

Ich-Botschaften

Wenn wir auf das Verhalten einer anderen Person einwirken wollen, sagen wir ihr häufig, wie sie sich verhalten soll, was sie falsch gemacht hat, obwohl wir eigentlich wissen, dass das niemand mag. Wenn Sie dagegen von sich und Ihren Gefühlen sprechen, erfährt Ihr/-e Gesprächspartner/-in viel eher, was Sie genau meinen.

Situation

Sie ist mit ihrem Mann bei Freunden eingeladen. Um pünktlich zu sein, müssten sie das Haus spätestens um 19.00 Uhr verlassen. Bereits vor geraumer Zeit hat die Uhr sieben Mal geschlagen, Sie wird unruhig. Um zehn nach sieben kommt er strahlend aus dem Badezimmer, er sieht glänzend aus.

Sie sagt: *«Ich möchte einmal erleben, dass du pünktlich bist, immer musst du dich verspäten, du bist schlimmer als eine Frau. Du weisst doch ganz genau, dass du mich damit auf die Palme bringst!»*

Die Stimmung ist getrübt: Sie erlebt Ungeduld, Ärger, sie hat das Gefühl nicht ernst genommen zu werden, sie macht sich Sorgen wegen des schlechten Eindrucks usw. Er hat ein schlechtes Gewissen und fühlt sich zu Unrecht verurteilt.

Was ist passiert?

Jedes Verhalten löst mehr oder weniger klare Gefühle beim anderen aus. Das kann Freude sein, aber auch Wut oder Ärger.

Sie können auf zwei Arten reagieren:

Du-Botschaften

Sie sagen Ihrem Mitmenschen, was Sie von ihm halten, was er tut (oder eben nicht tut) oder was er falsch gemacht hat: *«Ich möchte einmal erleben, dass du pünktlich bist, immer musst du dich verspäten, du bist schlimmer als eine Frau».*

Ich-Botschaften

Sie teilen Ihrem Mitmenschen mit, was in Ihnen vorgeht: *«Ich bin in den letzten Minuten zusehends unruhiger (ärgerlicher) geworden, weil es mir peinlich ist, zu spät zu kommen (weil es mir wichtig ist, pünktlich zu sein)».*

Du-Botschaften

Mit dem Gebrauch von Du-Botschaften laufen Sie Gefahr, Ihre Beziehungen zu anderen Menschen zu beeinträchtigen, weil Du-Botschaften

- Schuldgefühle verursachen
- als Tadel, Herabsetzung, Kritik, Ablehnung empfunden werden
- den Eindruck erwecken, den anderen zu missachten
- häufig Vergeltungsmassnahmen provozieren
- der Selbstachtung des Empfängers/der Empfängerin Abbruch tun können
- Widerstand gegen Veränderung hervorrufen können
- häufig als bestrafend empfunden werden

Ich-Botschaft

Besonders in Kritiksituationen wie auch in Konfliktsituationen ist es daher wichtig, dass Ärger, Enttäuschung, Unzufriedenheit und andere Gefühle dem anderen in Form von Ich-Botschaften mitgeteilt wird.

- Ich-Botschaften dienen also dazu, anderen mitzuteilen, wie ihre Verhaltensweisen **auf uns wirken**, sie damit zu konfrontieren, ohne jedoch zurechtzuweisen, anzugreifen oder zu beschuldigen etc.
- Sie stellen dar, dass **die eigene Wahrnehmung subjektiv** ist und geben dem/der anderen die Möglichkeit, **diese Kritik anzunehmen oder nicht**.
- Da sie eine **Begründung für das mitgeteilte Gefühl** enthalten, laden sie zu einer Diskussion über den Sachverhalt ein.

Ich-Botschaften	beschreiben die Situation, Gefühle, Befindlichkeit des Senders/der Senderin.
Ich-Botschaften	enthalten keine negative Bewertung der anderen Person.
Ich-Botschaften	verletzen die Beziehung nicht.
Ich-Botschaften	fördern die Bereitschaft, sich zu verändern.
Signalisieren	die Grundhaltung «ich bin o.k. – du bist o.k.».
Der Empfänger	muss nicht aufschlüsseln, er erhält Klartext.
Ich formuliere	mein eigenes Problem, der anderen Person wird dabei nicht die Schuld zugeschoben.



Nicht jede Formulierung, die mit «Ich» beginnt, ist eine Ich-Botschaft. Formulierungen wie «ich finde...», «ich habe das Gefühl...» sind Du-Botschaften.

Die Ich-Botschaften setzen sich aus drei Elementen zusammen

- Eine Beschreibung des Verhaltens, das nicht akzeptiert werden kann
«Wenn Sie die Unterlagen, die ich dringend brauche, nicht finden,»
- Die konkreten Konsequenzen, die Wirkung des Verhaltens
«habe ich das Material nicht, das ich benötige, um die Sitzung vorzubereiten.»
- Die ehrlichen Gefühle dabei (eigentliche Ich-Botschaft)
«Das verärgert mich, weil ich mich im Stich gelassen fühle.»

Die Reihenfolge spielt dabei keine Rolle.

Formulierung von Ich-Botschaften

1	Das Verhalten, das mich stört	«Wenn Sie die Unterlagen, die ich verlangt habe, nicht finden,	Auf das Verhalten der Person Bezug nehmen
2	Die spürbaren Folgen davon	habe ich das Material nicht, das ich für die Beendigung dieses Projektes benötige.	Konkrete Auswirkungen dieses Verhaltens beschreiben
3	Die Gefühle, die dieses Verhalten bei mir hervorruft	Und ich bin enttäuscht, weil ich mich von Ihnen im Stich gelassen fühle.»	Gefühle, Betroffenheit zum Ausdruck bringen

Verdeckte Du-Botschaften

Du-Aussagen werden gerne verschleiert, um weniger konfrontierend zu wirken. Der Schleier ist in diesem Fall die Wir- und die Man-Formulierung.

Beispiele

«*Wir sollten uns mehr Mühe geben...*» ist die verschleierte Form von «*Du könntest Dir mehr Mühe geben.*»

«*Man könnte das auch anders sehen...*» verhüllt elegant den Angriff «*Du hast etwas komische Ansichten.*»

Ich-Botschaften wirken nicht, wenn

- der/die Angesprochene ein anderes Wertsystem hat
- er/sie selber starke Bedürfnisse hat
- einer von beiden an einer guten Beziehung nicht interessiert ist
- gegensätzliche Meinungen aufeinander prallen