

Aus: Soziales Lernen

Spiele- und Übungen



www.ipi.co.at/ipishop

Übung zur Gewaltfreien Kommunikation

Wertschätzende Kommunikation und die Beobachtung¹

Gruppe: ab 4 Personen (auch klassen- bzw. gruppenübergreifend möglich)

Alter: ab 12 Jahren

Zeit: 50 Minuten

Ziel: In der „Gewaltfreien Kommunikation“ wird zwischen Bewertungen und Beobachtungen unterschieden. Die Beobachtungen beschreiben eine Situation möglichst objektiv und sind weitgehend frei von Bewertungen und Interpretationen. Die Situation sollte so beschrieben werden, wie sie ist (beobachtet wird).

**Plenum
und
Gruppen-
arbeit**

Als Einstieg kann eine Filmsequenz eines Streits eingespielt werden, die anschließend kurz analysiert wird. In Zweiergruppen werden die folgenden Arbeitsblätter durchbesprochen. Geübt wird dabei, zwischen einer Beobachtung und einer Bewertung zu unterscheiden.

Reflexion

Anschließend Reflexion der Übung im Plenum:

- ? Was haben wir bei der Übung gelernt?
- ? Wie kann man das Erlernte in der Praxis/im Alltag nutzen?
- ? Wie hätte der Streit im Film vermieden bzw. anders aufgelöst werden können?

¹ <http://www.gewaltfreie-kommunikation-seminare.com/gewaltfreie-kommunikation-ubungen>



Internet

Materialien für Einstiegssequenzen finden Sie im Internet unter folgenden Schlagwörtern:

- Einstiegsfilme Schulfilm – Streiten und Vertragen
- Konflikte lösen – Streit vermeiden – Beobachten statt zu bewerten
- Gewaltfreie Kommunikation – Umgang mit Wut und Ärger

Beobachtung oder Bewertung?²

1. Unterscheiden Sie zwischen den Sätzen, die eine Beobachtung ausdrücken, und jenen, die eine Bewertung implizieren.³

1. Gestern bin ich mit Paul spazieren gegangen.
2. Anette redet zu viel.
3. Du kommst immer zu spät.
4. Miriam hat diesen Monat 50 € für Kosmetik ausgegeben.
5. Meine Mutter ist ein wunderbarer Mensch.
6. Hans ist aggressiv.
7. Julia war diese Woche jeden Tag beim Pilates.
8. Deine Socken liegen schon wieder in der Wohnung herum.
9. Was du gekocht hast, schmeckt mir nicht.
10. Das hast du falsch gemacht.

2. Formulieren Sie die Sätze mit Bewertungen in objektive Aussagen, also in Beobachtungen, um.

1. Nie ruft mich Sonja zurück.
2. Mein Mann wirft unser Geld zum Fenster hinaus.
3. Du kommst aber spät.
4. Du isst zu viel.
5. Paul nutzt Iris einfach nur aus.

² In Anlehnung an: <http://www.gewaltfreie-kommunikation-seminare.com/gewaltfreie-kommunikation-uebungen>

³ Lösungen bzw. Lösungsvorschläge zu 1 und 2 im Anhang an dieses Kapitel.

Lösungen

1. Beobachtung, 2. Bewertung, 3. Bewertung, 4. Beobachtung, 5. Bewertung, 6. Bewertung, 7. Beobachtung, 8. Bewertung, 9. Bewertung, 10. Bewertung

Lösungsvorschläge (mehrere Antworten möglich):

- 1. Letzte Woche habe ich Sonja viermal um einen Rückruf gebeten und keinen erhalten.*
- 2. Mein Mann hat diese Woche 200 € für Bekleidung ausgegeben.*
- 3. Du kommst 20 Minuten nach unserer verabredeten Zeit.*
- 4. Diese Woche hast du drei Tafeln Schokolade gegessen.*
- 5. Iris hat Paul letzten Donnerstag drei Stunden geholfen und nun hat Paul sie gefragt, ob sie ihm nächsten Donnerstag wieder hilft.*

Wertschätzende Kommunikation und die Gefühle⁴

Gruppe: ab 4 Personen (auch klassen- bzw. gruppenübergreifend möglich)

Alter: ab 12 Jahren

Zeit: 50 Minuten

Ziel: Das Beschreiben der Gefühle ist ein wesentlicher Aspekt in der GfK. Da es Menschen zunehmend schwerfällt, Gefühle zu erkennen und zu benennen, gibt es dazu eine Übung. Dafür braucht es einen Wortschatz an Gefühlen. Auch hier gilt es, das Augenmerk darauf zu legen, dass wir echte Gefühle von Annahmen, Bewertungen und Interpretationen unterscheiden lernen. Zum Beispiel beschreibt der Satz „Ich habe das Gefühl, dass ich das nicht schaffe.“ einen Zustand, ist aber kein Gefühl. Das Gefühl dazu wäre Hilflosigkeit oder Überforderung. Dass Menschen häufig Probleme haben, ihre Gefühle zu erkennen und klar zu äußern, erkennt man zum Beispiel an der Antwort auf die Frage „Wie geht es dir?“. Sehr oft wird diese mit „gut“ oder „schlecht“ beantwortet. Stattdessen gibt es zig unterschiedliche Möglichkeiten, den tatsächlichen Gemütszustand zu beschreiben.

Partner-
arbeit und
Plenum

Jeweils zwei Teilnehmer/-innen bearbeiten die Arbeitsblätter. Anschließend werden die Ergebnisse im Plenum verglichen und die Gefühle und Betroffenheiten (meist die Erkenntnis, dass wir uns in der Regel in Vermutungen, Interpretationen, Bewertungen und nicht tatsächlich mit dem Gefühl beschäftigen) besprochen.



Internet

Als eventuellen Einstieg finden Sie Unterlagen, Videos etc. unter den folgenden Schlagwörtern:

⁴ In Anlehnung an: <http://www.gewaltfreie-kommunikation-seminare.com/gewaltfreie-kommunikation-uebungen>

- Liebst du mich? – Rollenspiel Wolf und Giraffe – Marshall B. Rosenberg – dt. Untertitel
- Die vier Arten zu hören in der „Gewaltfreien Kommunikation“

1. Unterscheiden Sie bei folgender Übung zur Gewaltfreien Kommunikation die Sätze, die Gefühle zum Ausdruck bringen, von denen, die eine Bewertung oder Einschätzung sind.⁵

1. Ich habe das Gefühl, dass du lügst.
2. Ich bin traurig, weil du nicht da bist.
3. Ich habe Angst, wenn du das sagst.
4. Wenn er mich nicht anruft, dann fühle ich mich vernachlässigt.
5. Ich fühle mich wertlos.
6. Ich freue mich, weil meine Mutter zu Besuch kommt.
7. Fühlst du dich missverstanden?
8. Ich fühle mich ungeeignet für den Job.
9. Ich fühle mich unter Druck.
10. Ich fühle mich erfrischt.

⁵ Lösungen zu 1 im Anhang an dieses Kapitel.

2. Bei dieser Übung zur Gewaltfreien Kommunikation sind Sie dazu aufgefordert, Ihre eigenen Gefühle zu explorieren. Dazu vervollständigen Sie die unten aufgeführten Sätze und gewinnen so einen Einblick in Ihre Gefühlswelt.

✚ Ich habe Glück empfunden, als ...

✚ Ich war froh, als ...

✚ Ich habe mich gefreut, als ...

✚ Ich war sauer, als ...

✚ Ich war wütend, als ...

✚ Ich war entspannt, als ...

✚ Ich war angespannt, als ...

✚ Ich hatte Angst, als ...

✚ Ich war zufrieden, als ...

✚ Ich war unzufrieden, als ...

✚ Ich war deprimiert, als ...

✚ Ich war ausgeglichen, als ...

✚ Ich war neugierig, als ...

✚ Ich war zuversichtlich, als ...

Lösung zu Übung 1

1. *Gedanke oder Interpretation* 2. *Gefühl* 3. *Gefühl* 4. *Gedanke oder Interpretation*
5. *Gedanke oder Interpretation* 6. *Gefühl* 7. *Gedanke oder Interpretation* 8.
Gedanke oder Interpretation 9. *Gedanke oder Interpretation* 10. *Gefühl*

Wertschätzende Kommunikation und die Gefühle⁶

Gruppe: ab 4 Personen

Alter: ab 10 Jahren

Zeit: 50 Minuten

Ziel: Dass Menschen häufig Probleme haben, Ihre Gefühle zu erkennen und klar zu äußern, erkennt man zum Beispiel an der Antwort auf die Frage „Wie geht es dir?“ Sehr oft wird diese mit „gut“ oder „schlecht“ beantwortet. Stattdessen gibt es zig unterschiedliche Möglichkeiten, den tatsächlichen Gemütszustand zu beschreiben. Die Übung soll aufzeigen, wie viele verschiedene Gefühle Menschen haben und auch ausdrücken können.

Plenum

Brainstorming: Die Teilnehmer/-innen rufen dem/der Trainer/-in verschiedene Begriffe zu, die Gefühle benennen. Dieser schreibt sie auf ein Flipchart-Papier. Alternativ können die Teilnehmer/innen bei leiser Musik im Raum umhergehen und die Gefühle, die dabei auftreten, selber auf das Flipchart-Papier schreiben. Im Anschluss werden die Gefühlslisten verteilt und die Teilnehmer/-innen aufgefordert, die Listen durchzugehen, zehn Gefühle zu markieren, die sie häufig haben, und zehn Gefühle, die sie gar nicht kennen. Anschließend werden diese mit einem/einer Partner/-in aus der Gruppe durchbesprochen – auf der Suche nach Gemeinsamkeiten und Unterschieden.

Beispiele

Gefühle, wenn sich unsere Bedürfnisse erfüllen

angeregt fasziniert motiviert aufgeregt freundlich munter angenehm friedlich mutig
aufgedreht fröhlich neugierig ausgeglichen froh optimistisch befreit gebannt ruhig begeistert
gefasst satt behaglich gefesselt schwungvoll belebt gelassen selbstsicher berauscht gespannt
selbstzufrieden berührt gerührt selig beruhigt gesammelt sicher beschwingt geschützt sich
freuen bewegt glücklich spritzig eifrig gutgelaunt still ekstatisch heiter strahlend
energiegeladen hellwach überglücklich energisch hocheifrig überrascht engagiert
hoffnungsvoll überschwänglich enthusiastisch inspiriert überwältigt entlastet jubelnd
unbekümmert entschlossen kraftvoll unbeschwert entspannt klar vergnügt entzückt lebendig
verliebt erfreut leicht wach erfrischt liebevoll weit erfüllt locker wissbegierig ergriffen lustig
zärtlich erleichtert Lust haben zufrieden erstaunt mit Liebe erfüllt zuversichtlich

⁶ In Anlehnung an: <http://www.gewaltfreie-kommunikation-seminare.com/gewaltfreie-kommunikation-uebungen>

Beispiele

Gefühle, wenn sich unsere Bedürfnisse nicht erfüllen

ängstlich erschüttert schüchtern ärgerlich erstarrt schockiert alarmiert frustriert schwer angeekelt furchtsam sorgenvoll angespannt gehemmt streitlustig voller Angst geladen teilnahmslos ärgerlich gelähmt todtraurig apathisch gelangweilt tot aufgeregt genervt überwältigt ausgelaugt hasserfüllt voller Sorgen bedrückt hilflos unglücklich beklommen in Panik unter Druck besorgt irritiert unbehaglich bestürzt kalt ungeduldig bitter betroffen kribbelig unruhig lasch unwohl deprimiert leblos unzufrieden dumpf lethargisch verärgert durcheinander lustlos verbittert einsam miserabel verletzt elend müde verspannt empört mutlos verstört enttäuscht nervös verzweifelt entrüstet niedergeschlagen verwirrt ermüdet perplex widerwillig ernüchtert ruhelos wütend erschlagen traurig zappelig sauer erschöpft zitternd erschrocken scheu zögerlich schlapp zornig

Achtung:

Wir sprechen oft das Wort „fühlen“ aus, ohne damit wirklich ein Gefühl auszudrücken. Wörter wie *als ob*, *dass* und *wie* leiten sehr oft eine Aussage ein, die kein Gefühl, sondern eine Bewertung, Kritik usw. ausdrücken. Ebenso Personalpronomen wie ich, du er, sie es usw.

Zum Beispiel:

Ich habe das Gefühl, dass du mich nicht ernst nimmst.

Ich fühle mich wie ein Dummkopf.

Ich fühle mich, als ob ich ständig mit einer Wand spreche.

Ich habe das Gefühl, ich bin immer die Schuldige.

Ich habe das Gefühl, es ist sinnlos mit dir zu reden.

Ich habe das Gefühl, du liebst mich nicht.

Meist brauchen wir das Wort „fühlen“ gar nicht, um ein Gefühl zu verdeutlichen.

Zum Beispiel:

Ich bin irritiert.

Ich bin traurig.

Ich bin ausgelaugt.

Ich bin inspiriert.

Ich bin traurig, dass du gehst.

Ich bekomme Angst, wenn du das sagst.

Wenn wir unseren Gefühlswortschatz ausbauen wollen, ist es wichtig, immer Worte zu finden, die ganz konkret ausdrücken, was wir gerade fühlen. Vage und allgemeine Formulierungen bringen uns in der Regel nicht weiter.

Zum Beispiel:

Ich habe ein gutes Gefühl dazu.

Ich fühle mich schlecht.

Tipp:

Legen Sie sich ein Wörterbuch an, das Sie im Laufe des Trainings durch immer neue Begriffe ergänzen.