




KOMMUNIKATION UND KONFLIKT

Aktiv zuhören, gewaltfrei kommunizieren

ZIELKOMPETENZEN

Mit dieser Lerneinheit trainieren die Lernenden ihre Kommunikations- und Konfliktkompetenz:

- ✓ Sie trainieren das aktive Zuhören.
- ✓ Sie lernen Ich-Botschaften als Strategie zur gewaltfreien Kommunikation kennen.
- ✓ Sie üben echte Ich-Botschaften zu formulieren und anzuwenden.

 1 x 45 Min

Herausforderung für die Lernenden

Nicht nur im Privatleben, sondern auch in der Schule, im Praktikum und am Arbeitsplatz – unser Kommunikationsverhalten prägt unsere sozialen Beziehungen und hat großen Anteil am Erfolg oder Misserfolg einer Schul- und Bildungskarriere. Störungen oder Konflikte entstehen oftmals dadurch, dass die eigenen Bedürfnisse nicht konstruktiv formuliert werden, sondern das Gegenüber in Du-Botschaften kritisiert oder angeklagt wird.

Training

Mithilfe der vorliegenden Lerneinheit trainieren die Lernenden zunächst das aktive Zuhören als Grundvoraussetzung gelingender Kommunikation. Anschließend üben Sie ihre Bedürfnisse in Ich-Botschaften zu formulieren und so zu einem konstruktiven, gewaltfreien Dialog beizutragen.

Unterrichtsablauf

- + Partnerübung: Aktiv zuhören
- + Gruppenarbeit: Gewaltfrei kommunizieren
- + Dokumentation und Reflexion

Didaktische Perspektive

Das kooperative von- und miteinander Lernen steht im Fokus der Kompetenztrainingsreihe. Um gut in den Austausch und die Selbstreflexion zu kommen, ist ein Raum förderlich, der es erlaubt, in Kleingruppen zu arbeiten sowie Platz für Rollenspiele lässt. Die Rolle der Lehrkraft ist somit automatisch nicht mehr die Rolle der wissensvermittelnden Person, sondern sie steht als Moderator*in und Coach zur Seite. Gerade bei den Themen Kommunikation und Konflikt bieten sich **Übungen aus der Theaterpädagogik** als „Warm ups“ oder für Zwischendurch sehr gut an. Eine Sammlung einfach umsetzbarer Übungen findet sich z. B. hier: <https://www.youtube.com/watch?v=JCszyFUp3F4> (Reihe „Circle Up: Improv in Every Classroom with Jeremy Babcock“)

Themenblock „Kommunikation und Konflikt“

Alle Lerneinheiten können **einzelnd und für sich stehend** bearbeitet werden. Möchten Sie mehrere Einheiten des Themenblocks bearbeiten, schlagen wir folgende Reihenfolge vor:

1. Ein Konflikt ist
2. Unter der Oberfläche
3. Unerfüllte Bedürfnisse und Konflikt
4. Kommunikation ist mehr als Worte
5. Ein Satz, vier Botschaften
6. Aktiv zuhören und gewaltfrei kommunizieren

6. = vorliegende Lerneinheit

Aktiv Zuhören



- + In der Mitte des Raumes liegen Bilder aus. Sie können hierfür die Bilder aus **Material 1** nehmen oder eigene Materialien (z.B. Postkarten, Bilder aus Magazinen ...) verwenden. Jede*r Lernende nimmt sich ein Bild. Das Bild soll nicht gezeigt werden.
- + Im Anschluss gehen die Lernenden paarweise zusammen.
- + Die Aufgabe lautet: Person A beschreibt eine Minute lang ihrem*ihrer Partner*in ganz genau, was sie auf dem Bild sieht. Person B hört zu und sagt nichts. Erst nach einer Minute darf Person B anfangen Nachfragen zu stellen. Anschließend wiederholt Person B noch einmal, was sie sich gemerkt hat / wie das Bild aussieht.
- + Danach wird gewechselt, Person B beschreibt und Person A hört aktiv zu.
- + Die Lernenden können die Übung auf Deutsch oder auf einer anderen gemeinsamen Sprache durchführen.

Gewaltfrei kommunizieren



- + Die Lernenden fassen im Klassengespräch noch einmal zusammen, warum es wichtig ist, auf die eigene Kommunikation zu achten. Impulsfragen:

Warum ist es wichtig, dass wir auf unsere Kommunikation achten?

Was ist „gute“ Kommunikation?

Was ist das Ziel von „guter“ Kommunikation?

- + Greifen Sie die Äußerungen der Lernenden als Überleitung zum Thema „Gewaltfreie Kommunikation“ auf und geben Sie beispielsweise folgenden Impuls:
Thomas redet die ganze Zeit, Abeba hört viel zu laut Musik und der*die Kollege*in in der Arbeit macht auch Stress. Manchmal stört mich etwas und dann ist es wichtig, das zu sagen.
„Du willst immer der Chef sein!“, „Du bist zu laut!“, „Du nervst!“ – mit solchen Sätzen ist Sprache wie ein Boxkampf. Die Sätze sind wie ein Schlag ins Gesicht. Danach ist es schwierig, gut mit der anderen Person weiter zusammen zu arbeiten. Wie kann ich sagen, was mich stört, ohne die anderen zu verletzen? Wie kann ich ohne Gewalt kommunizieren?
Eine Möglichkeit sind: Ich-Botschaften. Mit Ich-Botschaften kann ich sagen, wie die Situation für mich ist, was ich brauche oder was ich fühle.
- + Die Lernenden gehen in Kleingruppen zusammen. Jede Kleingruppe erhält einmal **Material 2**.
- + Die Kleingruppen bearbeiten selbständig die Aufgabe, Ich-Botschaften von Du-Botschaften zu unterscheiden, sowie Ich-Botschaften in Du-Botschaften umzuformulieren.
- + Die Kleingruppen präsentieren anschließend einige der gefundenen Formulierungen.

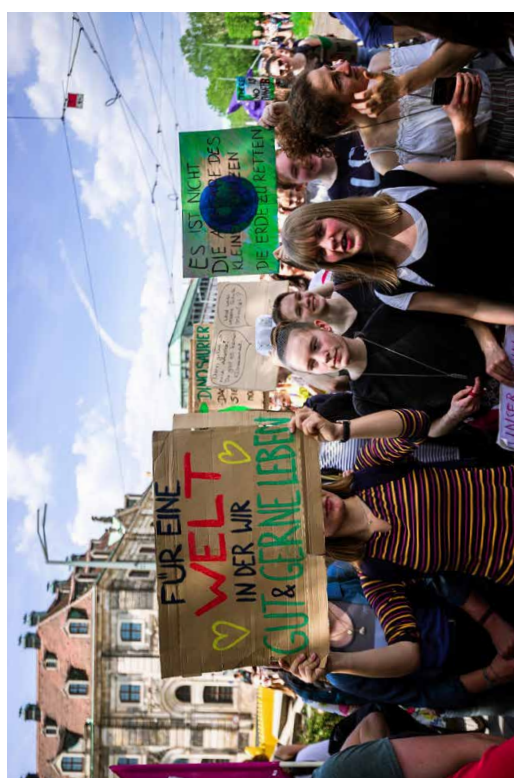
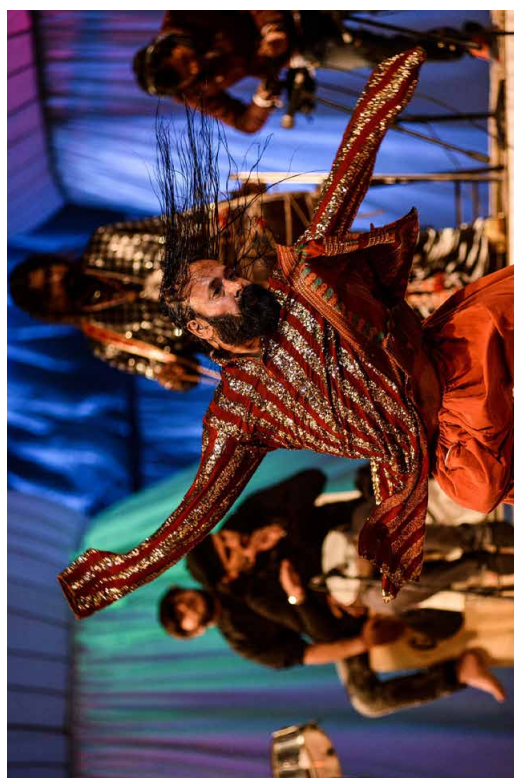
Dokumentation und Reflexion

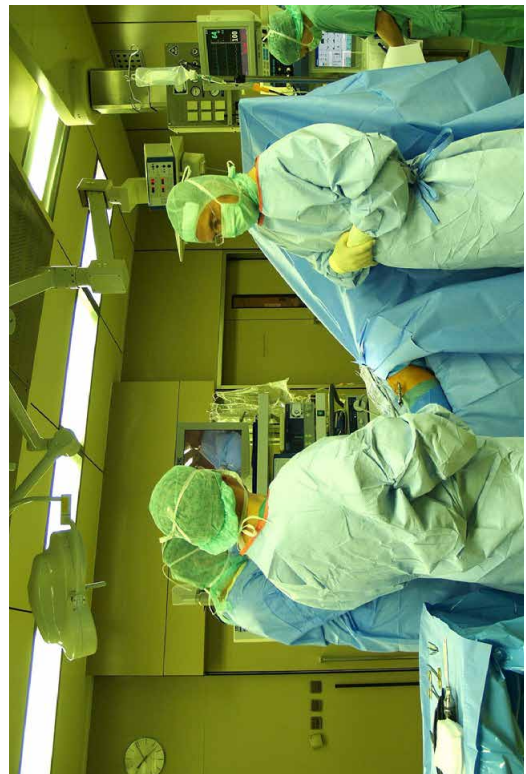


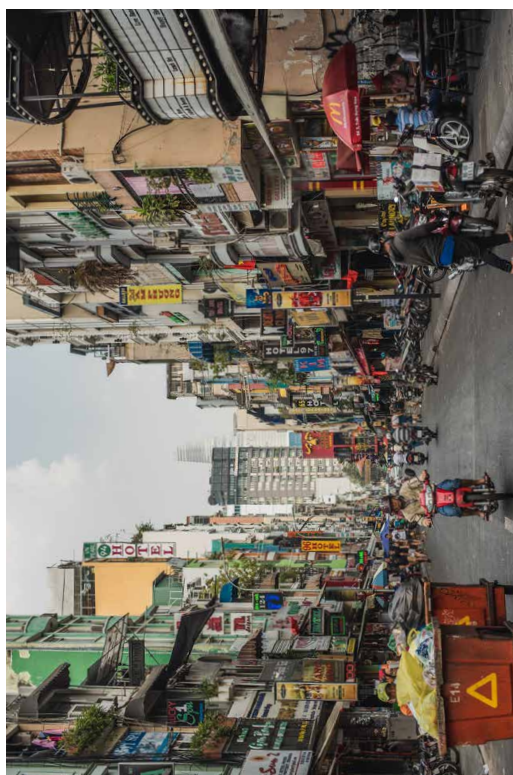
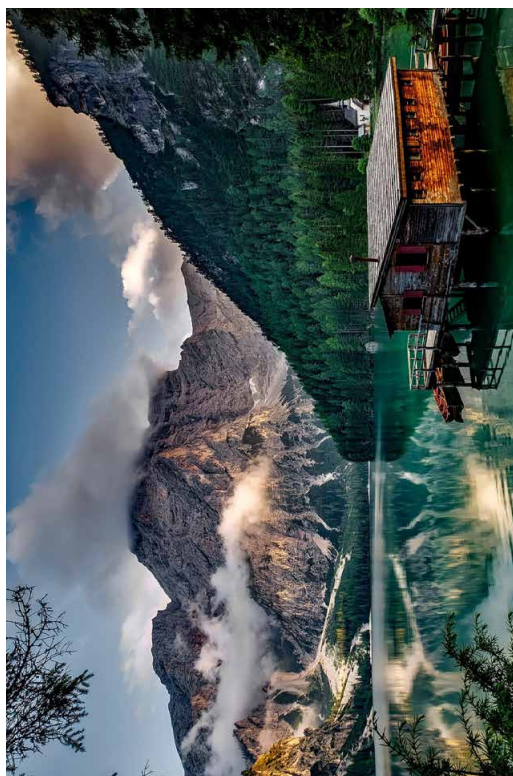
Ein Schlüssel beim nachhaltigen Trainieren von Kompetenzen ist die Dokumentation und Reflexion des Lernprozesses. Dies ist wesentliche Voraussetzung auch für den Transfer des Gelernten in andere (zukünftige) Handlungssituationen. Erläutern Sie dies den Lernenden und laden Sie sie ein, sich zum Abschluss der Lerneinheit ein paar Minuten Zeit zu nehmen, um alleine für sich die vergangenen Einheiten zu „Kommunikation und Konflikt“ Revue passieren zu lassen. Teilen Sie hierzu **Material 3** aus.

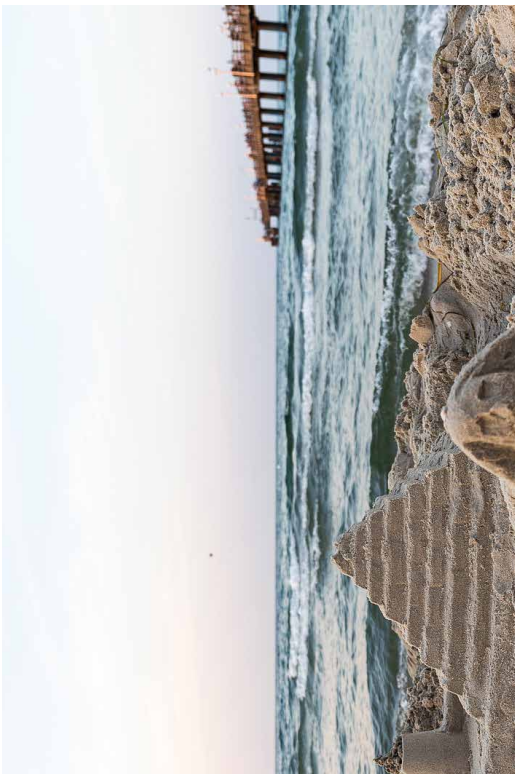
MATERIAL 1











MATERIAL 2

Gewaltfreie Kommunikation



1a) Ist das eine echte Ich-Botschaft? Sprecht in der Gruppe.

Ich brauche Ruhe.	Lass mich in Ruhe.	Sei leise!
Du bist schon wieder zu spät.		Ich möchte pünktlich anfangen.
Hör auf.	Ich finde, du bist zu laut.	

1b) Lest die Situationen. Macht gemeinsam aus jeder Du-Botschaft eine Ich-Botschaft.

- + Sie präsentieren etwas in Ihrer Gruppe. Eine andere Person unterbricht Sie immer wieder.
Du-Botschaft: Sei still!

Ich-Botschaft: _____

- + Sie haben eine Gruppenaufgabe. Eine Person in der Gruppe will nicht mitarbeiten.
Du Botschaft: Du bist faul! Mach endlich mit!

Ich-Botschaft: _____

- + Sie sind um 15 Uhr mit einem Freund / einer Freundin verabredet. Sie warten jetzt schon eine halbe Stunde. Wie immer kommt er / sie viel zu spät.
Du-Botschaft: Du kommst immer zu spät!

Ich-Botschaft: _____

MATERIAL 3

Dokumentation und Reflexion



1. Brief an mich selbst

Schreibe einen kurzen Brief an dich selbst: Welche Übungen und Informationen zum Thema Kommunikation und Konflikt waren hilfreich für dich? Hast du etwas Neues erfahren und ausprobiert? Was glaubst du: Wird deine Kommunikation im nächsten Konflikt mit einem Mitschüler, einer Freundin, einer Kollegin ... anders sein? Warum? Warum nicht?

2. Wir als Gruppe

a) So haben wir in der Gruppe miteinander gearbeitet:

b) So haben wir Entscheidungen getroffen:

c) So sind wir mit Konflikten in der Gruppe umgegangen:

4. Checkliste – Was kann ich wie gut?



Ich weiß, dass aktiv Zuhören wichtig für gute Kommunikation ist.			
Ich kann aktiv Zuhören.			
Ich kann Ich-Botschaften in Übungen formulieren.			
Ich kann in Ich-Botschaften sagen, wenn mich etwas stört.			

Impressum:

© SchlaU-Werkstatt für Migrationspädagogik gGmbH, 2022
www.schlau-werkstatt.de

Konzept: Nina Hille, Anja Kittlitz, Stefanie Studnitz, Melanie Weber

Autorin: Stefanie Studnitz

Projektsteuerung und Redaktion: Stefanie Studnitz und Melanie Weber

Diskriminierungskritische Beratung: DisCheck

Grafisches Konzept: Christina Knauer, München

Satz: Tim Schulz, Mainz

Illustration: Stefanie Studnitz

Bildquellennachweis: Material 1: action-1850887_1920 Pexels_pixabay; bazaar-1853361_1920 Pexels_pixabay; black-men-1577898_1920 iammatthewmario_pixabay; company-run-2513021_1920_Martin Büdenbender_pixabay; dance-2416668_1920_murtaza ali_pixabay; demonstration-4891278_1920 Dominic Wunderlich_pixabay; demonstration-4891291_1920_Dominic Wunderlich_pixabay; downtown-4045037_1920 Olga Ozik_pixabay; dubai-1972631_1920_Kate Trysh_pixabay; holi-2416686_1920_murtaza ali_pixabay; hospital-2493366_1920_Martin Büdenbender_pixabay; maldives-1993704_1920 David Mark_pixabay; mountains-1587287_1920 David Mark_pixabay; outdoor-pool-2690074_1920_Martin Büdenbender_pixabay; pham-ngu-lao-3989110_1920 Olga Ozik_pixabay; protest-1567028_1920_bruce emmerling_pixabay; referee-1488156_1920_keith johnston_pixabay; sand-art-5544755_1920 Dominic Wunderlich_pixabay; tunisia-4031461_1920 Olga Ozik_pixabay; wheelchairs-79604_1920_David Mark

Text und Illustrationen sind urheberrechtlich geschützt.

Das Material kann in Schulen zu Unterrichtszwecken vergütungsfrei vervielfältigt werden.