

Ich-Botschaft

(aus Wikipedia, der freien Enzyklopädie; Weitergeleitet von Selbstoffenbarung)

Die Ich-Botschaften, auch Selbstoffenbarungen, sind Äußerungen, die die eigene Meinung und die eigenen Gefühle mitteilen. Sie findet einen Kontext im Vier-Seiten-Modell. Formulierungen mit "man" oder "wir" beziehen andere ungefragt mit ein und bauen damit ungewollt Blockaden auf; auf diese Weise schützt man sich selbst durch einen Panzer aus Allgemeinheit (Gemeinplätzen).

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

Beispiel: *"Als ich feststellte, dass Du wieder zu spät gekommen bist, war ich sehr enttäuscht!"*

In der Ich-Form vorgebracht, werden geäußerte Gefühlsstimmungen nicht zur verletzenden Kritik an der anderen Person, wie es oft bei "Du-Botschaften" (z.B. "Du lügst immer!") der Fall ist. Die Ich-Botschaft vermeidet eine unfruchtbare Konfrontationssituation und trägt der Tatsache Rechnung, dass zuerst der Sprecher ein Problem hat, nicht der Angesprochene.

- Ich-Botschaften sind eine wichtige Methode der Deeskalation, da sie dem Empfänger das Nachgeben und Einlenken leichter machen.
- Der Sprecher einer Ich-Botschaft ist ein Mensch mit Empfindungen, mit Stärken und Schwächen und nicht ein Halbgott, der über den Dingen steht. Dadurch wird aus einer hierarchisch-autoritären eine partnerschaftliche Beziehung.
- Ich-Botschaften legen die Verantwortung für das weitere Geschehen in die Hand des Gesprächspartners.
- Ich-Botschaften fördern Ich-Botschaften des anderen. Dadurch entsteht eine Atmosphäre der Offenheit und Vertrautheit.

zu Beachten ist:

- Manche Ich-Botschaft ist keine, sondern ein Vorwurf, eine Beschuldigung, ein Urteil, eine Du-Botschaft. *Beispiel:* "Ich finde, du bist faul" ist gleich "Du bist faul".
- Manche Du-Botschaft tritt verdeckt auf (und wirkt dann u.U. besonders verletzend). *Beispiel:* "Das ist doch blanker Unsinn" als Entgegnung auf etwas Gesagtes entspricht "Du redest blanken Unsinn". Fairer wäre: "Ich kann den Sinn von dem, was Du sagst, nicht erkennen."
- 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 schön zusammen gearbeitet haben."
- Abschwächer nutzen sich ab, wirken unsicher und entwerten das Gesagte. *Beispiel:* "Es macht mich ein *bisschen* traurig, dass dir das *manchmal* so egal ist."