Ich-Botschaften

Eine Stunde darüber, wie man etwas anspricht, ohne dass der andere dichtmacht

45 oder 90 Minuten
Einzel- oder Doppelstunde

Klasse 5 bis 13
mit Ihnen im Unterricht

Ethik, Klassenrat
Deutsch, Streitschlichtung

Kostenlos
ganzes Modul 1 ohne Code

Worum es geht

Mia nimmt sich seit Wochen Emmas Stifte, und Emma will ihr morgen sagen: „Du bist so rücksichtslos." Die Lektion zeigt, warum Sätze mit „du" und „immer" die Tür zumachen, und baut eine **Ich-Botschaft** aus drei Teilen: **was passiert ist** (die Kamera aus Lektion 4), **wie es mir damit geht** und **was ich mir wünsche**. Und sie zeigt, dass Ich-Botschaften auch für das Schöne funktionieren.

Am Ende der Stunde können die Jugendlichen

- Ich-Botschaften und Du-Vorwürfe unterscheiden, auch wenn ein Satz mit „ich" anfängt,
- einen Du-Vorwurf in eine Ich-Botschaft aus drei Teilen umbauen,
- begründen, warum „immer" und „nie" ein Gespräch fast sicher schlechter machen.



Tafelbild aus der Lektion: die drei Teile einer Ich-Botschaft. Zum Abzeichnen oder an die Wand werfen.

Ablauf mit „Lektion gemeinsam" am Beamer

45 Minuten

3 Min.	**Ankommen** Beamer Begrüßen, Startfolie an der Wand.
32 Min.	**Lektion gemeinsam** Beamer Folie für Folie auf Seite 2.
10 Min.	**Luft** Plenum Für Momente, in denen viele reden wollen. Bleibt Zeit: eine Frage von Seite 3 oder Teil C als Hausaufgabe ins Lerntagebuch, nicht bewertet.

Wenn es eng wird: Bei den Nachfragen eine Stimme statt drei.

90 Minuten

40 Min.	**Lektion gemeinsam** Beamer Mit allen Momenten, auch den freiwilligen.
5 Min.	**Pause** Plenum Bewegen, Tische stellen, Arbeitsblatt austeilen.
15 Min.	**Umbau und Rollenspiel** Arbeitsblatt Teil A und B allein oder zu zweit (8 Min.). Dann Rollenspiel in Paaren mit einer Situationskarte: Eine Person sagt die Ich-Botschaft, die andere reagiert so, wie sie es ehrlich würde. Danach tauschen. Ein, zwei Paare spielen vor.
10 Min.	**Gespräch** Plenum Kernfrage: *„Wie war es, eine Ich-Botschaft zu hören statt eines Vorwurfs? Was war schwer daran, sie zu sagen?"* Dann: *„Wie reagiert ihr selbst, wenn jemand mit „Immer machst du …" anfängt?"*
5 Min.	**Nur für dich** Arbeitsblatt Teil C des Arbeitsblatts allein. Wird nicht eingesammelt.
10 Min.	**Luft** Plenum Für Vorspielen und Fragen. Bleibt Zeit: eine Frage von Seite 3.
5 Min.	**Abschlussrunde** Gespräch Jede und jeder sagt ein Wort, mit dem sie heute rausgehen. Wer nichts sagen möchte, sagt: *„Ich gebe weiter."*

© 2026 LeuchtMensch. Gern kopieren und weitergeben, auch online und auf Lernplattformen: kostenlos, unverändert und mit dem Namen LeuchtMensch.

Spickzettel: Ich-Botschaften

Lektion gemeinsam am Beamer · Aufnahme 3:58 Min. · Minuten geschätzt, mit Aufnahme

Vorbereiten

- Laptop am Beamer, Lautsprecher an, **leuchtmensch.de/gemeinsam/b1-l7**.
- Einen Zettel für alle.
- Hefte für den Wenn-dann-Satz.
- Für 90 Minuten: Arbeitsblatt kopieren, Karten schneiden.

Jedes Mal gleich

- Vor jedem Erzählen und Aufstehen: *„Wer nichts sagen möchte, sagt: Wir geben weiter.“*
- Daumen: Verteilung kurz sagen. Aufstellen: Sitzenbleiben ist okay, auch ohne zu zeigen.
- Uhr: Weiter startet sie, Sie gehen herum.
- **Nachfrage:** Das nächste Weiter zeigt sie, zwei oder drei antworten.
- Überspringen: unten auf den nächsten Punkt.

Behutsam

Nur mit erfundenen Situationen arbeiten, nicht mit echten Konflikten in der Klasse.

45	90	Folie	Was Sie tun
0	0	**Startfolie**	Mit der Maus „anhören“ oder „lesen“, dann Presenter. F: Vollbild.
3	3	**Rückblick** Habt ihr ihn ausprobiert?	Daumen. **Nachfrage.**
5	5	**Frage vorab** Was denkst oder sagst du als Erstes?	Finger zeigen (A = 1, B = 2 …), Zahlen eintippen, noch nicht auflösen. Kein Richtig oder Falsch.
8	*8*	*Lesen: Die Geschichte*	*Aufnahme 0:47 · reihum etwa 1 Min.*
9	9	**Probiert es aus** Ich sage gleich einen Satz zu euch allen.	Sagen Sie den Satz laut und genervt in die Klasse: *„Ihr seid IMMER so laut!“* Danach lächeln: *„Das war gespielt.“* Dann reden die Paare halblaut. **Nachfrage.**
13	*13*	*Lesen: „Warum „du“ die Tür zumacht“, „Von der Kamera zur Ich-Botschaft“*	*Aufnahme 2:00 · reihum etwa 3 Min.*
15	15	**Daumen zeigen** „Ich finde, du bist echt unmöglich.“ Ist das eine Ich-Botschaft?	Daumen. **Nachfrage.**
17	*17*	*Lesen: „Kein Zauberspruch“*	*Aufnahme 0:24 · reihum etwa 1 Min.*
18	18	**Mit eurem Nachbarn** Jemand aus eurer Gruppe kommt zum dritten Mal zu spät zum Treffen. Baut eine Ich-Botschaft.	Uhr 1:30. **Nachfrage.**
22	*22*	*Lesen: „Und Emma?“*	*Aufnahme 0:36 · reihum etwa 1 Min.*
23	23	**Auflösung** (kein Richtig oder Falsch)	Alle Antworten mit den Zahlen. Fragen Sie: *„Was fällt dir schwerer: zu sagen, dass dich etwas verletzt hat, oder dass dich etwas gefreut hat?“* Dann „Merkst du was?“.
28	28	**Leuchtstein** „Ich-Botschaften“	Vorlesen. Wer mag, schreibt den Satz ab.
	29	freiwillig · in 45 überspringen **Auf einen Zettel** Schreibt eine Ich-Botschaft über etwas, das euch gefreut hat. An jemanden, der euch wichtig ist.	Uhr 2:00. Die Zettel bleiben bei den Jugendlichen. **Nachfrage.**
29	35	**Für diese Woche**, dann Schlussfolie	Wenn-dann-Satz ins Heft. Danach „Super mitgemacht!“

© 2026 LeuchtMensch. Gern kopieren und weitergeben, auch online und auf Lernplattformen: kostenlos, unverändert und mit dem Namen LeuchtMensch.

Weitere Gesprächsfragen

Für die Luft oder das Gespräch in 90 Minuten.

Zum Verstehen

- Warum hätte Mia auf „Du bist so rücksichtslos“ wohl mit „Gar nicht wahr“ geantwortet?
- Was hat der erste Teil einer Ich-Botschaft mit dem Kamera-Test aus Lektion 4 zu tun?

Zum Übertragen

- Was ist schwerer, zu sagen, dass einen etwas verletzt hat, oder dass einen etwas gefreut hat? Warum?
- Wann ist eine Ich-Botschaft nicht genug, und man braucht Hilfe von jemand anderem?

Differenzieren

- **Wer schneller ist:** zu einer Karte zwei Ich-Botschaften schreiben, eine sehr formelhafte und eine in eigenen Worten, und vergleichen, welche echter klingt.
- **Wer Hilfe braucht:** Satzbausteine an die Tafel: „Du hast …“ / „Das … mich, weil …“ / „Bitte …“

Ohne Beamer, mit Tablets

1. Frage vorab gemeinsam per Handzeichen.
2. Zu zweit an einem Gerät per QR-Code lesen, Ton aus oder Kopfhörer.
3. Zwei Momente vom Spickzettel, ohne Wand.
4. Wenn-dann-Satz ins Heft.

Im Unterricht legt niemand ein Konto an, die Kommentarfelder bleiben leer. Auf geteilten Geräten bitte nichts Persönliches schreiben.

Hintergrund in zwei Minuten

Den Unterschied zwischen Ich-Botschaft und Du-Botschaft hat der Psychologe **Thomas Gordon** bekannt gemacht. Er entwickelte in den 1970er Jahren Kommunikationskurse für Eltern und Lehrkräfte (Bücher: „Familienkonferenz“, „Lehrer-Schüler-Konferenz“). Das Prinzip steckt auch in der **Gewaltfreien Kommunikation** von Marshall Rosenberg: Beobachtung, Gefühl, Bitte.

Zur Vertiefung gibt es auf der Website eine frei zugängliche Übungsseite: **leuchtmensch.de/uebungen/ich-botschaften**.

© 2026 LeuchtMensch. Gern kopieren und weitergeben, auch online und auf Lernplattformen: kostenlos, unverändert und mit dem Namen LeuchtMensch.

Vom Vorwurf zur Ich-Botschaft

Was passiert ist, wie es dir damit geht, was du dir wünschst. Mehr braucht es nicht.

Zur Lektion
Scannen, und du bist direkt in Lektion 7.

A · Ich-Botschaft oder Du-Vorwurf?

Satz	Ich-Botschaft	Du-Vorwurf
„Nie hältst du dich an das, was wir ausgemacht haben.“	◯	◯
„Ich war enttäuscht, dass du mir nicht Bescheid gesagt hast.“	◯	◯
„Ich finde, du bist total egoistisch.“	◯	◯
„Mich hat gefreut, dass du an meinen Geburtstag gedacht hast.“	◯	◯
„Du machst immer alles kaputt.“	◯	◯

B · Umbau-Werkstatt

Du-Vorwurf	1 · Was ist passiert?	2 · Wie geht es mir damit?	3 · Was wünsche ich mir?
„Du hörst mir nie zu!“			
„Du kommst immer zu spät!“			

C · Nur für dich (wird nicht eingesammelt)

Wem könntest du mit einer Ich-Botschaft sagen, worüber du dich gefreut hast? „Ich habe mich gefreut, dass du …“

Situationskarten fürs Rollenspiel

Karte 1 · Der Chat
Deine Freundin antwortet tagelang nicht auf deine Nachrichten, postet aber ständig Storys.

Karte 2 · Die Gruppenarbeit
In eurer Gruppe erledigst du seit drei Wochen fast alles allein. Die anderen schreiben nur ihre Namen drauf.

Karte 3 · Das Ladekabel
Dein Bruder nimmt dein Ladekabel und gibt es nie zurück. Heute war dein Akku leer.

Karte 4 · Die Verabredung
Ein Freund sagt zum dritten Mal kurz vorher ab, als ihr schon verabredet wart.

© 2026 LeuchtMensch. Gern kopieren und weitergeben, auch online und auf Lernplattformen: kostenlos, unverändert und mit dem Namen LeuchtMensch.