

## ICH-Botschaften

### Die Ich-Botschaft - Definition

Als Ich-Botschaften werden Äußerungen bezeichnet, die die eigene Meinung und die eigenen Gefühle mitteilen. Sie beginnen mit dem Wort „ich“.

*Formulierungen mit „man“ oder „wir“ sind ich-fern. Sie beziehen andere ungefragt mit ein und bauen damit ungewollt Blockaden auf. Der Sprecher schützt sich selbst mit einem Panzer aus Allgemeinheit.*

Eine Ich-Botschaft besteht aus einem Gefühls- und einem Tatsachenanteil: Die eigenen Gefühle werden in der Ich-Form zum Ausdruck gebracht. Was die Gefühle ausgelöst hat, wird im sachlichen Informations- teil der Botschaft mitgeteilt:

Beispiel: „Ich bin traurig darüber, dass Du heute erst jetzt nach Hause kommst!“

Gefühle gehören dem, der sie fühlt. Sie werden durch die Wahrnehmung eines Verhaltens oder eines Ereignisses und die mit ihr verbundene Assoziation **des Fühlenden** ausgelöst. Sie sind Tatsachen, die ernst genommen werden müssen und über die nicht argumentiert werden kann. In der Ich-Form vorgebracht, werden sie nicht zur verletzenden Kritik an der anderen Person, wie es oft bei "Du-Botschaften" (z.B. „Du lügst immer!“) der Fall ist.

### Kommunikationsblockierer

Wenn wir uns mit anderen im Konflikt befinden oder Kritikgespräche führen, benutzen wir häufig Kommunikationsblockierer, also Äußerungen wie diese:

„Lass das sein... " "	BEFEHLEN
„Wenn Du so weiter... " "	DROHEN
„So kann man... " "	BELEHREN
„Sie sind... " "	URTEILEN
„Warum musst Du immer... " "	VERHÖREN
„Ich rate Dir, ... " "	RATSCHLAGEN

Sätze mit solchen Aussagen nennen wir **Du-Botschaften**, denn sie enthalten in der Regel eine ausgeprägte "Du" (oder "Sie")-Komponente. Häufig werden sie vom Anderen als Herabsetzung oder Ablehnung empfunden und provozieren Vergeltungsmaßnahmen. Anstelle der Bereitschaft zur Veränderung können sie eher Widerstand und Groll hervorrufen. Besonders verletzend sind sie dann, wenn

- in der Aussage zwischen der Person und ihrem Verhalten nicht unterschieden wird: „Du bist einfach nur doof!“
- Wahrnehmung und Deutung des Absenders sich in der Aussage vermischen. „Du bist faul!“ Der Absender deutet eine Wahrnehmung, die er mit seinen eigenen Assoziationen und Gefühlen vermischt hat.

## ICH-Botschaften

Du-Botschaften mischen sich in das Verhalten, Fühlen oder Wollen des Anderen ein, offenbaren aber nichts oder nur Ungenaues über die dahinterstehenden Probleme des Absenders, da sie nur Aussagen über den Empfänger machen.

### Komponenten einer Ich-Botschaft

Das Gegenteil von Du-Botschaften sind **Ich-Botschaften**. Ich-Botschaften senden heißt, mit den Menschen, denen man begegnet, offen, ehrlich und direkt umzugehen, ohne sie zu verletzen oder anzugreifen. Dabei sind es drei Komponenten, die eine vollständige Ich-Botschaft ausmachen:

eine exakte <b>VERHALTENS- oder SITUATIONSBE-SCHREIBUNG</b> ohne Interpretation oder Deutung	„Sie sind diese Woche bereits zweimal zu spät gekommen!“
<b>eigene GEFÜHLE</b> und ggf. die Assoziationen dazu benennen, die dadurch bei mir ausgelöst werden	„Ich ärgere mich darüber, ...“
<b>AUSWIRKUNG(EN)</b> bei mir, bei anderen, für den Betrieb	„...weil wir dann Ihre Arbeit mitmachen müssen!“

Eine gute Ich-Botschaft ist wie ein Tatsachenbericht. Sie beschreibt das durch die Sinne wahrgenommene Verhalten des Anderen oder die Umstände, die ein Problem verursachen, ohne (!) jegliche Wertung oder Deutung. Sodann beschreibt sie, wie sich diese Tatsachen emotional auf den Absender auswirken, indem er ehrlich und klar seine Gefühle ausdrückt, was anfangs gar nicht so einfach ist. Schließlich erfährt der andere etwas über die möglichen oder tatsächlichen Auswirkungen und kann so nachvollziehen, dass ein vernünftiger Grund für die Beanstandung besteht.

Wenn Sie anfangs versuchen, vollständige drei- bzw. vierteilige Ich-Botschaften zu senden, werden Sie sich vielleicht ungeschickt und pedantisch vorkommen. Mit zunehmender Übung aber werden Ihre Botschaften immer natürlicher und Sie werden auf die Kontrolle Ihrer Sprache mehr und mehr verzichten können. In der folgenden Tabelle gebe ich Ihnen Beispielsätze, die das Üben leichter machen. Gleichzeitig kommen Sie ins Denken und kühlen möglicherweise sich emotional etwas ab.

Kommunikationsschritte	Beispielsätze
Wahrnehmung	Wenn ich sehe, rieche, schmecke, höre, erfühle (mit den Händen)...
meine (!)Assoziation	dann erinnert mich das an...
meine (!) Gefühle dazu	Das macht mich...
Auswirkung(en)	weil ich befürchte, dass das dazu führt, dass...

## ICH-Botschaften

### Zu beachten]

- **Gefühle**, die grammatikalisch als Partizipien daherkommen, sind keine echten Gefühle: verletzt, getäuscht, genervt, verarscht, ... Sie sind Teile von verkappten Du-Botschaften, vor allem dann, wenn es nur ein Gegenüber gibt. Tatsächlich reicht es aus, sich auf vier Grundgefühle zu beschränken: Trauer (weil etwas vorbei ist), Ärger, Wut (über etwas Gegenwärtiges), Angst (vor etwas, was in der Zukunft geschehen kann), Freude (zeitlos).
- **Manche Ich-Botschaft ist keine, sondern ein Vorwurf, eine Beschuldigung, ein Urteil, eine verkappte Du-Botschaft.** Beispiel: „Ich finde, du bist faul“ ist gleich „Du bist faul“. Wenn das, was als Tatsache beschrieben wird, physikalisch nicht messbar ist, ist es bereits eine Deutung und keine tatsächliche Wahrnehmung! Zum Beispiel: In welcher Einheit wird „faul“ gemessen?
- Noch wichtiger als die **Mitteilung** über eine Enttäuschung ist die **über eine Freude**. Beispiel: "Die letzte Stunde hat mir sehr gut gefallen, weil wir so effektiv zusammengearbeitet haben."

### Die abgeschwächte Ich-Botschaft

Offen und aufrichtig die eigenen Empfindungen mitzuteilen bedeutet, sie auch so zu verstehen geben, wie sie wirklich sind. Häufig fällt es schwer, auch starke Empfindungen auszudrücken. Ein Beispiel: „Ich war so erschrocken, als ich sah, dass du den Wagen nicht mehr halten konntest.“ Völlig echt würde es heißen: „Ich war ganz starr. Mir geht es jetzt noch heiß und kalt den Rücken runter.“

- **Abschwächer** nutzen sich ab, **wirken unsicher** und entwerten das Gesagte. Beispiele: „Es macht mich ein bisschen traurig, dass dir das manchmal so egal ist.“

Hierzu gehören auch

- „ein Stück weit“ („Das macht mich ein Stück weit betroffen, dass du...“),
- „irgendwie“, „irgendwo“, „irgendwann“,
- die Benutzung von Konjunktiven im Zusammenhang von tatsächlich gewollten Verhalten („Ich würde Sie jetzt gerne einladen / bitten / auffordern wollen,...“; „Das würde ich so nicht stehen lassen wollen!“),
- eigentlich, weitestgehend, im Großen und Ganzen

### Hilfe zur Ich-Botschaft

Ein wichtiger Ansatz zur Vermeidung von Du-Botschaften ist die Grundannahme, dass kein Mensch von einem anderen verlangen kann, dass dieser sich so verhält, dass es dem ersteren gut geht. Erzählen Sie also **von** sich und reden Sie nicht **über** den oder die anderen.

Und bedenken Sie: Auch wenn Sie eine Du-Botschaft senden, offenbaren Sie immer etwas von sich selbst, Ihrem Selbstbild und von Ihrem Welt- und Menschenbild.

## ICH-Botschaften

Zeigen Sie verbal oder tatsächlich mit dem Zeigefinger auf einen anderen Menschen, zeigen zur gleichen Zeit drei Finger auf Sie selbst.

Und auf einem dieser steht, dass Sie mit dem, was Sie erlebt oder erlebt haben, nicht zurechtkommen, hilflos sind und die Handlungshoheit verloren haben. Klären Sie sich selbst, bevor Sie eine Ich-Botschaft senden. Fragen Sie sich:

„Was geht in mir vor?“

„Welche meiner Bedürfnisse sind durch das Verhalten des Gesprächspartners bedroht?“

„Was will ich jetzt erreichen?“

### Was erzähle ich gerade über mich?



Abbildung 1: Drei Finger zeigen auf den Sender!

### Weiterführende Literatur:

Nowak, Claus, Gührs, Manfred: Das konstruktive Gespräch, Limmer-Verlag, Meezen

Marshall Rosenberg: Gewaltfreie Kommunikation