

# **Was bedeutet eigentlich Metakommunikation?**

**Dr. Stefan Hölscher**

Metakommunikation ist Kommunikation über die Kommunikation: Das Gespräch wird gleichsam auf eine höhere Ebene der Betrachtung gebracht, um auf diese Weise den Kommunikationsprozess zu reflektieren. Metakommunikation meint also, ‚von oben‘, quasi aus der Vogel- oder Beobachterperspektive auf das Geschehen in einer Kommunikation (zum Beispiel in einem Gespräch oder einem Meeting) zu schauen verbunden mit der Frage, wie die laufende Kommunikation mit diesem Abstand wahrgenommen, erlebt und beurteilt wird. Metakommunikation kann mitten im Gespräch oder im Vorfeld oder Nachgang dazu stattfinden.

Das Ziel von Metakommunikation ist es, für sich bzw. mit dem jeweiligen Gesprächspartner klarer zu verstehen, was eigentlich geschieht, zum Beispiel welche wiederkehrenden Muster sich zeigen und dann zu überprüfen, ob die Art der Kommunikation bezogen auf die jeweilige Situation und die jeweiligen Ziele gut passt oder aber verändert werden sollte. Der wichtigste Wirkfaktor von Metakommunikation ist die Herstellung eines guten Abstands. Dieser Abstand hilft, das Geschehen besser zu verstehen und das eigene bzw. das gemeinsame Handeln in der Folge möglichst effektiv steuern zu können.

Zu abstrakt? Dann lassen Sie es uns noch etwas konkreter machen:

Normalerweise sprechen wir miteinander über bestimmte Themen angefangen vom Wetter, Wochenenderlebnissen, Urlaubsplänen bis hin zu Aufgaben, Arbeitsschritten, Projekten etc. Dies ist die sogenannte Gegenstandsebene der Kommunikation. Sie können auch sagen, die Ebene der Inhalte, was immer die Inhalte gerade sind. Wenn alles gut läuft, wir den Eindruck haben, dass wir mit unseren Gesprächspartnern in einer hinreichend guten Beziehung die Dinge angemessen besprechen können, bleiben wir für gewöhnlich auf genau dieser Ebene. Und das ist gut so.

Manchmal aber läuft es nicht ganz wie gewünscht. Zum Beispiel hat man den Eindruck:

- die Kommunikation dreht sich zum xten Mal im Kreis,
- mein Gesprächspartner und ich reden systematisch aneinander vorbei,
- ich erlebe bei meinem Gegenüber einen Stil der Kommunikation, den ich zwischen uns bzw. bezogen auf das Thema nicht angemessen finde,
- ich erlebe die Kommunikation aus anderen Gründen als nicht wirklich effektiv (das meint wirksam) oder effizient (das meint in sinnvoller Relation zwischen Aufwand und Nutzen).

In solchen und ähnlichen Fällen kann es sehr sinnvoll sein, die Ebene zu wechseln und in eine Kommunikation über die stattfindende Kommunikation einzutreten mit dem Ziel von Klärung und Verbesserung.

Es müssen dabei nicht kritisch wahrgenommene Kommunikationssituationen sein, die einen zur Metakommunikation führen. Diese kann auch sinnvoll sein, wenn

- man ein Gespräch als ganz besonders substantiell erlebt hat,
- man zum Beispiel von der großen Offenheit und Vertrauensbereitschaft des Gesprächspartners beeindruckt ist,
- man die Gesprächsatmosphäre als besonders gut erlebt hat oder
- man mit dem anderen einfach reflektieren möchte, welche Aspekte des Gesprächs der andere und auch man selbst als nützlich, hilfreich, angenehm erlebt hat und welche vielleicht weniger.

In als kritisch wie auch als positiv wahrgenommenen Situationen kann Metakommunikation einem helfen, besser zu verstehen und für die Zukunft zu lernen. Und das kann ausgesprochen nützlich und wichtig sein, um zum Beispiel die Wahrscheinlichkeit zu maximieren, miteinander über die wirklich relevanten Dinge zu sprechen, einen konstruktiven Kurs zu verfolgen, gut auf den Punkt zu kommen, keine Zeit zu verplempern, in angenehmer Atmosphäre miteinander zu interagieren etc.

Bleibt die Frage: wie mache ich das denn mit der Metakommunikation? Hilfreich sind hier oft Botschaften, die bewusst und explizit die eigene Wahrnehmung zum Ausdruck bringen – sogenannte Ich-Botschaften – verbunden mit der Frage, wie denn die Gesprächspartner das erleben und, sofern es sich um als kritisch wahrgenommene Situationen handelt, wenn möglich verbunden mit einem Verbesserungsvorschlag. Zum Beispiel:

- „Ich habe den Eindruck, dass wir bei diesem Thema in unserem Meeting zu sehr in die Details reingehen und dadurch zu viel Zeit verlieren. Ich denke, es wäre besser, jetzt erst mal nur über die wichtigsten Punkte, die Ziele und Rahmenbedingungen zu reden und wenn nötig später tiefer einzusteigen. Wie seht Ihr das denn?“
- „Bei dem Feedback, das ich Dir gerade gegeben habe, ging es mir gleichermaßen um das, was ich gut fand wie um das, was ich noch verbesserungswürdig finde. Ich habe allerdings gerade den

Eindruck, dass bei Dir vor allem das Negative angekommen ist und Du das Positive noch gar nicht wirklich gehört hast. Kann das wohl sein, und sollte ich vielleicht die aus meiner Sicht sehr positiven Dinge noch mal zum Ausdruck bringen?“

- „Ich verstehe gerade nicht so richtig, was Du sagen willst, da Du so viele Fachworte benutzt und Wissen voraussetzt, das ich nicht habe. Könntest Du die Dinge vielleicht etwas einfacher formulieren für jemanden, der kein Experte in dem Thema ist?“
- „Ich fand den Austausch zwischen uns heute ausgesprochen gut, offen und hilfreich. Ich finde, wir sind dieses Mal viel tiefer ins Gespräch gekommen und haben ohne jede Form von Selbstdarstellung auch deutlich gemacht, womit sich jeder von uns aktuell gerade schwer tut. Das hat mir gut getan. Wie war das für Euch?“

Viele Wege führen nach Rom und viele Wege kann man einschlagen, um sinnvoll in eine Metakommunikation zu kommen. Die Kunst besteht darin, im sinnvollen Wechsel zwischen Gegenstands- und Metaebene mit dazu beizutragen, dass Kommunikation möglichst gut gelingt statt leerläuft oder sich festfährt.