit
- Andere abwerten oder klein machen
- Starkes Bedürfnis nach Kontrolle
- Wenig Schuldgefühl zeigen
- Regelprobleme / Grenzverletzungen

### **Was tun**

- Verhalten stoppen **und** das Kind stärken
- Grenzen setzen **und** Beziehung pflegen

Berner Gesundheit  
Santé bernoise



26

## Rolle Eltern bei Vermutung Mobbing: was ist wichtig

- Sprechen Sie mit Ihrem Kind
- Machtgefälle vermeiden
- Kontakt zur Lehrperson halten
- Externe Beratung
- ....



Berner Gesundheit  
Santé bernoise



27

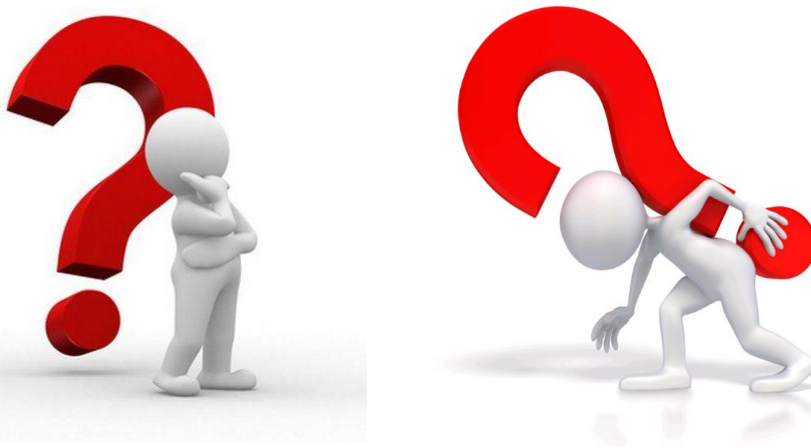
## Zusammenarbeit Schule-Elternhaus

Berner Gesundheit  
Santé bernoise



28

# Fragen



Berner Gesundheit  
Santé bernoise



31

## Infoblätter

### Infoblatt für Eltern

#### STREIT ODER MOBBING?

Streit gehört zum Leben. Fairer Streit zu erkennen, ist wertvoll für die soziale Entwicklung und stärkt die Bewältigungsfähigkeit. Mobbing hingegen schadet allen Beteiligten und muss gestoppt werden. Doch was ist ein Streit und was ist Mobbing?

#### STREIT

entsteht meist aus einer Sache oder aufgrund anderer individueller Interessen. Kinder und Jugendliche brauchen Gelegenheit dazu, einen Streit auszutauschen und in einem Streit zu verlieren. Dabei wird beide Parteien gegenseitig gleich stark und es geht darum, sich zu einem Punkt abzuwickeln zu können.

#### MOBBING

ist eine negative Gruppenpraxis. Bei der eine Person (oder kleine Gruppe) wird von einer Gruppe gequält. Dies wird systematisch und wiederholt über längere Zeit. Der gequälte wird häufiger isoliert und hat keine Unterstützung. Mobbing ist eine Verhaltensweise, die auf Macht und Kontrolle beruht. Mobbing ist eine Verhaltensweise, die auf Macht und Kontrolle beruht. Mobbing ist eine Verhaltensweise, die auf Macht und Kontrolle beruht.

#### CYBERMOBBING

ist Mobbing, das digital über das Internet (z.B. in Foren, Chats, E-Mails, etc.) stattfindet. Cybermobbing ist eine Verhaltensweise, die auf Macht und Kontrolle beruht. Cybermobbing ist eine Verhaltensweise, die auf Macht und Kontrolle beruht. Cybermobbing ist eine Verhaltensweise, die auf Macht und Kontrolle beruht.

#### GEMEINSAM GEGEN MOBBING

**Geplagte Kinder und Jugendliche**  
Hilfen und Unterstützung suchen. Eltern sollten sich informieren und bei Bedarf professionelle Hilfe anfordern. Geplagte Kinder und Jugendliche sollten sich Unterstützung suchen. Eltern sollten sich informieren und bei Bedarf professionelle Hilfe anfordern. Geplagte Kinder und Jugendliche sollten sich Unterstützung suchen. Eltern sollten sich informieren und bei Bedarf professionelle Hilfe anfordern.

**Plagende Kinder und Jugendliche**  
Hilfen und Unterstützung suchen. Eltern sollten sich informieren und bei Bedarf professionelle Hilfe anfordern. Plagende Kinder und Jugendliche sollten sich Unterstützung suchen. Eltern sollten sich informieren und bei Bedarf professionelle Hilfe anfordern. Plagende Kinder und Jugendliche sollten sich Unterstützung suchen. Eltern sollten sich informieren und bei Bedarf professionelle Hilfe anfordern.

**Mitlaufende**  
Hilfen und Unterstützung suchen. Eltern sollten sich informieren und bei Bedarf professionelle Hilfe anfordern. Mitlaufende sollten sich Unterstützung suchen. Eltern sollten sich informieren und bei Bedarf professionelle Hilfe anfordern. Mitlaufende sollten sich Unterstützung suchen. Eltern sollten sich informieren und bei Bedarf professionelle Hilfe anfordern.

#### VORBEUGEN

um das Mobbing zu vermeiden, sollten Eltern und Kinder zusammenarbeiten. Eltern sollten sich informieren und bei Bedarf professionelle Hilfe anfordern. Um das Mobbing zu vermeiden, sollten Eltern und Kinder zusammenarbeiten. Eltern sollten sich informieren und bei Bedarf professionelle Hilfe anfordern. Um das Mobbing zu vermeiden, sollten Eltern und Kinder zusammenarbeiten. Eltern sollten sich informieren und bei Bedarf professionelle Hilfe anfordern.

#### ERKENNEN

Die Aufmerksamkeitszeichen sind: Mobbing ist systematisch und wiederholt. Mobbing ist eine Verhaltensweise, die auf Macht und Kontrolle beruht. Mobbing ist eine Verhaltensweise, die auf Macht und Kontrolle beruht. Mobbing ist eine Verhaltensweise, die auf Macht und Kontrolle beruht.

#### ANSPRECHEN UND HANDELN

Wenn Sie auf Ihr Kind eingehen und mit ihm zusammenarbeiten, können Sie das Mobbing zu vermeiden. Wenn Sie auf Ihr Kind eingehen und mit ihm zusammenarbeiten, können Sie das Mobbing zu vermeiden. Wenn Sie auf Ihr Kind eingehen und mit ihm zusammenarbeiten, können Sie das Mobbing zu vermeiden. Wenn Sie auf Ihr Kind eingehen und mit ihm zusammenarbeiten, können Sie das Mobbing zu vermeiden.

<https://www.bernergesundheit.ch/themen/gewaltundmobbing/gesundheitsundpraevention/angebot/>

Berner Gesundheit  
Santé bernoise



32

# SCHULSOZIALARBEIT



[https://www.ostermundigen.ch/de/verwaltung/abteilungen/48\\_schulsozialarbeit](https://www.ostermundigen.ch/de/verwaltung/abteilungen/48_schulsozialarbeit)

33

## Fachstellen / Unterstützungsangebote

### Für Kinder:

- Kostenloses Sorgentelefon - 147 [www.147.ch](http://www.147.ch)

### Für Eltern

- Elternnotruf <https://www.elternnotruf.ch/>
- Elternberatung Pro Juventute (058 261 61 61)
- Opferhilfe Bern: <https://www.opferhilfe-bern.ch>

<https://www.feel-ok.ch>

Eine Gesundheitsplattform für Lehrpersonen, Eltern und Jugendliche

Berner Gesundheit  
Santé bernoise



34



MIKAEL KROGERUS  
AUTOR UND JOURNALIST

**«Je aufrichtiger ich mit  
anderen Eltern spreche, desto mehr  
beschleicht mich der Verdacht, dass  
niemand wirklich weiss, wie es geht,  
das mit den Kindern.»**



Berner Gesundheit  
Santé bernoise



35

## Kontakt

Berner Gesundheit  
Prävention

Eigerstrasse 80  
3007 Bern

[www.bernergesundheits.ch](http://www.bernergesundheits.ch)



Marinus Brak

031 370 70 80

[praevention@beges.ch](mailto:praevention@beges.ch)

Berner Gesundheit  
Santé bernoise



36