

Von Du-Botschaften zu Ich-Botschaften

„Die ganze Zeit nervst du mich mit deinem Geheule....“

- Was ist da los? Was vermuten wir?

Jemand weint - jemand weint lange - Ein anderer fühlt sich dadurch gestört

- Wie sagt er das dem Weinenden?

DU nervst! (Du – Botschaft)

Eine Art Unterstellung, denn vermutlich ist zumindest nicht das Hauptinteresse des Weinenden, dass er den anderen nervt!

Geheule : Er meint „Weinen“ , beschreibt das aber mit einem Wort, das man vor allem bei Wölfen verwendet. Dadurch bekommt es einen aggressiven Touch.

Verantwortung: Die Verantwortung im Sinne von „ Du bist schuld, dass ich genervt bin“ wird dem übergeben, dem es ohnehin schon schlecht geht.

Der Weinende erhält zu seinem Kummer auch noch Schuld an der nervlichen Verfassung des anderen.

Alternative? Eine ICH-Botschaft !

- **Wahrnehmung und Gefühl trennen!**
- **Spüren, was ich brauche (Ruhe, Harmonie)**
- **Und genau darum bitten**

ICH-Botschaft : Ich spreche von mir

1. Schritt: Wahrnehmungen schildern:
Ich sehe, dass Du seit einer Zeit weinst..
2. Schritt: Gefühle dazu äußern:
Ich fühle mich hilflos und auch ein bisschen ärgerlich
3. Schritt: Bedürfnisse ausdrücken:
..., weil ich nicht weiß, was los ist und mir Ruhe wünsche
4. Schritt: Bitten äußern:
Kannst Du bitte aufhören oder mir sagen, was ich tun kann?

Mit einer ICH-Botschaft kann man sehr gut seinen eigenen Ärger ehrlich ausdrücken, ohne den anderen zu verletzen und man riskiert, dass der andere mich sogar versteht.

Zum Üben: versuche, diese Du-Botschaften zu übersetzen:

- Dein nächtliches Geklimper macht mich wahnsinnig.....
- Deine Arbeitshaltung ist voll daneben, so wird nie etwas aus dir werden....
- Ausgemacht ist ausgemacht, auf dich kann man sich nicht verlassen.....

z. B. so :Ich habe gehört, dass.....Ich fühlte mich dabei.....,
weil ich mir gewünscht oder weil ichgebraucht hätte.....
Deshalb bitte ich dich.....