

Übung 3: „Mein rotes Tuch“

Material: je 1 Kopiervorlage pro Teilnehmer

Sozialform: Einzelarbeit

Zeitbedarf: 20 Minuten

Ziel: Ursache und Wirkung reflektieren

„Mein rotes Tuch“

Das macht mich sehr nervös:

Das macht mich absolut ungeduldig:

Ich werde wütend, wenn

Ich bekomme Angst, wenn

Ich kann mich nicht
konzentrieren, wenn

Ich raste aus, wenn

Übung 4: Sei mal ganz ehrlich!

Material:	je 1 Kopiervorlage pro Teilnehmer
Sozialform:	Einzelarbeit
Zeitbedarf:	5 Minuten
Ziel:	den Begriff der passiv-aggressiven Wut kennenlernen

Vielleicht war es dir bislang nicht bewusst, dass diese Handlungen zu passiv-aggressiver Wut gehören:

Kreuze einfach an. Hast du schon mal:

- ☐ jemanden durch einen Witz verletzt?
- ☐ hinter dem Rücken schlecht über andere gesprochen?
- ☐ ironische Bemerkungen über jemanden gemacht?
- ☐ absichtlich jemand bei einer Verabredung warten lassen?
- ☐ jemanden mit verächtlicher Mimik und Gestik (wie Augenrollen) verletzt?

Es gibt außer der offensichtlichen Wut, die man jemandem sofort ansieht, noch eine andere Form, die passiv-aggressive Wut. Dazu gehört das Lästern über andere Personen, absichtlich zu spät zu Verabredungen kommen, andere zu ignorieren, bewusst „vergessen“, jemandem etwas mitzubringen oder zurückzugeben. Menschen, die so reagieren, tun nach außen so, als ob alles in Ordnung wäre. Es ist schwierig, sie darauf anzusprechen, weil sie so subtil handeln. Gerade Mädchen, die dazu angehalten werden, keine Aggressionen zu zeigen oder diese in Worte zu fassen, handeln häufig passiv-aggressiv.

Übung 5: Wutrunde A und Wutrunde B

Wutrunde A

- Material:** Stift, Sprechball oder Stein, Stuhlkreis
Sozialform: Plenum
Zeitbedarf: 30 Minuten
Ziel: eigenes und fremdes Verhalten reflektieren
Hinweis: Achten Sie darauf, dass nur der spricht, der den Gegenstand in der Hand hat.
So kommt Ruhe und Vertrauen in diese Runde. Hat ein Sprecher zu Ende gesprochen, bekommt der Nächste den Gegenstand.

Der Gegenstand (Sprechball, Stift oder Stein) wird im Stuhlkreis herumgegeben. Jeder in der Runde erzählt von seinen Erfahrungen mit Wut. Wutrunde A ist besonders für die Teilnehmerinnen interessant. Achten Sie während der Runde auf deren Reaktionen untereinander und greifen Sie es auf, wenn bestimmte Personen verstohlen angeschaut werden. Sprechen Sie das mit folgenden Worten an: „Ich beobachte, wie du ... anschaust und bin irritiert. Kann es sein, dass du Unterstützung von mir brauchst, weil dir Ehrlichkeit wichtig ist? Möchtest du, dass wir das thematisieren?“

Habt ihr schon mal passiv-aggressive Wut erlebt?

Fragen an die Teilnehmer:

- ① Habt ihr schon mal bemerkt, dass jemand auf euch wütend war, ohne dass der- oder diejenige das gesagt hat oder deutlich zeigen wollte? Was war da passiert?
- ② Weswegen ist es so schwierig, offen mit Menschen zu sprechen, die so handeln?
- ③ Aus welchen Gründen trauen sich diese Personen wohl nicht, offen ihre Wut zu zeigen? Was glaubt ihr?
- ④ Mit welchen Worten könnte man so jemanden auf seine Wut ansprechen, ohne dass er beleidigt reagiert?

Wutrunde B

- Material:** Stift, Sprechball oder Stein, Stuhlkreis
Sozialform: Plenum
Zeitbedarf: 30 Minuten
Ziel: das eigene Verhalten reflektieren
Hinweise: Der Gegenstand wird im Kreis herumgegeben. Jeder in der Runde erzählt von sich und seiner Wut. Lassen Sie bei dieser vertraulichen Runde keine Kommentare zu. Wenn ein Teilnehmer seine Ausführungen beendet hat, bedanken Sie sich bei ihm.

Meine ersten Warnsignale

Jeder erkennt bei sich selbst unterschiedliche Körperreaktionen, wenn er wütend ist, wie z. B. Herzklopfen, die Kiefer aufeinanderpressen, die Handflächen werden feucht.

Fragen an die Teilnehmer:

- ① Wie erkenne ich Wut und Zorn bei mir selbst an meinen Körperreaktionen?
- ② Wie reagiere ich normalerweise, um mich abzureagieren? Was hilft mir, wieder runterzukommen?
- ③ Kam es schon mal vor, dass ich nicht rechtzeitig sämtliche Alarmlocken beachtet habe?

Übung 6: Unterschiedliche Reaktionen

Material: je 1 Kopiervorlage pro Arbeitsgruppe

Sozialform: Gruppenarbeit (3 Teilnehmer pro Arbeitsgruppe)

Zeitbedarf: 30 Minuten inklusive Auswertung

Ziel: sich bewusst werden, das ein und derselbe ausgesprochene Satz bei jedem andere Gedanken aufblitzen lässt, dadurch eine andere Wertung bekommt und sich danach das entsprechende Gefühl einstellt

Das, was jemand anderes tut oder sagt, kann bei dir unterschiedlich „ankommen“, also ein unterschiedliches Gefühl auslösen, je nachdem, welche Bedeutung du dem Geschehnis verleihst.

Stell dir vor, du gehst durch die Straßen, viele Passanten sind unterwegs und plötzlich ruft ein Freund / eine Freundin von der anderen Straßenseite laut zu dir herüber: „Du solltest dich schämen, so etwas zu machen. Du bist der ekelhafteste Mensch, den ich kenne!“

a) Was sind deine ersten Gedanken, wenn du das hörst?

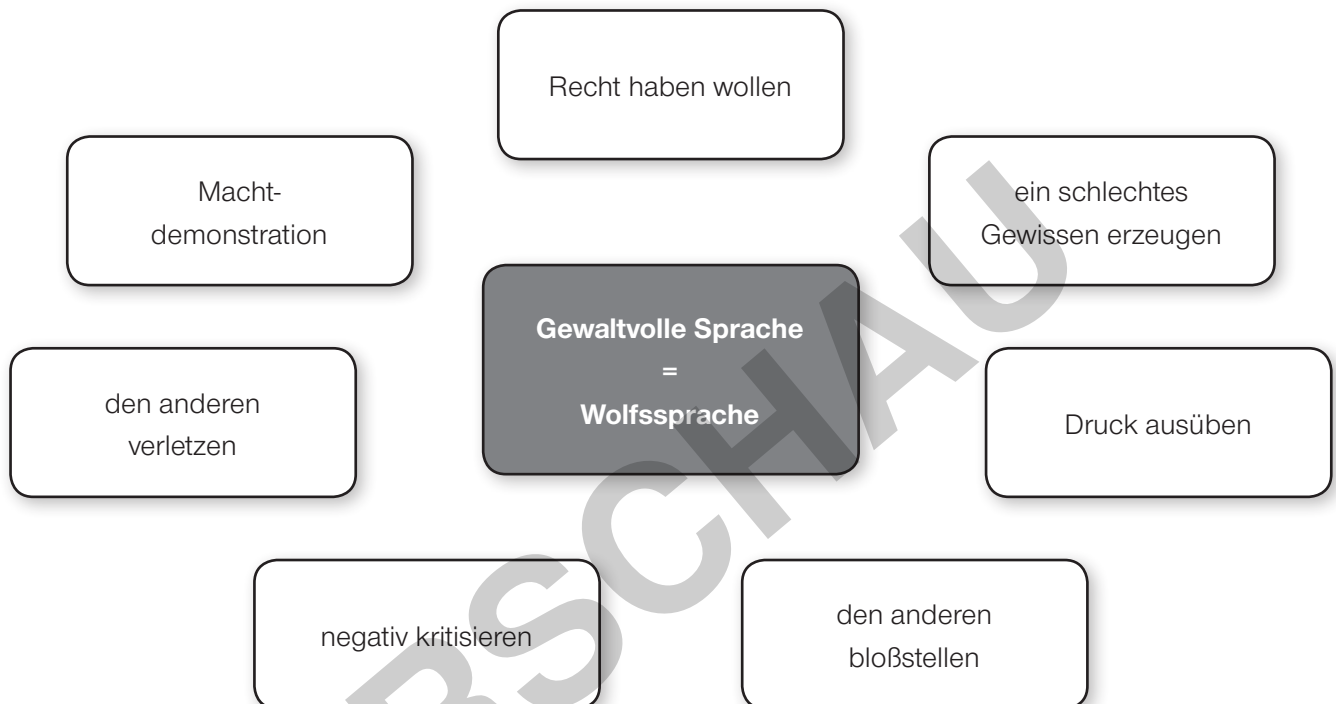
b) Welche Körperhaltung wirst du wohl einnehmen, welche Gesten wirst du zeigen, wenn du plötzlich vor allen so angesprochen wirst?

c) Welches Gefühl löst das bei dir aus? _____

d) Was wirst du eventuell tun? _____

3. Von der „Gewaltvollen Kommunikation“ hin zur „Gewaltfreien Kommunikation“

Wer kennt das nicht: Es gibt Menschen, die erwarten von anderen, dass sie doch wissen müssten, was in ihnen vorgeht, was sie brauchen und welche Wünsche ihnen erfüllt werden sollten. Sie glauben, dass andere Menschen telepathisch veranlagt sind und sie auch ohne Worte verstehen müssten. Werden sie von anderen missverstanden, werden solche Menschen mitunter sogar beleidigend. Dabei sagen sie nicht, was ihnen konkret fehlt, was sie eigentlich brauchen, um zufrieden zu sein. Ihnen fehlen einfach die richtigen Worte, um sich verständlich zu machen. Und ganz ehrlich: Wer tut schon gerne etwas für solch unsympathische Zeitgenossen?



Diese Beispiele der gewaltvollen Sprache können noch um einiges ergänzt werden. Solange wir mit gewalttätigen Sprüchen Macht demonstrieren wollen, den anderen verletzen, dem anderen ein schlechtes Gewissen machen, Druck ausüben, negativ kritisieren oder auf unser Recht pochen, spricht man in der GfK davon, dass wir „wölfisch“ sind.

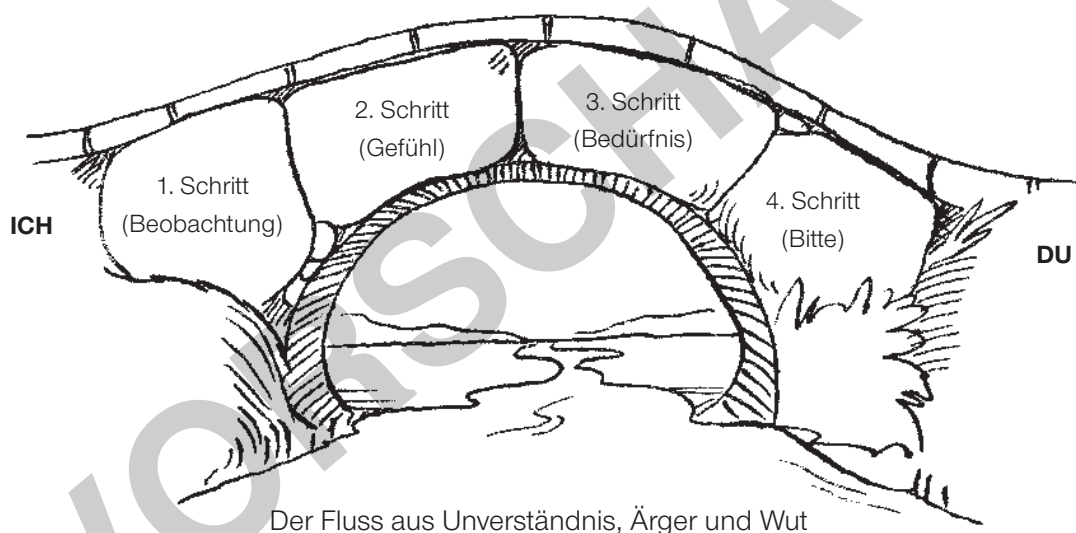
Wie leicht wäre es, wenn wir wie Fenster wären, durch die wir selbst in unser Innerstes schauen könnten! Wir würden nicht nur uns selbst besser verstehen und wüssten, was wir gerade dringend bräuchten, wir wären auch für andere transparent. Sie könnten sofort sehen, was uns gerade motiviert oder uns wütend macht.

Es gibt eine Möglichkeit, Kommunikation ziemlich transparent zu machen. Sie kann gelingen, sodass ich mich besser erklären kann, der andere mich versteht und ich auch mein Gegenüber besser verstehen kann. Diese Art der Kommunikation kann gelernt werden und heißt „Gewaltfreie Kommunikation.“ Mithilfe von vier Schritten, einer mitfühlenden Haltung und einer klaren Selbstvertretung ist es möglich, Probleme zu benennen, ohne respektlos zu werden. Mit etwas Mühe können wir die Mauer um uns und beim Gegenüber abbauen, sodass wir die Wärme der Menschlichkeit an uns herankommen lassen und in uns spüren können. Doch ist dieser erste Schritt hinüber zu meinem Gegenüber – indem ich nach den richtigen Worten suche – vergleichbar mit einem Balanceakt auf dem Seil. Vorsichtig setze ich den Fuß auf, probiere, das Gleichgewicht zu halten, gehe vor und manchmal einen Schritt zurück.

Von der „Gewaltvollen Kommunikation“ hin zur „Gewaltfreien Kommunikation“

Die Vorteile der Gewaltfreien Kommunikation

- ① Durch die Gewaltfreie Kommunikation können wir für den anderen transparent werden. Wir lernen, unsere Bedürfnisse in jedem Moment wahrzunehmen und zu äußern. Wir bitten um Erfüllung unserer Bedürfnisse und müssen keine gewalttätige Sprache verwenden. Die Strategien werden gemeinsam ausgehandelt. So werden wir in unserem Anliegen besser verstanden.
- ② Durch die Gewaltfreie Kommunikation können wir Stein für Stein die Mauer des anderen abbauen, indem wir Schritt für Schritt zu verstehen geben, dass wir die Gefühle des anderen wahrnehmen und seine Bedürfnisse akzeptieren. Wir können die Gefühle und Bedürfnisse des anderen sogar in Worte fassen, denn die meisten Menschen haben ähnliche Bedürfnisse wie wir. Damit helfen wir anderen Menschen, sich selbst besser zu verstehen und mit ihren verwirrenden Gefühlen klarzukommen.
- ③ Um sich dem anderen verständnisvoll mitteilen zu können, wenden wir mit der Gewaltfreien Kommunikation eine Technik an, die wie eine Brücke oder ein Seil über dem Fluss aus Wut und Unverständnis liegt. In vier Schritten gehen wir auf unser Gegenüber zu und kommen zu einem besseren Miteinander.



- ④ Durch die Gewaltfreie Kommunikation können wir sogar dann tief durchatmen, wenn unser Gegenüber uns beleidigt und verletzt und hinter den „Sticheleien“ die Not des anderen, seine Probleme und Gefühle heraushören. Eine aggressive Äußerung ist erst einmal eine Information über den Sprecher. Wir können also in der „Gewaltvollen Sprache“ ein Eingeständnis der Schwäche des Gegenübers erkennen. Diesem Ausdruck von unerfüllten Bedürfnissen können wir mit Empathie begegnen, indem wir die Beleidigungen des anderen in seine Bedürfnisse übersetzen. Ist die eigene Verletzung jedoch zu groß, horchen wir erst einmal mit der GfK in uns selbst hinein und lecken die Wunden, indem wir versuchen herauszufinden, welches Gefühl und Bedürfnis in uns selbst drängt. Wir lassen uns dabei nicht unter Druck setzen. Oft geht es uns nach dieser Selbstempathie besser, wir haben unsere eigene Wunde versorgt und können danach dem Gegenüber ohne großen Groll mitteilen, welches Bedürfnis sich gerade bei uns meldet und gehört werden will.
- ⑤ Damit wir diese Fremdsprache der „Gewaltfreien Kommunikation“ leichter erlernen, wir aber auch mal über uns selber lachen können, hat Marshall B. Rosenberg, der Begründer der Gewaltfreien Kommunikation, zwei lustige Symboltiere eingeführt, den v