

Wie kann ich Kritik üben, ohne Streit zu provozieren?

Stil Bei meinem Mann und mir kann aus einer harmonischen Plauderei ein Streit werden. Etwa, wenn er immer wieder auf sein Handy blickt und ich ihm dann vorwerfe: Immer schaust du auf dein Handy! Wie kann ich meinen Ärger darüber formulieren, ohne dass er sofort beleidigt ist und es zum Streit kommt?

Ja, manches läuft schnell aus dem Ruder, wenn wir miteinander reden. Oft wollen wir unserem Gesprächspartner etwas mitteilen und sprechen automatisch in der Du-Form. Aussagen wie «du bist, du hast, du sollst» dominieren unsere Ausdrucksweise, egal in welcher Stimmung wir gerade sind oder um was es sich handelt.

Die Sache ist nur die: Bei dieser Art der Sprache handelt es sich um eine unklare Kommunikation. Du-Formulierungen beinhalten eine Bewertung der anderen Person oder eine Verallgemeinerung. Der Empfänger versteht nicht wirklich, was Sie meinen oder fühlt sich in seiner Selbstachtung gemindert. Dies führt oft zu Konflikten. Abwehrreaktionen, verletzete Gefühle, Spannungen in der Beziehung sind die Folge.

Auf Ihren konkreten Satz bezogen, heisst dies:

Sie greifen Ihren Partner erstens mit der Du-Botschaft direkt an. Sie werfen Ihrem Partner zweitens vor, etwas «immer» zu tun. Damit pauschalisieren und bewerten Sie. Sie sagen Ihrem Partner drittens nicht, was Sie sich stattdessen von ihm wünschen.

Wie können wir also unsere Unzufriedenheit anspre-

Kurzantwort

Gespräche können schnell aus dem Ruder laufen, wenn jemand das Gefühl hat, es werde ihm auf die Füsse getreten. Dieses Gefühl kommt schnell bei Du-Botschaften auf: «Du bist, du hast, du sollst». Verpacken Sie konstruktive Kritik besser in Ich-Botschaften: «Ich sehe, ich hätte gerne, ich wünsche mir». (sh)

chen, ohne dass ein Konflikt und schlechte Stimmung entsteht? Die Grundlage für eine wirksame Kommunikation ist eine klare Kommunikation – das sind Botschaften, die man nicht erst entschlüsseln muss.

Bestimmt haben Sie schon einmal von Ich-Botschaften gehört. Bei Ich-Botschaften ist der Name Programm. Es werden die eigenen Ansichten, Gefühle und Wünsche geäussert, statt das Verhalten des Gegenübers zu bewerten. Dieser Art der Kommunikation wird eine deeskalierende Wirkung zugeschrieben.

Mit einer Ich-Botschaft ist aber nicht gemeint, Sätze einfach so umzuformulieren, dass sie mit «Ich» beginnen, etwa «Ich will, dass du mir zuhörst». Nein, eine klare und konstruktive Ich-Botschaft besteht aus vier Teilen, und

das ganz nach dem Motto: «Eins, zwei, drei und vier – so sage ich es dir».

Bitte ohne Bewertung

1. Ich beschreibe meine Beobachtung ohne Bewertung: «Ich sehe, dass du auf dein Handy schaust.»
2. Ich drücke meine Gefühle aus: «Mich stört das.»
3. Ich lege meine Bedürfnisse dar: «Ich hätte gerne deine volle Aufmerksamkeit.»
4. Ich formuliere meinen Wunsch: «Würdest du bitte dein Handy weglegen und mich anschauen?»

Damit legen Sie auf eine klare und achtsame Art dar, was Sie von Ihrem Partner gerne hätten. Und dies, ohne ihn anzugreifen oder sein Verhal-

ten zu bewerten. Bleiben Sie beim nächsten Mal bei Ihrer Perspektive und sprechen Sie bewusst in der Ich-Sprache. Teilen Sie Ihrem Partner mit, was Sie denken, fühlen und sich von ihm wünschen.



Lic. phil. Irène Wüest, Eich
Skill-Coach, Organisations- und Kommunikationsberaterin,
www.irenewuest.ch

Suchen Sie Rat?

Schreiben Sie an: Ratgeber LZ,
Maihofstrasse 76, 6002 Luzern.
E-Mail: ratgeber@luzernerzeitung.ch
Bitte geben Sie Ihre Abopass-Nr an.

Lesen Sie alle unsere Beiträge auf
www.luzernerzeitung.ch/ratgeber.