

Übung 12 Ich-Botschaften

Bei dieser Rollenspielübung steht der konstruktive Umgang mit Frust und Ärger im Vordergrund.

Überblick

Dauer	60 Minuten
Methode	– Angeleitete Kurzrollenspiele – Einzelarbeit – Unterrichtsgespräch
Material	– Plakat und Marker (Stifte) – Arbeitsblatt: Ich-Botschaften (Übung 12)



Ablauf

①	Angeleitete Rollenspiele	20 Minuten
②	Das Prinzip der Ich-Botschaften	10 Minuten
③	Einzelarbeit	25 Minuten
④	Abschließendes Unterrichtsgespräch	25 Minuten

① Durchführung der angeleiteten Rollenspiele

In der ersten Phase ist Ihr Schauspieltalent gefragt. Die angeleiteten Kurzrollenspiele lassen die Schülerinnen und Schüler verschiedene Kommunikationsstile miterleben und nachempfinden.

Spiel 1: Der Stuhl

Stellen Sie einen Stuhl „auf die Bühne“. Auf dem Stuhl liegt eine Jacke.

Erzählen Sie eine fiktive Geschichte über den Besuch eines Theaterstücks in der Schul-Aula. Fritz möchte sich das Stück angucken und besetzt mit seiner Jacke den ausgewählten Platz. Er bemerkt, dass er etwas vergessen hat und steht wieder auf.

Sie selbst spielen Emma, eine Schülerin, die sich auf den belegten Stuhl setzt. Jetzt sind Freiwillige aus der Klasse gefragt: Diese sollen nacheinander versuchen, die von Ihnen gespielte Emma nur mit Worten zum Aufstehen zu bewegen. Für jeden Versuch gibt es Applaus.

Besprechen Sie nach dem letzten Versuch, wann „Emma“ bereit war, den Platz freizugeben und wann nicht.

Erinnern Sie an die „Wasser- und Benzinhandlungen“ aus Tag 4, Baustein 2. Denn darum geht es im zweiten Teil des Spiels:

Du-Botschaft und Ich-Botschaft

Sie spielen jetzt Fritz. Diesmal sind Sie die aktive Person, die eine Veränderung des Verhaltens des Gegenübers (Emma) erzielen möchte: Sie wollen den reservierten Platz wiederhaben.

Betonen Sie bei jedem Rollenspiel, dass Sie nicht einen Erwachsenen, sondern ein Kind spielen.

Bitte Sie nun einen Schüler oder eine Schülerin in der Rolle der Emma mitzuspielen und auf Ihre Sätze zu reagieren. Dafür setzt sich „Emma“ auf den besetzten Platz. Sie (Fritz) kommen dazu.

Beginnen Sie im ersten Durchgang mit einer „Benzin-Handlung“: der Du-Botschaft.

Beispielformulierung:

– „*Spinnst du? Du sitzt auf meinem Platz!*“

Wie reagiert Ihr Gegenüber? Vermutlich entsteht ein kurzer Streit. Steht das Kind auf? Bedanken Sie sich für die kurze Szene und spielen Sie nun eine weitere Runde.

Im zweiten Durchgang spielen Sie die „Wasser-Handlung“, die Ich-Botschaft.

Beispielformulierung:

– „*Hallo, ich habe den Platz reserviert, auf dem du jetzt sitzt.*“

– „*Ich bin enttäuscht, weil ich mir den Platz ausgesucht habe, um einen guten Blick auf die Bühne zu haben und hier auch meine Freunde sitzen!*“

– „*Kannst du dir vorstellen, einen neuen Platz zu suchen?*“

Wie reagiert Ihr Gegenüber diesmal?

Auswertungsgespräch

Fragen Sie zunächst die Schülerinnen und Schüler, die mitgespielt haben, wann und warum diese eher bereit waren, den Platz wieder freizugeben. Besprechen Sie die Unterschiede zwischen der Du-Botschaft und der Ich-Botschaft.

Spielen Sie weitere Szenen vor (→ siehe Spiele 2-5), um das Prinzip zu verdeutlichen.

Spiel 2: Die Note

„*Jemand verrät laut in der Klasse deine Note der letzten Mathearbeit.*“

Durchgang 1: „Benzin-Handlung“ – Du-Botschaft:

– „*Ey, bist du dumm? Du bist ein Verräter! ...*“

Durchgang 2: „Wasser-Handlung“ – Ich-Botschaft:

– „*Du hast meine Note vor allen ausgesprochen.*“

– „*Ich bin sauer, weil das eine sehr private Angelegenheit ist.*“

– „*Ich wünsche mir, dass du mich beim nächsten Mal fragst.*“

Auswertungsgespräch:

→ siehe Spiel 1

Spiel 3: Das ausgeliehene Heft

„Jemand hat dein Matheheft ausgeliehen, und du bekommst es nicht wie verabredet zurück.“

Durchgang 1: „Benzin-Handlung“ – Du-Botschaft:

– *„Du bist total unzuverlässig. Dir gebe ich nie wieder etwas!“*

Durchgang 2: „Wasser-Handlung“ – Ich-Botschaft:

– *„Ich hab das Heft noch nicht zurückbekommen.“*

– *„Ich bin genervt, weil ich nun meine Aufgaben nicht rechtzeitig abgeben kann.“*

– *„Ich wünsche mir, dass du mir das Heft schnell wiedergibst.“*

Auswertungsgespräch:

→ siehe Spiel 1

Spiel 4: Die Gruppenarbeit

„Nach der Gruppenarbeit wollen die anderen nicht mit aufräumen und gehen weg.“

Durchgang 1: „Benzin-Handlung“ – Du-Botschaft:

– *„Was sollte das? Ihr seid gemein!“*

Durchgang 2: „Wasser-Handlung“ – Ich-Botschaft:

– *„Ihr seid sehr schnell gegangen.“*

– *„Ich war im Stress, weil ich alleine aufräumen musste.“*

– *„Ich wünsche mir, dass ihr nächstes Mal mithelft.“*

Auswertungsgespräch:

→ siehe Spiel 1

Spiel 5: Das Buch

„Ein Schüler hat sein Lieblingsbuch an einen Freund verliehen. Es bekommt dieses mit Flecken und beschädigt zurück.“

Durchgang 1: „Benzin-Handlung“, Schweigen.

Erklären Sie: Das Kind ist innerlich sauer und spricht wochenlang nicht mit dem „Ausleiher“. Es wartet auf eine Entschuldigung. Die Freundschaft leidet darunter.

Durchgang 2: „Wasser-Handlung“ – Ich-Botschaft:

– *„Ich hab entdeckt, dass das Buch kaputt ist und Flecken hat.“*

– *„Ich bin traurig, weil mir das Buch sehr wichtig ist.“*

– *„Ich wünsche mir, dass du mir erklärst, was passiert ist.“*

Auswertungsgespräch:

→ siehe Spiel 1

② Das Prinzip der Ich-Botschaften

Erklären Sie den Schülerinnen und Schülern, dass Sie bei den vorgespielten „Wasser-Handlungen“ nach einem bestimmten Prinzip vorgegangen sind: der sogenannten Ich-Botschaft.

Stellen Sie den Ablauf vor. Das Beispiel wird auf einem Plakat Schritt für Schritt mitgeschrieben, um später immer wieder darauf verweisen zu können

→ siehe auch Arbeitsblatt

Die Ich-Botschaft

1. Ich beschreibe das Verhalten, das mich stört:

„Hallo, ich habe den Platz reserviert, auf dem du jetzt sitzt.“

2. Ich sage, wie ich mich fühle:

„Ich bin enttäuscht, ...“

3. Ich sage, welche Folgen das Verhalten für mich hat:

„... weil ich mir den Platz ausgesucht habe, um einen guten Blick auf die Bühne zu haben und hier auch meine Freunde sitzen!“

4. Ich sage, was ich mir vom anderen wünsche:

„Kannst du dir vorstellen einen neuen Platz zu suchen?“

Auf dem folgenden Arbeitsblatt sollen die Schülerinnen und Schüler nun die vorgespielten und weitere Beispiele nach diesem Prinzip aufschreiben.

③ Einzelarbeit: Arbeitsblatt



Arbeitsblatt Ich-Botschaften (Übung 12)

Teilen Sie das Arbeitsblatt aus und klären Sie den zeitlichen Rahmen.

- 25 Minuten
- Einzelarbeit

④ Abschließendes Unterrichtsgespräch

Die Schülerinnen und Schüler lesen ihre formulierten Sätze vor und anschließend wird im Plenum darüber gesprochen. Spontan können die Schülerinnen und Schüler ihre Ich-Botschaften auch szenisch vorspielen.

Die Ich-Botschaften sind eine besondere Form der Ärger-Mitteilung, die deeskalierend wirkt: Die angesprochene Person fühlt sich weniger angegriffen und ist vermutlich eher bereit, ihr Verhalten zu verändern. Wer eine Ich-Botschaft äußert, redet über sich und seine Gefühle – und weniger über den anderen (Ich statt Du).

Beispielformulierung:

- „Diese Art und Weise zu kommunizieren ist eine ‚Wasser-Handlung‘. Sie hilft unserem Gegenüber zu verstehen, wie wir uns fühlen. So kann er oder sie viel besser auf uns eingehen und reagieren, ohne dass es einen Streit gibt.“
- „Glaubt ihr, es ist schwer diese ‚Sprache‘ zu lernen?“
- „Wo können wir das üben?“
Mögliche Antwort: im Klassenrat
- „Wo hätte es vielleicht in der Vergangenheit gepasst?“



Weitere Vertiefung:



Übungspool – Übung 13: Ich mag an dir

Zum Schluss: Loben Sie die Klasse für die erfolgreiche Übung und für das prosoziale Verhalten.