



GESELLSCHAFT UND WISSENSCHAFT NEUESTE BEITRÄGE

UNSER KOMMUNIKATIONS-STIL – EIN THERAPIEFALL?

VONGERHARD HINTERKÖRNER

Waris Dirie – bekannte Bestseller-Autorin und Menschenrechtsaktivistin – hat am Sonntag mit einer vielbeachteten Rede das Linzer Brucknerfest eröffnet. Sie fand viele klare Worte gegen Rassismus, auch in Richtung Politik. Ein Satz aus dieser Rede ist mir besonders entgegen gesprungen: „Wir sind alle gleich und wir fühlen alle gleich.“ Aber sind wir das wirklich? Mir geht es heute um den zweiten Teil dieses Satzes. „Wir fühlen alle gleich!“ Ich glaube, wir fühlen alle sehr unterschiedlich und dies wird insbesondere bei den derzeitigen Hauptthemen wie Covid und Moria sichtbar.

Warum läuft die Diskussion über diese beiden Themen so harsch und teilweise auf beiden Seiten mit der Unfähigkeit, Kritik hinzunehmen? Ich habe mich vor kurzem mit einem unserer First Mover darüber unterhalten. Er ist seit vielen Jahren Psychotherapeut mit Spezialgebiet Entwicklungsförderung. Ich habe ihm erzählt, welche Kommentare ich derzeit in den sozialen Medien bekomme, wie ich darauf reagiere und welche Reaktionen darauf wieder folgen. Neben den vielen positiven Rückmeldungen erreichen mich auch Kommentare, die absolut nichts mit dem Inhalt der Interviews oder Beiträge zu tun haben, dafür aber voll sind mit persönlichen Untergriffen oder direkten Angriffen auf unsere Interviewpartner.

Der Therapeut erzählte mir von einer spannenden Theorie, und zwar der Polyvagal-Theorie. Ein kleines Wortungeheuer hinter dem sich eine Neubeschreibung des vegetativen Nervensystems verbirgt. Jeder Experte wird mich verteufeln, aber ich versuche es so einfach wie möglich zusammenzufassen: Es wurde neu entdeckt, dass der Vagus – sozusagen der smarte Gehirnnerv – für den Betrieb des Kommunikationssystems zuständig ist. Es gibt sozusagen eine neue dritte Ebene. Und entscheidend dabei ist, in welcher Ebene wir uns gerade befinden. Es ist also nicht nur ein simples Missverständnis,

wenn wir beispielsweise einen Streit mit einer Äußerung auslösen, die vom Gegenüber als bedrohlich eingeschätzt wurde, obwohl diese von uns sehr freundlich gemeint war.

Es ist praktisch die Grundfunktion des Nervensystems, die ein adäquates Verstehen quasi unmöglich macht. Wir fühlen also nicht alle gleich, sondern ganz im Gegenteil. Wir sind auf den unterschiedlichsten Ebenen unterwegs. Wenn jemand völlig entspannt und mit sich im Reinen ist, kommt seine Botschaft bei jemandem, der gerade verunsichert, angespannt, leicht verärgert oder sogar schon in Richtung Wut unterwegs ist, völlig anders an, als dieser sich das erwartet. Und ich schreibe das völlig wertfrei. Man kann auch als ziemlicher Kotzbrocken völlig mit sich im Reinen und entspannt sein. Ich möchte da gar keine Bewertung abgeben. Aber eine Erfahrung, die ich in den letzten Wochen machen durfte untermauert die Polyvagal-Theorie: je freundlicher ich auf harsche und beleidigende Kommentare reagiere, desto aggressiver wird der/die Verfasser/in dieser Botschaft. Er/sie steigert sich in der Eskalationsstufe höher, anstelle sich zu beruhigen.

Schaut euch die Kommentare zu Covid und Moria im Netz an. Fast immer das gleiche Muster. Die Menschen kommunizieren perfekt aneinander vorbei.

Dazu kommt die Leichtigkeit, die uns das Netz bietet. Eine Meinung ist schnell reingetippt, Grammatik und Rechtschreibung egal und anonym ist man sowieso.

Wir befinden uns permanent in einer dieser Ebenen. Und vermutlich haben sehr viele unserer Kommunikationsprobleme im privaten und im beruflichen Bereich mit dieser Theorie zu tun. Ich denke, eine Auseinandersetzung mit dieser Thematik kann uns einiges an Ärger ersparen. Ich werde mit diesem Therapeuten im Gespräch bleiben und euch berichten.

DER AUTOR



GERHARD HINTERKÖRNER

Unternehmer aus Leidenschaft, Familienvater, Hobbysportler und Genussmensch!

g.hinterkoerner@movement21.at

Movement 21 GmbH

Obersand 5
4311 Schwertberg
www.movement21.at
office@movement21.at
+43 664 423 1193

Copyright 2020: office@movement21.at

Webdesign & Programmierung: Junge Digitale, Linz