



Die Persönlichkeit des Menschen wirkt sich ganzheitlich auf das Kommunikationsverhalten aus. Wer zuhört, filtert die Information desjenigen, der spricht, u.a. nach der Struktur der eigenen Identität.

Eine Rolle spielt dabei u.a. die Prägung durch die Erziehung, die Bildung, die Kultur und das weitere soziale Umfeld. Natürlich gilt dasselbe für den Sprechenden. Hier wird u.a. die Tonalität und die Art der Formulierung „gefiltert“, sodass aus zwischenmenschlicher Verständigung hin und wieder ein störungsanfälliges Gefüge wird.

Die höchsteingene Individualität bedingt auch, was überhaupt zur Sprache gebracht wird – wie, wann, warum, von wem und zu wem es gesagt wird. Kurzum: Die Informationen, die wir sprachlich einander vermitteln, sind an beiden Enden flankiert von emotional

gefärbten „Codes“. In einer angespannten Situation wirken sie manchmal wie ein Störfaktor, statt – wie im „Normalfall“ – eine emotionale „Allianz“ heranzubilden.

Von der einen oder der anderen Seite schwingen dabei relativ abstrakte Projektionen mit. Sie sorgen zum Beispiel dafür, dass Gedanken, Vermutungen, Unsicherheiten oder Befürchtungen quasi sachgrundlos ins Gegenüber hineingelesen und buchstäblich „übertragen“ werden. Dadurch wird die Kommunikation komplex – und bisweilen kompliziert. Die Beziehungsebene verzerrt sich dann nämlich in ihrer Bedeutung. Die sachliche Information gerät dabei oft aus dem Fokus. Und in einer solchen Situation übernimmt häufig das identitätsspezifische Konzept desjenigen, der projiziert, eine Steuerungsrolle – „über die Gebühr hinaus.“

So werden Deutungsschlüssel angewandt, die fast ausschließlich auf das Innenleben einer einzigen Person passen, ohne dass äußere Korrektive greifen, wie etwa Selbstachtsamkeit oder die Selbst-Reflexion zugunsten objektiverer Fremd-und Selbstwahrnehmungen.

Besonders schwierig wird es, wenn die Projektionen – bewusst oder unbewusst – dadurch motiviert ist, dass der Projektierende von den eigenen Defiziten ablenken will oder die Auseinandersetzung mit sich selbst scheut.

Angesichts solcher Motivationskräfte werden Projektionen manchmal sogar besonders „erfolgreich“ übertragen. Bei einem empathischen Gegenüber ist dann beispielsweise die Folge, dass sie oder er das persönliche Kommunikationsverhalten angleicht, um sich der

Projektion anzupassen oder ihr zu entsprechen, statt sie zu ignorieren oder zu entkräften.

Weil in der zwischenmenschlichen Kommunikation oft zweckorientierte Antriebskräfte und Impulse der Selbstdeutung in Wechselwirkung zueinander stehen, führt mal der eine Gesichtspunkt das Oberwasser, mal der andere – und beeinflusst jeweils die Richtung wie auch den Energie-Pegel solcher Prozesse.

Solange eine spannungsfreie Atmosphäre vorherrscht, ermöglicht diese Dynamik zwar die „friedensstiftende“ Verständigung zwischen Menschen unterschiedlicher Herkunft, Kultur und Sozialisation.

Kritisch wird die Lage jedoch, wenn unterschwellige Konflikte heraufziehen und über die eine oder andere Partei hereinbrechen.

Bei solchen „Eklats“ sind mitunter Projektionen – also quertreibende „Übertragungen“ – von wegweisender Bedeutung.

Einerseits sind Projektionen für sich genommen nicht zwangsläufig destruktiv, sondern potentiell sogar kreativ-schöpferisch verwertbar, weil sie immerhin der Phantasie entspringen.

Andererseits haben sie die Kapazität, desaströse Szenarien zu kreieren, aus denen niemand wirklich unbeschadet und schmerzfrei herauskommen kann, sobald sie negativ gepolt wird. Um dann die eigene Balance bewahren zu können, nützen den daran Beteiligten manchmal folgende Methoden:

Wer gerade das Wort führt, kann...

– ...die eigene Position „im stillen Kämmerlein“ hinterfragen, um zum Beispiel herauszufinden, ob sie ihren Ursprung darin hat, dass

man vor anderen kaschieren etwas will, das man selbst als persönliche „Schwäche“ empfindet

- ...nachspüren, was die eigene Position bezweckt und ob konfliktärmere Pfade zum selben Kommunikationsziel führen können
- ...persönliche Wertungen bewusst „de-aktivieren“, um zur sachbezogenen Kommunikationsebene zurückzufinden und so die Situation zu entkrampfen
- ...innere Distanz finden, um „bei sich“ zu bleiben und imstande zu sein, sich dem Gegenüber zu „erklären.“

Wer die „zuhörende Kommunikationsrolle“ innehat, kann...

- ...bewusst differenzieren, wie das Gehörte wahrgenommen wurde und wie man es gedeutet hat, um herauszufinden, ob eventuell eine Fehl-Interpretation vorliegt
- ...und in die Selbst-Reflektion gehen, um per „Wirklichkeits-Check“ zu überprüfen, ob ein Teil der Projektion mit dem eigenen Verhalten verzahnt ist – oder nicht.

Die Grundvoraussetzung ist, dass die Beteiligten den aufrichtigen Willen haben, die Spannung aufzulösen und genug Konfliktfähigkeit zeigen, um auch ungewohnte Wege zur Entspannung zu gehen.

Das gelingt zum Beispiel indem man...

- ...der eigenen inneren Stimme vertraut
- ...respektiert, dass jeder Mensch die Expertise für sich selbst hat
- ...die Verantwortung für das eigene Kommunikationsverhalten trägt
- ... thematisiert, wie sich die Art des Miteinanders niederschlägt
- ...vorwurfsfrei die eigenen Toleranzgrenzen benennt
- ...oder anspricht, ob und wie die „Appelle“ des Gegenübers

Copyright am Text: Jana Chantelau

