

Wo Menschen sind, gibt es Konflikte. Wir haben unterschiedliche Meinungen, Interessen und nehmen Situationen ganz unterschiedlich wahr. Also sind Konflikte unvermeidlich. Konflikte sind nicht schön, sie belasten uns und unsere Beziehungen, machen uns wütend oder traurig. Wir fühlen uns vielleicht unverstanden oder allein gelassen. Doch Konflikte sind etwas ganz Normales. Entscheidend ist es, wie wir mit Konflikten umgehen. Dabei können richtig angewandte **Kommunikationstechniken** helfen. **Heute geht es um Ich-Botschaften.**

Fallbeispiel 1:  Schau dir zunächst das bekannte Video „Feierabend“ von Lorient an und überlege, welche Verhaltensweisen des Mannes und der Frau zum Konflikt beigetragen haben können. Achte dabei auf *verbale, non-verbale* und *paraverbale Signale*. (Falls du schon vergessen hast, was darunter zu verstehen ist, schau nochmal auf dem entsprechenden Arbeitsblatt nach.)

<https://www.youtube.com/watch?v=luobpte4ndQ>

 Übertrage die Tabelle in dein SoW Heft (mit Angabe des Datums) und ergänze weitere Beispiele:

Negatives Verhalten der Frau	Negatives Verhalten des Mannes
Ignoriert das Bedürfnis ihres Mannes nach Ruhe	Dreht Frau die ganze Zeit den Rücken zu
...	...

 Vervollständige den Grundlegender Begriff „Konflikt“ mit Hilfe des Grundbegriffsblattes:
Auseinandersetzung aufgrund von unvereinbaren _____ und _____, welche die betroffenen Personen belastet. Eine frühzeitige Bearbeitung kann eine _____ (= Zuspitzung / Verschärfung) verhindern.

Nochmal zu unserem Fallbeispiel aus dem Video: Welche „unvereinbaren Bedürfnisse und Interessen“ werden denn hier deutlich?

Er will _____

Sie will _____

Zur Bearbeitung von Konflikten eignen sich beispielsweise Ich-Botschaften. Sieh dir zunächst das folgende Erklär-Video 1-2x an.

Konflikte vermeiden mit

 ICH-Botschaften

<https://www.youtube.com/watch?v=iqChJrz352I>

Fallbeispiel 2:

Max wäscht nicht ab

Max hat mal wieder nicht abgewaschen. Seine Mutter kommt abends nach Hause und schimpft: „Faulpelz! Du bist das unordentlichste Kind, das ich kenne. Nie räumst du das Frühstücksgeschirr weg, obwohl das deine einzige Aufgabe im Haushalt ist. Immer muss ich für dich Ordnung machen. Ich hab's doch schwer genug!“

Es stimmt: Max hat nicht abgewaschen. Aber muss seine Mutter ihn so anschreien? Max fühlt sich in die Enge getrieben. Gestern und vorgestern hatte er abgewaschen. Er ärgert sich über die Übertreibung: „Reg dich nicht so künstlich auf! So unordentlich bin ich gar nicht. Du willst immer nur an mir rummeckern!“

Diese patzigen Sätze bringen Max' Mutter so richtig auf die Palme. Sie bekommt einen roten Kopf und brüllt: „Das ist doch eine Unverschämtheit! Erst nicht abwaschen und dann noch frech werden!“ Und schon ist der Krach in vollem Gange ...



Autorin: Marlen Gröschke www.cornelsen.de

Arbeitsaufträge

1. Lest den Text und schaut euch das Bild an: Warum ärgert sich Max?

2. Übertreibungen reizen zum Widerspruch. **Streich die Textstellen an, in denen die Mutter übertreibt.**
3. Statt Max anzugreifen könnte seine Mutter auch erzählen, wie es ihr geht und ihm nochmals erklären, welches Verhalten sie von ihrem Sohn erwartet. Überlegt, wie Max' Mutter ihren Ärger mit Hilfe einer **Ich-Botschaft** ausdrücken könnte. Schreibt eure Vorschläge in das folgende Schema:

Wenn ich müde nach Hause komme und _____

Dann _____ mich das, weil wir vereinbart
hatten _____.

Bitte gehe jetzt _____

Und versprich mir _____.

Warum könnte eine Ich-Botschaft helfen, den Konflikt zu lösen? Notiere deine Überlegungen.



TIPP : Falls es uns in der „heißen Phase“ einer Auseinandersetzung nicht gelingt „Ich-Botschaften“ zu benutzen, ist es sinnvoll später noch einmal auf den anderen zuzugehen und zu erklären, worum es dir geht, wie du dich fühlst und was du dir von der anderen Person wünschst.

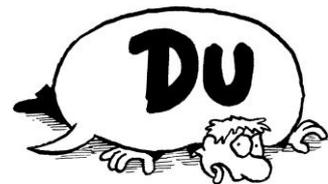
Warum Ich-Botschaften vorteilhaft sind:

1. Mit Ich-Botschaften beschreibst du einen Sachverhalt und machst deutlich, welche Änderungen du wünschst.

2. Ich-Botschaften enthalten keine Beschuldigungen deines Gegenübers und sind dadurch weniger verletzend.

3. Ich-Botschaften schneiden ein Gespräch nicht ab.

4. Sie rufen beim Angeredeten weniger Abwehr hervor und fördern die Bereitschaft sich zu ändern.



Du-Botschaften „erdrücken“ den Gesprächspartner ...

Autorin: Marlen Gröschke www.cornelsen.de

Übung 1: Eine überlegte Ich-Botschaft formulieren zu Fallbeispiel1:

Die drei Teile der Ich-Botschaft (Achtung im Erklär-Video waren es 4 Teile, die wir aber auf 3 zusammenfassen können.)

1. Beschreibe die Situation „Wenn ich...“	Wenn ich müde von der Arbeit komme ...
2. Nenne das Gefühl und oder die Auswirkungen (Sage, wie die Situation, die du beschreibst, auf dich wirkt.) „... bin ich / fühle ich mich ...“ / weil...	dann ... <hr/> weil... <hr/>
3. Nenne deinen Änderungswunsch und ich möchte, ...“ / bitte...“	Bitte... <hr/>

 **Vervollständige nun den Grundlegenden Begriff „Ich-Botschaften“:** Darunter versteht man eine...

_____, mit der eigene _____
 und Ansichten offen zum Ausdruck gebracht werden. Im Gegensatz zur Du-Botschaft fühlt sich der _____ der Nachricht weniger _____.

Übung 2 : Ich-Botschaften formulieren

Schau dir die folgenden Beispiele an und formuliere deine Reaktionen als Ich-Botschaften.

- a) Du bist verärgert, weil dein Bruder etwas von dir ausgeliehen hat, es dir aber nicht zurückgegeben hat. (überlege selbst was)

- b) Du sitzt mit Jan an einem Tisch. Jan hat die Angewohnheit, seine Schulsachen auszubreiten. Das stört dich. Heute hat er sein Schreibzeug über die gesamte Bank verstreut.

- c) Anna leiht sich bei dir ein Buch, zwei Tage später bekommst du es mit Flecken zurück.

- d) Am Tag nach einer Geburtstagsparty erzählt Aische Dinge über dich, die nicht stimmen.

- e) Achmed lacht dich aus, weil du eine schlechte Arbeit zurückbekommen hast.

Autorin: Marlen Gröschke www.cornelsen.de