

D Kommunikationsfähigkeit erweitern

Wie sag ich es der/dem anderen? (1)

Absicht:	zwischen Ich- und Du-Botschaften unterscheiden können, Ich- Botschaften formulieren können
Altersgruppe:	ab 4.Klasse
Anzahl:	Klassenstärke
Zeitrahmen:	90 Minuten
Voraussetzungen:	Vorübungen zum Umgang mit Ich-Botschaften
Vorbereitung/Material:	Memory-Karten (halber Klassensatz) - (siehe Anlage)

Übungsablauf:

Schritt 1:

Um den Unterschied zwischen Ich- und Du-Botschaften zu erklären, bittet die Gruppenleitung zwei Kinder, den anderen Kindern die gleiche Situation zweimal mit jeweils verändertem Text vorzuspielen.

Die beobachtenden Kinder erhalten die Aufgabe, mitzuschreiben oder sich zu merken, welche Gefühle die geäußerten Sätze in der jeweiligen Szene bei ihnen ausgelöst haben.

Die darzustellende Situation wird folgendermaßen beschrieben:

Zwei Kinder haben einen Treffpunkt verabredet, zu dem nur ein Kind pünktlich erscheint. Das zweite lässt ziemlich lange auf sich warten.

Die Darstellerin/der Darsteller, die/der das wartende Kind spielt, erhält folgende Anweisung (ohne dass die Gruppe es mitbekommt):

Version A:

Wenn das zweite Kind kommt, sagst du ziemlich ärgerlich:

„Da bist du ja endlich! Du hättest schon vor einer halben Stunde hier sein sollen! Nie bist du pünktlich!“

Version B:

Gleiche Szene, du sagst:

„Ich ärgere mich, dass du erst jetzt kommst.“

Auswertung von Schritt 1:

Zunächst wird die angesprochene Spielpartnerin/der angesprochene Spielpartner gefragt, welche Gefühle bei ihr/ihm durch die unterschiedlichen Äußerungen ausgelöst wurden.

Danach äußert sich die Gruppe zur gleichen Frage.

Deutlich gemacht werden sollte, dass die Sprecherin/der Sprecher bei Du-Botschaften („**Immer** kommst **du** zu spät!“) nichts über seine Gefühle sagt, sondern über den anderen redet und ihm schlechte Eigenschaften zuschreibt, die zudem grob verallgemeinert und als immer geltend geäußert werden. (s. dazu auch die Übung „Wie bin ich?“ - Handlungsfeld B - Nr.: 15) Dadurch wird Die Partnerin/der Partner veranlasst, sich zu verteidigen bzw. zu rechtfertigen. Bei einer Ich-Botschaft beschreibt die Sprecherin/der Sprecher ihre/seine Ge-

fühlslage und fördert dadurch die Gesprächsbereitschaft bei der Gesprächs-partnerin/dem Gesprächspartner.

Schritt 2:

Die Gruppe bildet Paare nach dem Zufallsprinzip. Jedes Paar erhält einen Satz Memory-Karten. Aufgabe ist, zu jeder Karte mit einer Du-Botschaft eine mögli-che Ich-Botschaft zu finden (s. Anlage).

Auswertung von Schritt 2:

Die Kinder überlegen, welche Du-Botschaften ihnen einfallen, die sie selbst oft verwenden oder die ihnen oft gesagt werden. Sie entwickeln dann gemeinsam Möglichkeiten, wie sie sie in eine Ich-Botschaft umformulieren können.

Anmerkung:

Das Formulieren von Ich-Botschaften stellt bereits für Erwachsene eine hohe Anforderung dar, für Kinder noch viel mehr. Sie müssen ihre eigenen Gefühle wahrnehmen und ausdrücken können und wollen, das heißt ihre Fähigkeiten zu Selbstwahrnehmung, Selbstreflexion und Selbstkontrolle sind gefragt. Außer-dem bedarf es differenzierter sprachlicher Fähigkeiten, um Ich-Botschaften tref-fend formulieren zu können. Deswegen benötigen die Kinder, genauso wie beim Üben des kleinen Einmaleins, sehr viele Übungen. Anlässe dafür bieten sich täglich.

Fundort/Idee:

In Anlehnung an B. Lichtenegger: Ge(h)föhle, Berlin 1998