



Fotomontage mit Hilfe eines Bildes von: © Jean-Jammon, pixelio.de

ANTISEPTISCHE KOMMUNIKATION – STERILISIERUNG DURCH ICH-BOTSCHAFT

Vermeide Du-Botschaften, sprich von dir!“ Der positive Sinn dieser Orientierung an Ich-Botschaften ist bekannt; sie ist Dreh- und Angelpunkt des Konzepts gewaltfreier Kommunikation. Ihr Ziel ist konstruktives Streiten ohne Verhakungen. Diese Kommunikationsregel ist auch für mich eine Errungenschaft auf dem Weg zu besserem Ausdruck und wechselseitigem Verständnis. Dennoch: Mir begegnen immer häufiger ihre Schattenseiten. Als verabsolutierte Grundregel enthält sie m. E. eine Tendenz zur Reduzierung menschlicher Begegnung auf Vernunft. Sie birgt die Gefahr zur Ausgrenzung unerwünschter Gefühle, die in einem Streit aufflammen können, der negativen, sterilen Reglementierung von Konfliktaustragung oder noch stärker sogar: der Konfliktvermeidung in der Tiefe.

Sie wird zum Instrument der Vermeidung von Emotion, speziell von Wut, Enttäuschung und Trotz, wenn daraus Haltungen und Formulierungen erwachsen, wie z.B. in einer

Paartherapie geäußert: „Du darfst nicht über mich sprechen, schon gar nicht mit Wut oder Ärger angefüllt! Wut und Du-Botschaften gehören nicht in eine friedliche Kommunikation. Wenn Du dich nicht daran hältst, rede ich nicht mit Dir.“ Das ist zwar eine pikantesweise unter Bezugnahme auf die Regel von den Ich-Botschaften eine Ansammlung von Du-Botschaften, verbunden mit der Androhung von Sanktionen – und läuft damit den Regeln, auf die sich bezogen wird, selbst entgegen. Dennoch verdeutlicht dieses Beispiel für mich eine Gefahr, die in der Regel selbst angelegt ist. Sie wird zum Instrument einer Bezähmungsstrategie. Es entsteht das, was ich im Ergebnis Antiseptische Kommunikation nenne. Der Bezug auf vielfach akzeptierte Regeln tendiert zur manipulativen Erpressung unter Bezug auf eine höhere Instanz, hier eine moralisch unterfütterte Kommunikationsregel.

Ich gehe noch weiter: Diese Regel beraubt – selbst wenn sie richtig verstanden und angewendet wird – die Kommunikation um die heilsame Wirkung von Vorwürfen, die man auch als impulsive Formen eines kritischen Feedback ansehen kann. Die Vorwürfe des Partners treffen

meist ins Schwarze. Sie konfrontieren mit Themen, die man noch nicht sehen kann (blinde Flecken) und mindestens ebenso häufig mit Themen, die man nicht wahrhaben will. Gerade in Wut und Enttäuschung sagt man dem Anderen oft wichtige (wenn auch unangenehme) Wahrheiten. Gesunder Zorn ist ein Vehikel zur Wahrheit, im Affekt gelingt uns Abgrenzung oft besser, oder wir sprechen Enttäuschungen und Verletzungen unmissverständlicher aus. Deren großer Wert besteht darin, dass hieraus der Stoff entstehen kann, aus dem nach dem „Ausbruch“ konstruktive Auseinandersetzungen erwachsen können.

Offen zugemuteter Ärger ist oft sehr wohl Ausdruck von Nähe, zeugt von der Wichtigkeit und Bedeutung, die ein Partner oder Freund hat. Er entspringt zumeist dem Wunsch nach Veränderung einer Beziehung, und keineswegs der Absicht, sie zu zer-

Dr. phil. Dipl. Psych.
Werner van Haren

Psychologischer
Psychotherapeut

Zülpicher Str. 283,
50937 Köln

Tel.: 0221-433 031

www.psychotherapie-
vanharen.de



stören oder zu beenden. Die hemmungslose Offenheit eines solchen Streits legt im Gegenteil die Basis für eine wirkliche Versöhnung, weil nichts verschleiert wird. Allzu oft wird nur eine Decke über das Problem gelegt, ohne es wirklich aus dem Weg zu räumen. Der offene Streit verhindert solcherart unwirkliche Versöhnung, das Kaschieren des Problems.

Natürlich ist der impulsive Ausbruch noch keine Lösung – aber es wird unausweichlich, in seiner ganzen Dringlichkeit fühlbar, was einer Lösung bedarf. Etwas wirklich Neues kann selbstverständlich erst beginnen, wenn wir nicht im emotionalen Aufeinanderprallen stecken bleiben, sondern wenn es vom Streit zum wechselseitigen Verständnis kommt. Ein Verstecken hinter Regeln ist dagegen nur ein Hilfsinstrument, um ein Gefühl, dem man sich nicht gewachsen sieht, von sich fern zu halten oder es zu vermeiden. Es ersetzt etwa die fehlende Kraft, sich in einem heftigen Streit zu behaupten, weil man sich der Wut des Anderen ausgeliefert fühlt. Oder es dient der Abwehr einer heftigen Kritik, die man nicht annehmen will usw.

In einer Gruppensituation, kommentiert Torsten hin und wieder Beiträge von Gruppenmitgliedern als „super“ oder „produktiv“. Diese wertende Sprache regt Kerstin furchtbar auf. „Wenn die Anderen Super-Beiträge bringen, dann sind meine wohl nicht gut genug“ faucht sie Torsten an. Es entwickelt sich ein heftiges Streitgespräch, in dem schließlich der Ausspruch „Fuck you!“ fällt. Die Erwiderung fällt nicht minder deftig aus. Ein anderes Gruppenmitglied ist empört über diese „Gossensprache“ und will nicht, dass so geredet wird. Die Regeln gewaltfreier Kommunikation sind – nicht nur in seinen Augen – offenkundig verletzt. Angesichts der Heftigkeit des verbalen Schlagabtausches könnte man im Sinne gewaltfreier Kommunikation Enttäuschung, Gekränktheit und Rückzug erwarten. Dies ist jedoch mitnichten der Fall. Den beiden Kontrahenten geht es mit ihrer Art des Streitgesprächs durchaus prächtig. Diesmal hatten sie sich nicht auf der Suche nach wohlfeilen Worten verloren

und die Chance verpasst, überhaupt etwas anzusprechen. Beide fühlen sich vielmehr lebendig und sind froh, sich positioniert und Luft verschafft zu haben, und – sie werden sich ihrer abwertenden Anteile gewahr. Der Konflikt beginnt, Impuls zur persönlichen Entwicklung zu werden. (<http://www.psychotherapie-vanharen.de/konflikte.htm>)

Wo gehobelt wird, fallen Späne. Muss wirklich jedes Wort in einem Streit stimmen? Muss jede Abwertung oder Heftigkeit zum Gesprächsabbruch oder zur Tabuisierung führen? Ist der Anspruch, sich jederzeit emotional unter Kontrolle zu haben nicht vollkommen lähmend, gefühlskillend? Ist ein ungehemmter Gefühlsausbruch nicht zutiefst menschlich? Oder ist Ungehemtheit nur bei sozial-verträglichen Gefühlen wie Trauer oder Freude erlaubt? So entsteht vielmehr eine Sklaverei der Ich-Botschaften, die Wut, Trotz, Protest, Widerstand und Lebendigkeit aussondert.


Und noch weiter gehend: Es gibt ja tatsächlich absichtsvoll verletzende Botschaften, ausgeteilt als Antwort auf erlittene eigene Verletzungen, aus Mangel an Möglichkeiten, sich verständlich zu machen, als Folge der Schwierigkeit, Gehör zu finden, oder aus welchen Gründen auch immer. Wie sonst könnten solche inneren Tendenzen der Abwertung und Verachtung, von Absichten, den Anderen zu verletzen, überwunden werden, wenn sie nicht zunächst Raum haben? Nur wer die Wirkungen seiner verletzenden Äußerungen und Handlungen durch den Spiegel des Anderen erfährt, ist unwiderruflich mit sich selbst konfrontiert und kann sich entscheiden, wie er sprechen und leben möchte. Verhandlungen über die Regularien des Sprechens bergen hier nur die Gefahr, normativ lösen zu wollen („so spricht man nicht“), was nur durch Begegnung zu überwinden ist, ersetzen Veränderungen an den Verhaltensursachen durch Formalisierung. Dann tritt ein moralischer Zeigefinger an die Stelle lebendiger Auseinandersetzung. Dies erspart dem Anderen die Erfahrung, die Wirkung seines verletzenden Anteils in ganzer Tiefe und nicht in der dünnen Suppe einer Filtersprache zu erfahren.

Wohlgemerkt: natürlich enthält mein Plädoyer für eine ungefil-

tertere Sprache Risiken und Nebenwirkungen. Dem, der es als Befürwortung von Respektlosigkeit und als Ermunterung zur verbalen Kriegführung interpretiert, ist ohnehin mit Ich-Botschaften nicht beizukommen. Vielleicht entfaltet sich der fruchtbarste Teil dieser Haltung auf dem Boden vertrauensvoller Partner- und Freundschaften, also wenn man so will, auf relativ gesicherter Beziehungsgrundlage – ist also „nichts für Anfänger“.

So bleibt mein Verhältnis zu Ich-Botschaften situativ:

Ich liebe Ich-Botschaften: Sie zwingen mich, in mich hinein zu spüren; sie fordern mich dazu heraus, danach zu fahnden, was bei mir los ist. Sie rufen danach, mich zu stellen, hinzustellen, mit dem, was ganz meines ist. Sie richten mich auf, sie bringen mich mit mir in Verbindung. Sie hindern mich daran, mich hinter Fragen und Allgemeinplätzen zu verstecken. Sie ermutigen mich, mich wahrhaftig zu zeigen. Sie geben meinem Gegenüber die Chance, tiefer in mich hineinzuschauen, sodass es sich mit mir verbinden kann und ich mit ihm.

Und ich hasse Ich-Botschaften: Sie zwingen mich in das Korsett einer formalisierten Sprache; sie quälen mich, meinen impulsiven Ausdruck in eine geordnete Form zu bringen. Sie bremsen meine unwillkürlichen Impulse, hemmen meine Spontaneität. Sie machen aus mir einen Sprachroboter, der sich stromlinienförmig verhält. Sie erlauben mir nicht, den Ausdruck zu nehmen, der für mich gerade stimmt. Sie gestatten mir nicht, mich so zu zeigen, wie ich unmittelbar denke und fühle, auch wenn ich es später bedauere. Sie domestizieren meine Aggression, auch die, die für niemand gefährlich ist und die zu meiner Widerstandskraft gehört. Sie nehmen mir das Recht auf Fehler und Unvollkommenheit ebenso wie das Recht zum Sturm und Überschwang, auf Ursprünglichkeit und Impulsivität. Sie sterilisieren mich. 

Dr. phil. Dipl. Psych.
Werner van Haren

Psychologischer
Psychotherapeut

Zülpicher Str. 283,
50937 Köln

Tel.: 0221-433 031
www.psychotherapie-vanharen.de