



Tipps für die Anwendung von Metakommunikation

Was heißt Metakommunikation?

Metakommunikation ist eine Methode, Störungen in der Zusammenarbeit vorzugsweise in Gruppen zu thematisieren. Ausgangspunkt sind meist die eigenen Gedanken und Gefühle zur wahrgenommenen Störung.

Metakommunikation zu nutzen, bedeutet, die Situation (z.B. das Diskussionsthema: was diskutieren wir hier?) zu verlassen und über die Form der Zusammenarbeit (wie diskutieren wir eigentlich?) zu sprechen.

Wie wird die Metakommunikation eingeleitet?

Die Besorgnis wird dabei deutlich, aber neutral als Thema formuliert:

„Mir fällt auf, dass wir ganz stark auf der Sache herumreiten und die Stimmung dabei immer schlechter wird. Wie geht es Euch mit dieser Situation?“

Oder

„Ich erlebe die Diskussion als sehr zäh. Wie geht es Euch mit dem Thema?“

Danach folgt der Austausch zur Frage.

Metakommunikationsregeln

Das Thema wird offen und ohne Tendenz zur Debatte gestellt, dabei werden aber keine Lösungsvorschläge gebracht.

Zustimmung zur Metakommunikation abholen.

Alle Beteiligten erhalten Gelegenheit zur Antwort.

Es gibt eine Redezeitbegrenzung von ca. 30 Sekunden (bei mehr als zehn Personen).

Jeder spricht für sich, keine Urteile oder Bewertungen anderer Äußerungen.

Immer nur eine Frage besprechen, gibt es eine sehr verflochtene Problemlage zu klären, ist es für die Zielstrebigkeit und Klarheit besser, zwei Diskussionsrunden hintereinander stattfinden zu lassen, als zwei Fragen zu vermischen.

Anschließend bringt die Leitung einen Lösungs- oder Verfahrensvorschlag.

