

Wie sage ich meinem Freund, was mich an ihm stört?

RATGEBER

Heute zum Thema:

Gesundheit

Stil

Recht

Beziehungen

Geld

Daheim

Erziehung

KRITISIEREN Mein Freund und ich (w, 29) haben kürzlich eine gemeinsame Wohnung bezogen. Nun fällt mir einiges auf, das für mich nicht stimmig ist. Ich habe aber Mühe mit Kritikäusserung. Wie soll ich bloss sagen, dass er sein Geschirr abräumen soll, wenn er vom Tisch aufsteht, dass er nicht rauchen soll, wenn ich esse, dass er mir nicht immer ins Wort fallen soll? Ich habe mal davon gehört, dass es stilvoll sei, Kritik mit einem Ich-Satz zu formulieren. Wie mache ich das? A. M. in H.

Mitteilung hinaus. Sie ist eine ehrliche, offene emotionale Äusserung, die die eigene Meinung und die dabei empfundenen Gefühle mitteilt.

Ziel ist es, dem Gesprächspartner eine klare Beschreibung einer Situation oder eines Verhaltens zu geben und die damit verbundenen eigenen Gefühle, Bedürfnisse, Interessen und Wünsche zu vermitteln. Eine Ich-Botschaft formuliert

Kurzantwort

Damit Kritik nicht falsch verstanden wird, ist es ratsam, zu beschreiben, was Sie stört, warum es Sie beschäftigt und was das Verhalten Ihres Gegenüber bei Ihnen emotional auslöst. Formulieren Sie einen Wunsch oder eine Bitte (etwa: «Ich bitte dich, mir nicht mehr ins Wort zu fallen»). So kann ein konstruktiver Austausch von Kritik entstehen.

sich am besten in drei Schritten beziehungsweise mit den drei Ws:

1. W für Wahrnehmung: Beschreiben Sie das Verhalten oder das Geschehen, das Sie stört. «Heute Morgen sind wir im Treppenhaus Frau Muster, unserer Nachbarin, begegnet. Während unserer Unterhaltung bist du mir zweimal ins Wort gefallen.»

2. W für Wirkung, Gefühle und Gedanken: Teilen Sie Ihrem Gesprächspartner mit, welche Konsequenzen, Gedanken und Gefühle Ihre Wahrnehmung bei Ihnen auslöst. Das Wörtchen «weil» leitet dabei wunderbar eine Begründung ein. «... Das gefällt mir nicht oder das mag mich oder das stört mich, weil ich mir dann dumm und gedemütigt vorkomme oder weil ich möchte, dass ich respektiert und angehört werde ...»

3. W für Wünsche und Erwartungen: Vollständig wird eine Ich-Botschaft erst, wenn Sie Ihrem Gesprächspartner Ihren Wunsch beziehungsweise eine Bitte formulieren oder eine Alternative anbieten. Die Bitte stellt die «Brücke» dar, über die die Kommunikation mit dem Emp-

fänger wieder in Gang gebracht wird. Wichtig: Eine Bitte ist keine Forderung. «Ich bitte dich, mich das nächste Mal ausreden zu lassen.»

Ich-Botschaften sind kein Zaubermittel, aber es ist ein guter Weg, kommunikativ auf verfahrenere Situationen zu reagieren. Wer dem anderen Gelegenheit gibt, einen Blick in sein persönliches Innenleben zu werfen, eröffnet damit Chancen auf einen konstruktiven Austausch von Kritik und ebnet damit den

Weg zur gelungenen Kooperation.



IRÈNE WÜEST HÄFLIGER
Soziologin/Sozialpsychologin
Expertin für Stilfragen
www.stilprofil.ch
ratgeber@luzernerzeitung.ch

Kritisieren ist keine leichte Aufgabe: Einerseits möchten wir, dass sich etwas zum Positiven ändert, andererseits sehen wir die Gefahr, dass unser Gegenüber verletzt oder beleidigt reagiert und die Situation sich verschlimmert

Nicht angreifen, sondern klären

Fest steht: Niemand wird gerne kritisiert. Je nachdem wie Kritik geäussert wird und wie stark und gefestigt die Persönlichkeit des Kritisierten ist, kann die Kritik angenommen werden. Es kann aber auch sein, dass sie als lästig, feindselig beziehungsweise vernichtend erlebt wird.

Die Frage ist also: Wie gelingt es mir, dass der andere mich versteht, ohne dass er sich dabei angegriffen fühlt oder dass ich ihn dabei verärgere?

Mit Hilfe der Ich-Formulierung. Eine Ich-Botschaft beinhaltet grundsätzlich keinen Angriff, sondern schafft Transparenz. Sie geht weit über eine sachliche