

SPIEL II

GEWALTFREI KOMMUNIZIEREN

Kannst Du das Gespräch gewaltfrei beenden?

Du wirst mit Chatnachrichten konfrontiert, die negative Intentionen haben. Deine Aufgabe ist es, aus drei Antwortmöglichkeiten die Gewaltfreie auszuwählen und eine Eskalation des Gesprächs zu verhindern. Du kannst 5-mal eine Antwort auswählen. Am Ende wird Dir angezeigt, wie gewaltfrei Du kommuniziert hast.

Dauer: 5–10 Minuten

Triggerwarnung: Die Chatnachrichten in diesem Spiel enthalten Hassnachrichten. Das kann Personen triggern, die ähnliche Situationen erlebt haben. Anlaufstellen für Hilfe findest Du in [Spiel I zur Emotionsbenennung und -bewältigung](#).



!!
Los geht's!

Ausgangssituation



Du bist Teil einer Online-Diskussion zu einem Thema, das dir wichtig ist. Plötzlich bekommst du eine Nachricht:

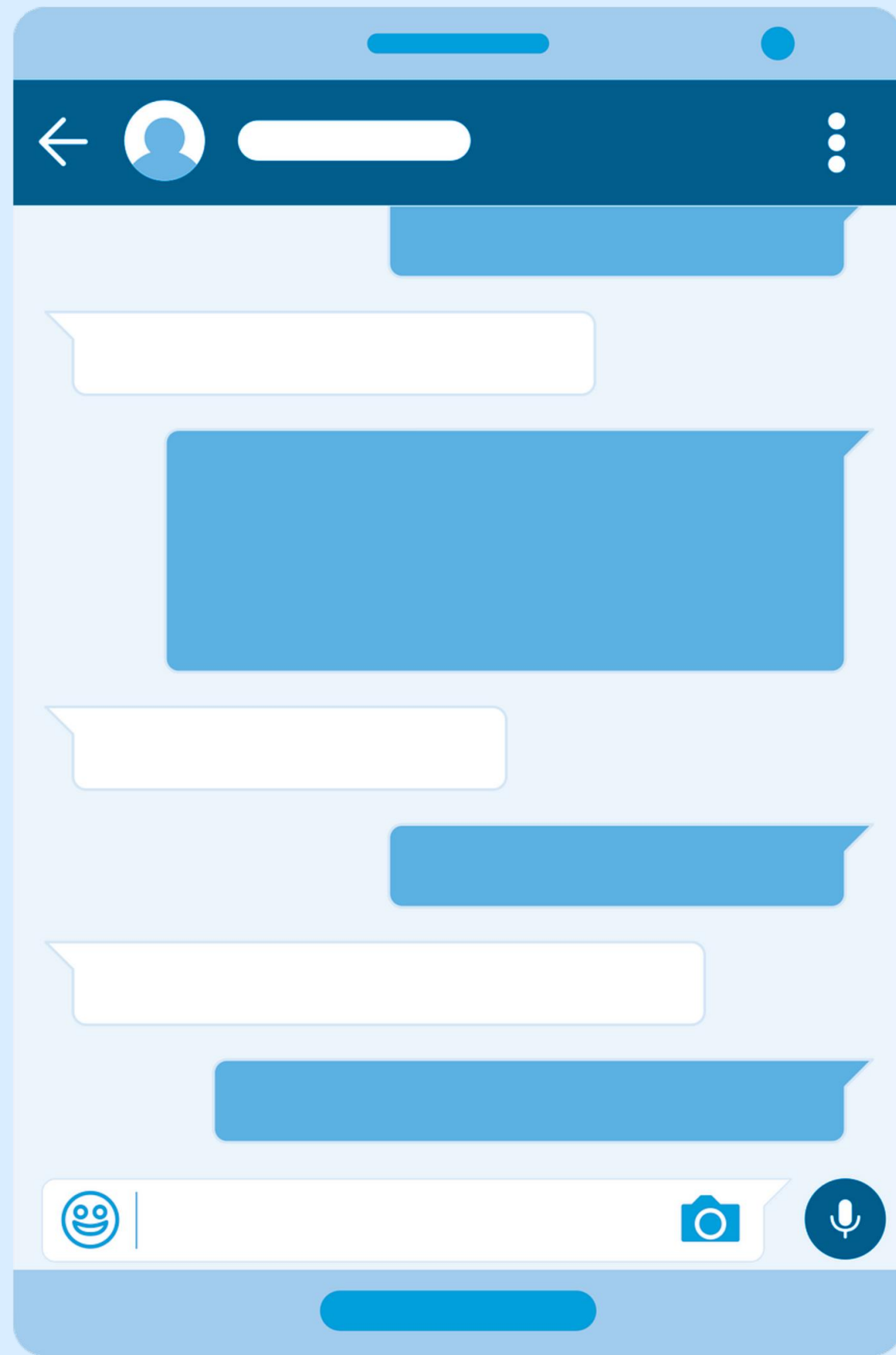
„Ganz ehrlich, deine Meinung ist einfach total lächerlich. Du hast doch offensichtlich keine Ahnung.“

Du spürst Wut, vielleicht auch Unsicherheit. Du weißt: Deine Antwort kann das Gespräch entschärfen oder eskalieren lassen.

Wie gehst du jetzt mit der Situation um?

ANTWORT AUSWÄHLEN

Hinweis: Im Internet musst du nicht auf jeden Hasskommentar reagieren. Nicht-Reagieren kann Selbstschutz sein. In diesem Spiel tun wir so, als ob du dich bewusst entschieden hast zu antworten.





Wähle deine Antwort aus.

Was antwortest du als nächstes?

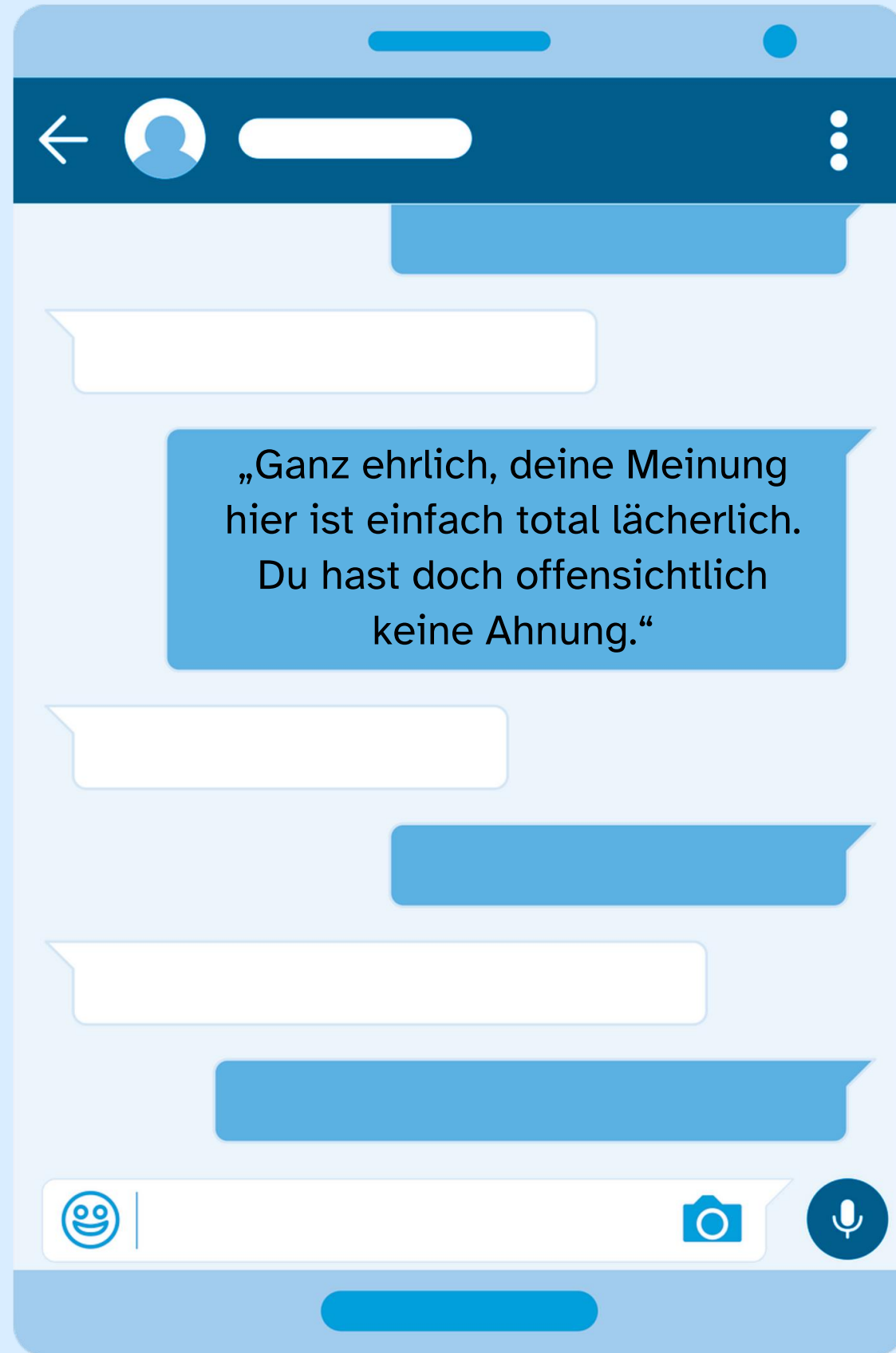
Klicke auf die
Sprechblase und sehe die
Reaktion auf deine
Antwort.

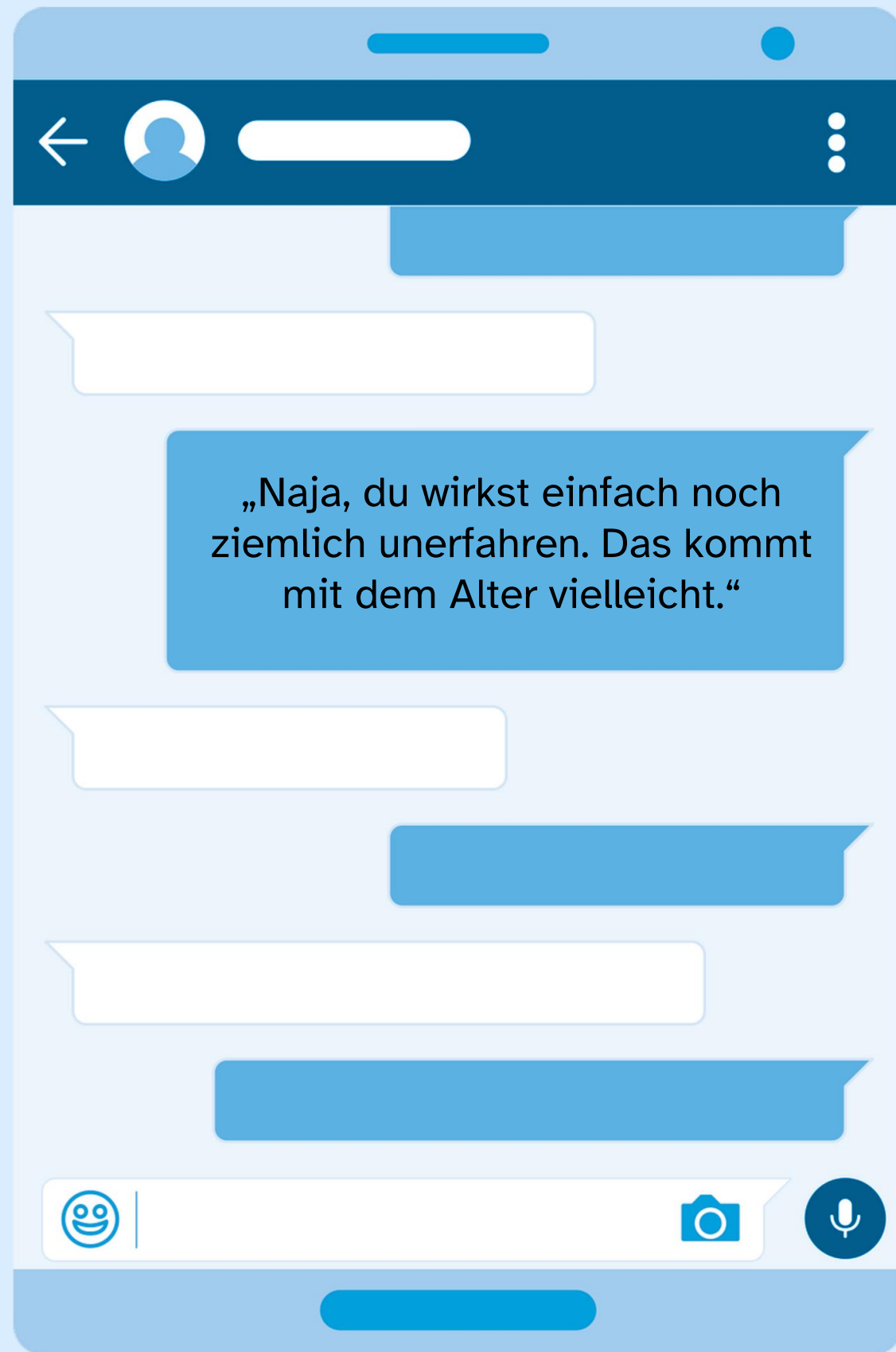


„Ich sehe das anders,
aber wir müssen uns
deshalb nicht angreifen.“

„Ich sehe, dass du
meine Meinung anders
siehst. Magst du mir
sagen, was genau dich
daran stört?“

„Wenn du nichts
Sinnvolles beitragen
kannst, hättest du dir
den Kommentar sparen
können.“





Was antwortest du als nächstes?

Klicke auf die
Sprechblase und sehe die
Reaktion auf deine
Antwort.



Wähle deine Antwort aus.



„Irgendwann fängt jeder
mal an.“

„Erfahrung ist wichtig,
aber auch neue
Perspektiven haben
ihren Wert.“

„Alt sein heißt nicht
automatisch kompetent.“



Wähle deine Antwort aus.

Was antwortest du als nächstes?

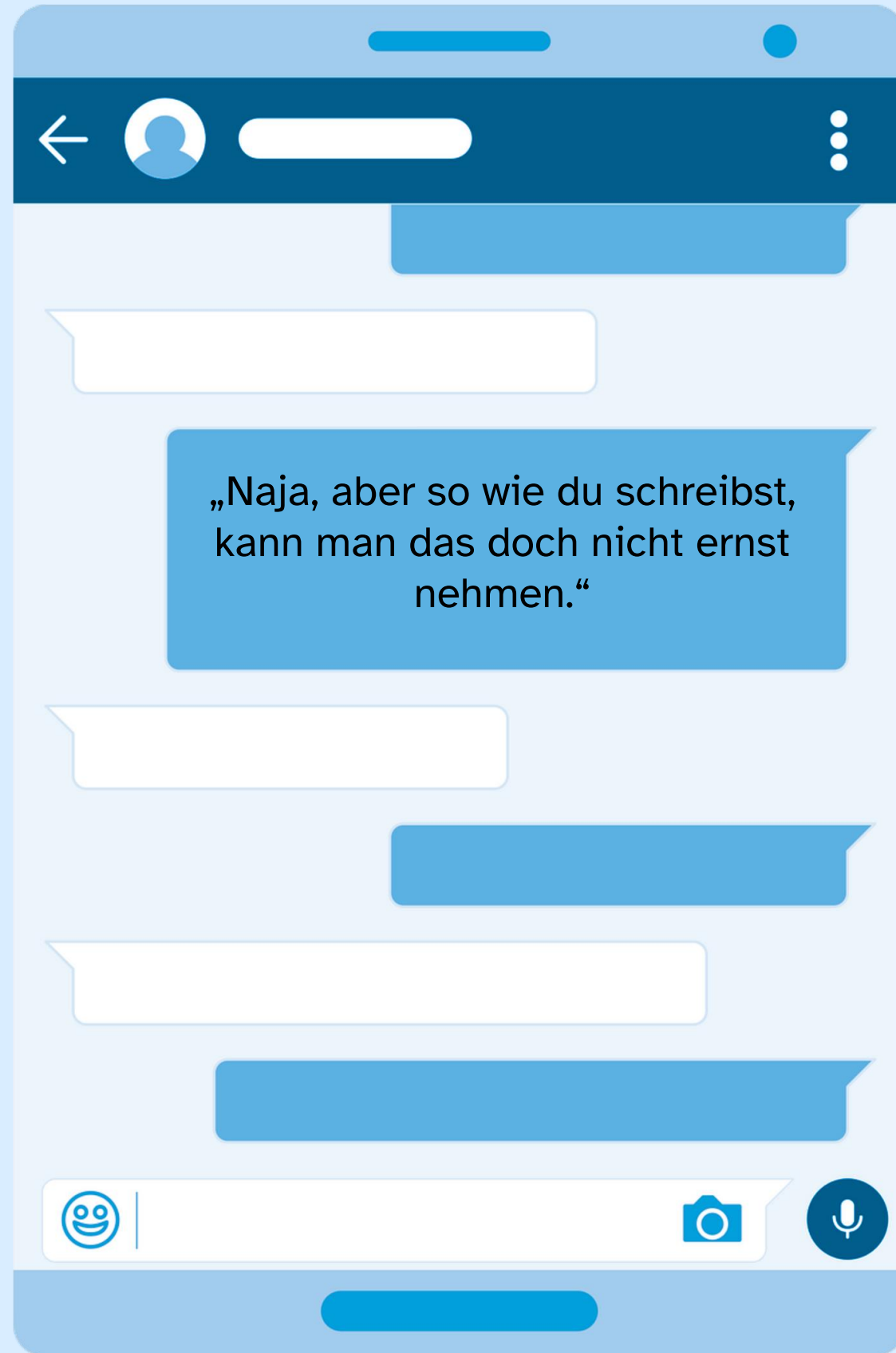
Klicke auf die
Sprechblase und sehe die
Reaktion auf deine
Antwort.



„Dein Ton zeigt eher,
dass du selbst keine
Argumente hast.“

„Du musst meine
Meinung nicht ernst
nehmen, aber
respektieren.“

„Mir ist ein respektvoller
Ton wichtig. Ich bin
offen für sachliche
Kritik.“





Wähle deine Antwort aus.

Was antwortest du als nächstes?

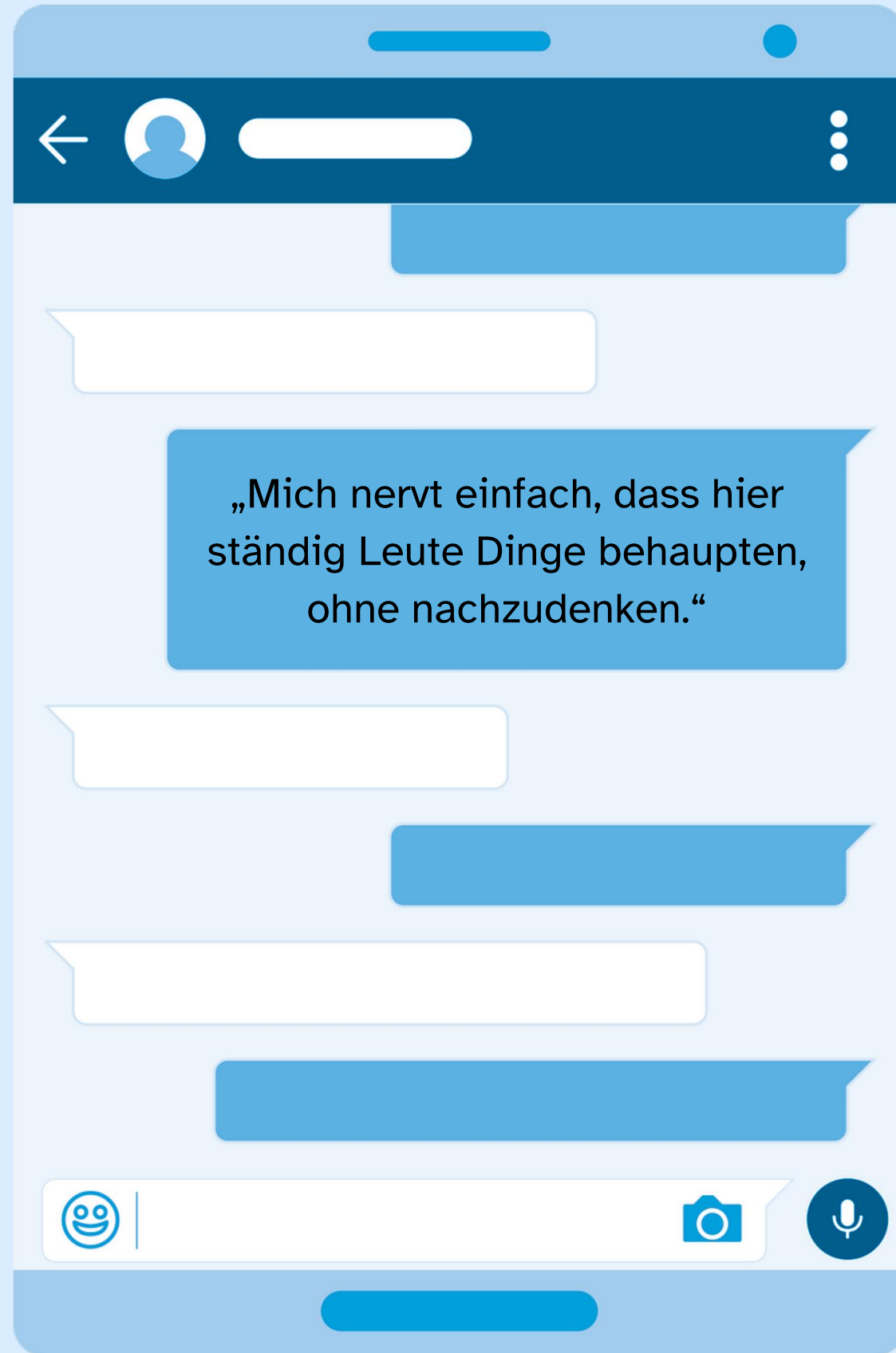
Klicke auf die
Sprechblase und sehe die
Reaktion auf deine
Antwort.



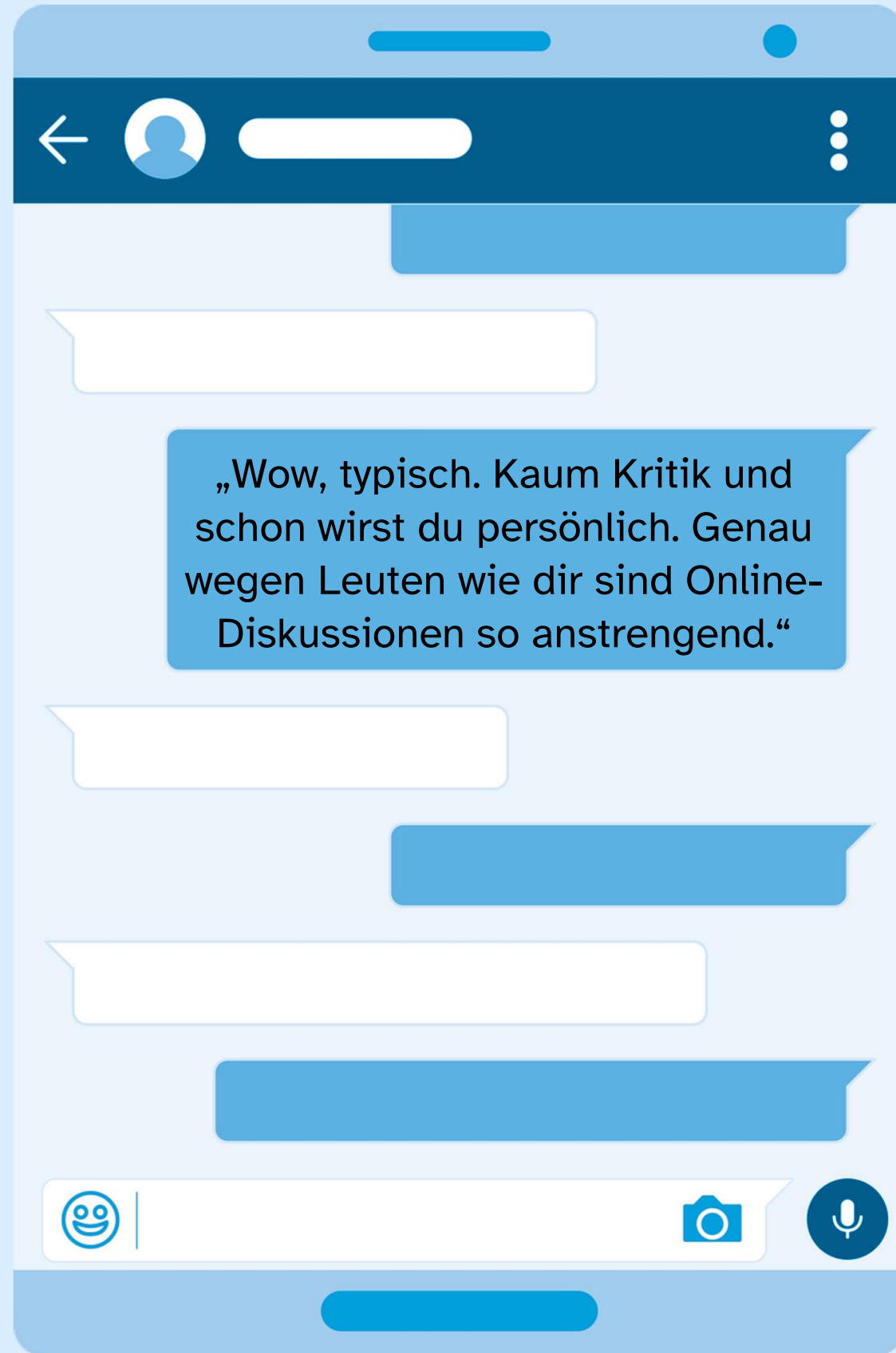
„Okay, verstehe.
Trotzdem darf ich meine
Meinung äußern.“

„Danke, dass du das
erklärst. Mir ist wichtig,
respektvoll zu
diskutieren, auch wenn
wir unterschiedlich
denken.“

„Dann lies doch einfach
nicht mit, wenn dich
andere Meinungen
nerven.“



Dein Gegenüber wirkt weiterhin angespannt.



Was antwortest du als nächstes?

Klicke auf die
Sprechblase und sehe die
Reaktion auf deine
Antwort.



Nicht antworten

Wähle deine Antwort aus.

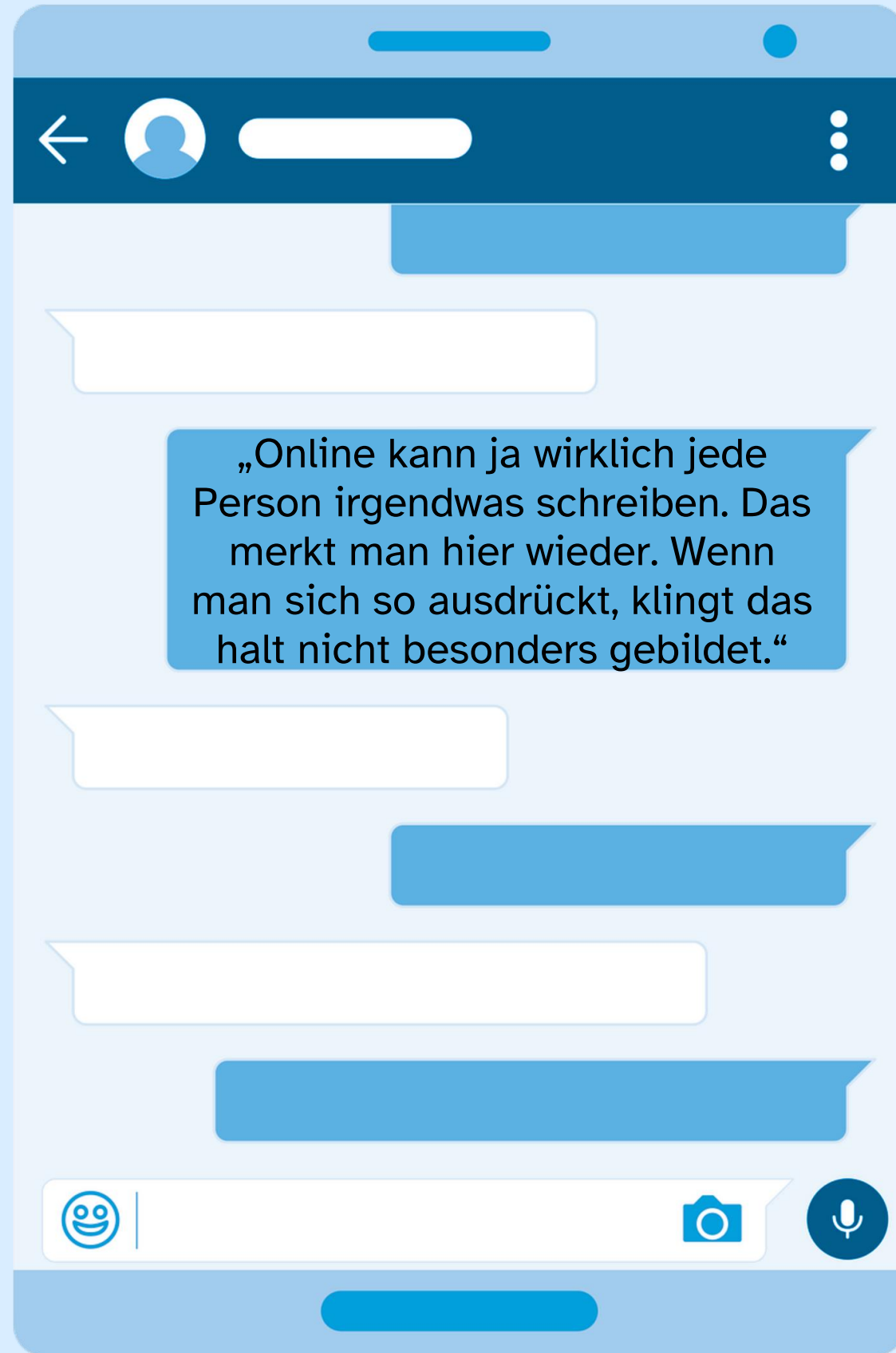


„Ich möchte das Gespräch lieber beenden, bevor es weiter eskaliert.“

„Dann lassen wir es eben.“

„Das Kompliment kann ich nur zurückgeben.“

Dein Gegenüber wirkt weiterhin angespannt.



Was antwortest du als nächstes?

Klicke auf die Sprechblase und
sehe die Reaktion auf deine
Antwort.



Nicht antworten

Wähle deine Antwort aus.

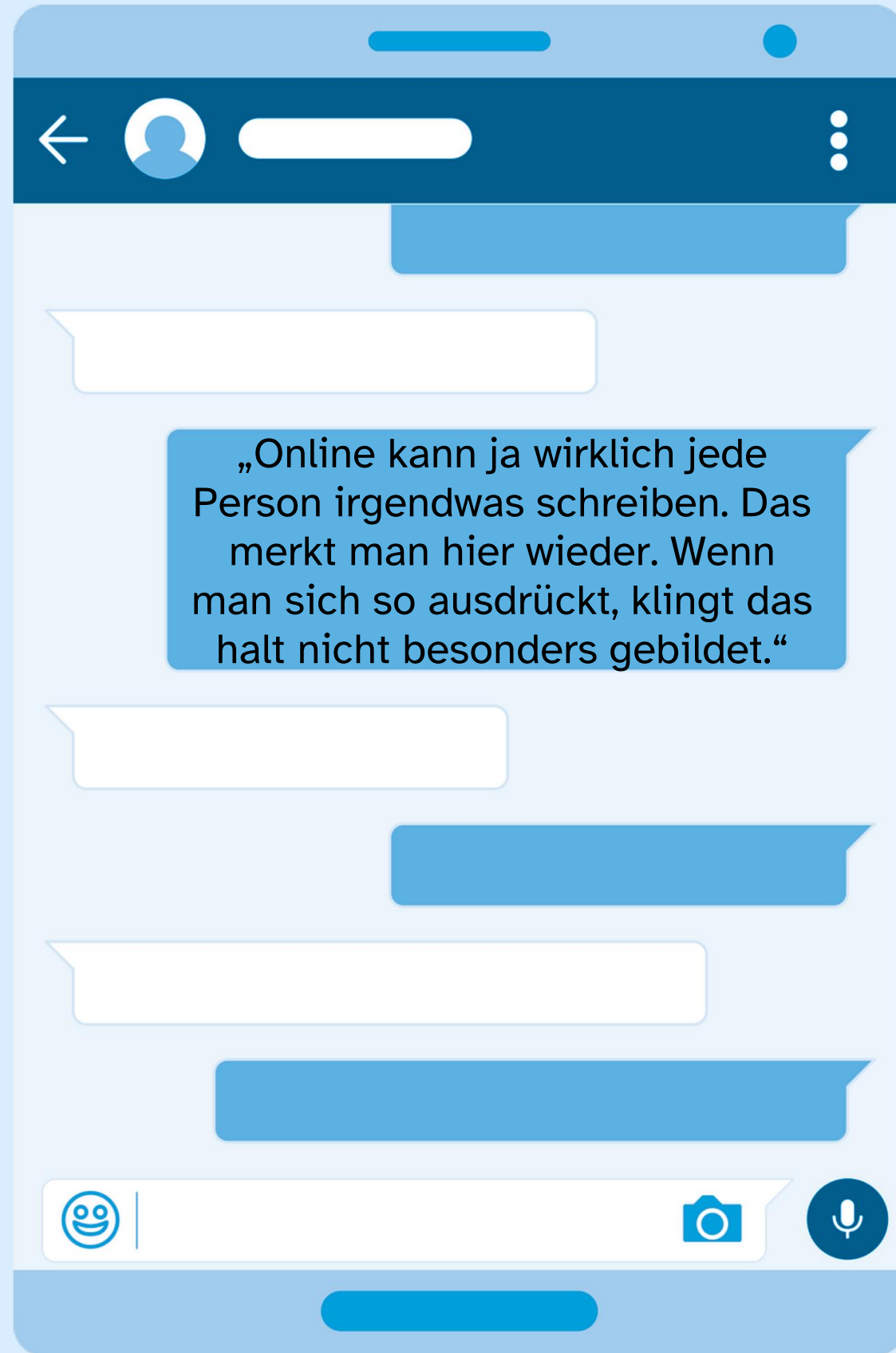


„Bildung zeigt sich für mich auch im respektvollen Umgang. Was wäre dir in dieser Diskussion wichtig?“

„Solche Pauschalisierungen bringen uns nicht weiter. Nicht jede Person drückt sich gleich aus.“

„Dein Kommentar sagt mehr über dich als über mich.“

Dein Gegenüber wirkt weiterhin angespannt.



Was antwortest du als nächstes?

Klicke auf die Sprechblase und
sehe die Reaktion auf deine
Antwort.



Nicht antworten

Wähle deine Antwort aus.



„Bildung zeigt sich für mich auch im respektvollen Umgang. Was wäre dir in dieser Diskussion wichtig?“

„Solche Pauschalisierungen bringen uns nicht weiter. Nicht jede Person drückt sich gleich aus.“

„Dein Kommentar sagt mehr über dich als über mich.“



Wähle deine Antwort aus.

Was antwortest du als nächstes?

Klicke auf die Sprechblase und
sehe die Reaktion auf deine
Antwort.

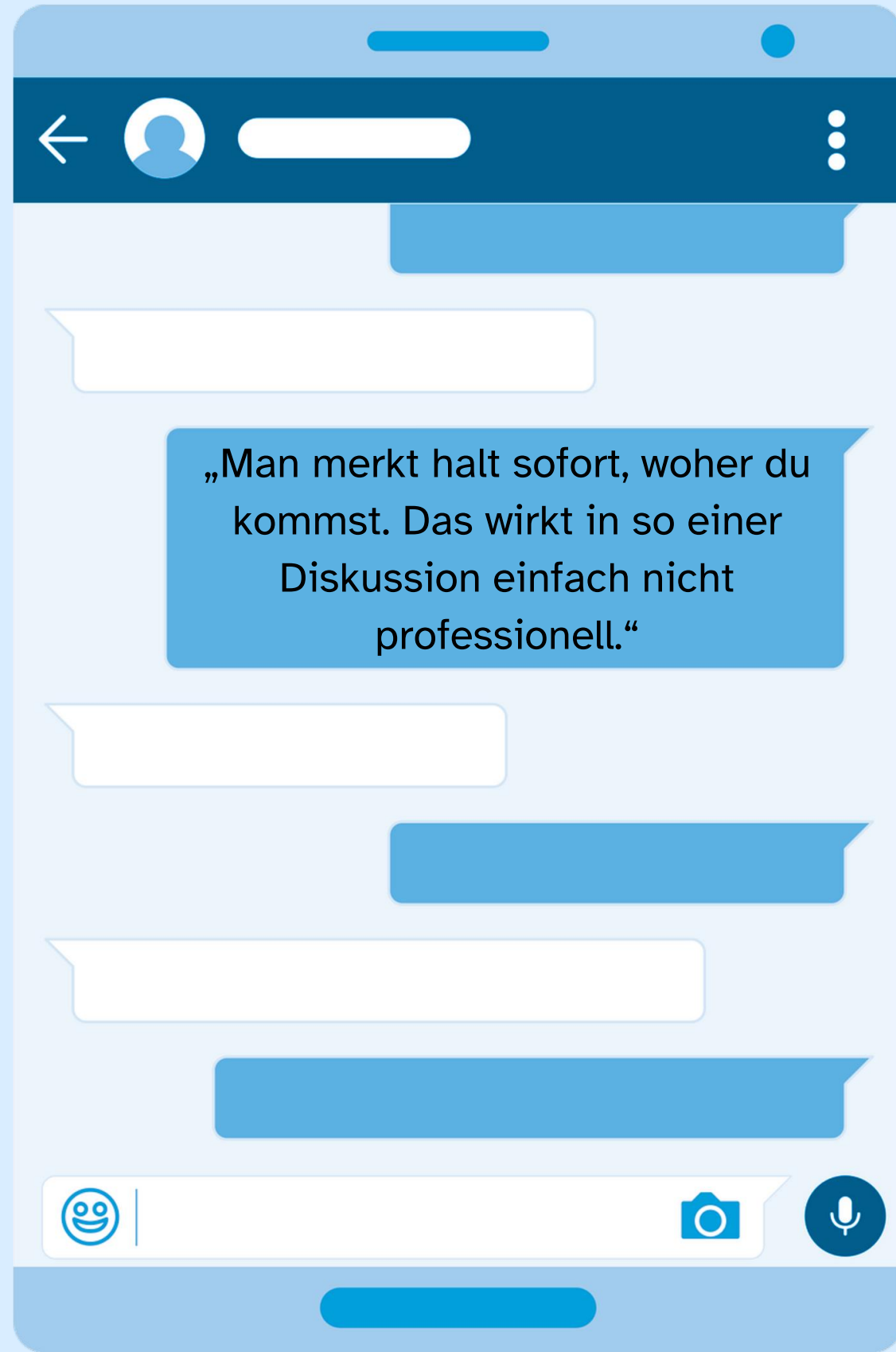


Nicht antworten

„Vielleicht solltest du
mal an deiner Toleranz
arbeiten.“

„Ich glaube nicht, dass
Sprache allein darüber
entscheidet. Die Inhalte
sind am relevantesten.“

„Meine Art zu sprechen,
gehört zu mir und sagt
nichts über meine
Professionalität aus.“





Wähle deine Antwort aus.

Was antwortest du als nächstes?

Klicke auf die Sprechblase und
sehe die Reaktion auf deine
Antwort.

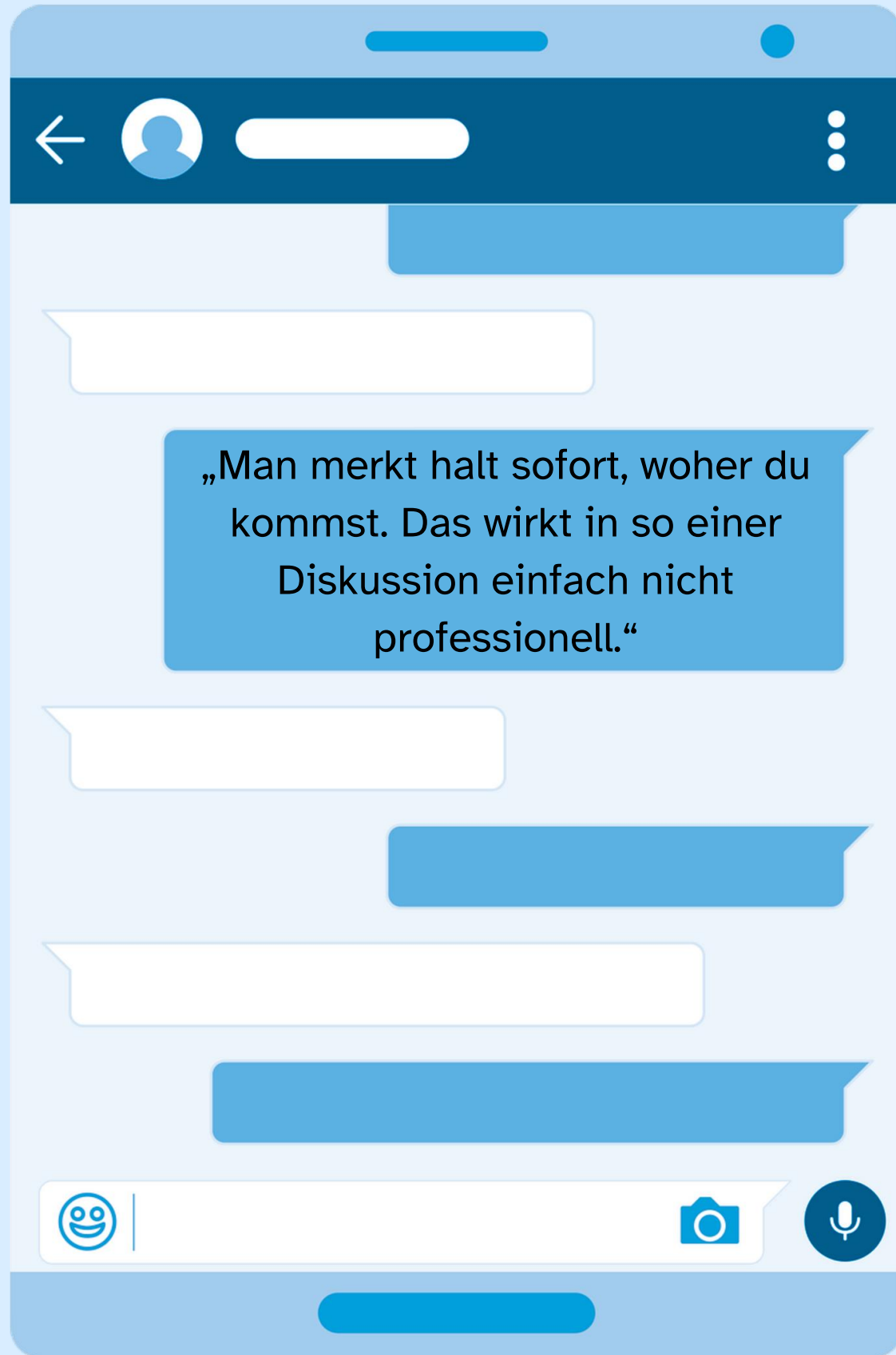


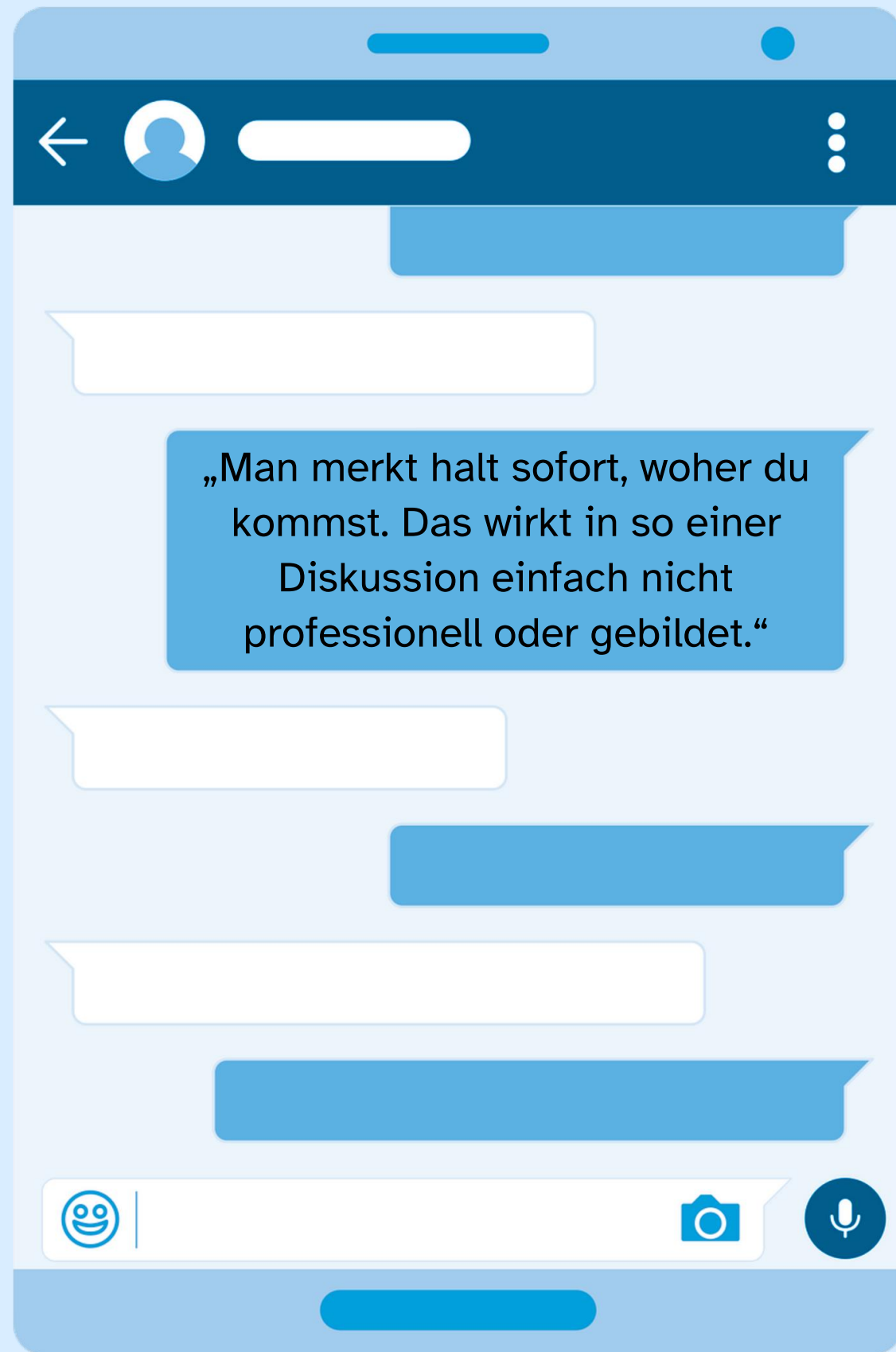
Nicht antworten

„Vielleicht solltest du
mal an deiner Toleranz
arbeiten.“

„Ich glaube nicht, dass
Sprache allein darüber
entscheidet. Die Inhalte
sind am relevantesten.“

„Meine Art zu sprechen,
gehört zu mir und sagt
nichts über meine
Professionalität aus.“





Was antwortest du als nächstes?

Klicke auf die Sprechblase und sehe die Reaktion auf deine Antwort.



Nicht antworten

Wähle deine Antwort aus.



„Vielleicht solltest du mal an deiner Toleranz arbeiten.“

„Ich glaube nicht, dass Sprache allein darüber entscheidet. Die Inhalte sind am relevantesten.“

„Meine Art zu sprechen, gehört zu mir und sagt nichts über meine Professionalität oder Bildung aus.“



Wähle deine Antwort aus.

Was antwortest du als nächstes?

Klicke auf die Sprechblase und
sehe die Reaktion auf deine
Antwort.

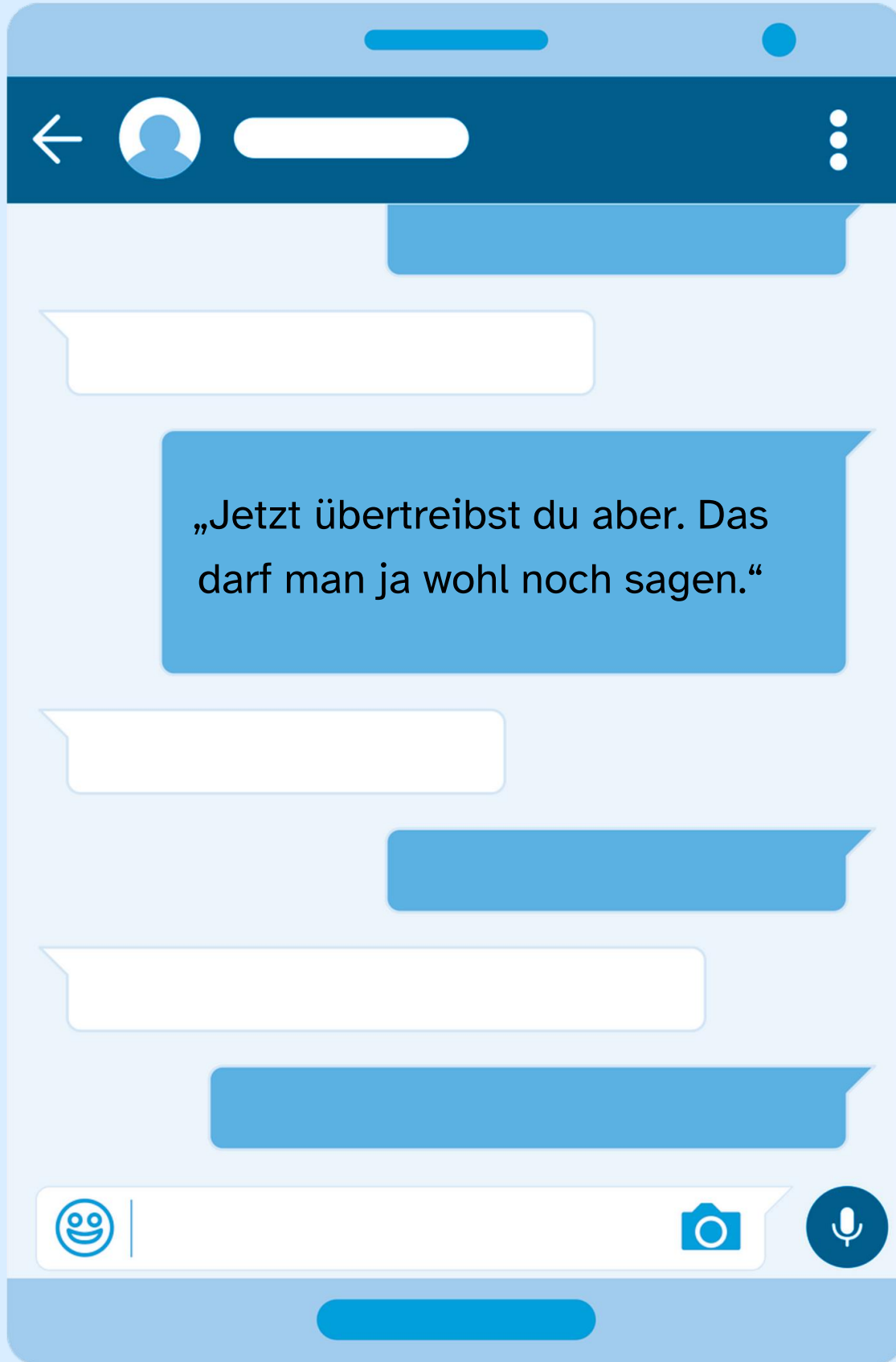


Nicht antworten

„Dann lassen wir das
Thema lieber.“

„Mit so einer Haltung
kommt man nicht weit.“

„Ich möchte erklären,
warum mich solche
Aussagen stören.
[Platz für deine persönliche
Erklärung]“





Wähle deine Antwort aus.

Was antwortest du als nächstes?

Klicke auf die Sprechblase und
sehe die Reaktion auf deine
Antwort.

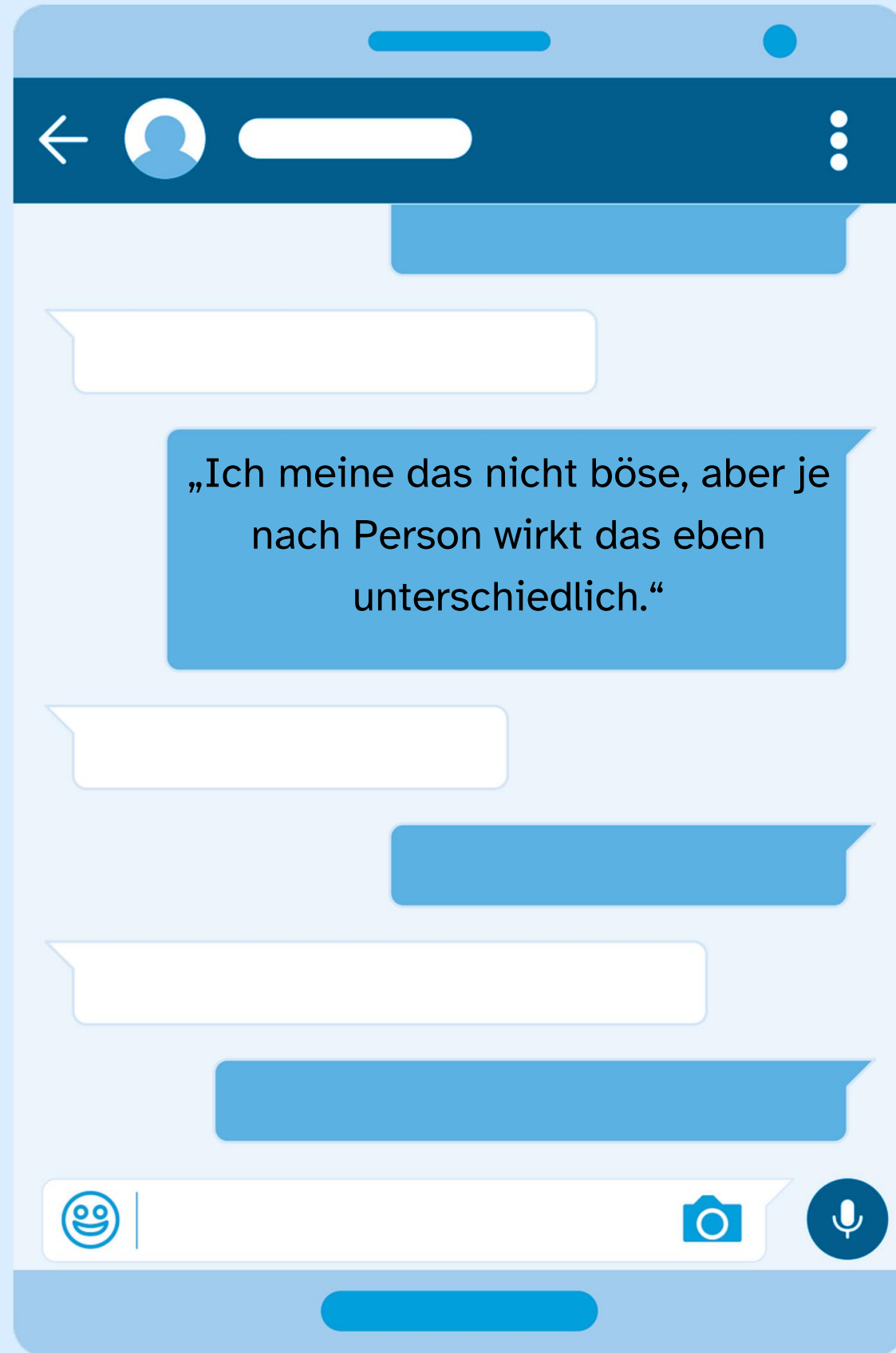


Nicht antworten

„Das ist eine ziemlich
rückständige
Sichtweise.“

„Ich finde nicht, dass
Geschlecht hier eine
Rolle spielen sollte.“

„Das beunruhigt mich.
Egal, welches
Geschlecht oder
welchen Dialekt/Akzent
man hat, alle sollten hier
gleich ernst genommen
werden.“





Wähle deine Antwort aus.

Was antwortest du als nächstes?

Klicke auf die Sprechblase und
sehe die Reaktion auf deine
Antwort.

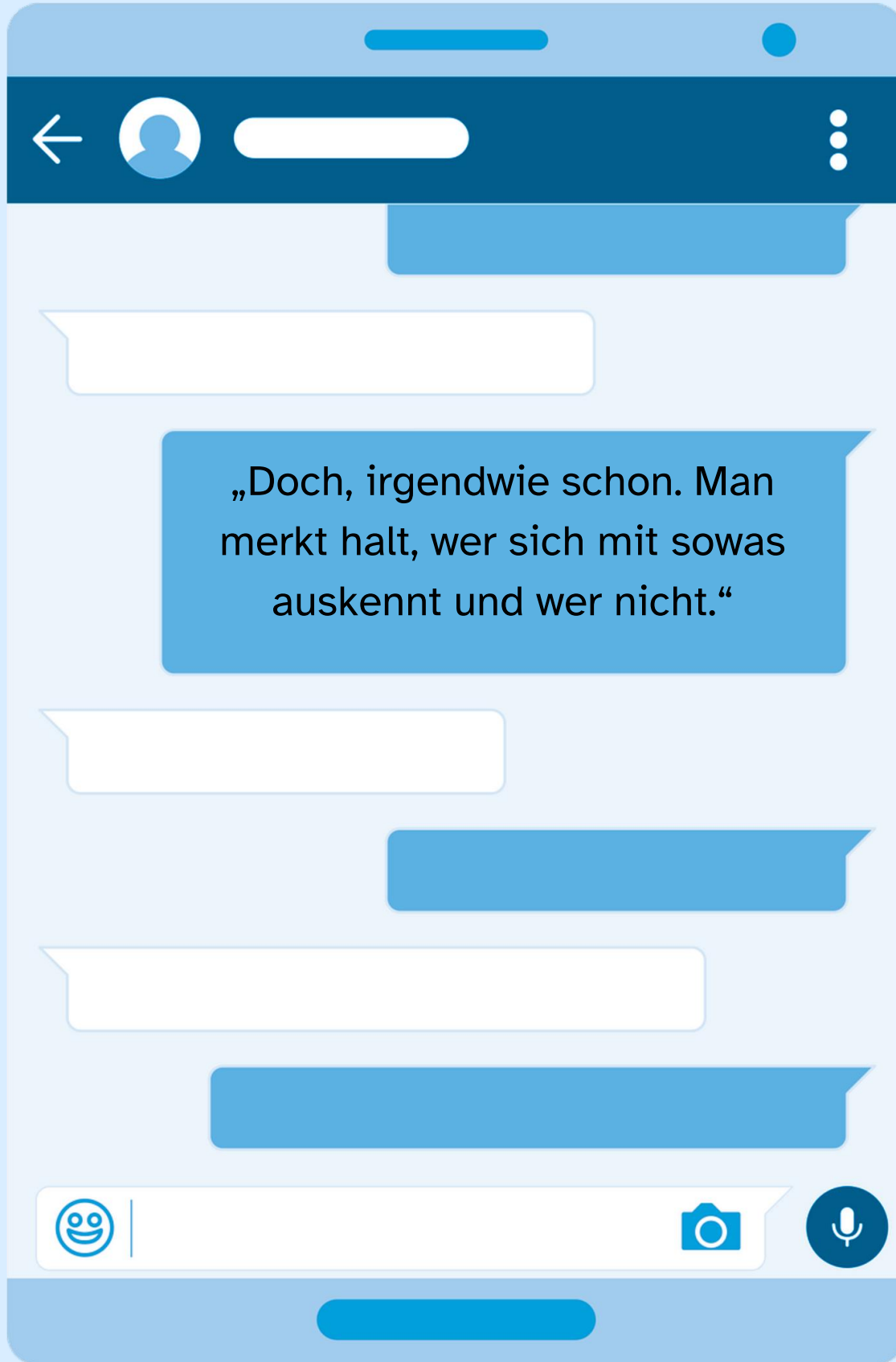


Nicht antworten

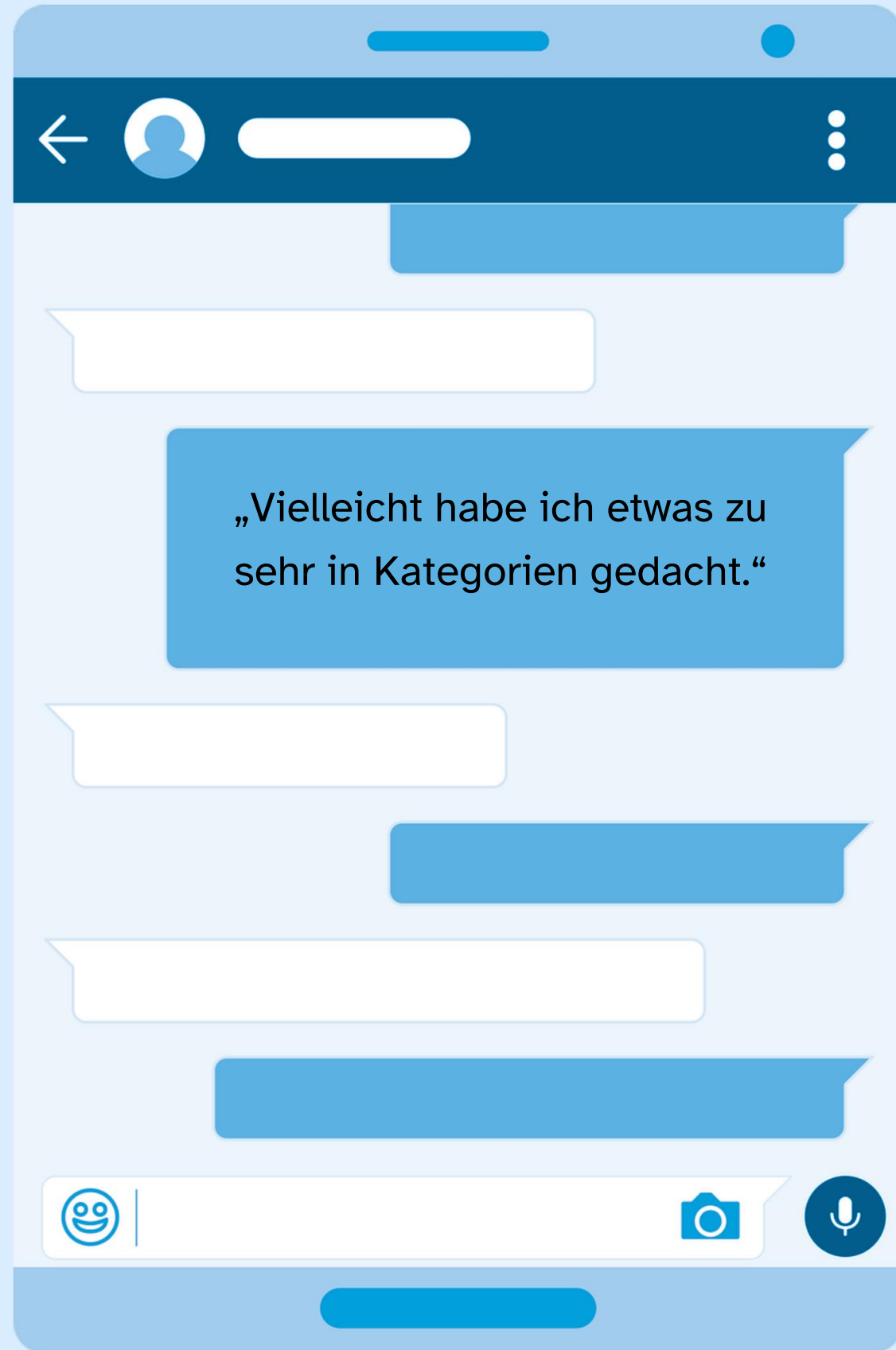
„Ich sehe das anders,
aber okay.“

„Typisch elitär gedacht.“

„Ich finde es schade,
Menschen nach solchen
Kriterien zu bewerten.“



Du merkst, dass dich die Situation Energie kostet.



Was antwortest du als nächstes?

Klicke auf die Sprechblase und
sehe die Reaktion auf deine
Antwort.



Nicht antworten

Wähle deine Antwort aus.

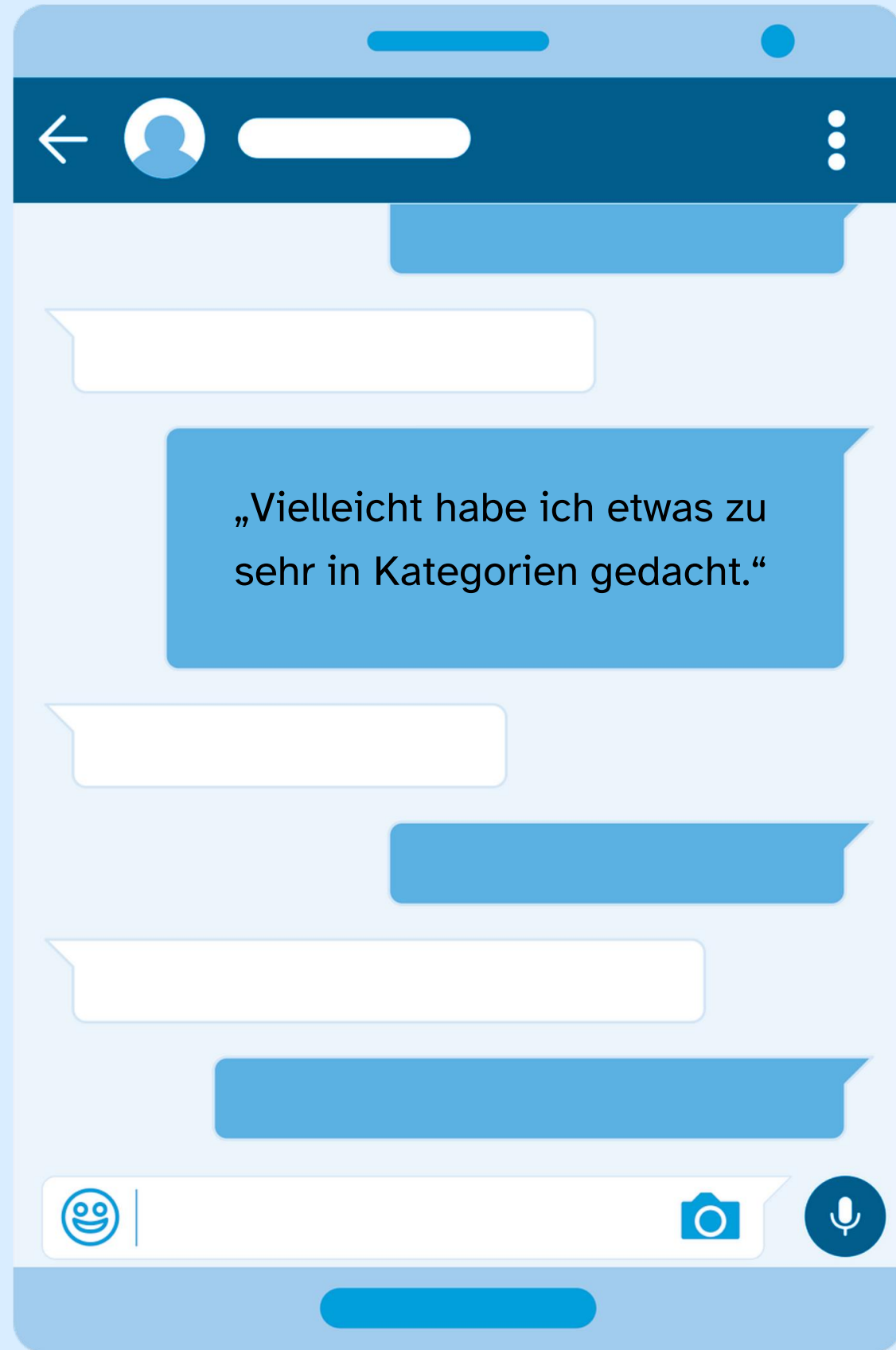


„Das hätte dir früher
auffallen können.“

„Danke fürs Reflektieren.
Sowas kann uns allen
mal passieren.“

„Okay, dann sind wir uns
zumindest darin einig.“

Du merkst, dass dich die Situation Energie kostet.



Was antwortest du als nächstes?

Klicke auf die Sprechblase und
sehe die Reaktion auf deine
Antwort.



Nicht antworten

Wähle deine Antwort aus.

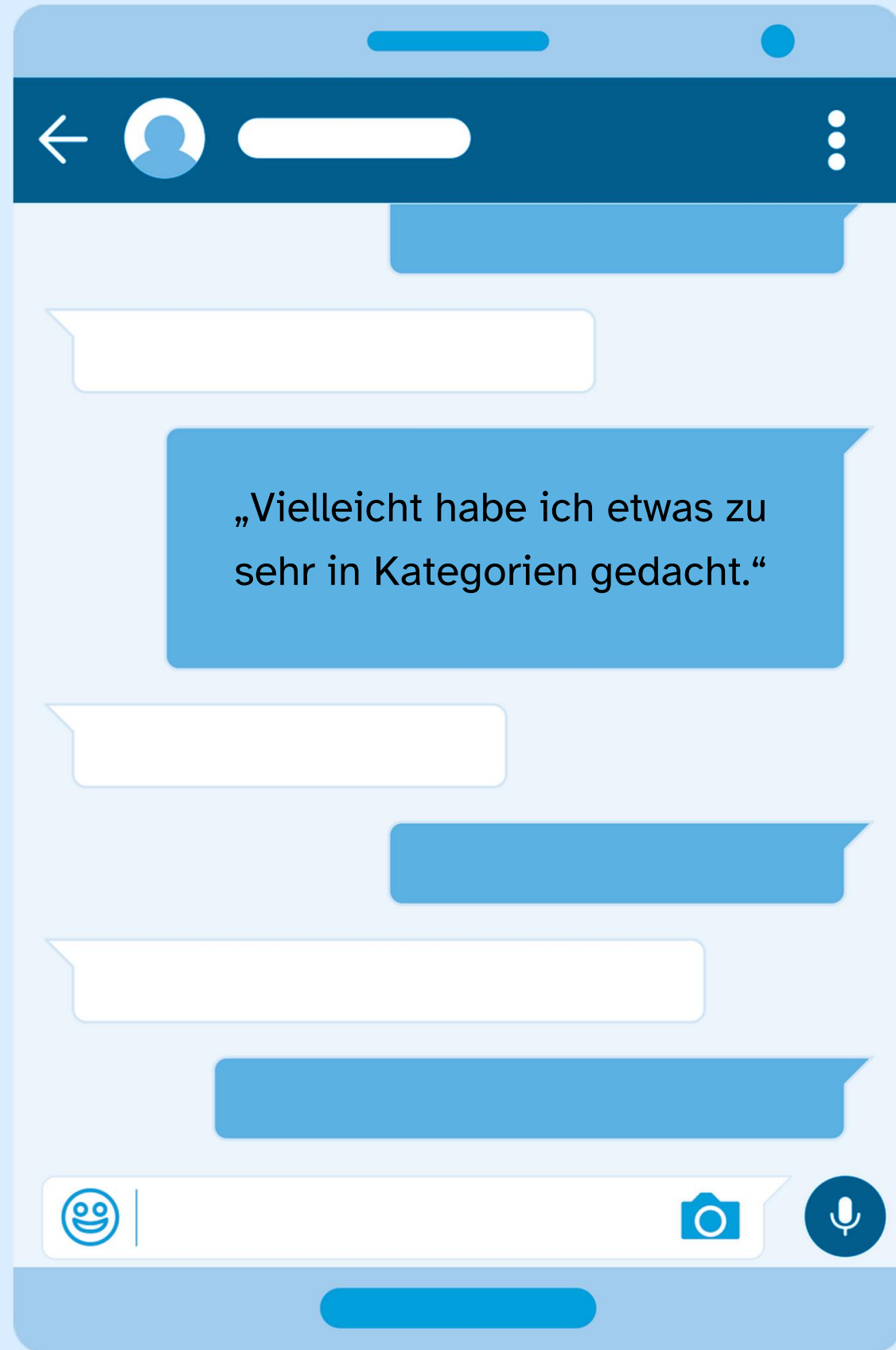


„Das hätte dir früher
auffallen können.“

„Danke fürs Reflektieren.
Sowas kann uns allen
mal passieren.“

„Okay, dann sind wir uns
zumindest darin einig.“

Du merkst, dass Dich die Situation Energie kostet.



Was antwortest du als nächstes?

Klicke auf die Sprechblase und
sehe die Reaktion auf deine
Antwort.



Nicht antworten

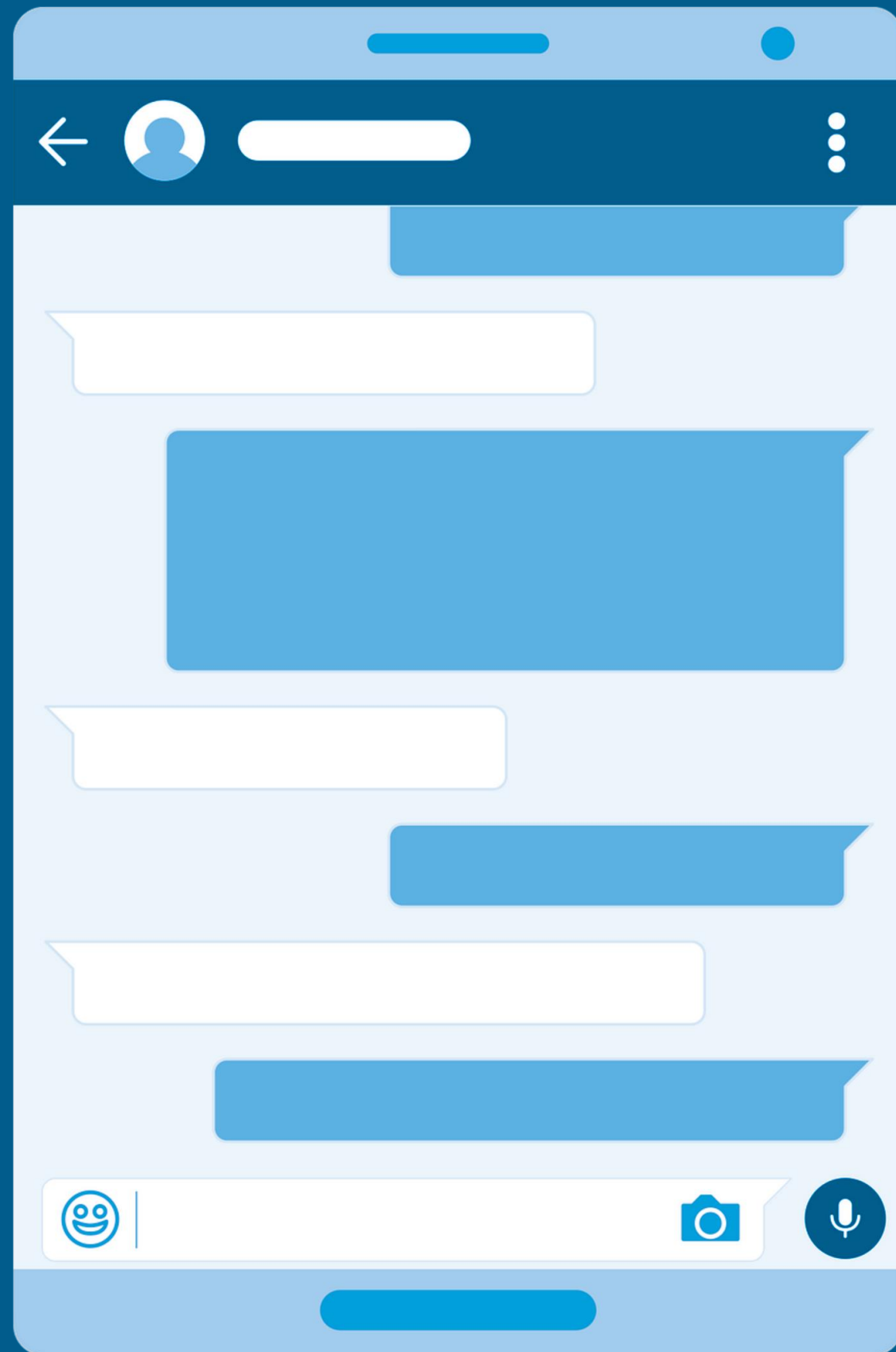
Wähle deine Antwort aus.



„Das hätte dir früher
auffallen können.“

„Danke fürs Reflektieren.
Sowas kann uns allen
mal passieren.“

„Okay, dann sind wir uns
zumindest darin einig.“

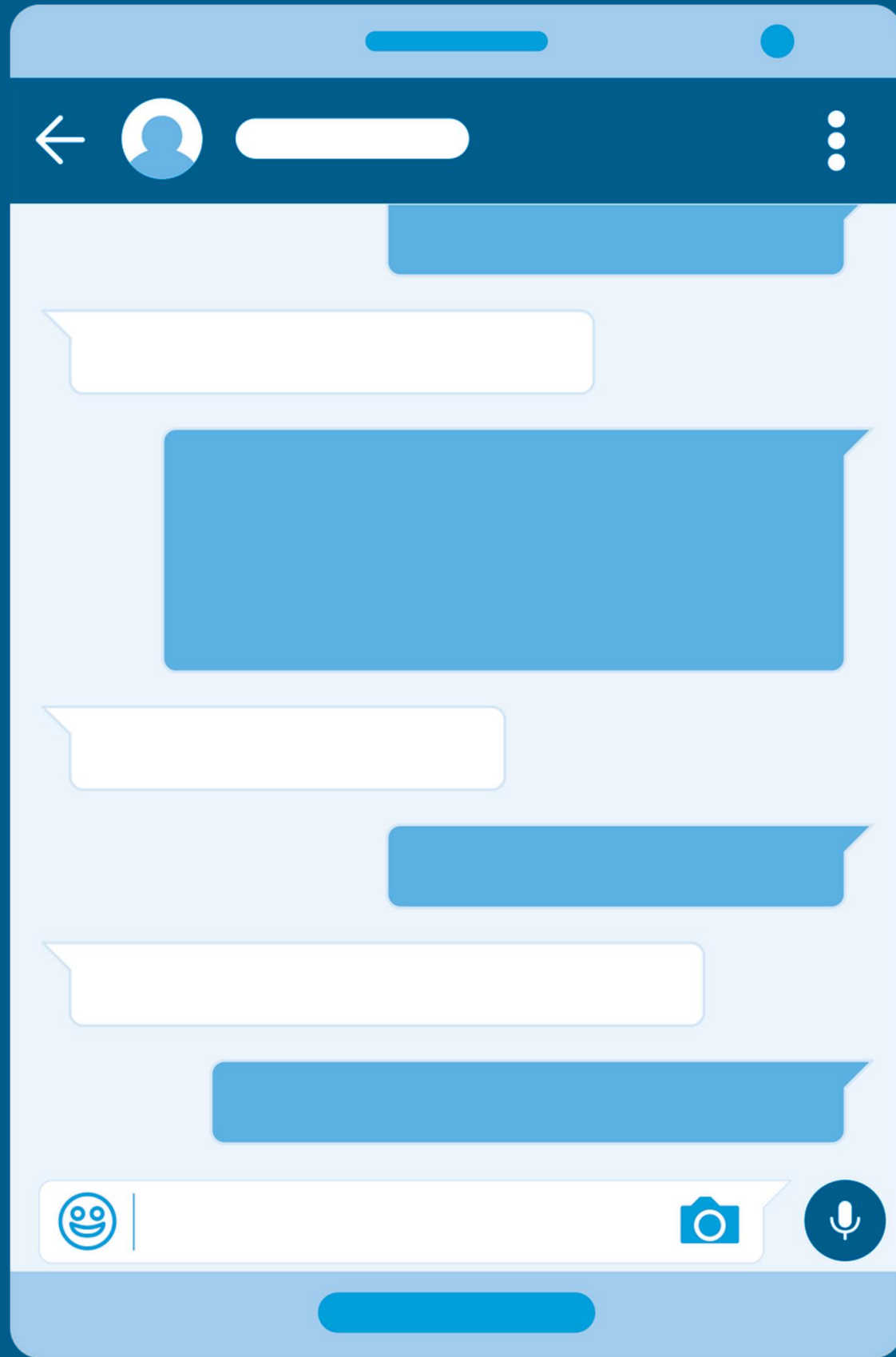


Herzlichen Glückwunsch!
Du hast das Gespräch erfolgreich
entschärft.
Für gewaltfreie Kommunikation bedarf es
eines Bewusstseins für die Situation und
die Emotionen aller Beteiligten.

Erfahre hier mehr, wie Emotionen
und gewaltfreie Kommunikation
miteinander interagieren.



[Gelange hier zu Spiel I:
Emotionsbenennung und
-bewältigung](#)

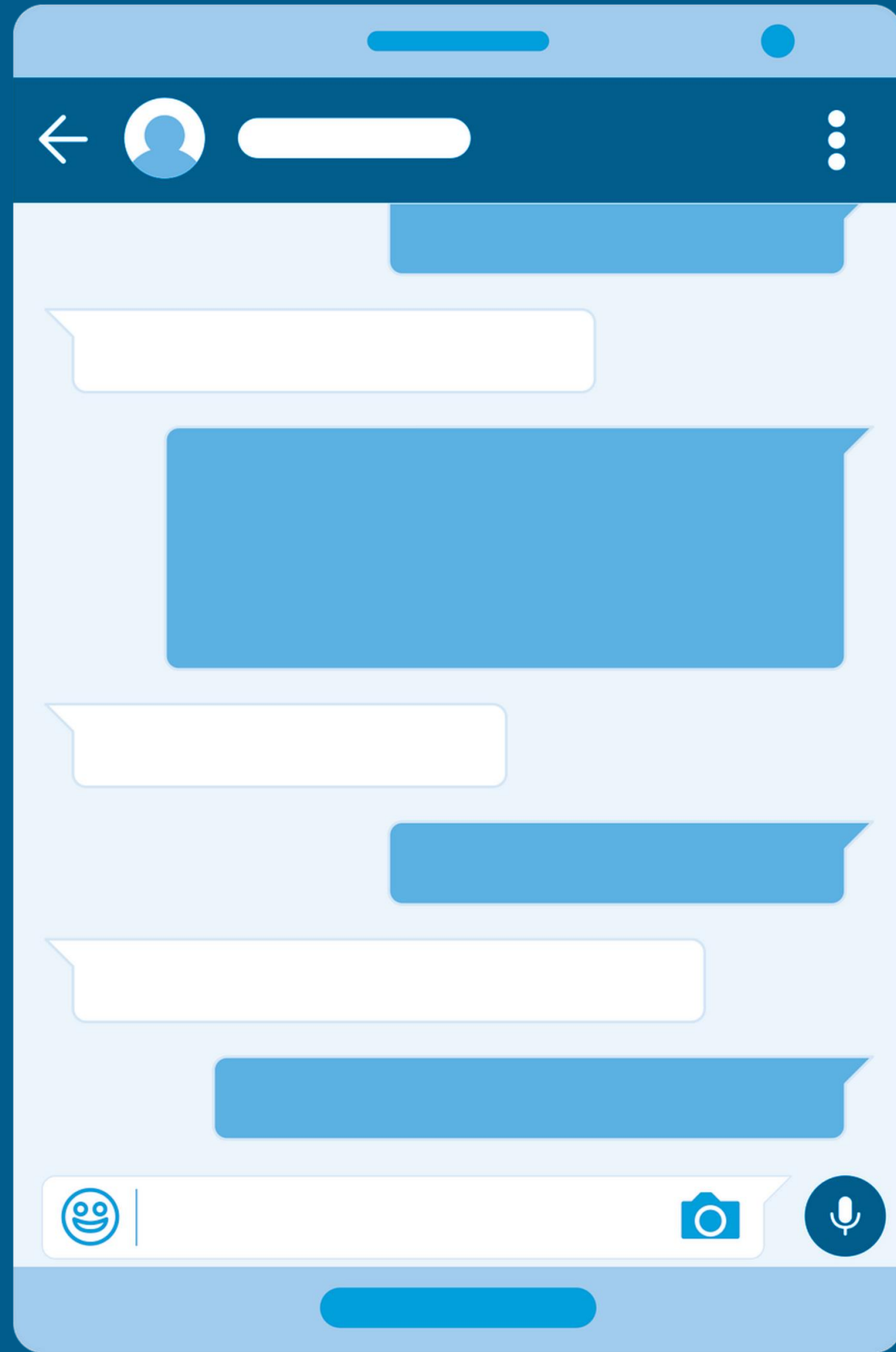


Herzlichen Glückwunsch!
Du hast das Gespräch erfolgreich
entschärft. Gespräche enden nicht immer
mit einer Einigung, aber du hast eine
weitere Eskalation erfolgreich vermieden.
Gewaltfreie Kommunikation bedarf eines
Bewusstseins für die Situation und die
Emotionen aller Beteiligten.

Erfahre hier mehr, wie Emotionen
und gewaltfreie Kommunikation
miteinander interagieren.



[Gelange hier zu Spiel I:
Emotionsbenennung und
-bewältigung](#)

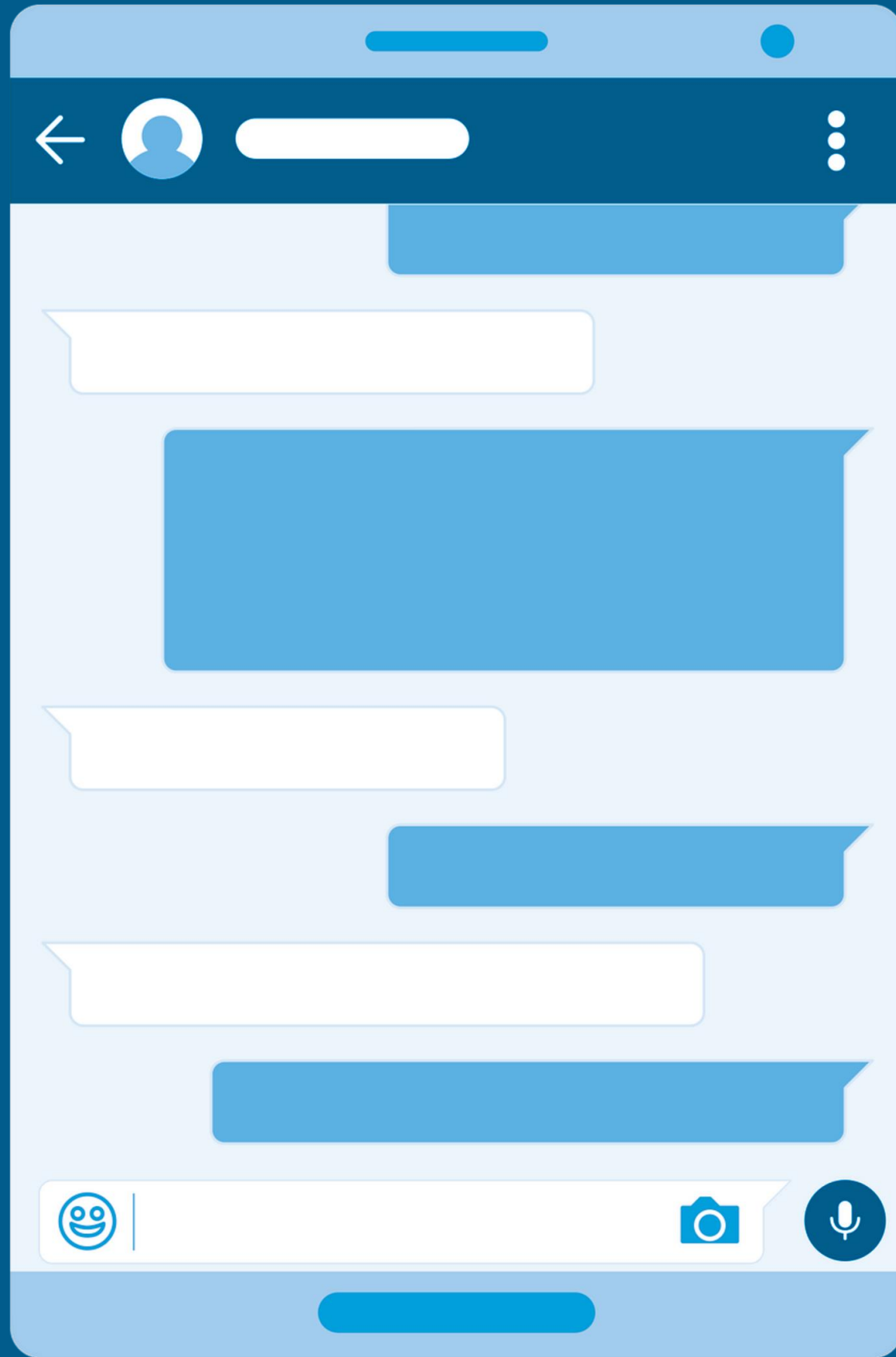


Dein:e Gesprächspartner:in ist leider nicht auf deine Entschärfungsversuche angesprungen. Das Gespräch ist eskaliert. Gewaltfreie Kommunikation bedarf eines Bewusstseins für die Situation und die Emotionen aller Beteiligten, auch der eigenen.

Erfahre hier mehr, wie Emotionen und gewaltfreie Kommunikation miteinander interagieren.



[Gelange hier zu Spiel I: Emotionsbenennung und -bewältigung](#)



Auch keine Reaktion ist eine legitime Reaktion. Du muss nicht in jede Hassnachricht deine Zeit und mentalen Kapazitäten investieren. Gewaltfreie Kommunikation bedarf eines Bewusstseins für die Situation und die Emotionen aller Beteiligten, auch der eigenen.

Erfahre hier mehr, wie Emotionen und gewaltfreie Kommunikation miteinander interagieren.



[Gelange hier zu Spiel I: Emotionsbenennung und -bewältigung](#)