



## „Der hat mich beleidigt!“ – verbale Gewalt in der Klasse

### ICH- und DU-Botschaften

Neben den vier Ohren von Schulz von Thun ist die Unterscheidung von ICH- und DU-Botschaften ein wichtiges Element für eine gelungene Kommunikation.

Wie eingangs bereits erwähnt, soll den ICH- und DU-Botschaften in diesem Kapitel ein besonderes Augenmerk gewidmet werden.

DU-Botschaften werden Sie tagtäglich im beruflichen wie auch privaten Bereich finden und nicht alle werden als solche sofort erkannt.

Du bist heute  
aber besonders  
empfindlich.

Pünktlichkeit ist  
nicht wirklich deine  
Stärke, oder?

Immer hast du  
das letzte Wort.

#### Kennzeichen von DU-Botschaften

- ☉ Sie *verallgemeinern* („Immer tust du ...“ / „Nie bist du ...“)
- ☉ Sie *klingen unfreundlich* („Du nervst mich.“ / „Das passiert dir ja dauernd.“)
- ☉ Sie *kritisieren* die ganze Person („Lass das lieber.“)
- ☉ Sie benennen *keine Gefühle* („Du bist schon wieder zu spät!“)

Wenn wir im Gespräch pauschalisieren, die andere Person angreifen, ihre Kompetenzen in Frage stellen und unsere Gefühle nicht benennen, kann das Gespräch nur misslingen. Das Ergebnis bei DU-Botschaften ist Ärger und Streit.

#### Kennzeichen von ICH-Botschaften

- ☉ Sie beziehen sich auf *konkrete* Dinge („Heute waren wir um 10 Uhr verabredet ...“)
- ☉ Sie sind *sachlich* („Bei der Konferenz hätten wir uns besser abstimmen können.“)
- ☉ Sie *benennen Gefühle* („Ich ärgere mich darüber, dass ...“)

Das Ergebnis bei ICH-Botschaften: Es kommt zu Diskussion und Austausch.

Ich bin ganz fest davon  
überzeugt, dass du mit deiner Klasse  
große Fortschritte im Bereich der  
Gesprächskultur erreichen wirst. Du hast  
alle Kompetenzen dazu und ich denke,  
dass ihr alle viel Spaß  
haben werdet.

Zur besseren Verständlichkeit für die Schülerinnen und Schüler habe ich aus ICH- und DU-Botschaften die Formulierung ICH- und DU-Sätze gemacht.



Oft höre ich als Kritikpunkt an den ICH-Botschaften: „Das hört sich so unnatürlich an. So redet doch niemand“. Da haben alle meine volle Zustimmung. Aber es geht um die Struktur und die verschiedenen Aspekte. Sich bewusst machen worauf es ankommt, sensibel für die eigenen Worte sein, eine Haltung entwickeln, darauf kommt es an.



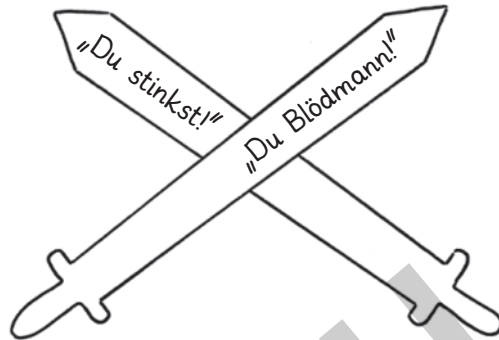
Name: .....

Datum: .....

## Das Schwertgespräch

Manchmal gibt es Gespräche, die sind gar keine Gespräche. Die sind eher wie ein Kampf. Ein Kampf mit Worten. Bei diesen Kämpfen verletzen sich oft beide Seiten mit gemeinen Worten.

Diese Gespräche nennen wir **Schwertgespräche**.



Ben und Lars führen ein Schwertgespräch. Sieh dir die Geschichte an.

**1**

Ben ärgert sich über Lars. Er hat sich in der Pause beim Brötchenstand vorgedrängelt.



**2**



**3**





Beide Jungen haben sich durch Worte verletzt. Das war ein Schwertgespräch. Besprecht mit der Klasse:

Wer kennt auch solche Schwertgespräche?

Warum verletzen sie beide Personen?

Was kannst du gegen Schwertgespräche tun?



## Übung „ICH und DU-Botschaften“

### Ziel der Übung

Die Kinder sollen den Unterschied zwischen ICH- und DU-Botschaften erkennen.

### Vorbereitung

Schneiden Sie die Sätze aus und verteilen Sie sie an die Kinder.

### Ablauf

Ein Kind beginnt und liest seinen Satz vor. Wenn ein Kind aus der Runde glaubt, dass es einen Satz hat, der die gleiche Aussage beinhaltet, dann liest das Kind den Satz vor. Passen die beiden Sätze zusammen, bilden diese Kinder ein Arbeitspaar für die nachfolgende Aufgabe (siehe AB „ICH und DU – Was ist der Unterschied? (1)“). Sind alle Paare gefunden, sollen die Kinder die beiden Sätze nochmals deutlich vorlesen und die Sätze auch besonders betonen („Achtet auf die Ausrufezeichen.“).



Deine Schrift ist voll krakelig!	Ich kann deine Schrift nicht so gut lesen.
In Mathe bist du echt schlecht!	Ich kann dir in Mathe helfen, damit du besser wirst.
Immer schummelst du!	Ich finde es blöd, dass du dich nicht an die Regeln hältst.
Nie hilfst du mir!	Ich könnte deine Hilfe gut gebrauchen.
Hast du das gemalt oder ein Baby?	Ich denke, du könntest beim Malen noch etwas üben. Soll ich dir helfen?
Wein doch nicht gleich!	Sei doch nicht traurig. Das kriegen wir schon hin.
Immer willst du der Erste sein!	Andere möchten auch mal Erste oder Erster sein. Ich finde es besser, wenn du andere mal gewinnen lässt.
Lass mich in Ruhe. Du nervst!	Ich möchte gerne in Ruhe arbeiten. Es stört mich, dass du so laut bist.
Du bist voll zickig!	Ich verstehe nicht, warum du dich aufregst. Kannst du mir erklären, was dich ärgert?
Das hast du mit Absicht kaputt gemacht! Du Idiot!	Ich habe mir große Mühe gegeben und du machst es kaputt. Das ist echt gemein.
Du gibst nie den Ball ab! Denkst wohl, du bist ein Super-Fußballer!	Ich finde, dass du den Ball öfter abspielen musst. Wir müssen als Team zusammenspielen.
Du bist schon wieder zu spät! Nie kommst du pünktlich!	Ich finde es nicht so toll, dass ich so oft auf dich warten muss. Komm nächstes Mal bitte pünktlich.



Name: .....

Datum: .....

## ICH und DU - Was ist der Unterschied? (3)



Hier kommt ein Text mit ganz vielen **DU-Sätzen**.  
Schreibe die folgenden Wörter an die richtige Stelle im Lückentext.

Du bist

nie

Wegen dir

Du trödelst

Immer

### Ein grauer Tag

Auf dem Weg zur Schule trifft sich Mia jeden Tag mit ihrer Freundin Anna. Heute kommt Mia etwas zu spät. Anna sagt zu ihr: „\_\_\_\_\_ kommst du zu spät.“ Das ärgert Mia. Sie antwortet: „\_\_\_\_\_ morgens doch auch und kommst \_\_\_\_\_ pünktlich!“ „Das stimmt überhaupt nicht“, meint Anna und sagt wütend: „\_\_\_\_\_ doch langsam, wie eine Schnecke. \_\_\_\_\_ kommen wir zu spät zur Schule!“ Die Stimmung zwischen den beiden Freundinnen ist grau wie der regnerische Tag. Mia rennt jetzt ganz schnell zur Schule und ruft zu Anna: „Ich bin jetzt die schnelle Schnecke und du bist ein Schlechwurm!“



In diesem Text werden ganz viele **ICH-Sätze** benutzt.  
Schreibe die folgenden Wörter an die richtige Stelle im Lückentext.

habe mir Sorgen

Ich habe vergessen

weil ich

seit 5 Minuten

### Nicht so schlimm

Auf dem Weg zur Schule trifft sich Mia jeden Tag mit ihrer Freundin Anna. Heute kommt Mia etwas zu spät. Anna sagt zu ihr: „Hallo Mia! Was war los bei dir? Ich warte \_\_\_\_\_.“ Mia ist noch ganz außer Atem und antwortet: „Tut mir leid. Mein Wecker hat heute morgen nicht geklingelt. \_\_\_\_\_ ihn zu stellen.“ Anna meint: „Nicht so schlimm. Aber ich \_\_\_\_\_ gemacht und mich etwas ge- ärgert, \_\_\_\_\_ im Regen warten musste.“ Mia sagt: „Ich verspreche, morgen pünktlich zu sein. Jetzt lass uns schnell zur Schule laufen.“



Mache aus den DU-Sätzen ICH-Sätze.

**DU-Satz**

→

**ICH-Satz**

Du kommst immer zu spät!

→

---

---

Nie teilst du etwas!

→


---

---




## Rollenspiel „ICH- und DU-Botschaften“

Übung macht den Meister! Die Kinder dürfen jetzt zeigen, ob sie die ICH- und DU-Botschaften beherrschen. In kleinen Gruppen (drei bis vier Kinder) sollen sich die Kinder den untenstehenden Arbeitsauftrag vornehmen und sich eine Situation überlegen, die anschließend in einer DU- und einer ICH-Variante dargestellt werden soll. Kopieren Sie den Arbeitsauftrag und verteilen Sie an jede Gruppe ein Exemplar. Besprechen Sie vorher noch einmal kurz die wichtigsten Aspekte.



**Eure Aufgabe**

1. Überlegt euch eine Situation, bei der die Personen nur DU-Sätze benutzen.  
Es könnte ein Streit um etwas sein oder ein Missverständnis.
2. Übt dieses Gespräch für euch, als ob es ein kleines Theaterstück wäre.
3. Spielt jetzt die gleiche Situation und benutzt nur ICH-Sätze.
4. Alle treffen sich und spielen beide Situationen hintereinander vor. Wie im Theater!



## Beobachtungsauftrag „ICH- und DU-Botschaften“

Jetzt kommt der Alltagstest für die Schülerinnen und Schüler. Die Klasse bekommt für einen festgesetzten Zeitraum (z. B. eine Woche) den Auftrag, anhand des Beobachtungsbogens ICH- und DU-Sätze im Alltag aufzuspüren. Damit schulen sie die Achtsamkeit gegenüber der verwendeten Sprache und können eventuell auch Situationen ausmachen, in denen besonders häufig auf DU-Sätze zurückgegriffen wird (z. B. im Sportunterricht oder der Pause). Kopieren Sie den Arbeitsauftrag und besprechen Sie vorher noch einmal kurz die wichtigsten Aspekte.



### Dein Detektivauftrag

1. **Suche DU-Sätze** in deinem Alltag! Schreibe den Satz oder die Situation auf.

---

---

---

2. **Suche ICH-Sätze** in deinem Alltag! Schreibe den Satz oder die Situation auf.

---

---