

## II Konflikte und Konfliktmanagement im Pflegeprozess

### II.4 Aggression, Macht und Gewalt in der Altenpflege

#### „Ja“ und „Nein“ sagen

**Übung 1: Ja und Nein.** Stellen Sie sich einem Partner gegenüber und legen Ihre Hände flach auf die seinen. Sehen Sie nun Ihrem Partner in die Augen und drücken Ihre Hände allmählich fester gegen seine. Einer von Ihnen soll nun „ja, ja, ja“ rufen, der andere „nein, nein, nein“. Drücken Sie Ihre Hände so stark gegeneinander, wie Sie nur können und leisten Sie sich gegenseitig mit den Händen Widerstand. Nach einer Minute wechseln Sie die Rollen.

Nehmen Sie wahr, ob Sie stärker bei „ja“ oder bei „nein“ gedrückt haben oder ob es keinen Unterschied gab. Haben Sie wirklich so stark gedrückt, wie Sie konnten? Oder haben Sie sich zurück gehalten, um den Partner zu schonen? Haben Sie einen Unterschied im Verhalten des Partners beim Ja- und beim Nein-Sagen wahrgenommen?

Teilen Sie sich gegenseitig Ihre Erfahrungen und Empfindungen mit und tauschen Sie sich darüber aus.

**Übung 2: Ich hab' keine Lust.** A und B gehen aufeinander zu. Wenn Sie sich treffen, stellt A die Frage an B: „Ich sehe, Sie haben eine Uhr. Können Sie mir sagen, wie spät es ist?“ B antwortet: „Nein, dazu habe ich jetzt keine Lust“. Wechseln Sie die Rollen. Tauschen Sie sich dann über Ihre Empfindungen aus. Was löst es bei Ihnen aus, auf diese Art angesprochen, auf diese Art zurückgewiesen zu werden?

Als Variation kann A auch B bitten: „Können Sie mir einen Gefallen tun?“ und B kann antworten: „Nein, dazu habe ich jetzt keine Lust“. Wechseln Sie wieder die Rollen.

Probieren Sie aus, wie es ist, zu sagen, „Dazu habe ich jetzt keine Lust“ im Gegensatz zu Aussagen wie „Dazu habe ich jetzt keine Zeit“.

**Übung 3: Du solltest.** A formuliert nur Sätze, die mit den Worten „Du solltest“ beginnen. B gibt nach jedem Satz als einzige Antwort ein klares und festes „Nein“. Sprechen Sie so drei bis vier Minuten lang miteinander nehmen Sie wahr, was Sie dabei empfinden. Tauschen Sie dann die Rollen.

Wie erging es Ihnen mit dieser Übung? Wie haben das Sollen und das Nein auf Sie gewirkt? Ist es Ihnen eher leicht oder eher schwer gefallen, „nein“ zu sagen?