

## **8. Baustein Kommunikation: Ich und Du – Ich hör dir zu**

„Ich-Botschaften“ und „Aktives Zuhören“ sind klassische Gesprächsführungstechniken, die im Rahmen der Kommunikationsmodelle und Gesprächstherapie herausgearbeitet wurden. Insbesondere zur Vermeidung von Missverständnissen und zur Konfliktbearbeitung sind beide Formen sehr wichtig.

Mit der Ich-Botschaft operiere ich primär auf der Selbstmitteilungsebene (Beispiel: „Ich bin sauer, dass Du mich nicht angerufen hast, weil ich auch gerne zum Fußballspiel mitgekommen wäre.“) Ich drücke meine Gefühle aus (Ich bin sauer...), ich nenne den Bezug zur Situation (dass du mich nicht angerufen hast...) und gebe eine Begründung (weil ich auch gerne ...).

Beim aktiven Zuhören ist wichtig, dass der Kursleiter ein realistisches Maß an Reaktionen und Wiederholungen herausstellt, da diese Form des Zuhörens schnell unecht wirkt und nicht authentisch „rüberkommt“. Die positive Wirkung wird dadurch erzielt, dass sich der Sprechende verstanden fühlt und erfährt, dass der Zuhörende wirklich interessiert ist. Oft ergibt sich aus diesem Gefühl des „Angenommen-Seins“ eine Motivation zum Weitersprechen.

### **Ziele:**

Entwickeln von Lösungen für eine eindeutige, klärende und konfliktfreie Kommunikation, aufbauend auf den Grundlagen des Bausteins 6:

### **Beispielliste Du-Botschaften**

1. Wenn du mich nicht dabei haben willst, brauchst du mich in Zukunft auch nicht mehr anzurufen.
2. Dir kann man aber auch gar nichts recht machen. Mach deinen Kram in Zukunft alleine.
3. Du spinnst wohl! Du hast mich vor allen Leuten beleidigt.
4. Du Idiot! Kannst du nicht aufpassen? Du machst alles kaputt, was du in die Finger kriegst.
5. Du platzst hier so einfach rein und schwingst große Reden! Du musst dich immer in den Vordergrund drängen.
6. Du hast dir einfach die CD mitgenommen, ohne mich zu fragen. Du bist der totale Egoist.
7. Du hast neulich wieder total über mich gelästert. Du bist echt ´ne falsche Schlange.

8. Du solltest dich mal nicht so anstellen. Du bist doch sonst immer die Erste, die ihre Klappe aufreißt, wenn du andere kritisieren kannst.
9. Du hast doch überhaupt keine Ahnung von Motorrädern! Kannst eine Suzuki nicht von einer Kawasaki unterscheiden.
10. Du Schmarotzer! Du hast dir schon tausendmal von mir Geld geliehen und jetzt bist du so knauserig.

### **Beispielliste passende Ich-Botschaften**

1. Ich bin sauer, dass du mich nicht angerufen hast, weil ich auch gerne zum Fußballspiel mitgekommen wäre.
2. Ich fühle mich überhaupt nicht ernst genommen, weil du meinen Rat nicht befolgt hast.
3. Ich bin total enttäuscht von dir, weil du mich gestern nach dem Kino vor allen bloßgestellt hast.
4. Ich bin wütend, dass du mein Hausaufgabenblatt verschmiert hast, weil ich jetzt bestimmt Ärger mit dem Lehrer bekomme.
5. Ich fühle mich von dir total missachtet, wenn ich mit den Anderen rede, weil du meine Meinung nicht respektierst.
6. Ich bin total sauer, weil du mich nicht gefragt hast, ob du dir die CD ausleihen kannst. Ich hab mein ganzes Zimmer nach der CD abgesucht.
7. Ich war total verletzt, als ich gehört habe, was du den anderen über mich gesagt hast. Ich hab das Gefühl, ich kann dir nicht mehr vertrauen.
8. Ich hab nicht gewusst, dass dich meine Kritik so getroffen hat. Ich wollte dich nicht verletzen.
9. Ich bin mir absolut sicher, dass das gerade eine Kawasaki war.
10. Ich fühle mich von dir total ausgenutzt, weil du mir nicht mal das Geld fürs Kino leihen willst, obwohl ich dir schon so oft ausgeholfen habe.

### **Vorschlag für den Ablauf:**

1. Aus Baustein 6 wird das Modell „vier Seiten einer Nachricht“ kurz wiederholt. Leitfrage für ein einführendes Gespräch: Wie können Missverständnisse in der Kommunikation vermieden werden? Was kann der „Sender“ der Nachricht tun? Was der „Empfänger“? Die Vorschläge sollten gesammelt und am Flipchart festgehalten werden. Im Idealfall befinden sich die Aspekte „Ich-Botschaften“ und „aktives Zuhören“ in dieser Liste und können herausgestellt werden. Ansonsten werden sie vom Kursleiter ergänzt.
2. „Ich-Botschaften“: Warum sind „Ich-Botschaften“ besser als „Du-Botschaften“? Wo liegt der Unterschied? („Ich-Botschaften“ konfrontieren

weniger, stellen den eigenen Standpunkt dar, treffen die Ebene der Selbstmitteilung, sind weniger anfechtbar etc.). Die Schüler sollen einige Beispiele in einem Rollenspiel ausprobieren (siehe Liste mit Beispielsätzen oder Beispiele selbst finden). Hierbei sollen sowohl Ich- als auch Du-Botschaften verwendet werden. Der Rollenspielpartner kann frei auf die Botschaft reagieren. So kann sich evtl. ein Streitgespräch oder ein Klärungsgespräch entwickeln. Anschließend diskutieren die Schüler über die Wirkungen der unterschiedlichen Botschaften.

3. Der Kursleiter kann weitere Informationen zu Wirkung, zum sprachlichen Aufbau und zur Zuordnung zum Kommunikationsmodell geben. In einer weiteren Übung können die Kursteilnehmer Du-Botschaften in Ich-Botschaften „übersetzen“ und damit den Gebrauch von Ich-Botschaften einüben. Oder: Die Schüler diskutieren über ein Thema mit der Vorgabe: Jeder Satz soll mit „Ich“ beginnen.
4. Aktiv zuhören: Wie hört man eigentlich zu und woran erkenne ich, dass der Andere zuhört? Die Kursteilnehmer sammeln Antworten auf die Frage. Der Kursleiter erläutert das Prinzip des „aktiven Zuhörens“. (Der Zuhörer gibt das Gehörte mit eigenen Worten wieder und zeigt damit, dass er verstanden hat, dass er mitschwingende Gefühle erfasst hat, dass er zugehört hat und den Anderen ernst nimmt.)

Anschließend können in einer Partnerarbeit die Rollen des Redners und des Zuhörers eingeübt werden. Jeder überlegt sich ein Thema, in dem er sich gut auskennt und zu dem er 5-10 Minuten sprechen kann. Während der erste Redner vorträgt, hat der zweite Partner die Rolle des Zuhörers. Dieser soll nur zuzuhören und mit entsprechender Mimik, mit entsprechenden Aufmerksamkeitslauten oder Wörtern (hm, ja, ach so etc.) und indem er von Zeit zu Zeit das Gesagte mit eigenen Worten wiederholt oder nachfragt (du meinst..., wenn ich dich richtig verstehe, dann..., das heißt...) reagieren. Nach dem ersten Durchlauf werden die Rollen getauscht.

In einem abschließenden Plenumsgespräch tauschen sich Jugendlichen über die Übung aus.

Deutsche Verkehrswacht e.V., Gesamtverband der Deutschen Versicherungswirtschaft e.V.,  
Verkehrswacht Medien & Service-Center GmbH, Bonn 2010