Die soziale Rolle und das Rollenverhalten

Dazu gehören insbesondere vom sozialen System abhängige Erwartungen, Werte, Handlungsmuster und Verhaltensweisen. Diesen Anforderungen muss sich ein Sozialer Akteur entsprechend seiner Position stellen.

Die **Rollentheorie** beschreibt und erklärt einerseits die Rollenerwartungen und -festlegungen und andererseits, welche Spiel- und Handlungsfreiräume dem Individuum und sozialen Gruppen in einer Rolle offenstehen.

Wir unterscheiden grob 3 Hauptrollen, die wir alltäglich praktizieren:

- Die private Rolle
  ist die private Umgebung, zur Familie und Verwandtschaft, zum Freundeskreis

- Die öffentliche Rolle
  ist die Rolle außerhalb des privaten Bereiches im öffentlichen Leben, Institutionen, Einrichtungen, Vereinen, Behörden; Sport, Konsum

- Die dienstliche Rolle
  ist die Rolle in weitgehender Abhängigkeit durch Verträge oder dienstliche Abhängigkeiten (Arbeitsverträge, Ausbildungsverträge, Schulverträge u.s.w.)

Reaktionstypen und Rollen

<u>Die Retter- Rolle:</u>

Der Retter hat ein geübtes Auge auf alle, denen es schlecht zu gehen scheint und fühlt sich berufen, daran etwas zu ändern. Er leitet einen Teil seiner inneren Daseinsberechtigung davon ab.

Gefahr für ihn:
Er lädt häufig zu viel Verantwortung auf sich.

Gefahr für andere:
Er macht andere von sich abhängig.

Stärke:
Er verfügt über gutes Einfühlungsvermögen und eine große Bereitschaft, sich in sozialen Fragen zu engagieren.

Empfehlung für ihn:
Akzeptieren Sie den anderen als eigenverantwortlichen Menschen. Nehmen Sie ihm nicht zuviel ab. Hilfesuchende brauchen das Erfolgserlebnis, sich selbst geholfen zu haben.

Die Opfer- Rolle:

Das Opfer stellt sich laufend in Frage und ist mit der eigenen Leistung kaum jemals zufrieden.

Gefahr für ihn:
Nagende Selbstzweifel beeinträchtigen den Antrieb und nehmen somit die Freude am Beruf und anderem.

Gefahr für andere:
Opfer fühlen sich nicht ausreichend geschützt oder begrenzt und resignieren ebenfalls oder eskalieren in ihrem Verhalten (Sucht, Gewalt).

Stärke:
Das Opfer lässt anderen viel Raum.

Empfehlung für ihn:
Vermutlich stellen Sie Ihr Licht zu sehr unter den Scheffel. Erinnern Sie sich an Ihre Qualifikationen und handeln Sie dementsprechend!

Die Verfolger- Rolle:

Die Rolle des Verfolgers hat meist jener Kollege oder jene Kollegin, der oder die die Einhaltung vereinbarter Regeln am konsequentesten kontrolliert. Wenn Sie dazu neigen, diese Rolle zu übernehmen, beachten Sie Folgendes:

Gefahr für ihn:
Diese Position scheint eine starke zu sein, jedoch auf Dauer droht die soziale Isolierung.

Gefahr für andere:
Sie fühlen sich in die Enge getrieben und verbergen Ihre Anliegen oder benutzen Ihre Energie zur Rebellion.

Stärke:
Sie besitzen die Fähigkeit zur Konsequenz.

Empfehlung für ihn:
Akzeptieren Sie den anderen als eigenverantwortlichen Menschen. Achten Sie darauf, die Kontrolle nicht alleine wahrzunehmen, sondern eher anderen zu helfen, sich selbst zu kontrollieren.

ICH und DU- Botschaften

Es gibt kaum ein besseres Werkzeug, um Diskussionen, Konflikte und sonstige schwierige Gesprächssituationen zu entkrampfen als ICH-Botschaften.

Sie sorgen schneller dafür, daß ein Gespräch persönlicher wird wirken fast immer deeskaliernd.

ICH-Botschaften sind dann wirkungsvoll, wenn nur und ausschließlich die Gefühle, Eindrücke und Bedürfnisse eines Absenders an den Empfänger ausdrückt werden, ohne der Zuschiebung von Verantwortung oder Vorwürfen. Bei der Ich-Botschaft bekommt der andere eine Information darüber, was in mir vorgeht. Ich drücke mein Gefühl direkt aus und unterstreiche meine Empfindungen durch Mimik und Gestik. Der andere empfängt eine eindeutige Botschaft.

4- Schritt-Möglichkeit

- Beobachtung des Empfängers- ohne Bewertung auszudrücken
- Eigene Gefühle ausdrücken
- Eigene Bedürfnisse ausdrücken
- Eine Bitte formulieren

Positiv-Beispiel	Negativ-Beispiel
"Ich habe bemerkt, dass du bei deiner Präsentation sehr häufig hin- und hergegangen bist. Das hat mich manchmal abgelenkt. Zudem habe ich dadurch das Gefühl bekommen, dass du irgendwie selbst keinen festen Standpunkt in der Sache hattest. "	"Ich finde, du bist bei deiner Präsentation einfach zu aufgeregt gewesen, sonst hättest du nicht so hin- und hergezappelt." (= "Du bist ein Nervenbündel!")

Wer statt „Du nimmst mich nie ernst“ sagt: „Ich fühle mich nicht ernst genommen“, greift den anderen weniger an. Ich-Botschaften deeskalieren: Der Angesprochene fühlt sich nicht angegriffen und kann besser reagieren.

M.Lotzmann
Kommunikation/ Gesprächsführung
(von Mirko Düssel)

Kommunikation- aktuelles Anforderungsprofil

Schwerpunkte:
- ⇨ Dialogfähigkeit
- ⇨ Diskussionsfähigkeit
- ⇨ Konfliktfähigkeit

Dialogfähigkeit: **Miteinander Reden**

Der Sender ist für das verantwortlich, was ankommt!

1. **Neutrale Botschaften** (man, jeder, wir, alle, ...)
   wirken unverbindlich, kalt, unpersönlich und wenig verpflichtend

2. **Sie-/Du-Botschaften** (Das ist nur Ihre Schuld, Sie stören hier nur, Das hast du falsch gemacht, ...)
   gehen auf Konfrontation, verursachen Schuldgefühle, bedeuten Herabsetzung, bewirken Ablehnung und provozieren

3. **Ich-Botschaften** (Ich fühle mich durch Ihr Verhalten verletzt, Ihre Vorwürfe treffen mich sehr, Ich empfinde das als ..., Meine Meinung ist ...) sind Aussagen über Verhalten, Gefühle und Wirkungen und fördern den Dialog.

Diskussionsfähigkeit:

Sachgerecht Verhandeln, Diskutieren!

1. Person und Sache getrennt voneinander behandeln. (Beziehungs- und Sachebene trennen)
2. Konzentrieren Sie sich auf die jeweiligen Verhandlungsinteressen, nicht auf Verhandlungspositionen. (keine Standpunktdiskussionen um »Recht« zu behalten)
3. Entwickeln Sie Entscheidungsmöglichkeiten (Optionen) zum gegenseitigen Vorteil. (Win-Win-Strategie)
4. Bestehen Sie auf nachvollziehbaren und messbaren Entscheidungskriterien, ob eine Lösung allen Anforderungen genügt.

Konfliktfähigkeit:

Wenn nichts mehr geht!- Konflikte akzeptieren und bewältigen!

Akzeptieren Sie den Konflikt

Entscheiden, wie Sie mit dem Konflikt umgehen

Konflikt aufgreifen, ansprechen und lösen

Denken Sie immer daran, dass Sie

1. es nicht allen jederzeit recht machen können,
2. nur sich selbst ändern können,
3. nicht jedermanns Freund sein müssen.

Haben Sie daher »**Mut zur eigenen Identität**« und bleiben Sie sich selbst treu. Sie werden so auch anderen ein fairer und verbindlicher Gesprächspartner sein.