

Ich-Botschaften

Meistens hören wir auf den Appell einer Botschaft und sehen darin einen Angriff. Wir hören nicht auf die hinter dem eventuellen Angriff liegende Betroffenheit.

Beispiel: Aus der Aussage „Die Ampel ist rot“ hören wir eher den Vorwurf „Du kannst nicht fahren“ als die Angst, es könnte zu einem Zusammenstoß kommen.

Das Abstellen auf Ich-Botschaften entschärft den Vorwurf und erhellt die Motive der Botschaft.

Aufgabenstellung

Dieser Arbeitsbogen soll dazu beitragen, die so genannten Ich-Botschaften zu erkennen, zu identifizieren und zu paraphrasieren. Die Ausgangslage für die Übung bildet ein anschauliches Beispiel:

Die Frau verlässt sang und klanglos das Haus. Der Mann kommt nach Hause, niemand mehr da. Er fällt aus allen Wolken. Hält ihr verbittert vor, was sie ihm angetan hat. Der Mann fühlt sich schlecht behandelt und macht die Frau dafür verantwortlich. Es kommt zur Mediation. In der Phase III fallen Äußerungen wie nachfolgend beschrieben. Prüfen Sie ob diese Aussagen Ich-Botschaften sind und überlegen Sie, wie ein Mediator darauf reagieren könnte.

Äußerungen des Mannes

Vorschlag 1:

Meine FRAU möchte ihre alleinige Selbstbestimmung wieder haben und gibt dafür die Zweisamkeit (Partnerschaft) auf...

Vorschlag 2:

Meine FRAU hat nicht gelernt mit Konflikten umzugehen und flüchtet deshalb...

Vorschlag 3:

Meine FRAU parentifiziert mein(e) Kind(er) und benötigt keinen "Partner", der ihr reinredet...

Äußerungen der Frau

Vorschlag 4:

ICH möchte meine alleinige Selbstbestimmung wieder haben und gebe dafür die Zweisamkeit (Partnerschaft) auf...

Vorschlag 5:

ICH habe nicht gelernt mit Konflikten umzugehen und flüchte deshalb...

Vorschlag 6:

ICH parentifiziere mein(e) Kind(er) und benötige keinen "Partner", der mir reinredet...

Vorschlag 7:

ICH bekomme so viel Zärtlichkeit und Zuneigung von meinem Kind, dass ich keinen Partner mehr brauche...

Vorschlag 8:

ICH/meine Eltern habe(n) eine andere Vorstellung von Familienleben. Dieser Vorstellung wirst Du nicht gerecht...

Vorschlag 9:

ICH weiß aus eigener Erfahrung, dass geschieden-sein ein funktionierendes Lebensmodell ist (mir hat's ja auch nicht geschadet)...

Vorschlag 10:

ICH möchte meine Ruhe haben...

Weitere Beispiele für verborgene Ich-Botschaften

- Du hast mich getäuscht
- Du hast mich gekränkt
- Man kann dort besser wohnen
- Meine Frau fing an, regelrecht Streit zu suchen
- Meine Frau verdreht alle Tatsachen

Lösungsvorschläge

Vorschlag 1:

Meine FRAU möchte ihre alleinige Selbstbestimmung wieder haben und gibt dafür die Zweisamkeit (Partnerschaft) auf...

Um diese Äußerung korrekt zu verstehen, kommt es auf die analogen Informationen an, also darauf, WIE diese Aussage gemacht wird. Die Reaktion des Mediators könnte davon abhängig sein: So wie Sie das sagen klingt es sarkastisch und vorwurfsvoll, wenn Ihre Frau ihre Selbstbestimmung wieder haben will. Was macht Sie betroffen?

Vorschlag 2:

Meine FRAU hat nicht gelernt mit Konflikten umzugehen und flüchtet deshalb...

Die Reaktion des Mediators könnte sein: Und das macht Sie betroffen.

- Wenn der Mediant verneint, sagt der Mediator: „Was löst es bei Ihnen aus“
- Wenn der Mediant bejaht dann fragt der Mediator „Wie fühlt sich diese Betroffenheit an?“

Vorschlag 3:

Meine FRAU parentifiziert mein(e) Kind(er) und benötigt keinen "Partner", der ihr reinredet...

Reaktion des Mediators: Kann es sein, dass dies bei Ihnen das korrespondierende Gefühl auslöst, verdrängt zu werden?

- Wenn der Mediant verneint, sagt der Mediator: „Was bewirkt dieses Verhalten bei Ihnen?“
- Wenn der Mediant bejaht dann fragt der Mediator „Wie fühlt es sich an verdrängt zu werden?“

Vorschlag 4:

ICH möchte meine alleinige Selbstbestimmung wieder haben und gebe dafür die Zweisamkeit (Partnerschaft) auf...

Reaktion des Mediators: Ich verstehe, Sie möchten unabhängig sein.

- Wenn die Mediantin verneint, sagt der Mediator: „Dann erklären Sie mir bitte, was Sie unter Selbstbestimmung verstehen. Gegebenenfalls vertieft er: “Wie fühlt sich das an?“
- Wenn die Mediantin bejaht dann fragt der Mediator „Was bedeutet Unabhängigkeit für Sie? Gegebenenfalls vertieft er: “Wie fühlt sich das an?“

Vorschlag 5:

ICH habe nicht gelernt mit Konflikten umzugehen und flüchte deshalb...

Reaktion des Mediators: „Ich verstehe, Sie fühlen sich nicht wohl im Konflikt und möchten dem lieber aus dem Weg gehen. Das ist ganz normal. Das machen viele so. Reagieren Sie auch manchmal anders als mit Flucht?“

- Wenn die Mediantin bejaht „Wann geschieht das und was empfinden Sie dabei?“
- Wenn die Mediantin verneint, sagt der Mediator: „Flucht ist also für Sie die nahe liegende Strategie wenn Sie sich im Konflikt befinden. Wovor flüchten Sie?“

Vorschlag 6:

ICH parentifiziere mein(e) Kind(er) und benötige keinen "Partner", der mir reinredet...

Reaktion des Mediators: Ich verstehe, Sie fühlen sich partnerschaftlich mit den Kindern verbunden.

- Wenn die Mediantin bejaht „Was macht diese Verbundenheit aus?“
- Wenn die Mediantin verneint, sagt der Mediator: „Erklären Sie mir, wodurch das Kind für Sie den Partner ersetzt. Was macht diese Kompetenz aus?“

Vorschlag 7:

ICH bekomme so viel Zärtlichkeit und Zuneigung von meinem Kind, dass ich keinen Partner mehr brauche...

Reaktion des Mediators: Ich verstehe, Sie brauchen Zärtlichkeit und Zuneigung.

- Wenn die Mediantin bejaht „Woran erkennen Sie, ob jemand mit Ihnen zärtlich umgeht und zu Ihnen zugeneigt ist?“
- Wenn die Mediantin verneint, sagt der Mediator: „Erklären Sie mir bitte, was es Ihnen gibt, warum es Ihnen persönlich wichtig ist, eine Zärtlichkeit und Zuwendung von Ihrem Kind zu bekommen, die den Partner ersetzt?“

Vorschlag 8:

ICH/meine Eltern habe(n) eine andere Vorstellung von Familienleben. Dieser Vorstellung wirst Du nicht gerecht...

Reaktion des Mediators: Ich verstehe, Sie haben bestimmte Vorstellungen davon, wie ein Familienleben zu sein hat und finden sich in dem Modell das Sie zuletzt praktiziert hatten nicht wieder.

- Wenn die Mediantin bejaht „Was muss geschehen, damit sie sich dort wieder finden?
- Wenn die Mediantin verneint, sagt der Mediator: „Was bedeutet Familie für Sie?

Vorschlag 9:

ICH weiß aus eigener Erfahrung, dass geschieden-sein ein funktionierendes Lebensmodell ist (mir hat's ja auch nicht geschadet)...

Reaktion des Mediators: Ich verstehe, Sie haben bereits eine Vorstellung von Ihrem Familienleben.

- Wenn die Mediantin bejaht „Bezieht diese Vorstellung auch die Vorstellungen der anderen Familienmitglieder ein?
- Wenn die Mediantin verneint, sagt der Mediator: „Was bedeutet ein Familienleben für Sie?

Vorschlag 10:

ICH möchte meine Ruhe haben...

- Das ist ein Wunsch und keine Ich-Botschaft. Der Wunsch ergibt noch keinen Hinweis auf die Befindlichkeit der Person. Der Mediator paraphrasiert nicht den Wunsch. Der soll nicht verstärkt werden. Er wird also weiter forschen, welches die Interessen (Motivation) hindert dem Wunsch sind und hinterfragen was gemeint ist. Zunächst wird er Klärung haben wollen: „Was bedeutet 'Ruhe haben' für Sie?“ Lautet die Antwort etwa: „Ich will nicht mehr von meinem Partner belästigt werden“ könnte der Mediator weiter fragen: Warum ist es Ihnen wichtig, von nicht mehr von Ihrem Partner belästigt zu werden?“ Die dazu passende, nach weiteren Rückfragen herauszulesende Ich-Botschaft könnte lauten: „Weil mich der Kontakt aufwühlt. Ich brauche Zeit, um mehr Abstand zu gewinnen.“

Weitere Beispiele für verborgene Ich-Botschaften

- Ich habe mich reinlegen lassen, Ich fühle mich missbraucht, Ich fühle mich betrogen, usw.
- Ich bin gekränkt,
- Ich würde gerne dort wohnen bleiben
- Ich bin unschuldig (Ich möchte, dass auch Ihr seht, dass ich unschuldig bin)
- Ich sage die Wahrheit und ich fühle mich auch in der Lage, zu beurteilen was richtig ist und was nicht.