

PRESSE-INFORMATION

DASA
Arbeitswelt Ausstellung

Bundesanstalt für Arbeitsschutz
und Arbeitsmedizin

📍 Friedrich-Henkel-Weg 1-25
44149 Dortmund

☎ 0231-9071-2479
🌐 www.dasa-dortmund.de

Ihre Ansprechpartnerin:
Monika Röttgen

Abteilung:
DASA Marketing / Kommunikation

☎ 0231-9071-2436
✉ roettgen.monika@baua.bund.de

:DASA

Arbeitswelt Ausstellung

Konflikte Die Ausstellung



INHALT

- / Ankündigung
- / Daten und Fakten
- / Ausstellungsstationen
- / Interview mit Mario Bäumer, Kurator, Museum der Arbeit, Hamburg
- / Ausstellungsfaltblatt
- / Konflikte-Kompass für Familien

Folge uns:



PRESSE-INFORMATION

DASA
Arbeitswelt Ausstellung

Bundesanstalt für Arbeitsschutz
und Arbeitsmedizin

📍 Friedrich-Henkel-Weg 1-25
44149 Dortmund

☎ 0231-9071-2479
🌐 www.dasa-dortmund.de

Ihre Ansprechpartnerin:
Monika Röttgen

Abteilung:
DASA Marketing / Kommunikation

☎ 0231-9071-2436
✉ roettgen.monika@baua.bund.de

:DASA

Arbeitswelt Ausstellung

Konflikte Die Ausstellung

Wir sind umgeben von Konflikten – in der Politik, im Arbeitsleben, in der Familie. Die neue Sonderausstellung "Konflikte" in der DASA Arbeitswelt nimmt ab 24. März ihr Wesen und ihre Ausprägungen zum Anlass, die gesellschaftliche und kulturelle Sinnhaftigkeit von Konflikten zu ergründen. Außerdem fragt sie nach verschiedenen Lösungsstrategien. Wann und wie entsteht ein Konflikt? Wann lohnt es sich, einen Streit vom Zaun zu brechen, Stellung zu beziehen? Und wann ist es Zeit, Kompromisse zu suchen?

Die Ausstellung aus dem Museum der Arbeit in Hamburg gliedert sich in verschiedene Raumbilder. Darin geht es um "Innere Konflikte", "Private Konflikte", „Arbeitskonflikte“, "Gesellschaftskonflikte" und "Konflikttheorie. Die Besucher*innen entdecken Medienstationen und Objekte, die auf anschauliche und überraschende Weise einen Zugang zu diesem komplexen Thema ermöglichen. Die Schauspielerin Marie Schöneburg führt in eindrucklichen Filmsequenzen in jeden Bereich ein. Zum Mitmachen gibt es etwa einen Test zum individuellen Konflikttier. Spannend für den Arbeitskontext: Im Format „Drei Fragen in drei Minuten“ berichten Personen, die beruflich mit Konflikten zu tun haben, und Personen des öffentlichen Lebens darüber, was sie unter einem Konflikt verstehen.

Denn Konflikte sind sehr vielfältig. Wir erleben und beobachten sie als persönliche Gewissensbisse, als Streit zu Haus, als Tarifkonflikt zwischen Gewerkschaften und Arbeitgebern oder gar als Krieg. Konflikte beeinflussen unser Liebes- und Familienleben, unser Glück und unsere Gesundheit, unser Berufsleben und unsere Karrieren. Kurzum: Konflikte verändern die Welt, im Großen wie im Kleinen.

Die Ausstellung soll klarer machen, wie man Konflikte bewertet und mit ihnen umgeht und sie will nicht zuletzt dazu anregen, die eigene Streitkultur auf den Prüfstand zu stellen. Die Schau endet am 28. Januar 2024.

Folge uns:



PRESSE-INFORMATION

DASA
Arbeitswelt Ausstellung

Bundesanstalt für Arbeitsschutz
und Arbeitsmedizin

📍 Friedrich-Henkel-Weg 1-25
44149 Dortmund

☎ 0231-9071-2479
🌐 www.dasa-dortmund.de

Ihre Ansprechpartnerin:
Monika Röttgen

Abteilung:
DASA Marketing / Kommunikation

☎ 0231-9071-2436
✉ roettgen.monika@baua.bund.de

:DASA

Arbeitswelt Ausstellung

Daten und Fakten Auf einen Blick

KONTAKT

DASA Arbeitswelt Ausstellung
Friedrich-Henkel-Weg 1-25, 44149 Dortmund
Telefon: 0231.9071-2645 | besucherdienst-dasa@baua.bund.de
www.dasa-dortmund.de

LAUFZEIT DER AUSSTELLUNG

24.03.23-28.01.24

ÖFFNUNGSZEITEN

Montag bis Freitag 9-17 Uhr
Samstag und Sonntag 10-18 Uhr

EINTRITT

6 EUR / 3 EUR. Frei für Menschen bis 18 Jahre und Schulklassen.

KOOPERATION

Eine Ausstellung vom Museum der Arbeit Hamburg.

BEGLEITBUCH

Konflikte. Das Buch. 1. Auflage 2021. 196 Seiten mit ca. 150 Farb- und s/w-Abbildungen. ISBN 978-3-96060-546-1. 14,90 €

RAHMENPROGRAMM

Allgemeine Führung | 60 Min. | 50 €

Workshop ab Klasse 7 | 90 Min. | 85 €

Ferienprogramm | täglich in allen NRW Schulferien | € DASA-Eintritt

Konflikte-Kompass für Familien mit Kindern | € DASA-Eintritt

Dortmunder DSW 21-Museumsnacht | 23.09.23 | 16-23 h | € Extra-Ticket

TIPP

Textblätter fürs Nachlesen und zum Mitnehmen gibt es auch.

Folge uns:



PRESSE-INFORMATION

DASA
Arbeitswelt Ausstellung

Bundesanstalt für Arbeitsschutz
und Arbeitsmedizin

📍 Friedrich-Henkel-Weg 1-25
44149 Dortmund

☎ 0231-9071-2479
🌐 www.dasa-dortmund.de

Ihre Ansprechpartnerin:
Monika Röttgen

Abteilung:
DASA Marketing / Kommunikation

☎ 0231-9071-2436
✉ roettgen.monika@baua.bund.de

:DASA

Arbeitswelt Ausstellung

"Konflikte sind notwendig" Gespräch mit Kurator Mario Bäumer

/ Was ist ein Konflikt?

Die Antwort ist schwierig, denn es gibt keine klare Definition und dafür jede Menge Ansätze. Das Lexikon schreibt: Ein Konflikt ist ein Interessensgegensatz von mindestens zwei Parteien. Dass es nicht so einfach ist, zeigt unsere Ausstellung.

/ Was war der Anlass zu dieser Ausstellung?

Sie führt eine ganze Reihe von Ausstellungen fort, die wir im Museum der Arbeit gemacht haben. Bei allen geht es um die Frage, wie wir ein besseres gesellschaftliches Zusammenleben erreichen und wie wir künftig leben wollen. "Konflikte" knüpft hieran an.

Politischer Extremismus, Shitstorms und Filterblasen lassen oft den Eindruck entstehen, das Hier und Jetzt sei besonders konfliktreich oder Konfliktparteien verhielten sich unversöhnlicher als früher. Ob dem tatsächlich so ist, lässt sich kaum feststellen, doch sicherlich erleben wir heute - vorangetrieben durch den digitalen Raum - Konflikte, die noch vor wenigen Jahren jenseits unserer Wahrnehmung stattgefunden hätten. Zentraler Aspekt der Ausstellung ist nicht das Stattfinden von Konflikten an sich, als viel mehr die Art ihrer Austragung.

/ Sind Konflikte gut oder schlecht?

Wer hätte das gedacht? Noch bis Anfang des 20. Jahrhunderts wurden Konflikte seitens der Wissenschaft negativ bewertet. Erst mit Georg Simmels Konflikttheorie, bzw. Schrift „Der Streit“ aus dem Jahr 1913, gab es in der Soziologie erstmalig eine positive Bewertung des Konflikts.

Diese wurde anschließend auch in anderen Forschungsfeldern aufgegriffen und fortgeführt - eine Linie, die sich auch in der Ausstellung wiederfindet. Konflikte sind notwendig, um gesellschaftliche Starre zu überwinden oder um Gleichberechtigung zu erzielen. Viele Errungenschaften, die wir heute haben, sind erstritten.

Mario Bäumer ist Kurator am Museum der Arbeit. Mit den von ihm kuratierten Ausstellungen ist er immer am Puls der Zeit. Beispiele sind „Das Fahrrad. Kultur, Technik, Mobilität“ (2014/2015), „Das Kapital“ (2017/2018) und „Out of Office. Wenn Roboter und künstliche Intelligenz für uns arbeiten“ (2018/2019).

Folge uns:



PRESSE-INFORMATION

DASA
Arbeitswelt Ausstellung

Bundesanstalt für Arbeitsschutz
und Arbeitsmedizin

📍 Friedrich-Henkel-Weg 1-25
44149 Dortmund

☎ 0231-9071-2479
🌐 www.dasa-dortmund.de

Ihre Ansprechpartnerin:
Monika Röttgen

Abteilung:
DASA Marketing / Kommunikation

☎ 0231-9071-2436
✉ roettgen.monika@baua.bund.de

:DASA

Arbeitswelt Ausstellung

Stationen Darum geht's

/ Innere Konflikte

Die Pubertät ist ziemlich anstrengend, denn da geht es um die erste intensive Auseinandersetzung mit sich selbst. Dazu zeigt die Ausstellung ein Fotoprojekt. Es folgen viele weitere innere Konflikte im Leben. Denn wir selbst sind unsere härtesten Gegner.

/ Private Konflikte

Familie, Partnerschaft, Schule: die zerdrückte Zahnpastatube, zu viele Stunden am Handy und zu wenig Zeit für Hausaufgaben. Die Anlässe zum Zoff sind vermeintlich klein. Doch stets von reichlich Gefühl geprägt und das macht sie so explosiv.

/ Gesellschaftskonflikte

Klima, Corona, Ukraine: Die Zeit ist reich an Zündstoff. Viele Diskussionen finden in der Öffentlichkeit statt, in den sozialen Medien wie auf der Straße. Hier gibt es Hintergründe.

/ Arbeitskonflikte

Die Geschichte der Arbeit ist eine Geschichte von Konflikten. Und wie geht sie weiter? Klar ist: nicht ohne Reibereien. Wir können sie mitgestalten.

/ Verhandlungsraum

Ist ein Revier-Derby schon ein Konflikt? Welche Phasen gibt es und wann herrscht „Harmonie“? Ein Blick auf die Bausteine von Konflikten und welche Rolle jede*r von uns dabei spielt.

Es gibt Medienstationen und Objekte, die auf anschauliche und überraschende Weise einen Zugang zu diesem komplexen Thema ermöglichen. Die Schauspielerin Marie Schöneburg führt in eindrucklichen Filmsequenzen in jeden Bereich ein.

Folge uns:



Museum der Arbeit

Das Museum im Hamburger Stadtteil Barmbek beschäftigt sich seit seiner Eröffnung im Jahr 1997 in erster Linie mit der Frage, wie sich die Prozesse in der Arbeitswelt in den letzten 180 Jahren gewandelt haben und worin die Zukunft der Arbeit bestehen wird. Untergebracht auf dem ehemaligen, unter Denkmalschutz stehenden Fabrikgelände der New-York Hamburger Gummi-Waaren Compagnie von 1871 geht das Museum in seinen Ausstellungen der Frage nach, welche Auswirkungen die Prozesse der Industrialisierung und der Digitalisierung und der durch diese bedingte umfassende soziale, kulturelle und ökonomische Wandel auf Menschen, Gesellschaft und Natur hat. Anhand von zahlreichen Objekten aus dem Bereich der Drucktechnik, aus der Welt der Handelskontore und anhand einer im Museumsbetrieb genutzten Metallwerkstatt sind hier verschiedene Facetten der Hamburger Industrie-, Technik- und Sozialgeschichte zu erleben. Die ständige Ausstellung und der Sonderausstellungsbereich des Museums befinden sich in der Neuen Fabrik aus dem Jahr 1908. In der benachbarten Alten Fabrik von 1871 stehen das Erdgeschoss und das 1. Stockwerk für Ausstellungen, Veranstaltungen und Vermietungen zur Verfügung. Das frühere Torhaus des Fabrikensembles wird aktuell umfassend saniert. Dort entsteht ein attraktiver zusätzlicher Museumsbereich mit einer neuen Gastronomie und einem offenen Forum, in dem die vielfältigen Fragen zur Zukunft der Arbeit in Form von partizipativen Vermittlungsformaten diskutiert werden sollen. Auf dem Hof des Museums ist T.R.U.D.E, das ehemalige Schneidrad der weltgrößten Tunnelbohrmaschine, zu bestaunen, die von 1997 bis 2000 beim Bau der vierten Röhre des Hamburger Elbtunnels im Einsatz war. Seit 2008 gehört das Museum der Arbeit zum Verbund der Stiftung Historische Museen Hamburg.

Mehr als 25 Jahre nach Eröffnung der ständigen Ausstellung haben sich viele der ursprünglichen Fragestellungen verändert, so dass deren Konzept und Präsentation zeitgemäß erneuert werden müssen. Mit den dafür im Jahr 2018 bewilligten Mittel in Höhe von 20 Millionen Euro, von denen jeweils die Hälfte vom Bund und der Stadt Hamburg getragen wird, will das Museum in den kommenden Jahren die gesellschaftlichen Veränderungen, die die Arbeitswelt insbesondere durch die Digitalisierung und Globalisierung prägen, aufgreifen, sich diesen Themen künftig mit modernen Präsentations- und Vermittlungsformen widmen und so zu einem Ort des gesellschaftlichen Diskurses über die Zukunft der Arbeit werden.

Stiftung Historische Museen Hamburg

Museum der Arbeit

Wiesendamm 3
22305 Hamburg
www.shmh.de

Öffnungszeiten

Montag 10 – 21 Uhr
dienstags geschlossen
Mittwoch bis Freitag 10 – 17 Uhr
Samstag bis Sonntag 10 – 18 Uhr

Eintrittspreise

Einzelbesucher 8,50 €
Gruppenkarte ab 10 Personen 6,00 € pro Person
Ermäßigt 5,00 €
Freier Eintritt für Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren.



AUSSTELLUNG

:Dasa

Arbeitswelt Ausstellung

Konflikte

Die Ausstellung

24.03.23 - 28.01.24

www.dasa-dortmund.de

Eine Ausstellung vom



**MUSEUM
DER ARBEIT**

DARUM GEHT'S

Konflikte

Die Ausstellung

Was Eine Ausstellung, die uns herausfordert

Für alle, die sich für ein intensives
Miteinander einsetzen

 Eine Ausstellung des Museums der Arbeit, Hamburg

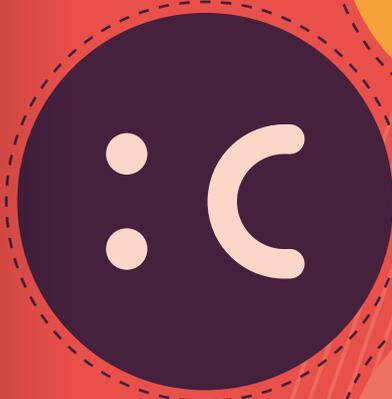
Konflikte sind allgegenwärtig – in der Familie, im Arbeitsleben, in der Politik. Ebenso vielfältig sind ihre Ausprägungen: Wir erleben und beobachten sie als persönliche Gewissensbisse, als Streitigkeit, als Tarifkonflikt, aber auch als Kriege und Krisen. Konflikte verändern die Welt, im Großen wie im Kleinen. Und eigentlich ist das gut!

Die Ausstellung „Konflikte“ ergründet die Entstehung von Konflikten und fragt nach Lösungen. Wann und wie entsteht ein Konflikt? Wann ist eine Angelegenheit einen Konflikt wert? Und wann ist es Zeit, Kompromisse zu suchen?



Ihr entdeckt Medienstationen und Objekte, die auf anschauliche und überraschende Weise einen Zugang zu diesem komplexen Thema ermöglichen. Die Schauspielerin Marie Schöneburg führt in eindrucksvollen Filmsequenzen in jeden Bereich ein.

Vielleicht seid ihr nach dem Besuch „streit-lustiger“ und habt Spaß daran, die eigene Streitkultur zu überdenken und euch vielleicht sogar aktiv(er) am gesellschaftlichen Geschehen zu beteiligen. Oder euch in ein andersdenkendes Gegenüber hineinzusetzen ...



INHALT

Die Ausstellung möchte

- darüber informieren, was ein Konflikt sein kann und wie wir ihn einordnen.
- für Konflikte sensibilisieren, denn sie sind für unsere gesellschaftliche Weiterentwicklung notwendig. Demokratien brauchen fair ausgetragenen Streit und Kompromisse.
- unsere Konfliktfähigkeit schulen, denn wir leben in einer Gesellschaft, die unterschiedliche Meinungen zulässt.

Das sind die Ausstellungsstationen:

- Innere Konflikte
- Private Konflikte
- Gesellschaftskonflikte
- Arbeitskonflikte
- Konflikttheorie

DAS KANNST DU MACHEN

Mitmach-Aktionen

- Beschrifte einen Zankapfel
- Am Esstisch: Zutaten für reichlich Zoff
- Welches Konflikttier bist du?
- Jetzt mal ganz analytisch: Wie zerlegst du einen Konflikt?
- Kannst du das Orangen-Rätsel lösen?
- Lausche Konflikt-Expert*innen
- Ein fröhliches Gartenzwerg-Spiel mit Drama-Potenzial
- Teste Konfliktspiele und stöbere in Beziehungsratgebern
- ein CO₂-Memory für besseres Klima
- Knifflige Abstimmungsstationen

Lass es krachen!

„Konflikte sind die Mutter der Entwicklung“
(Helmut Glaß)

PROGRAMM

Führung

Für Schulen und Freizeitbesucher*innen
Dauer 1 Stunde
€ 50 €

Allgemeiner Rundgang durch die Ausstellung.

Konflikte-Kompass

Für Familien mit Kindern
Zeit nach Lust und Laune
€ im Eintritt enthalten

Ein Karten-Set führt euch zu Stationen in der Ausstellung, an denen ihr selbst aktiv werden könnt - und viel über euer Konfliktverhalten erfährt.

Workshop "Konflikte nutzen"

Für Schulen ab Klasse 7, maximal 25 TN*innen
Dauer 90 Minuten
€ 85 €

Spannender Ausflug mit Gruppenarbeiten, bei denen Konflikte ganz praktisch werden: Anhand konkreter Beispiele aus dem Alltag von Jugendlichen (darunter Familie, Umwelt/Nachhaltigkeit und Konsum) behandeln wir ihre Entstehung und ihre Lösungen im Sinne einer Bildung für nachhaltige Entwicklung.

Was ist ein Konflikt und wer sind die Konfliktparteien?
Wie formuliere ich Argumente?
Wie gehe ich mit Dilemmasituationen um?

Ferienprogramm

Für Kinder ab 5 Jahre
Zeit NRW-Oster-/Sommer-/Herbstferien
€ DASA-Eintritt (für Kinder kostenfrei)

Gefühle machen uns Menschen aus. Zeit für ihre Sichtbarkeit. Wir gestalten unter anderem Sorgenpüppchen und Emotionsarmbänder.

Dortmunder DEW21-Museumsnacht

Für Leute, bei denen es schon mal knistert
Zeit 16 - 23 Uhr
€ Ticket der Museumsnacht

Ein Programm, das Konflikte salonfähig macht. Unter anderem mit einem spannungsgeladenen Bühnenprogramm, einem Ratgeber-Plausch und dem Podcast "Eine Stunde Liebe".

Textblätter fürs Nachlesen und zum Mitnehmen gibt es auch.

GEFÜHLSAMPEL

Mit der DASA-Gefühlsampel machst du deine aktuelle Befindlichkeit sichtbar. Sie hilft dir und anderen, Gefühle auf einfache Weise transparenter zu machen. Damit alle wissen, woran sie gerade sind.

BASTELANLEITUNG

Das brauchst du:

- Schere
- Faden (mind. 40cm)
- Kleber (am besten eine Heißklebepistole)
- kleine Wäscheklammern

So sieht eure Gefühlsampel aus, wenn sie fertig ist. Einfach Nagel in die Wand und aufhängen.

... und so gehst du vor:

- Schneide alle Kreise auf der Vorderseite, an der gestrichelten Linie lang, aus.
- Lege den Faden senkrecht vor dich hin.
- Klebe die ausgeschnittenen Kreise, wie auf der linken Seite abgebildet, auf den Faden.
- Platziere die kleine Wäscheklammer an das Emoticon, das deiner aktuellen Stimmung am Nächsten kommt.



DASA Arbeitswelt Ausstellung

Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin
Friedrich-Henkel-Weg 1-25, 44149 Dortmund

☎ 0231-9071-2645 (Besucherservice / Buchungen)

@ besucherdienst-dasa@bua.bund.de

i www.dasa-dortmund.de

🕒 Öffnungszeiten

Montag-Freitag 09.00-17.00 Uhr

Samstag-Sonntag 10.00-18.00 Uhr

🕒 Öffnungszeiten

MO - FR 09.00 - 17.00 Uhr

SA - SO 10.00 - 18.00 Uhr

⚠ Bitte abweichende Öffnungszeiten an Feiertagen beachten
(aktuelle Informationen auf unserer Internetseite).

♿ Die Ausstellung ist weitgehend barrierefrei zugänglich.

€ Eintrittspreise

Kinder bis einschließlich 18 Jahre: frei

Erwachsene: 6€

Ermäßigt: 3€

Familienkarte (2 Erw. & max. 3 Kinder): 9€

Gruppen (ab 10 Erwachsenen), pro Person: 3€

Schulklassen pro Person: frei

DASA-Card Family

(Jahreskarte Familie): 18€

DASA-Card Single

(Jahreskarte Einzelperson): 10€

⚠ Vorteilspartner RUHR.TOPCARD.



2021-2024

Folge uns:





SELBSTERKUNDUNG

Konflikte-Kompass

Navigation durch die Ausstellung

Für Familien

www.dasa-dortmund.de

Bedürfnisse-Rad

Auf der Rückseite findet ihr ein Bedürfnisse-Rad.

Ihr werdet es auf eurer Erkundungstour noch brauchen.



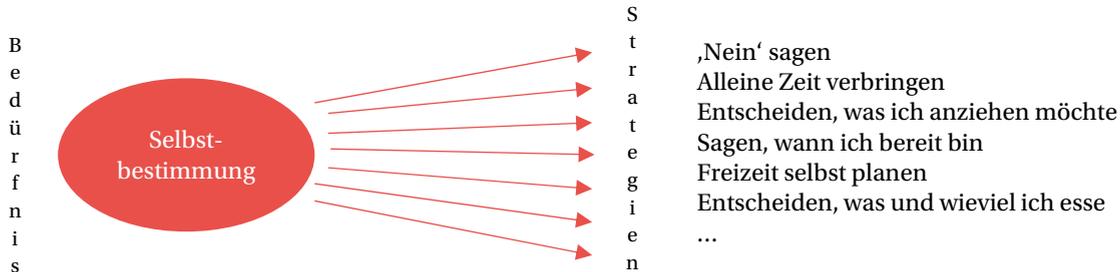
Wofür ein Bedürfnisse-Rad?

Es zeigt uns verschiedene Bedürfnisse, die Menschen haben.

In der *Gewaltfreien Kommunikation (GFK)* gehen wir davon aus, dass hinter jeder Handlung ein Bedürfnis steckt.

Wenn wir in einem Konflikt verstehen, um welche Bedürfnisse es geht, wird das Finden einer guten Lösung für alle viel einfacher.

Bedürfnisse sind nicht an eine bestimmte Handlung gebunden. Darum gibt es viele verschiedene Strategien, um ein Bedürfnis zu erfüllen. Zum Beispiel:



Bedürfnisse-Rad: Das sind typische Bedürfnisse

Sicherheit

- Ordnung
- Sinn
- Klarheit / Verstehen

Verbunden-Sein

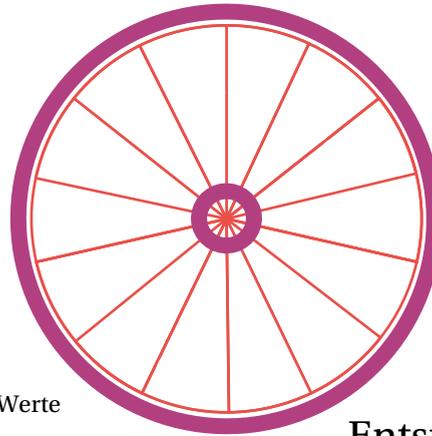
- Nähe, Liebe
- Dazu-Gehören
- Wahrgenommen-Werden / Wertschätzung
- Unterstützung / Entlastung / Hilfe

Selbstbestimmt-Sein

- Selbstbestimmung
- (d.h. Selber entscheiden)
- Persönliche Überzeugung / eigene Werte
- Selbstwert

Entspannt-Sein

- Ruhe
- Spaß, Unterhaltung
- Körperliches Wohlbefinden (z.B. Schlafen, Essen, Schmerzfreiheit)



Mehr
Konflikte und Bedürfnisse

Stress-Skala

Auf der Rückseite findet ihr eine Stress-Skala.

Ihr könnt sie im Alltag weiterverwenden.



Nutzt diese Karte
beim nächsten
Streit!

Was ist eine Stress-Skala?

Diese Stressskala kann helfen einzuschätzen, ob eine friedliche Konfliktklärung gerade möglich ist.

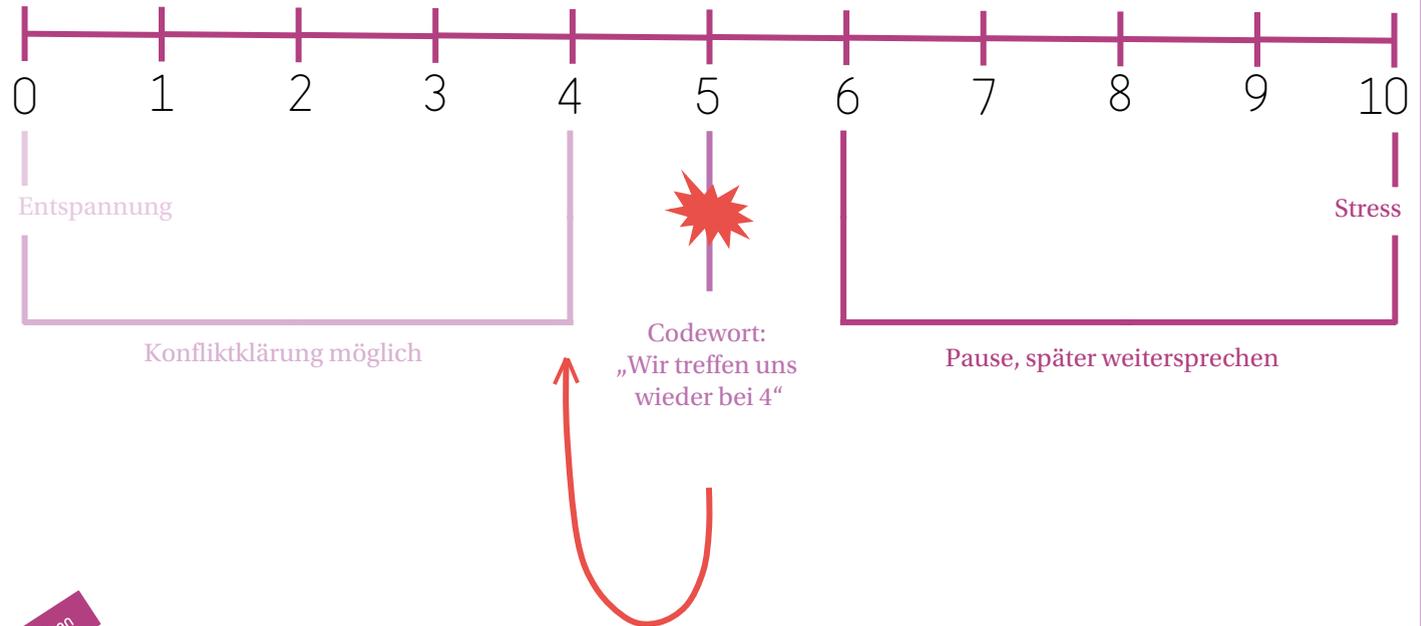
Wenn der Stress und die Anspannung bei einem Streit zu hoch sind, hilft es manchmal, erst eine Pause zu machen und sich gut um sich selbst zu kümmern.

Mit etwas Abstand fällt die Konfliktklärung oft leichter. Das geht zum Beispiel mit Ausruhen, Bewegung, Essen, Spielen, mit jemand anderen sprechen usw.

Manche Familien nutzen ein „Codewort“. Wenn das Wort gesagt wird, gehen die Streitenden erst einmal auseinander – und sprechen sich später wieder, wenn sie sich dazu bereit fühlen.

Basiskarte 2

Stress-Skala



Zum Mitmachen

Unser (neues) Codewort lautet: _____

Gewaltfreie Kommunikation: Sprich mit Wolf und Giraffe

Was ist GFK?

Die *Gewaltfreie Kommunikation (GFK)* ist ein Ansatz, um Konflikte auf friedliche Weise zu lösen, ohne dass jemand nachgeben muss: Durch eine Sprache die sagt, was Menschen fühlen und brauchen. Denn wenn wir das verstehen, fällt es leichter, eine gute Lösung für alle zu finden.

Um den Unterschied von der alltäglichen Konfliktsprache und der GFK zu zeigen, werden oft Wolf und Giraffe verwendet.

Der Wolf spricht in Urteilen, Befehlen, Schuldzuweisungen und Selbstvorwürfen, weil er es so gelernt hat und weil er keinen anderen Weg kennt, seine Bedürfnisse zu erfüllen.

Die Giraffe hört und sieht nur Gefühle und Bedürfnisse, auch wenn sie die Urteile eines Wolfes hört. Sie versteht mit ihrem Herzen, was sie selbst fühlt und braucht und was ihr Gegenüber fühlt. Sie weiß, dass alle Bedürfnisse wichtig sind. Und mit diesem Überblick kann sie kreativ werden und Lösungen finden, die für alle gut sind.

Als Hilfe, gibt es die vier Schritte, an denen wichtige Unterscheidungen deutlich werden:



Beobachtung (statt Bewertung)

Gefühl (statt Gedanken)

Bedürfnis (statt Strategie)

Bitte (statt Forderung)

Wenn Wölfe streiten ...

„Ich hab’s schon dreimal gesagt: Es ist Schlafenzeit, du gehst jetzt sofort ins Bett.“

„Ich will aber nicht ins Bett! Immer willst du alles bestimmen.“



Markiere

Urteile, indem du sie durchstreichst.

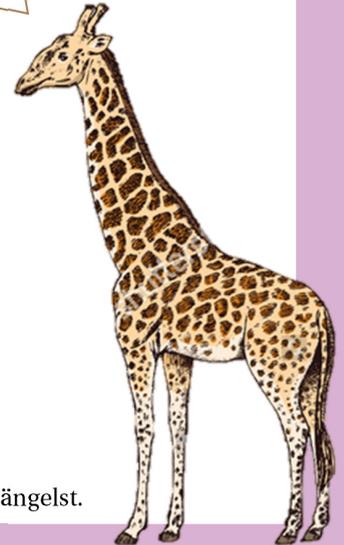
Befehle, indem du sie umkreist.

und Giraffen verstehen ...



„Ich bin wirklich müde und brauche Ruhe. Außerdem will ich sicher sein, dass du morgen ausgeschlafen bist.“

Bist du sauer, weil du selbst entscheiden willst, wann du schlafen gehst?



Markiere

Gefühl, indem du sie unterstreichst.

Bedürfnisse, indem du sie unterschlängelst.

Ort: Streit bei Tisch

Mäuschen beim Tischgespräch

Setzt euch an den Tisch und hört dem Monolog auf dem Bildschirm zu.
Hört genau hin, welche Bedürfnisse sich hinter den Worten der sprechenden Person verbergen.

Oft steht ein Bedürfnis im Vordergrund. Welches genau, das ist abhängig von der Situation und der Persönlichkeit der sprechenden Person.

Zum Beispiel:

„Hör auf zu schaukeln!“

Zum Mitmachen

Überlegt gemeinsam: Welche Bedürfnisse hat die sprechende Person und was wünscht sich die kippelnde Person?

Sprechende Person: _____.

Kippelnde Person: _____.



Nehmt das
Bedürfnisse-
Rad zur Hilfe

Ort: Streit bei Tisch, Interpretation der Aussage: „Hör auf zu schaukeln!“

Bedürfnisse der sprechenden Person

Möglichkeit 1

Die sprechende Person ist **ungehalten**, weil ihrer Ansicht nach am Küchentisch nicht geschaukelt wird.

Das ist eine Strategie, um **Ordnung** bei Tisch herzustellen und eine Verbindung zu Traditionen aufrecht zu erhalten. Damit erfüllt sich die sprechende Person das Bedürfnis, zu dieser Tradition **dazuzugehören**.

Möglichkeit 2

Die sprechende Person ist **besorgt**, dass sich die kippelnde Person verletzt. Ihr geht es um **Sicherheit, Schutz und Fürsorge**.

Möglichkeit 3

Die sprechende Person ist **genervt** von dem Trubel des Tages, sie hat ein **Bedürfnis nach Ruhe**.

♥ Gefühl

♥ Bedürfnis

Nehmt das
Bedürfnisse-
Rad zur Hilfe

Bedürfnisse der kippelnden Person

Möglichkeit 1

Die kippelnde Person ist **ungeduldig**, weil sie **Hunger** hat oder **Bewegung** braucht.

Möglichkeit 2

Die kippelnde Person **empfindet Freude** am Kippen, was ihrem **Bedürfnis nach Spiel** nachkommt.

Möglichkeit 3

Die kippelnde Person ist **angespannt**, weil sie **wahrgenommen werden** will.

Welche Gefühle und Bedürfnisse werden in folgenden Sätzen deutlich? Sucht euch eine Aussage aus.

- Der Essplatz ist kein Spielplatz.
- Mit vollem Mund wird nicht gesprochen!
- Das ist deine Entscheidung, natürlich, ich will mich auch gar nicht einmischen.

Zum Mitmachen

*Spiegelfolie

Sag's mal, ohne zu reden

Zum Mitmachen



Setzt euch gemeinsam an den Tisch.

Zeige deinen Begleiter*innen folgende Gefühle.
Nutze dafür ausschließlich deine Mimik – sprechen ist nicht erlaubt.

- Freude
- Trauer
- Angst
- Liebe
- Wut
- Überraschung
- Ekel
- Verwirrung

Welche Emotion haben deine Begleiter*innen erkannt und welche nicht?

Sag's mal, ohne zu reden

Alle Gefühle sind wichtig.

Aber warum haben wir überhaupt Gefühle?

Sie sind wie Hinweisschilder, die uns unsere Bedürfnisse zeigen.

Angenehme Gefühle weisen darauf hin, dass Bedürfnisse erfüllt sind: Wir freuen uns, sind dankbar oder glücklich, vielleicht, weil unsere Freund*innen uns bei einer Aufgabe geholfen haben.

Unsere Bedürfnisse nach Unterstützung und Dazu-Gehören sind dadurch erfüllt worden.

Unangenehme Gefühle weisen auf unerfüllte Bedürfnisse hin:

Etwas stimmt nicht oder fehlt uns.

Wir fühlen uns zum Beispiel traurig, weil wir uns auf einen Ausflug gefreut hatten und der ausfällt.

Wahrscheinlich ist unser Bedürfnis nach Spaß und Freude nicht erfüllt.

Einige Gefühle fühlen sich nicht schön an.

Trotzdem brauchen wir sie, sonst würden wir unsere Bedürfnisse nicht bemerken und erfüllen können.

Manchmal tut es gut, mit einem unangenehmen Gefühl nicht allein zu sein.

Dann benötigen wir keine Lösung, sondern nur einen lieben Menschen, der sieht, wie es uns geht und was wir brauchen.

