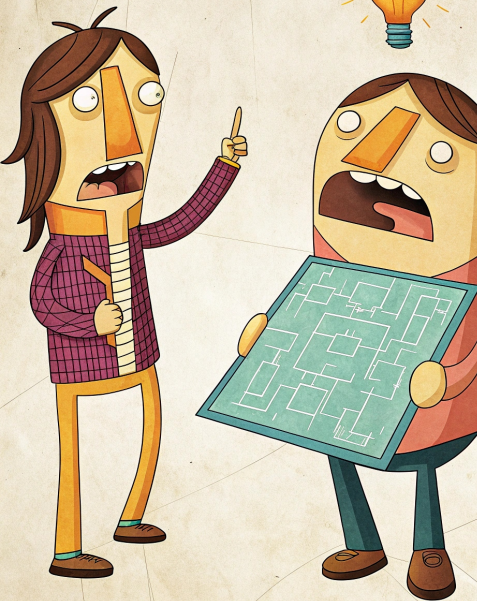




Kommunikations-sperren nach Thomas Gordon

Der Psychologe Thomas Gordon hat zwölf typische Verhaltensweisen identifiziert, die eine offene und ehrliche Kommunikation blockieren können. Diese sogenannten Kommunikationssperren oder -verhinderer führen oft dazu, dass sich der Gesprächspartner verschliesst, in die Defensive geht oder sich unverstanden fühlt.



Helfer*in (Beraten, Lösungen liefern)

Diese Persona sieht sich als Problemlöser*in und springt sofort in den Handlungsmodus. Sie übergeht die Emotionen der Erzählenden komplett, um unverzüglich Ratschläge und Lösungsstrategien anzubieten. Die tragische Geschichte wird so zu einem Projekt, das es zu lösen gilt, was dem Gegenüber das Gefühl gibt, eine Belastung zu sein. Ein klassischer Einstieg ist: "Hör zu, ich weiss genau, was du jetzt tun musst..."

Schwarzmaler*in (Warnen, Drohen)

Diese Persona fokussiert sich stets auf das Schlimmstmögliche. Angesichts der persönlichen Erzählung malt sie die Zukunft noch schwärzer, indem sie auf weitere potenzielle Gefahren und negative Konsequenzen hinweist. Anstatt zu trösten, schürt sie mehr Angst mit Aussagen wie: "Das ist furchtbar. Und wenn du jetzt nicht aufpasst, verlierst du deswegen auch noch deinen Job."





Bestimmer*in (Befehlen)

Diese Persona übernimmt sofort die Kontrolle und diktiert, was zu tun ist. Wenn jemand eine bewegende Geschichte erzählt, hört sie nicht auf die Gefühle, sondern erteilt sofort Handlungsanweisungen, um die Situation zu "reparieren" und die Kontrolle wiederzuerlangen. Sie sagt dann Sätze wie: "Du musst dich jetzt sofort zusammenreißen und als Erstes dein Konto sperren."

Zuspruch-Geber*in (Loben, Zustimmung)

Diese Persona nutzt oberflächliches Lob, um eine emotionale Distanz zu wahren. Wenn sie von einem Schicksalsschlag hört, lobt sie die "Stärke" der Erzählenden. Dies kann den anderen daran hindern, wahre Verletzlichkeit und Schmerz zu zeigen, weil die Fassade der Stärke aufrechterhalten wird. Ein typischer Satz ist: "Ich bewundere dich wirklich, wie gefasst du damit umgehst."





Neugierige (Forschen, Verhören)

Diese Persona verwechselt Anteilnahme mit Neugier und verwandelt das Gespräch in ein Interview. Wenn sie von einer Tragödie erfährt, bombardiert sie die Erzählenden mit indiskreten Detailfragen zum Ablauf des Geschehens. Der Schmerz des anderen wird so zu einer Informationsquelle für die eigene Sensationslust: "Und was hat er dann genau gesagt? Wo genau standest du in dem Moment?"



Herabsetzer*in (Beschimpfen, Beschämen)

Diese Persona nutzt die verletzliche Situation, um die Gefühle des anderen abzuwerten. Angesichts einer tragischen Geschichte reagiert sie mit Unverständnis oder Spott, um die emotionalen Reaktionen als übertrieben oder schwach darzustellen. Sie sagt dann verletzende Dinge wie: "Nun hab dich nicht so, andere Leute machen Schlimmeres durch."



Beschwichtiger*in (Beruhigen, Trösten)

Diese Persona versucht, negative Gefühle so schnell wie möglich zu beseitigen, weil sie diese selbst nicht aushält. Auf eine tragische Geschichte reagiert sie mit allgemeinen Floskeln und Plattitüden, die den Schmerz des Gegenübers kleinreden und ihm die Berechtigung absprechen. Klassiker sind: "Kopf hoch, die Zeit heilt alle Wunden" oder "Das ist doch alles nicht so schlimm."



Ablenker*in (Ablenken, Ausweichen)

Diese Persona fühlt sich mit den starken Emotionen einer Tragödie unwohl und weicht ihnen aus. Sobald das Gespräch zu tief und schmerzhaft wird, versucht sie, das Thema zu wechseln oder einen unpassenden Witz zu machen. Sie signalisiert damit, dass die Gefühle der Erzählenden eine zu grosse Last für sie sind. Eine typische Reaktion wäre: "Oh je, das ist ja schrecklich... Apropos, hast du eigentlich schon gehört, was bei Müllers los ist?"

Hobby-Analytiker*in (Interpretieren, Analysieren)

Diese Persona hört nicht zu, um zu verstehen, sondern um zu diagnostizieren. Sie behandelt die tragische Geschichte wie eine Fallstudie und bietet ungefragt eine psychologische Deutung für die Gefühle der Erzählenden an. Dies degradiert den Schmerz zu einem Symptom und ist oft übergriffig: "Dein Gefühl der Leere ist in Wirklichkeit nur Ausdruck deiner ungelösten Kindheitskonflikte."



Bewerter*in (Urteilen, Kritisieren)



Diese Persona analysiert die Vergangenheit auf Fehler und verteilt Schuld. Wenn jemand eine persönliche Tragödie teilt, sucht sie nach Entscheidungen oder Handlungen der Erzählenden, die dazu beigetragen haben könnten. Damit fügt sie zum Schmerz auch noch Schuldgefühle hinzu, etwa mit der Frage: "Bist du sicher, dass du damals alles richtig gemacht hast?"

Logiker*in (Belehren, Argumentieren)

Diese Persona klammert sich an Fakten und rationale Erklärungen und blendet Gefühle aus. Konfrontiert mit einer Tragödie, versucht sie, das Geschehene mit kühler Logik oder Statistiken zu erklären, was die emotionalen Schmerzen der Erzählenden komplett ignoriert und als irrelevant darstellt. Sie sagt dann Dinge wie: "Rein objektiv betrachtet, war das Risiko für so ein Ereignis schon immer vorhanden."



Moralisierer*in (Moralisieren, Predigen)

Diese Persona bewertet die Situation aus einer übergeordneten moralischen Perspektive. Wenn sie eine tragische Geschichte hört, sucht sie nach einer "Lektion" oder einem verborgenen Sinn, was oft unterstellt, die Erzählende trage eine Mitschuld oder habe nun eine moralische Pflicht zu erfüllen. Typisch wäre: "Vielleicht sollst du daraus lernen, im Leben dankbarer zu sein."

