

# Ich-Botschaften

**Beitrag von „Tina\_NE“ vom 4. März 2005 19:56**

Hallo zusammen,

was habt ihr für Erfahrungen mit den Ich-Botschaften gemacht? Ich habe morgen ein Konfliktgespräch vor mir (mit der Schwägerin meines Mannes), und versuche, die betreffenden Situationen anhand von Ich-Botschaften aufzuschreiben, um mich vorzubereiten. Und während ich hier Selbstreflexion und -zerstückelung betreibe, habe ich das Gefühl, dass das alles nichts bringen wird, weil ich schon von ihr persönlich gehört habe: "Ich kann nicht vergeben, ich kann nicht vergessen. Ich bin halt nachtragend."

...und das alles nur, weil ich vor einem Jahr statt zur Kinderkommunion ihrer Tochter einen persönlichen Termin vorgezogen habe (Treffen mit einer Holocaust-Überlebenden).

Seitdem hat sich das konsequent gesteigert, bis es zum Eklat kam. Und der Vorschlag der anderen Seite war "einen Strich zu ziehen und alles zu vergessen!" Ja, nee..is klar!

Irgendwelche Ideen? Bin für jedes virtuelles Knuddeln dankbar....

Tina

---

**Beitrag von „Sabi“ vom 4. März 2005 20:20**

hallo tina 😊

hab nur noch mal kurz reingeschaut und eigentlich auch gar keine zeit \*g\*

~~aber zuerst wollt ich dir ein virtuelles knuddeln rüberschicken!~~



meine erfahrungen mich ich-botschaften beziehen sich eher auf die schule. die kinder erkennen eher was "sache ist", wenn ich sage das hat MIR weh getan, das fand ICH nicht gut, als wenn man sagst DU darfst nicht, DU hast wieder, DU sollst...

kann mir aber vorstellen, dass das bei erwachsenen auch funktioniert. bei meinem freund "wende" ich das seit jahren an, so fühlt er sich weniger angegriffen und wir streiten nie - ein lauter streit in sechs jahren 😊

sabi 😊

ps: ich hätte deinen pers. termin auch vorgezogen!

---

### **Beitrag von „venti“ vom 4. März 2005 22:37**

Hallo Tina,

von mir auch alles Gute für dein Gespräch! Aus Erfahrung weiß ich, dass das mit dem Vergeben gar nicht so einfach ist, auch wenn mein Kopf sagt, dass ich vergeben will ...

Auf jeden Fall sind Ich-Botschaften besser, weil sie nicht sofort als Anklage aufgefasst werden.

Mach's gut!!

Gruß venti



---

### **Beitrag von „Femina“ vom 4. März 2005 23:03**

Oh, solche Konfliktgespräche finde ich auch ätzend.

Meine Vorschläge sind:

- nicht mehr erklären, warum man so gehandelt hat, wenn man das schon mehrmals erklärt hat (aber auch das hängt von der Situation ab)
- dem anderen signalisieren, dass man ihn versteht ("Es hat dich verletzt, weil ich nicht gekommen bin. Das tut mir leid, es war mir nicht bewusst, dass es dich so sehr treffen würde." Vorausgesetzt es war dir wirklich nicht bewusst...)
- "Was kann ich tun, damit du mir verzeihst?"

Vielleicht schaffst du es, jeden Vorwurf ohne Gegenvorwurf zu schlucken. (Das ist ssssssooooo schwer!)

Wäre der Termin mit der Holocaust-Überlebenden verschiebbar gewesen? War die Tochter der Schwägerin enttäuscht, weil du nicht gekommen bist?

Ich drücke die Daumen für einen guten Gesprächsverlauf! 😊

Femina

---

### Beitrag von „Tina\_NE“ vom 5. März 2005 08:25

Hallo!!

Danke für Eure lieben Worte.

Der Termin wäre nicht verschiebbar gewesen (ausser ich würde jetzt in die USA fliegen). Sie war einen Tag lang in Hamburg mit einem Kreuzfahrtschiff, und ich bin nach Hamburg gefahren, um sie zu treffen.

Die Tochter meiner Schwägerin hat nicht gemerkt, dass ich nicht da war; zumindest war es ihr egal, da sie so viel zu tun hatte, die Geldgeschenke zu zählen und aufzulisten (ist wirklich wahr!!!).

Ich habe im Vorhinein viel erklärt, und versucht meine Stellung klarzumachen. Die Überlebende hatte ich vorher ähnlich wie hier im netz kennengelernt, mit ihr telefoniert, und sie hatte mir ihr veröffentlichtes Buch über ihre Erfahrungen geschickt. Es hatte sich also eine gewisse persönliche Bindung aufgebaut.

Das Problem ist einfach, dass sich das Universum um diese eine Familie dreht, und alles andere nicht existiert.

Aber nun gut; ich habe ca. 7 oder 8 Sätze, warum und wie ich mich fühle, und ich werde die Sätze nochmal ein bisschen "lernen" bis heute abend. Aber ich freue mich schon darauf, ihr zu sagen "Bleib mal bei dir. Was macht es mit dir, wenn ich in Situationen besonders agiere." Das wird SIE nämlich schwer können. Ich hab meinen Striptease für mich schon hinter mich gebracht.

Ich halt euf auf dem laufenden.

Eine viel erholtere Tina

---

### Beitrag von „Femina“ vom 5. März 2005 09:06

Hallo Tina,

boah, so finde ich das Verhalten deiner Schwägerin nicht richtig. 😡 Und wenn die Tochter damitz kein Problem hatte, wo ist dann das Problem? 😞 Ich wünsche dir viel Erfolg heute!

Femina

## **Beitrag von „sirius“ vom 5. März 2005 10:06**

Mal ganz ehrlich: Wenn ich Deine Zeilen lese vermittelt sich mir das Bild eines Boxers, der sich in seiner Ecke des Rings für den bevorstehenden Kampf warmmacht. Anfangs dachte ich noch, es geht dir wirklich um Beilegung des Konflikts, aber nach dem 2. Posting scheint es mir eher, dass Du diese "Ich-Botschaften" als Mittel einsetzen willst, deine Schwägerin verbal in die Ecke zu drängen und ihr deine Überlegenheit zu zeigen. Du schreibst ja selber, dass du Dich freust, sie damit zu konfrontieren, weil Du weißt, dass sie damit schlecht klarkommen wird. Und so willst du einen Konflikt lösen?

Deine Schwägerin scheint mir zu der Sorte Mensch zu gehören, die ihr Ego, ihr Selbstwertgefühl stark daran orientieren, dass sie "Wertschätzung" von außen bekommen. Ich habe selbst so eine Tante, die viel Wert auf Etikette und "Einhaltung von Regeln" legt, das heißt, zum Geburtstag immer anruft, sich zu Weihnachten usw nette Kleinigkeiten bzw zumindest Karten schickt und ähnliches . Hält man sich nicht daran, ist sie persönlich beleidigt. Ich spiele einfach ihr Spielchen mit, mir macht es ja nicht viel Mühe, sie anzurufen oder zu schreiben usw und sie ist dann zufrieden und glücklich. Ich akzeptiere einfach, dass sie diese Form der Bestätigung braucht, tut mir ja nicht weh.

Ich lese aus Deinem Text eine gewisse unterschwellige Aggression und auch Ablehnung Deiner Schwägerin und ihrer Familie heraus. Ich denke, sie spürt das auch und reagiert deshalb so empfindlich.

Ziemlich daneben finde ich, wie Du über das Kind schreibst. Es war immerhin der "Ehrentag" (blödes Wort, sorry) des Kindes und ich glaube, dass Deine Nichte (?) sehr wohl gemerkt hat, dass Du nicht da warst. Kinder registrieren viel mehr, als wir denken.

Und mal ganz ehrlich: Ich fands auch toll, als ich zur Kommunion viele Geschenke bekommen habe! Wir haben auch Listen gemacht, von wem was gekommen ist, damit man sich hinterher mit einer netten Kleinigkeit bei dem Schenker bedanken konnte. Ich finde es ok, dass ein Kind (bei einem Erwachsenen wäre es wirklich unangebracht) sich mit seinen Geschenken beschäftigt und sich überlegt, was es sich damit für Wünsche erfüllen kann. Wäre mir auch langweilig, den ganzen Tag an der Kaffeetafel zu sitzen und den Erwachsenen beim Smalltalk zuzuhören.

Ich glaube, du kannst das Gespräch einfach getrost vergessen, weil auf diese Art und Weise nix dabei rumkommen wird. Viele Grüße, sirius

P.S.: Ich finde im übrigen auch, dass der Termin in Hamburg sehr wichtig war, Deine Schwägerin hätte aber meiner Meinung nach keine solchen Probleme damit gehabt, wenn sie nicht unterschwellig Deine ablehnende Haltung ihr gegenüber spüren würde.

---

## **Beitrag von „Femina“ vom 5. März 2005 12:43**

Zitat

**sirius schrieb am 05.03.2005 10:06** Ich spiele einfach ihr Spielchen mit, mir macht es ja nicht viel Mühe, sie anzurufen oder zu schreiben usw und sie ist dann zufrieden und glücklich.

Hier geht es aber um die Anwesenheit bei der Kommunion, und Tina schrieb in ihrem letzten Posting, dass sie schon im Vorfeld erklärt hat, dass sie nicht kommen können wird. Ich gehe mal davon aus, dass sie das im Freundlichen tat.

Zitat

Ziemlich daneben finde ich, wie Du über das Kind schreibst. Es war immerhin der "Ehrentag" (blödes Wort, sorry) des Kindes und ich glaube, dass Deine Nichte (?) sehr wohl gemerkt hat, dass Du nicht da warst.

Ich maße es mir nicht an, darüber zu urteilen, ob es über die Abwesenheit enttäuscht war, wir kennen die beiden nicht privat (ich jedenfalls nicht). Tina ist mit dem Kind nicht mal blutsverwandt, also vermute ich mal, dass die Bindung zwischen den beiden auch nicht so eng ist.

Zitat

Deine Schwägerin hätte aber meiner Meinung nach keine solchen Probleme damit gehabt, wenn sie nicht unterschwellig Deine ablehnende Haltung ihr gegenüber spüren würde.

Die Frage ist nur, wie es zu dieser Haltung gekommen ist. Zu einer Meinungsverschiedenheit gehören immer zwei.

Ich sehe es ansonsten auch wie du, dass Tina nicht mehr die Konfrontation suchen sollte. Und wenn die Konfrontation zu sehr verhärtet sind, ist es besser, das Gespräch über dieses Thema abubrechen.

Femina

---

**Beitrag von „Tina\_NE“ vom 5. März 2005 12:47**

Hi Sirius,

du hast gewissermassen recht. Aber m.E. hat jeder Konflikt mit Abneigung zu tun -- sei es der Art, der Person, oder der konfliktträchtigen Tat gegenüber. Ich habe vor fast einem Jahr (!) um ein Gespräch gebeten, seitdem war quasi Funkstille. Und wenn man sich getroffen hat, waren die Stunden entweder sehr kühl oder sehr sarkastisch. Das sich in so einer Zeit Ablehnung aufbaut ist doch wohl klar, oder?

(Vorher haben wir uns übrigens sehr gut verstanden, haben oft Spieleabende oder so gemacht. Ausserdem ist die Ablehnung nicht gegen die ganze Familie gerichtet. Den Vater (Bruder meines Mannes) finde ich ganz ok, und die Tochter kann nichts dafür, dass sie so verzogen wird!)

Das mit den Geschenken zur KOMmunion ist natürlich toll. Nur a) wurden sie nicht wirklich realisiert - es gab kein wirkliches Dankeschön, und b) finde ich es ziemlich dreist, wenn den Familienangehörigen Vorschriften gemacht werden, wieviel ein Geschenk zu kosten hat (In der Oma-Kategorie war ein Einrad für mind. 80 Euro). Ist das nicht etwas übertrieben?

Dass ich mich freue, sie darauf hinzuweisen, dass es um sie und um mich geht hat nichts mit Überlegenheit zu tun, sondern mit der Tatsache, dass ich mich relativ intensiv mit MEINER Seite des Konfliktes beschäftigt habe, und ich eher nicht erwarte, dass sie **auch** bei sich die Fehler sieht. Wie gesagt, es geht um UNS.

Den Termin habe ich übrigens nicht so mir nichts dir nichts wahrgenommen, sondern vorher mehrere Gespräche mit ihr und dem Vater geführt, um ihr meinen Standpunkt zu erklären, und warum ich mir die Entscheidung nicht leicht gemacht habe etc etc. Das brachte gar nichts. Was würdest du also tun?

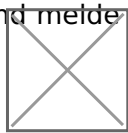
---

### Beitrag von „Dudelhuhn“ vom 5. März 2005 14:28

Tina,

ich habe gerade ganz wenig Zeit und melde mich morgen noch einmal hier, aber ich wollte Dir

auch schnell viel Glück wünschen...



---

### Beitrag von „sirius“ vom 5. März 2005 14:56

Hi Tina,

ich glaube, ich würde das Thema ruhen lassen. Wie du schreibst hast du bereits mehrere Anläufe unternommen um die Sache zu klären, daran hat Deine Schwägerin meines Erachtens kein Interesse, sonst wäre sie auf Gesprächsangebote eingegangen.

Neuerliches Aufwärmen der Geschichte bringe ich glaube ich niemand was.

Ich würde ihr freundlich und offen gegenüberreten und falls sie selbst auf das Thema zu sprechen kommt oder irgendwie aggressiv oder wie du sagst sarkastisch wird kannst du ja sagen:" Ich habe meinen Standpunkt zu dieser Geschichte mehrmals dargelegt und ich kenne und respektiere deine Sicht. Wenn ich dich gekränkt habe, tut mir das leid. Ich denke aber, dass es uns nicht weiterbringt, dieses Thema immer wieder durchzukauen." Punkt-aus-und Ende!!! Ich würde mich auf gar keine Diskussion mehr einlassen, so nimmst Du ihr den Wind aus den Segeln. Im übrigen glaube ich nicht (obwohl ich sie nicht kenne), dass sie ihren Anteil an der Geschichte reflektiert bzw in der Lage ist, dies auch zuzugeben. Überlegenswert wäre vielleicht, woher diese plötzliche Sinneswandel kommt wenn ihr euch früher gut verstanden habt. Vielleicht gab es da unabhängig von der Kommunion-Geschichte einen Auslöser und der ganze Aufstand ist nur ein Symptom (alles nur Vermutungen!!!!)?

Ich würde ihr gleichbleibend freundlich und offen gegenüberreten ohne von meinem Standpunkt abzuweichen, zum Geburtstag gratulieren, an Weihnachten ne Karte schicken usw. Deiner Nichte könntest du statt Geldgeschenken oder Spielkranm oder ähnlichem ja auch einen Zoobesuch, einen Tag im Spassbad oder einen tollen Ausflug schenken um ihr zu zeigen, dass es nicht nur drauf ankommt, was ein Geschenk kostet.

Soweit meine Ideen, Grüße, sirius 😊

---

## Beitrag von „Tina\_NE“ vom 6. März 2005 01:02

Hallihallo,

so! Das Gespräch ist geschafft, und irgendwie bin ich genauso schlau wie vorher. Die Ich-Botschaften habe ich nicht ganz durchgehalten, ich bin massiv angegriffen worden, aber zumindest wurde über einen Neuanfang nachgedacht.

Komisch nur, dass ich fast nur die doofe war, und brenzlige Situationen ihrerseits nicht erinnert werden konnten. Naja, Schwamm drüber.

Es gab einige Klöpsle, die uns immer noch staunen lassen, aber wir hoffen alle vier, dass sich die Beziehung normalisieren wird. Kommt Zeit, kommt Rat.

Danke für Euer Mitgefühl und Eure Knuddlers. Vielleicht schreibe ich morgen nochmal was, wenn sich alles gesetzt hat.

Liebe Grüße,

Tina

---

**Beitrag von „snoopy64“ vom 7. März 2005 10:56**

Hallo Tina,

habe erst gerade deinen thread gelesen und oben schon befürchtet, dass es für dich nicht befriedigend ausgehen wird. Ich hatte mal eine Situation mit einem Kollegen, die ich bereinigt haben wollte - aber er wollte gar nicht!! Ich habe die Aktion dann abgebrochen und mir und ihm gesagt, dass es wohl nicht geht. Dummerweise denke ich manchmal noch immer dran.

Die Ich-Botschaften haben während einer Hauptschul-Vertretung Wunder gewirkt.

Für Gespräche zwischen Erwachsenen würde ich dir eventuell das Buch (und die Methode) von Marshall Rosenberg "Gewaltfreie Kommunikation" (etwas blöder Titel, trifft die Sache nur bedingt) empfehlen. Ich glaube, dass mit diesen Techniken auch die Gespräche bzw. das ganze Verhältnis - was früher ja wohl gut war - zu deiner Schwägerin geklärt werden kann.

Lass dir die Laune nicht verderben!!!

Gruß aus MS

snoopy64