



MODUL 3

Vielfalt in Kärnten



Was sind „Ich“- und „Du-Botschaften“?



Wer kennt das nicht: Es kommt zu einer Meinungsverschiedenheit oder zu einem Streit und schon bald bekommt man zu hören: „**Du** bist; **du** tust; **du** hast schon wieder; es ist immer das Gleiche mit **dir**,...“ um danach gleich in den Gegenangriff zu gehen: „Aber **du**...“.

Bei solchen negativen, anschuldigenden **Du-Botschaften** wird das Verhalten einer anderen Person kritisiert, bzw. zu einem Problem gemacht. Du-Botschaften verallgemeinern häufig („immer“, „nie“, „typisch“), beleidigen oder machen den anderen lächerlich. Dies bewirkt beim Gesprächspartner oft Ärger, Schuldgefühle, Ängste, Widerstand, das Gefühl, verletzt zu werden oder sich rechtfertigen zu müssen.

Ich-Botschaften hingegen enthalten keine Abwertungen oder Urteile – die eigene Meinung wird ehrlich vertreten, das **eigene** Problem mit der Situation wird angesprochen, ohne den anderen anzugreifen oder ihn zu verletzen. Ich-Botschaften gehen auch auf den anderen ein, entschärfen eine Konfliktsituation, ermöglichen Gesprächsbereitschaft und regen zum Nachdenken an, während gegenseitige Anschuldigungen zur Steigerung oder Verhärtung des Konflikts beitragen. Eine Ich-Botschaft enthält die:

1. **Beschreibung der Situation bzw. des störenden Verhaltens** (ohne Bewertung)
2. Beschreibung der **Auswirkungen** und/oder der eigenen **Gefühle**
3. **Begründung (weil,...)**
4. **Wünsche**, wie es weitergehen soll

Zum Beispiel: „(1) Wenn du zu spät kommst, (2) mache ich mir große Sorgen, (3) weil ich nicht weiß, ob dir etwas passiert ist! (4) Ich möchte, dass du mich das nächste Mal anrufst, wenn du es nicht rechtzeitig schaffst.“

Manche Ich-Botschaften sind aber nicht echt oder ernst gemeint – hinter ihnen versteckt sich ein Vorwurf oder eine Anschuldigung. Auch Du-Botschaften können mit einem „Ich“ beginnen. Beispielsweise enthalten diese beiden Aussagen gleichermaßen Urteile: „Ich finde, du bist ungerecht, weil du mir nicht zuhörst!“ oder „Du bist ungerecht!“; „Ich habe das Gefühl, du nimmst mich nicht ernst“ oder „Du nimmst mich nicht ernst“.

Deswegen ist es hilfreich, das genaue Hinhören und (Um-)Formulieren solcher Botschaften zu trainieren, um sie in Gesprächssituationen zu erkennen und positive Ich-Botschaften einsetzen zu können. Die unten angeführten Beispiele dienen dazu, Formulierungen von Ich- und Du-Botschaften auszuprobieren. Versucht es alleine oder tauscht euch zu zweit aus und findet eigene Beispiele.



MODUL 3

Vielfalt in Kärnten



Beispiel	Du-Botschaft	Ich-Botschaft
	Ich weiß, dass du mich angelogen hast! Ich glaube dir nicht mehr.	
	Jetzt hast du dich schon wieder nicht an unsere Vereinbarung gehalten. Auf dich kann man sich einfach nicht verlassen!	
Du hast einem Freund/einer Freundin dein Fahrrad geliehen und bekommst es mit verbogener Lenkstange zurück.		
		Ich bin wütend, wenn du mich so beleidigst, weil ich das nicht in Ordnung finde und ich möchte wissen, wieso du so etwas zu mir sagst.
Vor der Schule machen sich andere über deinen Freund/deine Freundin lustig, weil er/sie hingefallen ist und sich dabei verletzt hat.		
	Du hörst mir nie zu!	
		Es ärgert mich total, dass du meine ganzen Süßigkeiten aufgeessen hast, weil ich mich wirklich darauf gefreut habe! Ich möchte, dass du mich beim nächsten Mal fragst.
	Hör auf, dich ständig in meine Angelegenheiten einzumischen! Das geht dich gar nichts an.	
Eigene Beispiele		
Eigene Beispiele		

Autorin: Linda Hofmeister (Karl-Franzens-Universität Graz)