



Lebenskompetenzen - Kommunikationsfertigkeit – 3. Zyklus

## Ich-Aussagen, Du-Aussagen, Man-Aussagen

### Zielgruppe

- 3. Zyklus

### Kompetenzen

- SuS kennen verschiedene Kommunikationsformen und deren Wirkung.

### Arbeits- und Sozialformen

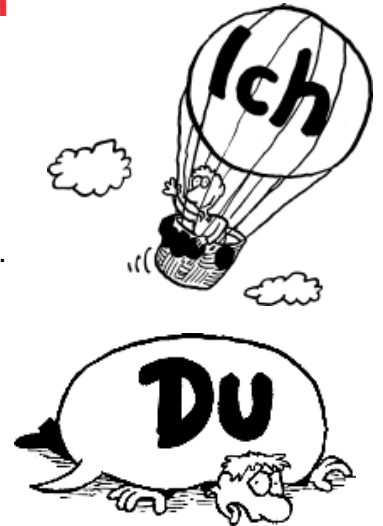
- Plenum
- Kleingruppen

### Zeitfenster

- 1 Lektion

### Vorbereitung/Material

- Infoblatt «Ich, Du, Man»
- Arbeitsblatt «Umwandlung der Aussagen...»
- Lösungsbeispiele «Ich-Botschaften...»



### Ablauf

Zeit	Inhalt	Material
15'	<p>Auftrag im Plenum (Stillarbeit)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Alle setzen sich in den Kreis.</li> <li>• Auf dem Boden liegen Karten in drei Farben.</li> <li>• Auf die Karten in Farbe 1 schreibt ihr Sätze, die etwas über euch aussagen. Der Satz beginnt mit «Ich».</li> <li>• Auf die Karten der Farbe 2 werden Sätze geschrieben, die mit dem Wort «Du» beginnen.</li> <li>• Auf die Karten der Farbe 3 werden Sätze aufgeschrieben, die mit dem Wort «Man» beginnen.</li> </ul> <p>Jede Person schreibt mindestens einen Satz auf eine Karte jeder Farbe.</p>	<p>Stifte Karten in 3 verschiedenen Farben</p>

Zeit	Inhalt	Material
15'	Im Plenum Die LP liest die Sätze auf den jeweils gleichfarbigen Post-it vor. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wenn alle Aussagen angehört wurden, sprecht zu zweit darüber, wie die Sätze auf euch gewirkt haben.</li> </ul>	Sortierte Post-it nach den 3 Farben
20'	Gruppenarbeit In 2er bis 3er Gruppen werden die Aussagen in IchBotschaften umgewandelt. Achtung: Es gibt immer mehrere Lösungen.	Arbeitsblatt «Umwandlung der Aussagen»

### Quelle

- Wetterfest - Stärkung der Lebenskompetenzen als Basis für Sucht-, Gewalt- und Suizidprävention in Kindergarten und Schule. Deutsches Schulamt Bozen, Juni 2010. Seite 212. [Download](#) (24.11.2021).

Ausleihbar bei Berner Gesundheit: [www.bernergesundheit.ch/mediothek/](http://www.bernergesundheit.ch/mediothek/)

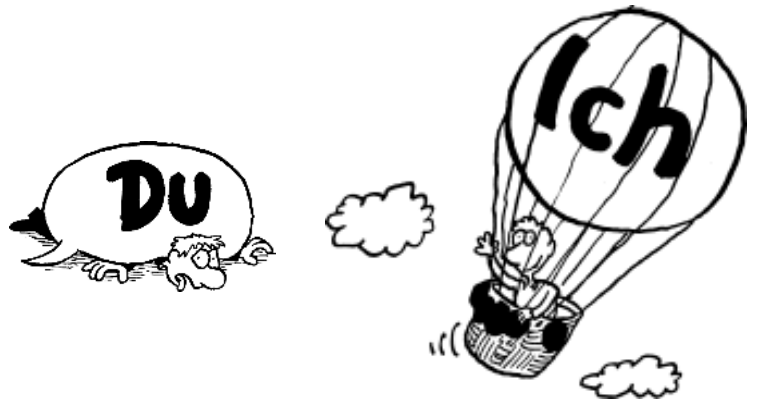
## Ich...Du...Man...

«Du bist verrückt.»

«Du machst mich krank.»

«Du bist faul, dumm, ungezogen.»

«Du musst – du sollst» ...



Du-Botschaften wirken verletzend, anschuldigend, einengend. Sie sagen etwas über den anderen aus und schreiben ihm gewisse Eigenschaften und Handlungsweisen als unveränderliche Gegebenheiten zu. Dies erzeugt Widerstand und löst manchmal als Trotzreaktion genau dieses Verhalten aus, das man mit der Aussage verhindern möchte. Wenn andere mich für faul halten, kann ich auch faul sein oder bleiben.

«Man petzt nicht.»

«Man muss sich bemühen, deutlich zu sprechen.»

«Fieberhaft versucht man, die Ursachen für das schlechte Abschneiden bei der Pisa-Studie zu ergründen.»

Mit «man-Botschaften» dagegen vermeidet man jede Urheberschaft und jede Ansprache, zieht sich auf Gemeinplätze zurück und gibt Verantwortung ab. Wer ist schon «man»? Wer fühlt sich angesprochen?

Hinter «man-Botschaften» kann man sich gut verstecken: «Man springt nicht mit den Schuhen auf der Couch herum» anstatt: «Ich will nicht, dass du mit Schuhen auf der Couch herumspringst, weil ich dann die Bezüge waschen muss.»

Ganz anders wirken **«Ich-Botschaften»**. Sie sagen etwas über die Sprecherin oder den Sprecher aus und zeigen, dass sie oder er die Verantwortung für die Aussage übernimmt. Aus «Ich-Botschaften» erfahren die Angesprochenen, was mit der Sprecherin oder dem Sprecher los ist, sie erfahren etwas über individuelle Empfindungen, Gedanken, Ideen, Willensbekundungen ...

«Ich werde zornig, wenn jemand die Türe offenlässt. Ich bin kälteempfindlich und halte es nicht aus, wenn es zieht» anstatt «Du lässt immer die Türe offen, du bist rücksichtslos».

## Umwandlung der Aussagen (in Ich-Botschaften)

### Beispiel:

**Tochter zur Mutter:**

Immer schimpfst du! Du kannst überhaupt nichts anerkennen!

**Ich-Botschaft:**

Ich habe das Gefühl, ich bin dir nur eine Last.

**Kollege zur Kollegin:**

Du sprichst immer nur von dir.

**Ich-Botschaft:**

.....  
.....

**Schülerin beim Sprechtag:**

Warum geben Sie immer so viele Hausaufgaben?

**Ich-Botschaft:**

.....  
.....

**Freundin zum Freund:**

Mit dir kann man nicht reden. Du bist immer nur noch schlecht gelaunt.

**Ich-Botschaft:**

.....  
.....

**Schüler zur Lehrerin:**

Warum schaffen Sie es nie, die Schularbeiten in einer Woche zu korrigieren. Ihr Kollege kann das auch!

**Ich-Botschaft:**

.....  
.....

## Lösungsbeispiele: «Umwandlung der Aussagen»

**Kollege zur Kollegin:**

Du sprichst immer nur von dir.

**Ich-Botschaft:**

Ich fühle mich verletzt, wenn ich nie etwas von mir erzählen kann.

**Schülerin beim Sprechtag:**

Warum geben Sie immer so viele Hausaufgaben?

**Ich-Botschaft:**

Ich bin überfordert mit all den Hausaufgaben.

**Freundin zum Freund:**

Mit dir kann man nicht reden. Du bist immer nur noch schlecht gelaunt.

**Ich-Botschaft:**

Ich wünschte, wir könnten wieder einmal ein angenehmes Gespräch miteinander

**Schüler zur Lehrerin:**

Warum schaffen Sie es nie, die Schularbeiten in einer Woche zu korrigieren. Ihr Kollege kann das auch!

**Ich-Botschaft:**

Ich würde mich freuen, wenn wir die Schularbeiten innerhalb einer Woche zurückerhalten könnten.

Quelle: Wetterfest - Stärkung der Lebenskompetenzen als Basis für Sucht-, Gewalt- und Suizidprävention in Kindergarten und Schule. Deutsches Schulamt Bozen, Juni 2010. Seite 212.