

Ü2: Was hat „das“ mit Kommunikation zu tun?

Zeit

ca. 40 Minuten

Material

Arbeitsblatt 2.2; vorbereitet: Sätze auf DIN-A4 zum Schreibgespräch „Bitten formulieren“

Ziele

- Ein tieferes Verständnis des Zusammenhangs von Konflikten, Kommunikation und Bedürfnissen entwickeln
- Bezug zum eigenen Verhalten und zu Gefühlen in Konfliktsituationen herstellen können

Ablauf

1. Die Teilnehmenden bekommen je ein Arbeitsblatt (2.2) ausgehändigt, das sie in Ruhe für sich ausfüllen sollen. Auf dem Arbeitsblatt findet sich eine Liste möglicher Bedürfnisse, die hinter einem Konflikt stehen könnten. Diese ist ergänzbar. Das Arbeitsblatt wird hinterher nicht gemeinsam besprochen.

2. Auswertung

Die Ergebnisse auf dem Arbeitsblatt müssen **nicht** thematisiert werden.

Die Moderation regt eine gemeinsame Reflexionsrunde zu der Aufgabe an. Wenn Teilnehmende eine Situation schildern wollen, dürfen sie dies tun.

- *Regeln dafür: keine Namen nennen, keine Schilderungen aus dem Umfeld der Gruppe!*

Folgende Fragen können inspirieren und zum Gespräch einladen:

- Wie schafft ihr es, eure Gefühle (v.?a. Wut) zu beherrschen? Was hat euch dabei geholfen?

- In welchen Situationen ist euch das nicht gelungen? Wie hat sich euer Zorn geäußert? Welche Konsequenzen hatte das für euch und andere?

3. Anschließend üben die Gruppen, wie sie in verschiedenen Situationen gewaltfrei und bedürfnisorientiert kommunizieren. Die Annahme dahinter ist, dass weniger Konflikte entstehen, wenn man GFK anwendet. Dazu werden Aussagen auf DIN-A4-Blätter im Raum auf Tischen verteilt. Die Teilnehmenden sollen von Blatt zu Blatt gehen (Wechsel etwa alle zwei bis drei Minuten) und versuchen, auf jedem Blatt eine für sie passende Lösung zu hinterlassen. Gern können sie aber auch die Ideen anderer Teilnehmender kommentieren oder diese unterstützen.

Aufgabe: Bitte wandelt die folgenden Aussagen in machbare Bitten um. Es geht nicht um eine 1:1-Übersetzung, **die Formulierung der Bitten darf auch kreativ sein und sich thematisch in einem frei wählbaren Umfeld bewegen**. Gemeinsam werden die Kriterien für eine umsetzbare Bitte besprochen. Die Moderation erläutert vorher (mündlich und sichtbar an Tafel/Flipchart) die Kriterien für eine umsetzbare Bitte:

- Die Bitte ist positiv formuliert.
- Sie ist konkret machbar.
- Es kann überprüft werden, ob sie erfüllt wird oder nicht.
- Hinweis: Die Bitte kann als Frage gestellt werden.

1. Bitte sei rücksichtvoller.
2. Fühle dich einfach wie zu Hause.
3. Sei aufmerksamer.
4. Hör mir jetzt endlich mal zu.
5. Ich möchte, dass du dir in Zukunft mehr Mühe bei deinen Hausaufgaben gibst.
6. Handele bitte verantwortlich!
7. Kannst du nicht ein bisschen weniger unordentlich sein?

Vorschläge für „korrekte“ Umwandlungen

4. Ich bitte dich, dass du mich in Zukunft fragst, bevor du das Fahrrad nimmst.
5. Was brauchst du, damit du dich hier jetzt wohlfühlen kannst?
6. Können Sie mir zusichern, dass Sie ab jetzt die Unterlagen ein zweites Mal lesen und sie dabei auf Fehler überprüfen?
7. Kannst du wiederholen, was ich dir jetzt gerade gesagt habe?
8. Bist du bereit, ab morgen täglich mindestens 30 Minuten möglichst konzentriert an deinen Hausaufgaben zu arbeiten?
9. Ich möchte Sie bitten, den Patienten jetzt ordnungsgemäß zu behandeln. Okay?
10. Kannst du bitte ab jetzt die schmutzige Wäsche in den Wäschekorb legen?

4. Abschluss

Die Teilnehmenden gehen zu den ausliegenden und beschriebenen Blättern (möglichst gleichmäßige Verteilung) und werten diese kurz aus. Die Aufgabe wird mündlich gestellt:

- Lest euch die Vorschläge aus der Gruppe durch.
- Welche Ideen passen eurer Meinung nach gut oder nicht gut? Warum?

Die jeweiligen Teilnehmenden präsentieren ihr Ergebnis kurz. Gegebenenfalls kann die Moderation eine Formulierung vorschlagen.

Wir gegen uns_Arbeitsblatt 2.2.

pdf 134,6 KB

(https://demokratie.jff.de/files/2022/04/wir-gegen-uns_arbeitsblatt-2-2-.pdf)

Online verfügbar: <https://demokratie.jff.de/methode/was-hat-das-mit-kommunikation-zu-tun/>

Der Aufbau der Plattform wurde in den Jahren 2019 bis 2021 gefördert durch die Beauftragte der Bundesregierung für Kultur und Medien. Seit 2024 wird diese Plattform gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Familie, Arbeit und Soziales.