

Ich-Botschaften

„Ziel einer Ich-Botschaft ist es, unserem Gegenüber wichtige Informationen zu logischen Folgen seines Tuns zu geben. Wir melden zurück, wie wir sein Verhalten empfinden“ Dazu gilt es folgendes zu berücksichtigen:

Eine emotionale Botschaft wie „Ich bin enttäuscht von **dir, du** machst mich traurig!“

- **macht die Person und nicht das Verhalten für unser Gefühl verantwortlich.**
Dadurch kann dessen Selbstkonzept, als Mensch weniger wert oder unzulänglich zu sein, ungewollt verstärkt werden. Ist das Verhalten Ausdruck großer Not und nicht gegen uns gerichtet, kommt ein Schuldgefühl dazu.
- **fordert ein, dass unser Gegenüber uns zuliebe sein Verhalten ändert.**
Hat unser Gegenüber bisher wenig emotionalen Halt in Beziehungen erfahren können, kann dies eine Überforderung darstellen. Wurde ihm gegenüber wenig Mitgefühl gezeigt, konnte er diese Fähigkeit möglicherweise selbst noch nicht entwickeln. Ändern etwas zuliebe tun, wenn man sich selbst nicht angenommen fühlt, kann weniger möglich sein.
- **setzt die Fähigkeit voraus, sich in andere gedanklich hineinzusetzen**
*Seelisch belastete Kinder und Jugendliche können mit dieser sozialen Anforderung, sich in die Gefühle andere gedanklich hineinzusetzen emotional überfordert sein. Gerade das kann eines ihrer Beziehungsprobleme darstellen. Daher kann diese Erwartung möglicherweise nicht erfüllt werden (s. Kap. 4 Hehn-Oldiges 2021).
 Voraussetzung für das gedankliche Mitvollziehen ist, dass unser Gegenüber die Sprache und Komplexität der Zusammenhänge verstehen kann (Lernende mit Entwicklungsverzögerungen, Deutsch als Zweitsprache).*
- **gibt unserem Gegenüber die Macht, diese Gefühle bei uns auszulösen!**
Es kann im Machtkampf kontraproduktiv wirken, wenn der uns anvertraute Mensch erfährt, welche Gefühle er bei uns auslösen kann. Sieht er keine andere Möglichkeit, Kontrolle über Situationen zu haben, wird er dieses Wissen als Bewältigungsstrategie anwende

Alternative: Sachlich erläuternde Ich-Botschaften

Die eigene Befindlichkeit wird geäußert, aber die Botschaft gibt inhaltliche Klarheit und Orientierung. Die Perspektivenübernahme wird angeregt.

| | |
|---|--|
| Wir beschreiben sachlich das Verhalten (keine Beschuldigung!) und nutzen als Einstieg das Wort „Wenn“. | „Wenn ich sehe, dass die Farbe auf dem Boden verteilt ist, ...“ |
| Wir beschreiben die Gefühle , die durch die möglichen Folgen des Verhaltens entstehen: | bin ich verärgert, fühle ich mich frustriert, weil... |
| Wir beschreiben die Folgen des Verhaltens: | wir dann viel Zeit benötigen, um den Boden zu reinigen, wir weniger Farbe zum Malen haben.“ (Dinkmeyer et al. 2011, S. 115 ff.) |

Erläuterungen in:

Hehn-Oldiges, M. (2021): *Wege aus Verhaltensfallen. Pädagogisches Handeln in schwierigen Situationen.* Weinheim: Beltz, S. 64 ff.

Dinkmeyer, D.Sr./McKay, G./Dinkmeyer, D.Jr. (2011): *STEP – das Buch für Lehrer/innen.* Weinheim Beltz.