







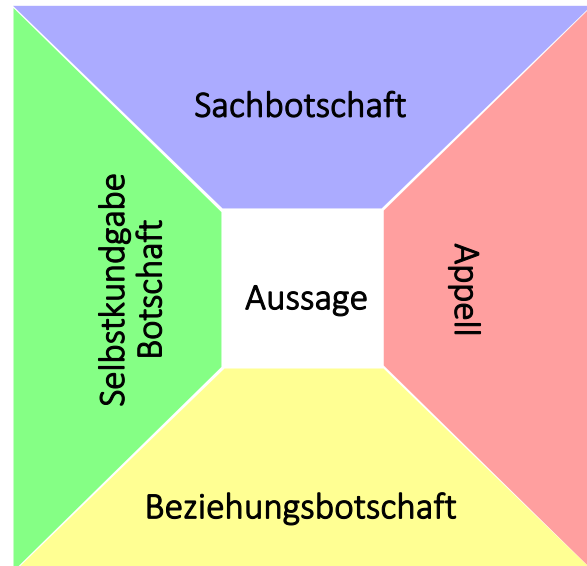
Handout: Umgang mit Beziehungsdefinitionen

Beschreibung:	<ul style="list-style-type: none">• Grundlagenvermittlung zum Umgang mit unerwünschten Beziehungsdefinitionen	 <i>Umgang mit kritischen Beziehungsdefinitionen</i>
Zweck:	<ul style="list-style-type: none">• Teilnehmende sollen Strategien kennen, wie sie auf unerwünschte Beziehungsangebote reagieren und damit umgehen können	 <i>5 Min.</i>
Hinweise	<ul style="list-style-type: none">• Sollte das Kommunikationsquadrat unbekannt sein, kann dieser Rückbezug entfallen (z.B. bei den Anwendungsszenarien der Varianten 2 und 3).	 <i>Arbeit im Plenum</i>
		 <i>1x Seite 2 je Teiln.</i>
		 <i>Flipchart, Flipchartmarker</i>
		 <i>Besprechung im Plenum</i>

Vom Umgang mit Beziehungsdefinitionen

Auf der gelben Seite des Kommunikationsquadrats definiert der*die Sender*in entweder explizit oder implizit, wie er*sie die Beziehung zum*r Empfänger*in sieht, zum Beispiel als eine Beziehung von gleich zu gleich, auf Augenhöhe oder in einer wie auch immer gearteten Hierarchie (etwa aufgrund des Alters, der beruflichen Erfahrung oder der Fachlichkeit).

Die Empfängerseite hört diese Definitionen und kann sich dazu verhalten. Nach Haley (1978) gibt es vier grundlegende Möglichkeiten, wie die Empfängerseite auf einen Beziehungsvorschlag reagieren kann:



1. Akzeptieren. Der*die Empfänger*in teilt die Beziehungsdefinition. Das heißt nicht, dass er*sie inhaltlich – auf der Sachebene – einverstanden sein muss, z.B. mit der Aufforderung etwas zu tun. Er*sie stimmt aber mit der sendenden Person überein, dass diese ihm zu etwas auffordern darf. Er*sie akzeptiert also die implizite Beziehungsdefinition der sendenden Person.

2. „Durchgehen lassen“ (= ertragen), ohne es zu bestätigen. Der*die Empfänger*in duldet eine nicht geteilte Beziehungsdefinition, da er*sie es nicht für nötig hält, sie zu korrigieren, z.B. indem er*sie eine Berührung zulässt, diese jedoch nicht erwidert oder er Freund genannt wird, ohne sich freundschaftlich verbunden zu sehen.

3. (explizit) Zurückweisen (= richtigstellen). Der*die Empfänger*in macht deutlich, dass er*sie die Beziehung anders versteht als die sendende Person, indem er*sie es implizit andeutet oder explizit anspricht: „Das sehe ich anders.“ oder „So kannst Du nicht mit mir sprechen, das steht Dir nicht zu.“

4. (demonstrativ) Ignorieren (= entwerten). z.B. indem der*die Empfänger*in ein neues Thema setzt oder sich umdreht und geht, nach dem Motto jemanden „ganz in Gedanken“ nicht sehen: „Du bist Luft für mich. Auf Grundlage dieser Beziehungsdefinition können wir keinen Dialog führen.“

Diese Möglichkeit mit Beziehungsdefinitionen umzugehen, helfen auch sich gegen Ausgrenzungssignale (Beziehungsbotschaft: „Du gehörst hier nicht dazu!“) zu wehr zu setzen, indem man sich dazu implizit oder explizit dazu verhält.

Literatur: Haley, J. (1978). Gemeinsamer Nenner Interaktion. München: Pfeiffer Verlag.