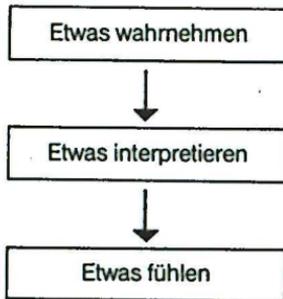


## 2. Drei Empfangsvorgänge auseinanderhalten

Aus dem Beispiel ergibt sich, dass es drei verschiedene Vorgänge sind, aus denen sich die innere Reaktion des Empfängers aufbaut:



Für die innere Klarheit des Empfängers und für seine Fähigkeit zum Feedback ist diese Unterscheidung von großer Bedeutung.

**Wahrnehmen** heißt: etwas sehen (z.B. einen Blick) oder hören (z.B. die Frage: «Was ist das Grüne in der Suppe?»).

**Interpretieren** heißt: das Wahrgenommene mit einer Bedeutung versehen – z.B. den Blick als «abfällig» deuten oder die Frage nach dem Grünen in der Suppe als Kritik.

*Diese Interpretation kann richtig oder falsch sein.*

Wohlgemerkt, es geht nicht darum, Interpretationen zu vermeiden. Dies ist weder möglich noch wünschenswert, denn erst die Interpretation eröffnet die Chance, das «Eigentliche» zu verstehen. Vielmehr geht es um das Bewusstsein, dass es sich um eine Interpretation handelt – und daher richtig oder falsch sein kann.

**Fühlen** heißt, auf das Wahrgenommene und Interpretierte mit einem eigenen Gefühl antworten, wobei die eigene seelische «Bodenbeschaffenheit» mit darüber entscheidet, was für ein Gefühl ausgelöst wird (z.B. Wut angesichts des «abfälligen Blickes»). Dieses Gefühl unterliegt nicht der Beurteilung richtig oder falsch, sondern ist eine Tatsache.

In der Regel sind wir wenig geübt, diese drei Vorgänge in uns auseinanderzuhalten: sie verschmelzen zu einem Kuddelmuddel-Produkt.

Beispiel: Eine Frau berichtet ihrem Mann über eigene Pläne. Als er die Stirn ein wenig runzelt, versetzt sie erzürnt: «Nun mach doch nicht gleich wieder so ein angewidertes Gesicht!»

Ihre Rückmeldung ist ein Verschmelzungsprodukt aus Wahrnehmung, Interpretation und eigenem Gefühl (s. Abb. 31).

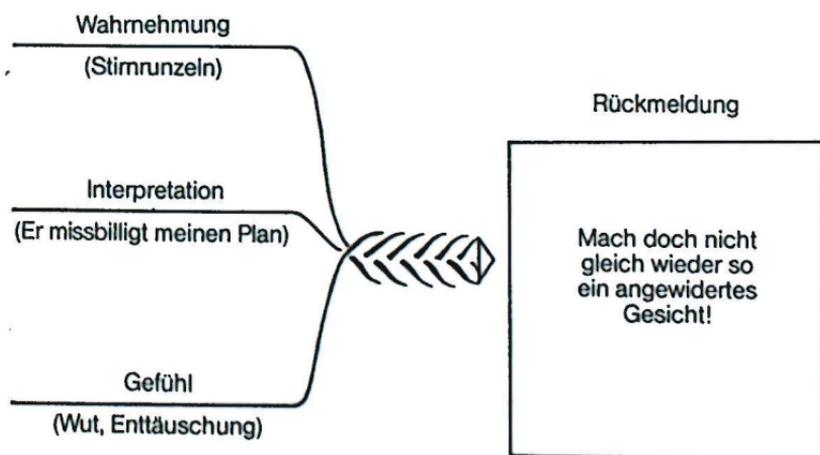


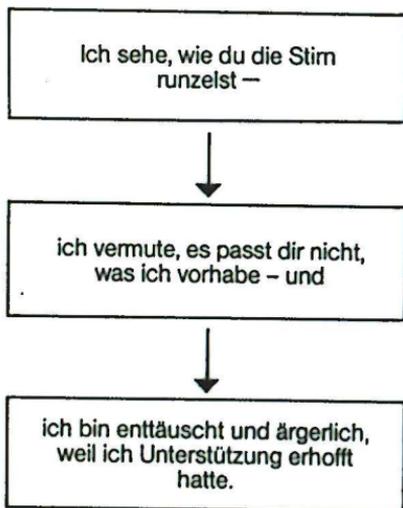
Abb. 31: Die Rückmeldung als ein Verschmelzungsprodukt dreier Vorgänge im Empfänger.

Warum ist es so wichtig, diese inneren Vorgänge zu sortieren? Damit der Empfänger sich darüber im Klaren ist, dass seine Reaktion immer *seine* Reaktion ist – mit starken eigenen Anteilen. Und damit er Ansatzpunkte sieht, diese eigenen Anteile gegebenenfalls zu überprüfen: «Du runzelst die Stirn – passt dir das nicht, was ich vorhabe?»

Jetzt kann er *bestätigen* («Ja, mir kommen diese und jene Bedenken ...») oder *korrigieren* («Doch, doch – mir fiel nur gerade ein, dass wir dazu das Auto brauchen und ich noch keinen Inspektionster-

min habe.») – oder auch *bei sich nachschauen* («Das Stirnrunzeln war mir gar nicht bewusst – ja, vielleicht bin ich etwas enttäuscht, dass du mir nicht vorher ...»).

Ich halte es für eine ausgezeichnete Übung, den «inneren Dreierschritt» öfter einmal zu vollziehen:



Die drei beschriebenen Vorgänge sind die wichtigsten Elemente des «Bewusstseinsrades», wie es von Miller, Nunnally und Wachmann (1975) dargestellt wird. Diese Autoren gehen mit Recht davon aus, dass die innere Klarheit die wesentliche Voraussetzung für die zwischenmenschliche Kommunikation ist, und legen deswegen ihren Schwerpunkt auf die «intrapersonelle Kommunikation»:

«Der erste Schritt in jeder Kommunikation besteht darin, herauszufinden, was ich anderen mitteilen will. In der (persönlichen) zwischenmenschlichen Kommunikation handelt es sich dabei oft um Informationen über die eigene Person, aber häufig haben die Leute große Mühe damit, klarzukriegen, welche Informationen sie über sich selbst überhaupt haben.» (S. 28, Übers.: S. v. Th.)

## Übung

---

(Zu zweit): A und B sitzen einander gegenüber. In der ersten Runde äußert A eine Minute lang *nur Wahrnehmungen* von B (z.B. «Ich sehe, wie deine Augen nach unten gerichtet sind» – *Nicht aber*: «Ich sehe, wie du traurig guckst») – Danach kommt B dran, ebenfalls eine Minute.

In der zweiten Runde äußert A Wahrnehmungen *und* Interpretationen (z.B. «Ich sehe, du lachst – und ich vermute, du bist ein bisschen verlegen»); danach B, beide jeweils wieder etwa eine Minute.

In der dritten Runde folgt der Dreierschritt: Wahrnehmung – Interpretation – eigene Reaktion darauf (z.B. «Ich sehe deinen geraden Scheitel – ich vermute, du legst viel Wert auf äußere Korrektheit – und ich merke, dass mich das etwas abstößt bzw. anzieht»). – Wieder jeweils A und B, ein bis zwei Minuten.

Anschließend Erfahrungsaustausch.

### 3. Realitätsüberprüfung von Phantasien

Erst mit der Zeit bin ich dahintergekommen, dass ich oft gar nicht auf andere Menschen reagiere, wie sie sind, sondern auf die Phantasien, die ich mir von ihnen mache: «Er sieht müde aus, ich sollte ihn jetzt nicht mit Problemen belasten.» – «Ich werde sie nicht anrufen, bestimmt würde sie sich belästigt fühlen.»

Im oben beschriebenen Dreierschritt ist es der Punkt 2 (Interpretation), wo meine Phantasien über den anderen den Empfang der Nachricht mitbestimmen. Ich spreche von «Phantasien» (an Stelle von «Interpretationen»), wenn meiner Vermutung über Gedanken und Gefühle des anderen keine klar angebbare Wahrnehmung zugrunde liegt.

Für eine Verbesserung der Kommunikation geht es nicht darum, Phantasien so gut als möglich auszuschalten: Im Gegenteil, dies ist weder möglich noch wünschenswert. Vielmehr finde ich es nützlich, etwas über Phantasien und den Umgang mit ihnen zu wissen:

- Phantasien über den anderen sind etwas von mir.
- Sie können *zutreffend* oder *unzutreffend* sein.
- Es gibt zwei Möglichkeiten, mit Phantasien umzugehen: sie für sich zu behalten und das eigene Verhalten danach auszurichten – oder sie mitzuteilen und *auf Realität zu überprüfen* («Ich vermute, du bist müde und willst jetzt nicht über Finanzen reden – stimmt das?»).

Dies ist eine wichtige Schaltstelle der zwischenmenschlichen Kommunikation – einmal werden hier die Weichen für klare Kommunikation gestellt; aber auch für mich als Einzelnen entscheidet sich hier die Frage von Kontakt und Isolation. Indem ich meine Phantasien als *zutreffend* annehme und für mich behalte, unterbreche ich den Kontakt und bleibe isoliert im selbsterbauten Käfig meiner Phantasien. Viele Menschen sitzen in diesem Käfig gefangen, ohne es zu wissen (leiden aber unter der «Oberflächlichkeit» ihrer Beziehungen) (s. Abb. 32).

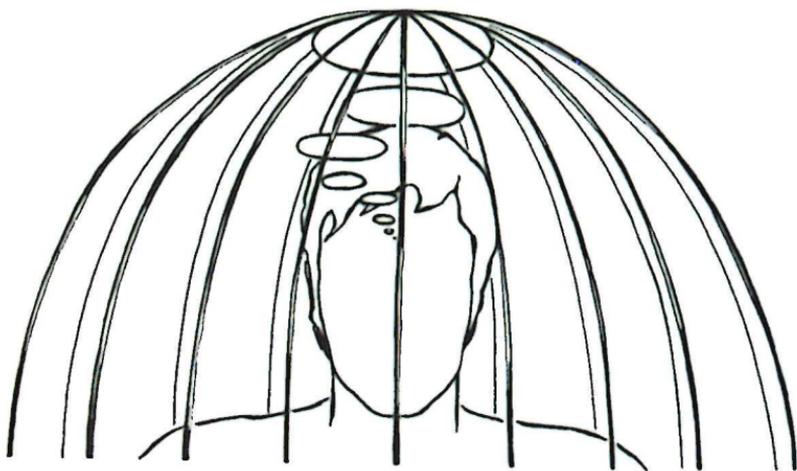


Abb. 32: Viele Menschen sind im Käfig ihrer Phantasien gefangen und vom Mitmenschen isoliert.

Das Fatale an dieser «Methode» ist, dass unzutreffende Phantasien nie eine Korrektur erfahren und auf diese Weise scheinbar jedes Mal bestätigt werden. Mehr noch: Sie neigen manchmal dazu, sich eine unheilvolle Realität zu schaffen – nach dem Muster einer *sich selbst erfüllenden Prophezeiung*. Beispiel: Jemand schaut bei seinem Nachbarn vorbei, vermutet dabei gleich: «Bestimmt störe ich!» – Diese Phantasie beeinflusst sein Verhalten: Ohne innere Ruhe und halbherzig ist sein kurzer Besuch – es kommt keine behagliche Atmosphäre auf. Wenn sich dies einige Male wiederholt, fühlen sich die Nachbarn am Ende wirklich gestört, da sie mit dem Besuch kein erquickliches Beisammensein verbinden – der Teufelskreis einer sich selbst erfüllenden Prophezeiung hat sich geschlossen. Es ist aufregend zu entdecken, in welchem starkem Maße wir *heimlicher Regisseur unseres Schicksals auch dort sind, wo wir ihm passiv zu erliegen scheinen*.

**Phantasien als Kontaktbrücke.** Es ist wundersam, wie grundverschieden wir mit unseren Phantasien umgehen können, einem Baumaterial, das sich gleichermaßen zur Herstellung von Käfigen wie von Kontaktbrücken verwenden lässt (s. Abb. 33).

Eindrucksvoll war für mich folgende Begebenheit: Ein Kollege aus der Schweiz war zu mir nach Hamburg gekommen – wir hatten verabredet, einen Kursus für meine Studenten zusammen zu leiten. Während wir an der Elbe spazieren gingen, um den Kursus zu planen, sagte er mit einem Mal: «Ich möchte gerne einmal meine Phantasien aussprechen, die ich über deine Gedanken und Gefühle habe und die mich, wie ich merke, beunruhigen. Und ich möchte, dass du mir dann sagst, was davon wirklich der Fall ist.» – Und dann schlüpfte er in meine Rolle und legte los: Christoph (als Friedo): «Jetzt ist der Christoph also gekommen. Verabredet hatten wir das ja, aber das ist lange her – und jetzt fühle ich mich gebunden an die Verabredung, aber in Wirklichkeit ist es mir doch lästig, ihn in mein Konzept einzuweißen, seine Gesichts-

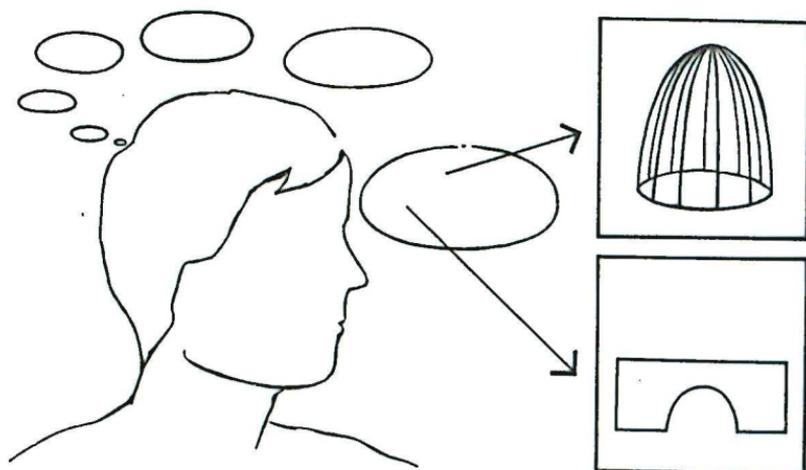


Abb. 33: Phantasien über innere Vorgänge des Gesprächspartners können entweder zum Bau von «Käfigen» oder aber als «Kontaktbrücke» benutzt werden.

punkte zu berücksichtigen – ich bin nicht mehr mein eigener Herr. Und wird er mir nicht die Studenten in ein anderes Fahrwasser treiben? ... (usw.) – so sprach, so «phantasierte» er noch eine Zeitlang und drückte dabei vieles von seinen Hoffnungen und Befürchtungen aus.

Ich hörte fasziniert zu, merkte, dass manches zutraf, obwohl ich mir das selbst noch gar nicht klargemacht hatte. Anderes wiederum traf nicht zu. – Ich brauche wohl nicht zu erwähnen, dass diese «Übung» uns in einen engen Kontakt gebracht hat.

Zuweilen begegne ich dem Einwand: «Aber was nützt es mir, unheilvolle Phantasien auch noch bestätigt zu bekommen? So offen ausgesprochen macht es alles noch schlimmer!» – Auch dies ist eine Phantasie, aus der ein Käfig gebaut wird. Die Erfahrung lehrt dreierlei: Erstens, *das Unausgesprochene belastet die Kommunikation stärker* («dicke Luft»). Zweitens, *unausgedrückte Gefühle verwandeln sich in Gifte, die Leib und Seele von innen her angreifen*. Drittens, *ausgedrückte Gefühle ermöglichen eine Veränderung der emotionalen*

Realität: Erst wer seinen Hass, Ärger, seine Abneigung ausgedrückt hat, kann auch wieder Liebe fühlen. Der Behälter der Liebe ist oft mit dem Korken der unausgedrückten negativen Gefühle verschlossen – der Korken muss heraus, dann kann wieder etwas fließen, kommt wieder etwas in Fluss.

Nun noch der vierte Leitsatz zum Umgang mit Phantasien: Ob meine Phantasien zutreffen, kann nur der andere entscheiden. *Ich bin nicht Fachmann für seine Innenwelt*, kann nicht wissen, was er «wirklich» fühlt und «wirklich» möchte. Jede Botschaft von der Art «Ich weiß besser als du, was mit dir los ist» schadet der Kommunikation und grenzt an Psychoterror.

### **Übung**

---

Besinnen Sie sich auf einen Menschen, demgegenüber Sie einige «ungute Gefühle» haben!

a) Schlüpfen Sie in die Rolle dieses Menschen und sprechen Sie (in Ich-Form) aus, was er über Sie denken und fühlen mag – lassen Sie ihren Phantasien freien Lauf.

b) Überlegen Sie, ob und wie es angemessen sein könnte, diese (Ihre) Phantasien auf Realität zu überprüfen.

c) Falls Sie es «gewagt» haben: Welche Erfahrungen haben Sie bei diesem Gespräch gemacht?

## **4. Die Verantwortung des Empfängers für seine Reaktion**

Aus den bisherigen Ausführungen sollte deutlich geworden sein: Die Reaktion des Empfängers auf die Nachricht ist zu einem guten Teil sein eigenes Werk. Deshalb ist es angemessen, wenn der Empfänger seinen Teil der Verantwortung für seine Gefühle und Reaktionen übernimmt und sie nicht dem Sender allein aufbürdet, nach dem Motto: «Nun sieh, was du angerichtet hast!» Diese Übernahme

der Verantwortung ist nicht nur sachlich angemessen, sondern erleichtert auch die Kommunikation ungemein. Denn wenn der Empfänger im Sender den bösen Täter und in sich selbst nur das arme Opfer sieht, kommt es leicht zu einem zwischenmenschlichen Tribunal, das sich der Frage widmet: Wer hat schuld und wer hat recht? Deswegen liegt im Feedback dann eine Chance zur Verbesserung der Kommunikation, wenn es einen hohen Selbstoffenbarungsanteil hat. So ist es ein Unterschied, ob man sagt: «Sie haben mich beleidigt!» oder ob man sagt: «Ich fühle mich verletzt!» – In der ersten Äußerung unterstellt der Empfänger, dass er das zwangsläufige Opfer einer bösen Tat geworden ist, und leugnet seinen eigenen Anteil an dem Gefühl. In der zweiten Äußerung stellt er einfach fest, was ist. Seine Verletztheit ist eine Realität, und er macht den Sender damit bekannt. Die Frage: «Was hat das mit mir – was hat das mit dir zu tun?» wird zunächst offen gelassen.

**Ich-Botschaften.** Derartige Nachrichten mit hohem Selbstoffenbarungsanteil werden «Ich-Botschaften» (Gordon 1972) genannt. Durch die Ich-Botschaft gibt man etwas von dem eigenen Innenleben preis. Die Ich-Botschaft steht im Gegensatz zur «Du-Botschaft», bei der eine Aussage über den anderen gemacht wird. Meistens findet hier ein blitzschneller Übersetzungsvorgang statt, bei dem eigene Gefühle (z.B. «Ich fühle mich übergangen») in *Beschreibungen über den anderen* (z.B. «Du bist rücksichtslos») überführt werden. Dies hat nicht nur den Nachteil, daß der andere sich angegriffen fühlt und in dem Wunsch nach Rehabilitation zur konstruktiven Problemlösung unfähig wird, sondern entfernt auch den Sender von sich selbst und seiner inneren Klarheit:

«Wenn ich ... verstehen lerne, dass der Satz «Du bist blöd, nett, schwachsinnig, schizophran, kooperativ», weniger über mich und meine Einstellung zum anderen aussagt als der Satz «Ich lehne dich ab, fühle mich angezogen usw.», wird ... *Selbstwahrnehmung* leichter. Häufig läßt

sich nun im Gespräch klären, welche Anteile einer Aussage «zu mir gehören» und welche zum anderen.» (Dörner und Plog 1978, S. 31)

Du-Botschaften sind besonders ungünstig, wenn es sich um Diagnosen oder Interpretationen handelt. Beispiel: «Du baust eine Schutzwand auf, um nicht verletzt zu werden – aber sie hindert dich, eine menschliche Beziehung einzugehen.»

Eine solche Psychodiagnose mag richtig oder falsch sein – in jedem Fall ist die Begleitbotschaft («Ich weiß, was mit dir los ist») für den anderen meist unannehmbar. – Zum Konzept der Ich-Botschaft siehe auch S. 125 und 304 f.

Es ist offensichtlich, dass auch eine Rückmeldung – wie jede Nachricht – vier Seiten hat: Der Empfänger (= Feedback-Spender) weist auf Sachverhalte hin; gibt vor allem etwas von sich selbst kund, nämlich wie er auf die Nachricht reagiert, was er hineinlegt und was sie bei ihm auslöst (Selbstoffenbarung). Er drückt aus, wie er zum Sender steht (Beziehung), und oft hat das Feedback auch deutlichen Appell-Charakter, indem es die Aufforderung an den Sender enthält, etwas zu ändern oder beizubehalten.

## Übung

---

Besinnen Sie sich auf drei Menschen, die Sie kennen.

a) Bezeichnen Sie jeden mit je zwei passenden Eigenschaftsworten, jeweils einem positiven und einem negativen. Zum Beispiel: Onkel Otto: nett, unpünktlich.

b) Verwandeln Sie jetzt die Eigenschaftsworte (welche Du-Botschaften sind) nacheinander in «dahinterstehende» Ich-Botschaften.

Z.B. «nett» – «Ich fühle mich akzeptiert von Onkel Otto.»

«Unpünktlich» – «Schon mehrmals habe ich mich geärgert, wenn er später kam als angekündigt.»

Wir können jetzt das vorläufige Kommunikationsmodell der Abb. 4 (S. 33) vervollständigen, indem wir das (ebenfalls quadratische) Feedback mit aufnehmen und indem wir zwischen gesendeter und empfangener Nachricht unterscheiden:

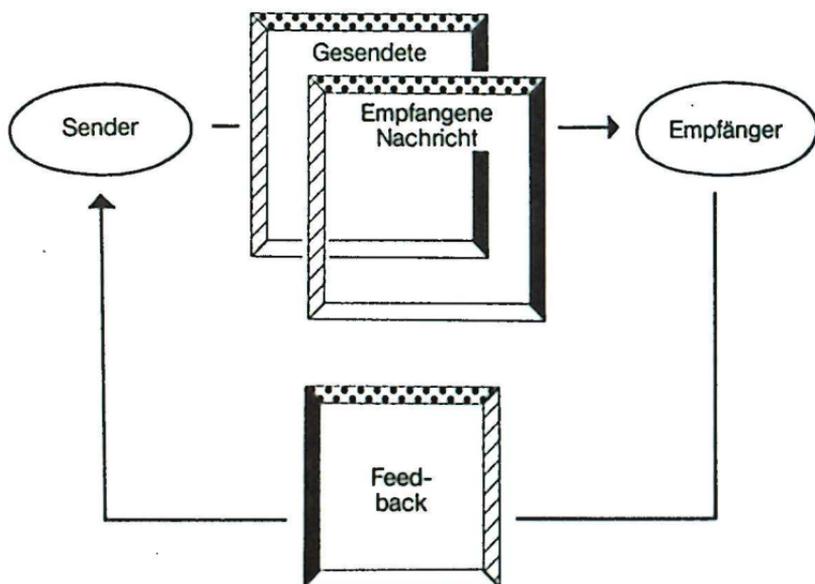


Abb. 34: Vervollständigtes Modell der zwischenmenschlichen Kommunikation.

## **IV. Interaktion**

(oder: Das gemeinsame Spiel von Sender und Empfänger)

Bisher haben wir die Nachricht kommunikationspsychologisch unter die Lupe genommen und damit sozusagen die kleinste Einheit der Kommunikation betrachtet. In diesem Abschnitt möchte ich den Blickwinkel etwas erweitern. Denn die Kommunikation ist ja nicht damit beendet, dass der eine etwas von sich gibt und beim anderen etwas ankommt. Im Gegenteil, nun geht es ja erst richtig los! Der Empfänger reagiert, wird dadurch zum Sender und umgekehrt, und beide nehmen aufeinander Einfluss. Wir sprechen von *Interaktion*.

### **1. Individuelle Eigentümlichkeiten als Interaktionsresultat**

Gemäß unserer alltäglichen Sichtweise (psychologische Alltagstheorie) suchen und finden wir die Bestimmungsstücke des Verhaltens im Individuum selbst. Jemand sei hochnäsig, sagen wir, ein anderer kooperativ, Ernst sei ein Dauerredner, Waltraud sei dominant, Mimi dagegen hilflos und abhängig. Unter dem Einfluss der Psychologie sind wir damit vertraut, solche individuellen Eigentümlichkeiten als Resultat vergangener Kommunikationserfahrungen anzusehen und nicht etwa als angeboren und erbbedingt. So ist uns folgende Sichtweise nicht ungewohnt: Mimi ist so hilflos und abhängig, weil sie einen sehr autoritären Vater gehabt hat, der sie unterdrückte und nicht erwachsen werden ließ. – Die moderne Kommunikationspsychologie geht einen Schritt weiter. Sie erklärt persönliche Eigenarten als Ausdruck der *derzeitigen* kommunikativen Verhältnisse. Sie sagt: Es gehören immer mindestens zwei dazu, wenn sich einer in

zwischenmenschlicher Hinsicht so oder so verhält. Wenn Mimi sich hilflos und abhängig gibt, dann wird sie es mit einem Partner zu tun haben, der dieses Spiel mitspielt – der sich kompetent und beschützend, vielleicht väterlich verhält. Und so gilt die Suche des Kommunikationspsychologen bei individuellen Schwierigkeiten zunächst immer auch den Mitspielern.

Üben wir uns an Hand einiger Beispiele in diesem Wechselwirkungsdenken! Jemand ist ein Dauerredner. – Wo sind die, die ihm schweigend und geduldig zuhören? Dauerredner gibt es nur so lange, wie andere sich komplementär verhalten. – Jemand anders ist dominant: Wer sind die, die sich unterdrücken lassen? – Jemand anders ist «unverschämt»: Offenbar gibt es Mitspieler, die sich alles bieten lassen.

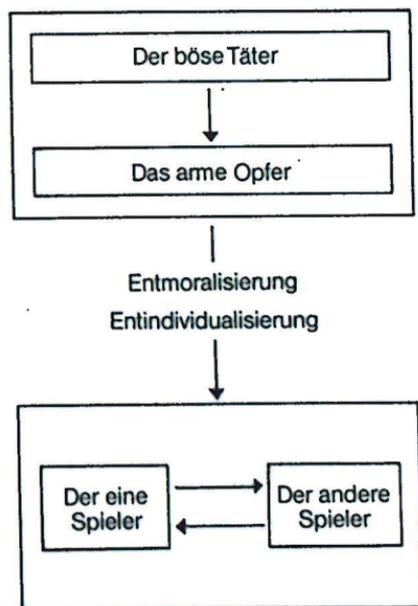
Wie oft beklagen wir uns über die unangenehmen Eigenschaften unserer Mitmenschen. «Da lade ich ihn ein, und was meinst du, besitzt er doch die Unverschämtheit, seinen Hund mitzubringen! Dabei weiß er ganz genau, dass ich einen neuen Teppichboden und eine Hundehaar-Allergie habe!» – Die «Unverschämtheit» des anderen findet meist ihr Gegenstück in meiner Unfähigkeit, «nein» zu sagen und mein Interesse auszudrücken.

Die moderne kommunikationspsychologische Sichtweise von den zwischenmenschlichen Vorgängen lautet also: Kommunikation ist ein Wechselwirkungsgeschäft mit mindestens zwei Beteiligten. Persönliche Eigenarten, individuelle Verhaltensweisen sind interaktionsbedingt. Es gehören immer (mindestens) zwei dazu.

Diese Sichtweise ist 1. ent-individualisierend und 2. ent-moralisierend. Ent-individualisierend insofern, als zwischenmenschliche Verhaltensweisen nicht mehr in erster Linie aus den Eigenarten des Individuums erklärt werden, sondern aus den ungeschriebenen Regeln der gegenwärtigen Interaktion. Ent-moralisierend insofern: Nach der alten Sichtweise gibt es oft einen «bösen Täter» und ein «armes Opfer» («Dieser Dauerredner redet mich tot»). Da aber der Böse nur böse sein kann, wenn das arme Opfer sich zum Mitspielen

bereit erklärt, ist eine moralische Beurteilung unangemessen. Es handelt sich um ein gemeinsames Spiel mit verteilten Rollen, und nicht selten hat das arme Opfer einiges Interesse daran, seine Rolle beizubehalten.

Der bisherige Gedankengang ist in der folgenden Abbildung dargestellt:



**Abb. 35: Die alte (individualisierende und moralisierende) Sichtweise und die neue kommunikationspsychologisch-interaktionistische Sichtweise.**

Wo wir bisher den «schwierigen Mitmenschen» gesehen haben, sind wir nunmehr in der Lage, eine schwierige Beziehung zu sehen und nach dem Eigenanteil zu suchen:

Er ist ein Dauer-  
redner

Warum wage ich ihn nicht zu unterbrechen?

Er ist dominant	Wie lasse ich mich unterdrücken?
Er ist so hilflos und abhängig	Wieso gehe ich ihm immer wieder auf den Leim und erledige seine Angelegenheiten?

Für manche mag diese Sichtweise befremdlich und unbequem sein. Denn wo sie früher nur den bösen (gestörten, kranken) anderen gesehen haben, sollen sie nun die eigene Mit-«Schuld» in den Blick nehmen, genauer gesagt: den eigenen Mitspielbeitrag. Am Anfang ist dies eine zusätzliche Bürde, und kommunikationstheoretisch eingestellte Psychologen müssen mit einigem Widerstand rechnen, wenn sie sich von dem Auftrag distanzieren, die «Pathologie des anderen» (vgl. Selvini-Palazzoli u.a. 1978) zu beheben. Eltern und Lehrer, die ein «verhaltensgestörtes» Kind dem Psychologen überweisen, sind oft gar nicht erbaut, wenn dieser die Störung gar nicht erstrangig «im» Kind, sondern im «System» suchen und behandeln will. Denn nach dieser Auffassung ist nicht der «Symptomträger» krank, sondern das interaktionelle Netzwerk der ganzen Bezugsgruppe («Patient Familie», Richter 1970).

Neben der «Bürde» enthält die interaktionistische Sichtweise aber auch eine Chance: Indem ich meinen eigenen Mitspiel-Beitrag erkenne, erhalte ich mehr Macht, bin dem «schwierigen anderen» (dem Dauerredner und Dominanten, Hilflosen und Unverschämten) nicht mehr bloß ausgeliefert, komme aus der Opfer-Rolle heraus, die mich zwar von Verantwortung entlastet und mir moralische Überlegenheit sichert, die mich dafür aber auch leiden und nicht erwachsen werden lässt.

Wie steht es mit dieser Sichtweise bei realen Abhängigkeitsbeziehungen? Bin ich nicht z.B. zwangsläufiges Opfer eines tyrannischen Vorgesetzten? Die Chancen, auf die Interaktion Einfluss zu nehmen, sind hier nicht gleich verteilt. Dennoch findet sich bei näherem Hinsehen fast regelmäßig: Wo jemand Tritte austellt, gibt es welche, die mehr als erzwungenermaßen «Tretfläche» bieten.

## V. Metakommunikation – die Gewohnheit der nächsten Generation?

Es gibt kaum ein Heilmittel, das für «kranke», gestörte Kommunikation von den Fachleuten so empfohlen wird wie (explizite\*) Metakommunikation. Gemeint ist eine Kommunikation über die Kommunikation, also eine Auseinandersetzung über die Art, wie wir miteinander umgehen, und über die Art, wie wir die gesendeten Nachrichten gemeint und die empfangenen Nachrichten entschlüsselt und darauf reagiert haben. Zur Metakommunikation begeben sich die Partner gleichsam auf einen «Feldherrnhügel» (Langer), um Abstand zu nehmen von dem «Getümmel», in das sie sich verstrickt haben und in dem sie nicht mehr (oder nur zäh und schwierig) weiterkommen (s. Abb. 38).

Das Bild des Feldherrnhügels soll nicht zu dem Missverständnis verführen, dass Sender und Empfänger hier wissenschaftlich-distanziert von einer hohen Warte das Geschehen analysieren, etwa in der Art: «Ich glaube, dass ich eher auf den nonverbalen Anteil deiner etwas inkongruenten Nachrichten reagiere und das Geschehen auf der Beziehungsebene anders interpretiere als du.» – Dies wäre eine akademische Spielart von Metakommunikation, aus der kein Heil zu erwarten ist (vgl. auch S. 298ff).

Zwar haben wir in den vier Seiten der Nachricht, in der Unterscheidung der Empfangsvorgänge und in der systemorientierten Betrachtungsweise ein hervorragendes Rüstzeug für die Fähigkeit zur Metakommunikation. Dieses Rüstzeug ist aber nur dann hilfreich, wenn

\* Explizite Metakommunikation insofern, als implizit ohnehin in jeder Nachricht ein metakommunikatorischer Anteil, ein «So-ist-das-gemeint-Anteil» steckt. – Wenn im Folgenden von Metakommunikation die Rede ist, ist immer die explizite gemeint.

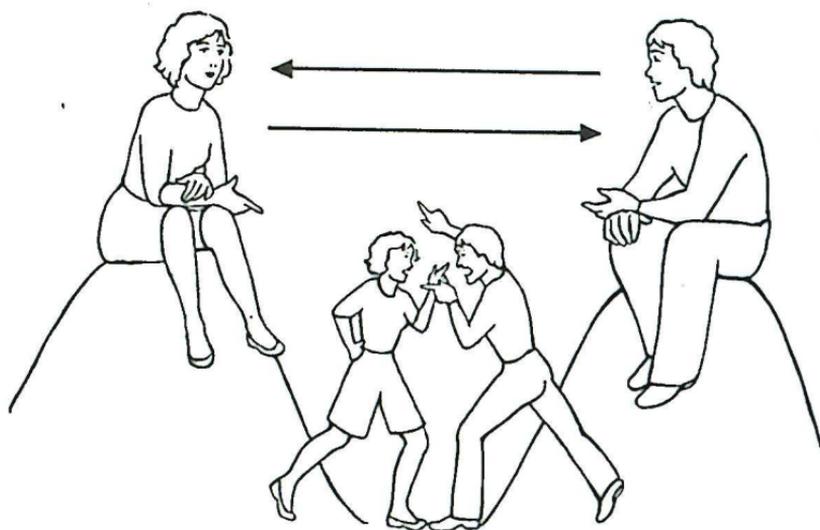


Abb. 38: Die «Feldherrnhügel» der Metakommunikation: Sender und Empfänger machen die Art, wie sie miteinander umgehen, zum Gegenstand des Gespräches.

wir es als Wahrnehmungshilfe benutzen, um bewusster mitzukriegen, was sich in mir und zwischen uns abspielt; nicht hingegen, wenn wir eine neue Imponiersprache der Eingeweihten daraus entwickeln. Gute Metakommunikation verlangt in erster Linie einen vertieften Einblick in die eigene Innenwelt und den Mut zur Selbstoffenbarung. Mut insofern, als das Thema «Was geht – hier und jetzt – in mir vor – wie erlebe ich dich und was spielt sich zwischen uns ab?» eine meist vermiedene direkte Konfrontation mit der oft als peinlich erlebten Realität darstellt. Als Preis winkt allerdings eine Befreiung von unausgedrückter Spannung und die Chance, aus der Störung dadurch herauszukommen, dass man wirklich «hindurchgegangen» ist.

Hier noch einige Zitate zum Thema Metakommunikation:

«Die Fähigkeit zur Metakommunikation ist ... eine *Conditio sine qua non* aller erfolgreichen Kommunikation ...» (Watzlawick 1969, S. 56)

«Es scheint kaum eine kommunikative Verhaltensklasse zu geben, die die meisten Menschen so *ungewohnt* finden, so scheuen und doch so *befreiend* erleben können, wie ein Gespräch über die Beziehung, wie explizite Metakommunikation.» (Mandel und Mandel 1971, S. 127)

«Explizite Metakommunikation ist völlig *unüblich*, man schämt sich ihrer. Es würde geradezu einer Evolution gleichkommen, gelänge es, sie in der nächsten Generation zur Gewohnheit zu machen.» (Mandel und Mandel a. a. O., S. 62)

«Der einzige Ausweg (aus der Gefahr, daß Beziehungsstörungen in der Schule die Inhaltsvermittlung sabotieren, Verf.) liegt unseres Erachtens – analog zu dem dialektischen Satz: «Wer sich nicht in Gefahr begibt, kommt darin um» – darin, daß man gerade durch die gestörten Beziehungen «hindurch» muß, um sie zu verändern, d. h., daß man lernen muß, Beziehungsdefinitionen und -störungen zu erkennen und darüber zu reden – dies wäre Metakommunikation –, um ihrer Wirkung nicht hilflos ausgeliefert zu sein.» (Brunner 1978, S. 63 f.)

Den Enthusiasmus, der aus diesen Zitaten spricht, kann wohl jeder nachvollziehen, der einmal erlebt hat, dass er durch das Aussprechen einer Störung (mit bangem Herzen! Wird man mich nicht auslachen oder «zerfetzen»?) die «Wahrheit der Situation» gefördert und eine befreiende, intensive Auseinandersetzung ausgelöst hat – anstatt, wie früher, die kommunikative «Unbehaglichkeit» stumm oder mit guter Miene zum bösen Spiel zu erleiden. Meist ging es ja allen so, nur wusste dies keiner vom anderen.

Auf der anderen Seite gibt es keine Garantie, dass auf der Metaebene nicht dieselben Fehler gemacht werden. Die Störung erfährt nur eine Ebenen-Verlagerung. Dann ist es angebracht, einen Kommunikationshelfer hinzuzuziehen. Dieser versteht sich als Hebamme klarer «quadratischer» Nachrichten und als einfühlsamer Anwalt förderlicher Interaktionsregeln (s. S. 144 f.).

Zum Schluss ein Beispiel für eine Metakommunikation in einem Arbeitsteam. Ausgangspunkt ist ein «Funktionalitätsverdacht» (vgl. S. 66 f):

In dem Team hatte es sich so eingebürgert, dass unangenehme Aufgaben durch «Ausgucken» verteilt wurden, und in einer Mischung aus Ernst und Flachs wurde der «Dumme» mit viel Lob über seine «besonderen Fähigkeiten für gerade diese Aufgabe» entschädigt:

Kollege A: «Ich weiß nicht recht, ob ich mich über Ihr Lob freuen kann. Ich habe den Verdacht, dass wir jemanden immer dann hochloben, wenn wir einen Dummen gefunden haben.»

B (lacht): «Ob Sie da wohl von sich auf andere schließen?»

A: «Sie erleben das anders?»

B: «Ach, ich sehe das alles nicht so verbissen. Klar, wenn wir zu jemandem sagen: «Sie sind für diese Aufgabe doch besonders gut geeignet», dann weiß jeder, dass das vor allem gesagt wird, um jemanden zu motivieren. Das Auge zwinkert sozusagen dabei – das ist so 'ne Art Spiel, finde ich.»

A: «Vielleicht nehme ich das zu ernst – aber irgend etwas ärgert mich doch daran.»

C (zu A): «Ich bin froh, dass Sie das mal angesprochen haben. Ich finde, wir haben oft so eine Art zu witzeln, wenn es heikel wird. Ich mache da dann oft mit, obwohl ich ein ungutes Gefühl habe. Zum Beispiel neulich ...» usw.

### **Übung**

---

Dies ist eine Vorübung für Metakommunikation: Wenn Sie das nächste Mal ein Gespräch geführt haben, das Ihnen etwas «unter die Haut» gegangen ist, machen Sie sich anschließend ein paar Notizen, etwa zu folgenden Punkten:

Wie habe ich mich gefühlt während des Gesprächs? Was waren die Auslöser für diese Gefühle? War ich mir darüber im Klaren, was mein Anliegen,

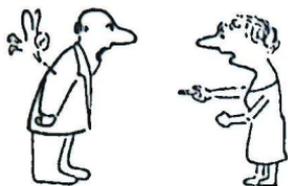
meine «Botschaft» war? Habe ich sie vermitteln können? Was hätte ich im «Klartext» am liebsten sagen mögen? Was hat mich daran gehindert? Was würde ich jetzt, nach dem Gespräch, gerne noch loswerden? Welche Phantasien habe ich darüber, welche Notizen sich der andere jetzt machen würde?



Dies ist Meta.  
Sie soll uns ...



... in verfahrenen Situationen



und angespannten Lagen  
daran erinnern,



uns selbst einmal über die Schulter  
zu schauen und darüber zu reden,  
wie wir miteinander umgehen:  
Metakommunikation.