

Ich-Botschaften²

Ich –Botschaften sind Selbstmitteilungen:

1. als Hilfestellung für eine andere Person

- als Resonanzbogen für deren Empfindungen und ihre Wirkung auf mich
- als Unterstützung, indem ich meine Überlegungen, Ideen, mein Wissen einbringe
- indem ich Transparenz herstelle (wenn z.B. ein persönliches Problem mich hindert, mich auf die andere Person zu beziehen, wenn ich gewünschte Auskünfte über mich gebe.

In diesem Fall „besitzt“/“hat“ die andere Person das Problem. Mit meinen Selbstmitteilungen orientiere ich mich an den Bedürfnissen anderer. Ich bin bemüht mit meiner Selbsteinbringung der anderen Person zu helfen. Die Lösungen, die die andere Person für sich dabei findet, müssen mich nicht zufrieden machen.

Die Selbstmitteilungen finden eher prozesshaft-begleitend statt.

2. zur eigenen Interessenvertretung

- wenn ich ein Problem mit dem Verhalten einer anderen Person habe
- wenn ich per Profession Forderungen an eine andere Person stellen muss oder Kritik üben oder Sanktionen vornehmen muss.

In diesem Fall besitze ich persönlich oder als Vertreterin einer Institution das folgende Problem: Ich will mir selbst helfen oder ein professionelles Interesse durchsetzen. Ich möchte beeinflussen, Resonanz haben, die Lösung soll mich zufrieden stellen.

Bei dieser Art der Selbsteinbringung konfrontiere ich die andere Person aktiv. Doch auch in der Konfrontation versuche ich die Grundhaltungen der personenzentrierten Gesprächsführung umzusetzen und Gesprächsstörungen zu vermeiden. Das bedeutet, dass ich der zu kritisierenden Person, mit Achtung und Wertschätzung gegenübertrete und bemüht bin, die Würde des Gegenübers nicht zu verletzen.

Nicht verletzend bedeutet nicht, dass die andere Person nicht verletzt sein kann. Durch eine Ich-Botschaft soll jedoch deutlich werden, dass es nicht in meinem Interesse liegt, den*die Empfänger*in mit meiner Kritik zu verletzen.

² Mit Dank an: Awe/Oerder/Schwarz-Grund/Straumann/FH Frankfurt

Wie gestalte ich eine Ich-Botschaft?

Im Idealfall besteht die Ich-Botschaft aus 3 Bestandteilen:

eine kurze Beschreibung des Verhaltens, das auf mich störend wirkt,
meine Gefühle, die dadurch ausgelöst werden,
die Bedeutung, die Konsequenzen, die das für mich hat.

Beispiel: Ich ärgere mich, wenn sie den Termin nicht rechtzeitig absagen. Ich habe dann einen Leerlauf, den ich nicht vorher planen kann und häufig nicht sinnvoll nutzen kann.

Was bewirkt eine Ich-Botschaft?

Natürlich machen auch Ich-Botschaften, die eine Kritik enthalten, den*die Empfänger*in nicht glücklich, sondern stellen ihn zunächst einmal vor ein Problem. Doch Ich-Botschaften machen das Angebot einer ehrlichen Auseinandersetzungsbereitschaft. Sie stellen in der Regel eine Beziehung her, sie verzichten auf Machtdemonstrationen. Sie bringen das Problem zum Ausdruck, das ich im Moment habe oder ich stellvertretend für jemanden habe. Ich Botschaften sind eine Art Hilfs-Appelle und bewirken damit eine höhere Bereitschaft der Veränderung als dies Vorhaltungen oder Drohungen tun würden. Sie eröffnen auch die Bereitschaft sich in den Sender hineinzusetzen.

LITERATURVERZEICHNIS:

Bugental, J.F.T. (1964): The third Force in Psychology, Journal of Humanistic Psychology, 4 (1).

Kriz, J. (2001): Grundkonzepte der Psychotherapie

Quitmann, H. (1996): Humanistische Psychologie

Rogers, C. / Rosenberg, Rachel L. (1980): Die Person als Mittelpunkt der Wirklichkeit

Rogers, Carl (2020): Grundhaltungen-personenzentrierte-Gesprächstherapie. Online unter: <https://www.carlrogers.de/grundhaltungen-personenzentrierte-gespraechstherapie.html> v.14.01.2020

Rogers, Carl R. 2017 (1981): Der neue Mensch, Stuttgart: Klett-Cotta

Rogers, Carl R. / Rosenberg, Rachel L. (2019): Die Person als Mittelpunkt der Wirklichkeit

Schmid, Peter F.(o.a.) Der Personzentrierte Ansatz, Carl R. Rogers. Online unter: www.pfs.kabelnet.at.

Watzlawick, Paul/Beavin, Janet H./Jackson, Don D. (2000): Menschliche Kommunikation: Formen, Störungen, Paradoxien, Huber, Bern.

Yalom, Irvin (1980): Existential Psychotherapy, Basic, New York, 1980 / Dt.: Existentielle Psychotherapie (1989), Edition Humanistische, Psychologie, Köln