

**LÖSUNG Konflikte – Ich-Botschaften**

**Fallbeispiel 1 „Feierabend“**

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

<b>Negatives Verhalten der Frau</b>	<b>Negatives Verhalten des Mannes</b>
Ignoriert das Bedürfnis ihres Mannes nach Ruhe	Dreht Frau die ganze Zeit den Rücken zu
<ul style="list-style-type: none"> <li>» Aufforderungen (indirekt)</li> <li>» hört nicht zu</li> <li>» ignoriert seine Antworten</li> <li>» verwendet viele Gegenfragen</li> <li>» unterstellt ihm z.B. Aggressivität</li> <li>» drängt ihm ein Gespräch auf</li> <li>» schenkt ihm kaum Aufmerksamkeit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>» eintönige / einsilbige Antworten</li> <li>» teilweise genervt, zum Schluss aggressiv</li> <li>» desinteressiert</li> <li>» lässt sich nicht auf sie ein</li> <li>» reagiert abweisend / passiv</li> <li>» gibt keine eindeutige Rückmeldung</li> <li>» ignoriert teilweise ihre Äußerungen</li> </ul>

Sie will ihm Antworten entlocken, ihm aber auch gleichzeitig bestimmte Meinungen + Tätigkeiten in den Kopf trichtern (Lesen, spazieren gehen).

Er will sich einfach nur an seinem Feierabend erholen, still im Sessel sitzen und seine Ruhe haben.

**Fallbeispiel 2: Max wäscht nicht ab**

1. Max ärgert sich, weil er die Vorwürfe seiner Mutter ungerecht findet, da sie mit ihren Anschuldigungen verallgemeinert („nie“, „immer“) und übertreibt. Außerdem bleibt sie nicht ruhig, sondern schreit ihn an.

2. Übertreibungen

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 ...

3. **Wenn ich müde nach Hause komme und du das Frühstücksgeschirr noch nicht gespült hast, dann ärgert mich das, weil wir vereinbart hatten, dass das deine Aufgabe ist. Außerdem bin ich erschöpft von der Arbeit. Bitte gehe jetzt in die Küche und spüle.**

Und versprich mir, **dass du es morgen sofort nach der Schule machst.**

### Warum könnte eine Ich-Botschaft helfen, den Konflikt zu lösen? LÖSUNGSVORSCHLAG

- Die Mutter erzählt Max, wie es ihr geht. Damit kann er verstehen, warum ihr das Spülen so wichtig ist.
- Sie wird nicht laut und Max fühlt sich auch nicht ungerecht behandelt. Dadurch wird durch den Konflikt die Beziehung der beiden nicht belastet.
- Die Mutter formuliert klar, was sie von Max erwartet. Max erhält damit eine Chance, sein Verhalten zu verändern.

### Übung 1:

① Wenn ich müde von der Arbeit komme, ② dann ärgere ich mich, wenn das Geschirr noch herumsteht, weil wir vereinbart hatten, dass es deine Aufgabe ist zu spülen. ③ Bitte spüle jetzt sofort ab und versprich mir, dass du es morgen sofort nach der Schule machst.

### Übung 2: LÖSUNGSVORSCHÄGE

Natürlich kannst du die Bestandteile auch in einer anderen Reihenfolge bringen oder abweichend formulieren. Achte jedoch auf die drei Teile.

- a) ① Wenn du dir ... von mir ausleihst und nicht wie versprochen zurückgibst, ② dann ärgert mich das, weil ich keine Lust habe, dir deswegen nachzulaufen. ③ Bitte gib mir jetzt gleich mein ... zurück.
- b) ① Wenn du deine Sachen so auf unserer Bank ausbreitest, ② dann nervt mich das, weil ich gar keinen Platz zum Arbeiten habe. Bitte räume dein Zeug jetzt weg.
- c) ① Wenn du dir ein Buch von mir ausleihst und es verfleckt zurück gibst, ② bin ich sauer, weil ich sorgfältig mit meinen Büchern umgehe. ③ Bitte ersetze mir das Buch.
- d) ① Wenn du Gerüchte über mich verbreitest, ② dann ärgert mich das sehr, weil ich jetzt komisch angeschaut werde. ③ Bitte stelle die Dinge vor den anderen richtig.
- e) ① Wenn du laut lachst, weil ich eine schlechte Note bekommen habe, ② dann bin ich traurig, weil ich dachte, dass wir Freunde sind. ③ Bitte mache das nie mehr.