

1. Besprechung der Hausaufgaben

Die Schüler lesen ihr Beispiel vor, welches sie sich für die Hausaufgabe ausgesucht haben. Es wird noch einmal herausgehoben, worauf es ankommt, um in einem Konfliktfall durch geeignete verbale Reaktion beim Gegenüber eine Wirkung zu erzielen, die die Möglichkeit einer friedlichen Konfliktlösung erhöht.

Hinweise
zu Medien,
Methoden
und zur
Organisation:

2. Ich-Botschaften

Das, was in der letzten Einheit begonnen wurde, wird heute mit dem Thema "Ich-Botschaften" fortgesetzt. Die Schülerinnen und Schüler haben bereits durch Rollenspiele zu verschiedenen Konfliktsituationen gelernt, wie unterschiedliche Sprechweisen den Verlauf von Konflikten sehr entscheidend beeinflussen können.

Gesamtgruppe
AB 10

Ich-Botschaften sind weniger aggressiv, verletzen oder verallgemeinern nicht, drücken keine Bewertung oder Beschuldigung aus, sondern legen offen, wie das Verhalten des anderen wirkt und welche Befindlichkeit es bei mir auslöst.

Zunächst ist es hilfreich, mit kurzen zweiteiligen Ich-Botschaften zu beginnen.

Drei Beispiele:

"Axel, ich habe mich geärgert, als du bei meiner Übung gegrint hast."

"Maria, jetzt habe ich Angst, nach Hause zu gehen, weil du mir mein Hemd zerrissen hast."

"Helga, das tut mir weh, und ich möchte, daß du mich in Ruhe läßt."

Die kurze zweiteilige Ich-Botschaft:

<i>Ich bin ...</i>	Nennen des Gefühls
<i>weil/als ...</i>	Nennen der Begründung oder des Anlasses
	oder
<i>Ich bin ...</i>	Nennen des Gefühls
<i>und ich möchte ...</i>	Nennen der Erwartung

In Blitzrunden können solche Mitteilungen sehr gut geübt werden. Aber auch die erweiterte Ich-Botschaft wird mit den Schülern erarbeitet.

Die vier Teile der Ich - Botschaft:

<i>Wenn du ...</i>	Nennen des Anlasses
<i>bin ich ...</i>	Nennen des Gefühls
<i>weil ...</i>	Nennen der Begründung
<i>und ich möchte ...</i>	Nennen der Erwartung

Anhand von vorgegebenen Konfliktsituationen üben die Schülerinnen und Schüler die Formulierung von Ich-Botschaften und überprüfen, welche

Wirkung sie haben. Auf drei Arbeitsblättern sind sechs Situationen beschrieben, wobei ein Konfliktfall zusammen erarbeitet werden kann und die Teilnehmer die weiteren Fälle in Stillarbeit oder in Partnerarbeit schriftlich behandeln. Die Lösungen sollten auf jeden Fall vorgespielt bzw. vorgesprochen werden, um beim Zuhörer die Wirkung spürbar werden zu lassen.

Kleingruppen
AB 11/1
AB 11/2
AB 11/3

Das Arbeitsblatt AB 11/3 bietet sich als Hausaufgabe an.

3. Anwendung von zweiteiligen Ich - Botschaften im Rollenspiel

Kleingruppen

Schwieriger ist es natürlich, Ich-Botschaften in konkreten Situationen spontan anzuwenden. Das soll in kleinen Rollenspielen geübt werden, die mit der Videokamera gefilmt und anschließend gemeinsam besprochen werden. Dazu steht in Arbeitsblatt AB 12 eine Sammlung von Situationen zur Verfügung, in denen Ich - Botschaften angewendet werden können. Ziel ist bei dieser Übung, die zweiteilige Ich-Botschaft anzuwenden. Wichtig ist bei jedem Spiel, die Wirkung des Gesagten beim Angeredeten zu hinterfragen.

Videokamera
AB 12

4. Blitzrunde

Im abschließenden Blitzlicht sollen die Schülerinnen und Schüler in ihren Beiträgen zumindest zwei Teile der Ich-Botschaft ausdrücken (Nennen des Gefühls, Nennen der auslösenden Tatsache oder Situation).

Raum für eigene Notizen:

Ich-Botschaften tragen dazu bei, Spannungen in einem Konflikt abzubauen und ermöglichen somit eher eine friedliche Lösung.

Vier Gründe, die für die Anwendung von Ich-Botschaften sprechen:

1. Sie fördern wahrscheinlich die Bereitschaft, sich zu ändern.
2. Sie erhalten kaum ein negatives Urteil über den Konfliktpartner.
3. Sie ermöglichen die Aufrechterhaltung der Beziehung zwischen den Beteiligten.
4. Sie rufen beim Angeredeten weniger Abwehr hervor.

Die vier Teile der Ich - Botschaft sind:

1. *Wenn du ...* (Nennen des Anlasses)
2. *bin ich ...* (Nennen des Gefühls)
3. *weil ...* (Nennen der Begründung)
4. *und ich möchte ...* (Nennen der Erwartung)

Situation 1

Du warst beim Friseur und hast deine Haare färben lassen. Ein Mitschüler/eine Mitschülerin macht sich über dich lustig.

Wenn du ... _____

bin ich ... _____

weil ... _____

und ich möchte ... _____

Situation 2

Ein Mitschüler/eine Mitschülerin sieht, wie du auf der Toilette heimlich rauchst. Er/sie verpetzt dich beim Lehrer.

Wenn du ... _____

bin ich ... _____

weil ... _____

und ich möchte ... _____

Situation 3

Ein Mitschüler/eine Mitschülerin lacht dich aus, als du eine schlechte Arbeit zurückbekommst.

Wenn du ... _____

bin ich ... _____

weil ... _____

und ich möchte ... _____

Situation 4

Du stehst in der Schlange an der Bushaltestelle. Als der Bus kommt, schubst Peter dich weg und drängelt sich vor.

Wenn du ... _____

bin ich ... _____

weil ... _____

und ich möchte ... _____

Situation 5

Ina leiht sich bei dir ein Buch, einen Tag später bekommst du es zerknickt zurück.

Wenn du ... _____

bin ich ... _____

weil ... _____

und ich möchte ... _____

Situation 6

Am Tag nach einer Party erzählt Petra Sachen über dich, die nicht stimmen.

Wenn du ... _____

bin ich ... _____

weil ... _____

und ich möchte ... _____

1. Klaus drängt sich am Getränkeautomaten vor und rempelt dich dabei an. Hefte, die du in der Hand hältst, fallen dabei zu Boden.
2. Iris knallt nach einer schlechten Note in der Mathearbeit wütend die Tür zu. Die Tür trifft dich an der Schulter.
3. Beim Herumtoben in der Klasse stellt Peter dir ein Beinchen, so daß du hinfällst.
4. Erich läßt dich an der Tischtennisplatte nicht mitspielen.
5. Simone lacht dich im Sportunterricht aus, weil du beim Hochsprung schon früh ausscheidest.
6. Du willst in der Pause dein mitgebrachtes Getränk trinken, Susi, deine Tischnachbarin, hat es schon genommen und ausgetrunken.
7. Peter versteckt nach dem Schwimmunterricht deine Badehose, du findest sie erst nach langem Suchen und kommst beinahe zu spät zum Bus.
8. Bernd wirft in der großen Pause mit Schneebällen und trifft dich am Ohr.
9. Doris macht sich in der Pause über deine neue bunte Hose lustig.
10. Kai beschimpft dich als "Streber", weil du in Englisch wieder eine Eins geschrieben hast.

11. _____

12. _____
