



KONFLIXBOX midlife

Ein Kartenspiel zum Umgang mit Konflikten für Menschen, die mitten im Leben stehen.

Spielregeln

Vorbereitung

Die Jokerkarte wird einzeln in die Mitte gelegt. Die restlichen verwendeten Karten (je nachdem mit oder ohne Spezialkarten) werden gut gemischt und als Stapel in die Mitte gelegt. Jede Spielerin benötigt ein Blatt Papier und Schreibzeug.

Grundregel

Gespielt wird reihum. Die «Person am Zug» (PAZ) nimmt die oberste Karte vom Stapel. Sie liest zuerst die Situation, dann die verschiedenen Reaktionsmöglichkeiten vor. Anschliessend wählt sie für sich die Reaktion aus, die ihr am ehesten entspricht und notiert den Buchstaben der Reaktion – aber so, dass es die anderen nicht sehen. Die übrigen Mitspielerinnen müssen nun erraten, welche Reaktion die PAZ gewählt hat, und notieren ebenfalls den entsprechenden Buchstaben oder ein Stichwort.

Nun werden der Reihe nach die Tipps der Mitspielerinnen vorgelesen, zuletzt liest die PAZ die richtige Antwort. Nun werden Punkte verteilt: Jede Mitspielerin, welche die richtige Antwort gefunden hat, erhält zwei Punkte. Die PAZ erhält einen Punkt, wenn min-

destens eine Mitspielerin ihre Reaktion erraten hat. Diskussionen über Sinn und Unsinn der Reaktionen sind erwünscht! Die Situationskarte wird wieder unter den Stapel gelegt. Dann wird im Gegenuhrzeigersinn die nächste Mitspielerin zur PAZ. Gespielt wird so lange, bis alle Konfliktkarten aufgebraucht sind – oder wahlweise – bis eine der Mitspielerinnen 25 Punkte erreicht hat.

Jokerkarte

Wenn die PAZ mit keiner der Reaktionen zufrieden ist, kann sie die Jokerkarte nehmen. Dann muss sie sich eine eigene bessere Reaktion überlegen und notiert für sich dazu ein Stichwort. Die Mitspielerinnen müssen jetzt wieder die Reaktion der PAZ erraten. Sie notieren z. B.: Du würdest versuchen zu vermitteln, du würdest Hilfe holen, ... Falls die Stossrichtung der Antwort stimmt, erhält die Mitspielerin 2 Punkte und die PAZ einen Punkt. Anschliessend muss die PAZ die Mitspielerinnen davon überzeugen, dass die Reaktion besser ist, als die auf der Karte vorgeschlagenen. Sie bekommt für jede Mitspielerin, die sie überzeugen kann, nochmals einen Punkt.

Spezialkarten

Die Spezialkarten werden ebenfalls unter den Stapel gemischt. Zieht die PAZ eine Spezialkarte, so zieht sie direkt anschliessend eine weitere Situationskarte.

Sonderfall: Zieht die PAZ zwei oder mehr Spezialkarten, bis eine Situationskarte kommt, so darf sie frei wählen, welche Spezialkarte sie verwenden will. Die nicht verwendeten Spezialkarten werden wieder in den Stapel gemischt. Die verwendeten Karten werden unter den Stapel gelegt, die Spezialkarte zuunterst.

Weibliche Form

Um der Leserlichkeit willen und aus Platzgründen verzichten wir bewusst darauf, immer die männliche und weibliche Form auszuschreiben. Wenn «Spielerin» steht, bitte die «Spieler» dazudenken, wenn «dein Partner» steht, es aber «deine Partnerin» ist, bitte selbständig umpolen! Einige Karten funktionieren nur für Frauen oder nur für Männer. Falls die PAZ das falsche Geschlecht hat, kann sie wählen, ob sie sich in die Rolle einfühlen oder eine andere Karte ziehen möchte.

Varianten

Fühlt euch frei, Regeln abzuändern und neue dazu zu erfinden. Das kann schon ein erster Test für gewaltfreies Konfliktverhalten werden! Hier ein Vorschlag:

Variante mit Spezialkarten

Alle verwendeten Spezialkarten bleiben offen auf dem Tisch liegen. Wer keine Spezialkarte gezogen hat, darf sich frei eine auf dem Tisch liegende Spezialkarte wählen.

Spielvariante für 2 Spielerinnen

Bei nur zwei Spielerinnen erhält die Mitspielerin nur Punkte, wenn sie die PAZ richtig eingeschätzt hat. Die PAZ bekommt keinen Punkt.

VerfliXte Konflikte!

Konflikte gehören zu unserem Alltag. Wenn wir sie verdrängen oder schüren, können sie explosiv werden.

Konflikte können uns aber einander auch näher bringen. Dann zum Beispiel, wenn wir beginnen, nach den Bedürfnissen des anderen zu suchen. Indem wir alternative Handlungsweisen entwickeln, können wir zur Entstehung einer friedlicheren und menschlicheren Welt beitragen.

Frieden ist lernbar – hier und jetzt.



Konflikte gehören zu unserem Alltag: vom inneren Ringen mit einer schwierigen Entscheidung über den Streit mit der Nachbarin um den Waschküchenschlüssel bis hin zu offener Gewalt auf der Strasse. Dabei bestehen Konflikte immer aus verschiedenen Elementen, und was wir sehen, ist oft nur die Spitze des Eisbergs: Neben der *Sachebene* – «Ich bin sicher, dass ich Recht habe und nicht mein Chef!» – gibt es auch die *Beziehungsebene*: «Soll ich wirklich einen Krach mit meinem Chef riskieren, um ihn davon zu überzeugen?»

Dynamik

Konflikte können schleichend beginnen und sich erst einmal nur als leichtes Unwohlsein zeigen: «Irgendwie nicht in Ordnung, dass schon wieder ich den Abwasch mache.» Und der andere denkt sich: «Immer das gleiche Gemaule, habe mich ja mittlerweile daran gewöhnt.» Konflikte können sich aber aufheizen, sodass plötzlich die Fetzen fliegen oder gar das Geschirr. Solch ein Ausbruch sorgt oft für Ratlosigkeit: «Was ist denn auf einmal in den gefahren?»

Emotionen

Von Trauer über Wut und Angst bis hin zur Verzweiflung: Die Palette der Emotionen, die die Dynamik eines Konflikts steuern, ist breit. Nur: Wie erkennen wir unsere Emotionen und die der Konfliktpartner, sodass wir angemessen darauf reagieren können?

Verhaltensmuster

Weil Konflikte zu unserem Alltag gehören, eignen wir uns schon in der Kindheit verschiedene Verhaltensmuster im Umgang mit ihnen an: Abwarten, bis der Sturm vorüber ist oder auf in den Kampf? Dem Frieden zuliebe nachgeben oder die eigenen Interessen durchsetzen, um jeden Preis? Jeder entwickelt mit der Zeit seine bevorzugten Muster. Aber: Taugen sie heute tatsächlich noch?

Was hilft?

Es gibt viele Möglichkeiten und Ansätze, einen Konflikt zu entschärfen oder gar zu lösen, je nach Person, je nach Konflikt. Am besten einfach mal ausprobieren! Zum Beispiel:

Ein paar Mal tief durchatmen.

Mir bewusst werden, dass der andere die gleiche Luft atmet wie ich.

Zu meinen eigenen Emotionen stehen.

In Gedanken einmal die Rollen tauschen.

Mir vorstellen, der andere stünde nackt vor mir.

Hinter mir meinen Schutzengel spüren.

Nach den Bedürfnissen des Gegners forschen.

Immer wieder in die Gegenwart zurückkehren: «Was kann ich jetzt tun oder ändern?»

Meine eigenen Bedürfnisse und Grundwerte formulieren.

Hinter der Wut die Not sehen.

Die inneren Stimmen zum Schweigen bringen und mein Herz öffnen.

Mir und dem anderen das Recht auf eigene Entscheidungen zugestehen.

Dem anderen achtenswerte Motive zugestehen.

Das ganze mit Humor nehmen.

Wir haben die Wahl

Wie im realen Leben gibt es im Spiel **KONFLIXBOX** zu jeder Situation verschiedene Reaktionsmöglichkeiten. Dabei geht es darum, sich selbst und seine Kolleginnen und Freunde in Konfliktsituationen einzuschätzen und damit auch ein Stückchen besser kennen zu lernen.

^
a

< d b >

c
v