

Vorlagen für Eigene Rollenspiele - Strategiebeschreibungen

Ich-Botschaft

In Konfliktsituationen gibt es zwei grundsätzliche sprachliche Reaktionsmöglichkeiten: Du-Botschaften und Ich-Botschaften.

Du-Botschaften weisen dem Gegenüber die Verantwortung zu und werden häufig als Angriff wahrgenommen. Ich-Botschaften hingegen beschreiben, was man selbst in dem Moment empfindet. Sie fördern gegenseitiges Verständnis, helfen Spannungen abzubauen und schaffen eine Grundlage, auf der gemeinsame Lösungen eher möglich werden.

Eine Ich-Botschaft besteht aus drei Teilen:

1. Teil: Wie fühle ich mich?
2. Teil: Wodurch ist das Gefühl entstanden? „Wenn ich ...“ / „Weil ich ...“
3. Teil: Was wünsche ich mir? „Ich würde mir wünschen, dass ...“

Nachfragen – offene Fragen stellen

Fragen zu stellen ist eine gute Möglichkeit, die Hintergrundinteressen anderer herauszufinden. Sie können offen oder geschlossen formuliert werden. Offene Fragen regen zum Erzählen an und bringen neue Aspekte ins Gespräch. Meistens beginnen sie mit einem Fragewort: wo, wie, was, warum usw.

Beispiele:

- Wie siehst Du das?
- Was schlägst Du vor?

Das Gespräch verlassen

Wenn die eigene Grenze erreicht ist, alles gesagt wurde oder die Situation schlicht nicht mehr auszuhalten ist, ist es völlig in Ordnung, ein Gespräch zu verlassen. Damit das Gegenüber sich dennoch gesehen fühlt und nicht abgewiesen, sollte dieser Schritt begründet werden: Warum entscheidest du dich dafür, das Gespräch zu beenden? Und möchtest du vielleicht signalisieren, dass du zu einem späteren Zeitpunkt noch einmal darüber sprechen könntest?

Gründe könnten sein:

- Die Aussagen des Gegenübers verletzen einen so sehr, dass man sprachlos ist und erst einmal Abstand braucht.
- Man hat das Gefühl, dass alles gesagt wurde und weitere Aussagen nur zu Eskalation oder gegenseitiger Verletzung führen würden.
- Das Gegenüber hält sich nicht an vereinbarte Gesprächsregeln – auch dann nicht, wenn mehrfach darauf hingewiesen wurde.

Gesprächsregeln einfordern

Gerade in hitzigen Diskussionen spielen Gefühle eine große Rolle. Dabei kann es passieren, dass jemand – bewusst oder unbewusst – so aufgebracht ist, dass er/sie dir nicht richtig zuhört, dich nicht ausreden lässt oder laut wird. Um dennoch einen Dialog zu ermöglichen, bedarf es gemeinsamer Regeln. Bereits die Bitte darum kann viel bewirken. Hilfreich ist es, das Gegenüber zunächst in seinen Gefühlen wahrzunehmen. Zum Beispiel:

„Ich nehme wahr, dass dich das Thema sehr aufregt/verärgert/frustriert. Ich würde gerne weiter mit dir darüber sprechen, aber das gelingt mir nur, wenn wir uns an einige Regeln halten: Wir lassen einander ausreden, wir werden nicht laut, wir schreien uns nicht an und wir hören einander zu.“

Spiegeln

Beim Spiegeln wird die Aussage des Gegenübers in eigenen Worten und nach eigenem Verständnis wiedergegeben. Wichtig ist dabei, nicht einfach zu wiederholen, was gesagt wurde, sondern es in eigene Formulierungen zu übertragen. So kannst du herausfinden, ob du die Aussage richtig verstanden hast. Vielleicht war das Gesagte anders gemeint, als du es zunächst gehört oder interpretiert hast.

Wahrnehmung in eigene Worte fassen / Verbalisieren

Du spiegelst dem Gegenüber, welche Gefühle und Bedürfnisse du bei ihm wahrnimmst. Zum Beispiel:
„Ich kann dir richtig ansehen, wie sehr dich das Verhalten von Frau Müller verletzt hat.“

Stopp-Signal!

Wenn deine Grenzen überschritten werden, kannst du ein Stopp-Signal setzen. Diese Strategie ist sinnvoll, wenn ein Gespräch aktuell nicht möglich ist und du dich selbst schützen musst. Zum Beispiel:
„Stopp, ich möchte dieses Gespräch jetzt nicht fortführen.“