

Die Kolumne

Springe nicht nach dem Stein!

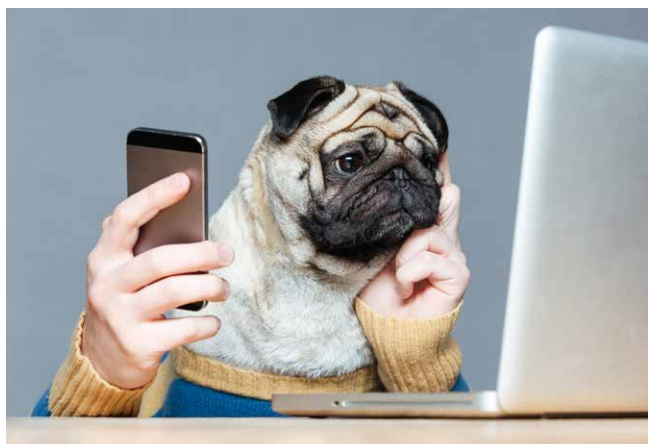
Provokationen sind in der Kommunikation keine Seltenheit. Doch nicht immer ist es sinnvoll, sofort auf diese zu reagieren. Denn das verhindert in vielen Fällen eine zielführende Gesprächsentwicklung. Selbstreflexion und Gelassenheit hingegen befähigen den Provozierten zu einem rationalen, sinnstiftenden Handeln – und das überträgt sich im Idealfall auch auf den Provokateur.

Jochen Waibel

Eine Zen-Weisheit besagt: Wirft man einen Stein nach einem Hund, dann springt der Hund dem Stein hinterher. Wirft man aber einen Stein nach einem Löwen, dann springt der Löwe den Werfer an.

Erkundet man die Wirkung von Kommunikation – das Miteinander in sozialen Medien und in Gesprächsrunden, bei Gehalts- und Koalitionsverhandlungen, in der Mediation, in Online-Konferenzen, Schlichtungsrunden oder Talkshows –, dann wird deutlich: Es ist zielführend, sich nicht wie der Hund zu verhalten – aber auch nicht wie der Löwe.

Es gilt, sich nicht prompt den Gesten, Worten und Provokationen zuzuwenden, bevor nicht eine innere und eigene Beziehung zu den Äußerungen des Gegenübers besteht. (Selbst-)Reflexion lautet das Credo. Ansonsten läuft man Gefahr, sich zu einer Marionette des Gegenübers zu degradieren. Manche Kommunikationsfeinheiten bleiben dann unentwickelt. Der Hintergrund, der Kontext jeder Äußerung ist stets von Bedeutung. Vereinfachungen verlocken dazu, schnelle Antworten auf komplexe Fragen zu formulieren. Solche Simplifizierungen sind „sexy“, Verschwörungstheorien verführerisch – und die Hinwendung zu einem Extrem ist so schnell vollzogen wie der Griff zur Süßigkeit.



Wird ein Stein geworfen, dann ist geistesgegenwärtiges Handeln gefragt – nicht im Sinne einer schnellen, sondern im Sinne einer überlegten Tat. Die Gegenwart des Geistes ermöglicht eine stimmige und angemessene Reaktion. Gerade durch Geistesgegenwart haben Handelnde die Möglichkeit, selbstwirksam zu bleiben, anstatt (vor-)schnell zu agieren – nur um später zu merken, dass jemand nur eine Provokation platziert hat. Schnell ist man dann emotional dort, wo man nie hinwollte.

Manch einer merkt nicht einmal, dass „nur“ eine Provokation im Raum steht, und ist doch schon mitten in der Aktion. Vor allem in den sozialen Medien, in Online-Foren und auf Business-Portalen gilt die Aufmerksamkeit schnell den spitzfindigen Pointen. Und mit dem Smartphone in der Hand setzt man sich einer Eskalationsspirale aus, die zwanghaft zum Agieren verleitet. Dabei sollte man sich eher fragen: Wem gilt die Provokation? Ist diese überhaupt der Aufmerksamkeit wert? Wäre ein Ignorieren stimmiger als eine Reaktion auf die Kränkung? Stellt man sich solchen und ähnlichen Fragen, dann stehen die Chancen gut, Provokationen und eskalierende Situationen zu meistern.

Es geht um Kooperation statt Konfrontation – die Macht des Miteinanders. In der Macht der Konfrontation springt jemand sofort auf eine Provokation an, reagiert schnell empfindlich, gekränkt, bar jeden Humors. Dies wird einen Konflikt verschärfen, ob in einem Familiensystem, einem Unternehmen oder auch in der Weltpolitik. Die Macht der Kooperation führt hingegen zum Innehalten und zu der Erkenntnis: Stopp! Es ist nur eine Provokation.

Selbstkritik und Selbstreflexion führen dazu, auch dem Gegenüber Selbstkritik und Selbstreflexion zu erleichtern, sie sogar mit sanftem Nachdruck zu erzwingen. Selbstreflexion sowie reflexives Handeln verwandeln Macht von einem monologischen Gegeneinander in ein dialogisches Miteinander. Ihr persönliches Motto sollte daher lauten: Springe nicht nach dem Stein!