

Zur Kunst der „Metagespräche“



Der Begriff „Metagespräch“ beschreibt z. B. die Situation, dass sich zwei oder mehrere Personen darüber unterhalten, wie ein bestimmtes Gespräch verlaufen ist, insbesondere wie man dabei miteinander umging. „Meta“ kommt aus dem Griechischen und bedeutet „höher“ oder „darüber“. Man schaut praktisch wie ein Unbeteiligter „von oben auf die Situation“. Dazu bekommt man Distanz zur eigenen Person und zu vorher nicht bewussten Emotionen, die die Situation (meist ungünstig) beeinflusst haben. Man kann auch sagen, dass ein Gespräch oder ein Gesprächsverhalten rückblickend analysiert wird, um daraus Schlussfolgerungen ziehen und künftige Gesprächsverläufe optimieren zu können. „Metagespräche“ befassen sich vor allem mit der Art und Weise, wie Menschen miteinander kommunizieren, also mit ihrer Beziehung. Außerdem geht es fast immer darum herauszufinden, ob beim anderen auch genau das angekommen ist, was man ihm oder ihr mittels Sprache und Verhalten vermitteln wollte. Metagespräche verringern deshalb Missverständnisse und verbessern die „Gesprächskultur“. Sie sind ein ausgezeichnetes Instrument, um gute Beziehungen herzustellen und zu pflegen.

Im Erleben vieler Menschen steht der Informationsaustausch („Du hast einen Fleck auf der Hose“) im Vordergrund eines Gesprächs (so genannte Sachebene). Tatsächlich wird mit jedem Satz, den man spricht, eine Fülle zusätzlicher Botschaften gesendet. Über deren Inhalt entscheidet letztlich aber immer der Empfänger. Er hört heraus oder entscheidet, ob es sich um Kritik handelt („Du bist wieder mal schmutzelig“), ob er sich anders verhalten soll („Nun wasch endlich die Hose aus“), ob er sich wie ein kleines Kind behandelt fühlt („Alles muss man dir sagen“) oder ob der andere selbst etwas über sich verrät („Ich schäme mich als dein Begleiter“). Je nach ausgesuchter Bedeutung wird dann die Reaktion des Empfängers unterschiedlich ausfallen. Entspricht die gewählte Bedeutung nicht der Absicht des Senders der Botschaft (was eher die Regel als die Ausnahme ist), sind Konflikte vorprogrammiert. Konflikte sind jedoch nicht das einzige Hauptschwernis einer guten Kommunikation. Dazu gehören auch einseitige Monologe, ständiges Unterbrechen des anderen und fehlendes gegenseitiges Aufeinandereingehen. Solche Verhaltensweisen lassen sich ebenfalls in „Metagesprächen“ thematisieren und dann künftig (hoffentlich) ändern.

Tipps für Metagespräche:

1. Einigen Sie sich mit Ihrem Gesprächspartner darauf, dass Sie ein reines Metagespräch führen wollen. Dabei soll es vor allem darum gehen herauszufinden, auf welche Art und Weise Sie beide miteinander sprechen und welche Auswirkungen das Gesprächsverhalten des einen auf den anderen hat. Davon ausgehend können dann „Regeln“ entwickelt werden, die die weitere Kommunikation dahingehend erleichtern, dass die Wahrscheinlichkeit gegenseitigen Verstehens künftig zunimmt (z. B. senden so genannter Ich-Botschaften anstelle von Kritik und Angriff, häufiges Einholen von Feedbacks, um herauszufinden, was beim anderen letztlich angekommen ist).
2. Legen Sie zwischen das „analysierte Gespräch“ und das darauf bezogene „Metagespräch“ eine deutliche Pause, in der sich erhitzte Gemüter beruhigen können. Verdeutlichen Sie sich, dass es bei Metagesprächen nicht nur um ein völlig anderes Thema, sondern auch um eine ganz andere Perspektive geht. Dies fällt manchmal leichter, wenn man die bisherigen Plätze verlässt und sich auf völlig neuen Sitzgelegenheiten niederlässt oder sich zumindest hinter den bisherigen Sitzplatz stellt. Sie können auch gemeinsam den Raum wechseln und sich im neuen Zimmer – also auch mit der nötigen emotionalen Distanz! - fragen „Was ist da drüben gerade wieder zwischen uns abgegangen?“ Die Technik, zu sich selbst oder zu einer Situation auf Abstand zu gehen und das Ganze aus einer neutraleren Position von außen zu betrachten, nennt man auch „Dissoziieren“ oder „einen exzentrischen Standpunkt einnehmen“.
3. Analysieren Sie das betreffende Gespräch so, als wären Sie zwei neutrale Theaterkritiker, die sich gemeinsam ein Theaterstück angesehen haben. Versuchen Sie im konstruktiven Dialog mit Ihrem Gesprächspartner herauszufinden, was da auf der Bühne abgelaufen ist, wie es zwischen den Beteiligten zu Missverständnissen kommen konnte und wie man das Drehbuch umschreiben könnte, so dass es bei künftigen Neuaufführungen des gleichen Stückes zu besseren Abläufen kommt. Benutzen Sie bei der Analyse möglichst nicht die Worte „du“ oder „ich“, sondern beschreiben Sie es mit „der eine von uns“ und „der andere von uns“ oder ähnlich. Damit sorgen Sie für eine ausreichende Distanz zum früheren Geschehen und beugen Sie der Gefahr vor, dass Aussagen über die Teilnehmer des analysierten Gespräches als ein persönlicher Angriff im hier und jetzt erlebt werden.
4. Beschreiben Sie im Rahmen eines Metagespräches, was in Ihnen während des analysierten Gespräches vorgegangen ist und welche (hoffentlich) aufrichtigen Absichten Sie damals verfolgt haben. Übernehmen Sie Verantwortung für alles, was eigentlich unter Ihrer Kontrolle war. Teilen Sie sich gegenseitig mit, was an Botschaften bei Ihnen angekommen ist und wie Verhaltensweisen des anderen auf Sie gewirkt haben. Entwickeln Sie Verbesserungsvorschläge und kleiden Sie diese in die Form eines Wunsches.