©Mareike Hinze-Böhmermann & Paula Henriette Diezelmüller

„Das kann ich dir einfach mal so sagen!“

‚Halt mal! – Haste auch alle im Blick?‘ – Aktion 4

Ziel: Mithilfe dieser Aktion soll den Jugendlichen erlebbar gemacht werden, wie sie friedlich und wertschätzend miteinander kommunizieren können. Sie können erleben, dass gewaltfreie Kommunikation zielführender für ein friedliches Miteinander ist. Auch über den Mechanismus, dass wir mit Äußerungen über Andere von uns ablenken wollen, kann hier gesprochen werden. Eine FRIEDliche Kommunikation ist ganz schön harte Arbeit!

Zielgruppe: ab Klasse 5
Gruppengröße: 16-30 TN
Raumbedarf: 1 Raum je nach Gruppengröße
Zeitrahmen: 10-15 Minuten
Materialien: Kommentarlisten-Kopiervorlagen, GFK-Infozettel
Zusätzliches Material: rotes und grünes Kopierpapier
Ablauf:
Im Voraus sollten die Kommentarlisten aufmerksam durchgelesen und für die Gruppe passenden ausgewählt werden! Je nachdem, welche Variante gemacht wird, müssen die einzelnen Kommentare ausgeschnitten werden oder die Auflösung mit den bereits bestehenden Paaren von grün und rot genutzt werden.

!! Sie sollten einschätzen können, ob der/die Jugendliche mit negativen Äußerungen umgehen kann !!

Variante 1:
Es sollte ein*e Freiwillige*r gewählt werden, der/die sich für das Experiment in die Mitte der Gruppe stellt. Jede*r der Umstehenden bekommt einen roten Zettel ausgeteilt. Nun lesen reihum alle die Kommentare auf ihrem Zettel laut vor, in Richtung der/ des Freiwilligen. Eine kurze Auswertungsrunde kann die Wirkung der Kommentare auffangen. Sowohl bei den Kommentierenden als auch bei dem/ der Freiwilligen.
Fragen wie: „Sind das Dinge die ihr an anderen kritisiert?“ oder „Wer hat sowas schon erlebt?“ können das Gespräch einleiten. Jetzt werden die roten Zettel eingesammelt und an die Umstehenden werden die grünen Zettel ausgeteilt. Wieder wird reihum vorgelesen.
In der anschließenden Auswertungsrunde kann das Erlebte besprochen werden,

z.B. unter den Leitfragen:
„Welche Kommentare kann man sich echt verkneifen?“
„Interessiert wirklich jede*n immer was ich so denke?“
„Was kommentiere ich eigentlich oft bei anderen, was eher weniger?“
und **„Woran liegt das?“**

Variante 2:
Alle Kommentare (rot und grün) werden auf dem Tisch/ Boden ausgeteilt oder –gelegt. Die Jugendlichen müssen nun die zusammengehörenden Paare suchen.

Variante 3:
Die Jugendlichen stellen sich in 2 Reihen gegenüber und beide Kommentar-Runden werden ausgeteilt (rot und grün). Die 1. Reihe bekommt die roten Zettel, die 2. Reihe die grünen. Wichtig ist, dass sich die entsprechenden Paare gegenüber stehen. Die Kommentare werden nun jeweils gegenüberliegend vorgelesen (zuerst Paar 1, dann Paar 2, usw.). Hierfür müssen die Jugendlichen die Paare bereits gefunden haben (siehe Variante 2) oder die Auflösung nutzen.

Hinweise
Gewalt oder negative Äußerungen anderen gegenüber, entstehen oftmals aus Hilflosigkeit. Der Hinweis, dass wir oft eigene unerfüllte Bedürfnisse und daraus resultierende negative Gefühle in unserem Umgang mit anderen zeigen, kann den Jugendlichen verdeutlichen, dass wir oft erst unseren eigenen Frieden mit Dingen finden müssen, um sie an anderen auszuhalten und zu verstehen. (Hierzu auch der Tipp zur GFK – gewaltfreien Kommunikation → A4-Zettel)

Nutzbar für die Arbeit mit z.B.
Wertschätzende Kommunikation; Fremd- und Selbstwirkung