



# Respekt, wer's richtig sagt!

## Schluss mit Spielchen

**Text:** Iris Zeppezauer

**KOMMUNIKATION >>>** Wenn es darum geht, Respekt und Geltung zu erlangen, sind die Spielarten der Menschen mannigfaltig. Vom Kleinmachen der eigenen Person oder anderer Personen über vermeintlich wohlmeinende Ratschläge bis hin zu pessimistischen Warnungen begegnen uns alle denkbaren Varianten. Schnell ist man unfreiwillig im Spiel des Dramadrei-ecks (Täter – Opfer – Retter). Nur Reflexion und Klarheit über das eigene Verhalten können vor unliebsamen Spielen schützen. Wie sich diese Muster erkennen lassen, zeigt der folgende Beitrag.

## Mehr zum Thema

Ob im Beruf, am Stammtisch oder in der Politik: Respektlosigkeit ist salonfähig geworden. Um jeden Preis wird versucht, Geltung und Einfluss zu erlangen – und eben auch durch manipulative Spielchen. In ihrem neuen Buch *Bei allem Respekt! Wie Sie durch Klarheit ganz natürlich Ansehen gewinnen* zeigt die Autorin Iris Zeppezauer, wie sich durch Klarheit im Umgang mit uns selbst und anderen Charisma aufbauen lässt. Plötzlich werden wir respektiert, weil sich Sein und Tun decken. Wir zollen anderen Respekt, finden klare Worte für Missstände und wachsen dadurch selbst. Neue Wege eröffnen sich in einer klaren und respektvollen Kommunikation.



Um Aufmerksamkeit und Respekt zu bekommen, spielen viele Erwachsene noch immer Spielchen – oft genau dieselben, die sie bereits als Kinder gespielt haben. Aufmerksamkeit und Wahrnehmung durch andere ist ein psychologisches Grundbedürfnis des Menschen. Doch nicht alle äußern klar ihre Wünsche, sondern schwindeln, verschleiern oder stiften Verwirrung. Durch diese Rollenspiele schlüpfen sie je nach Vorliebe in die Rolle des Täters, des Opfers oder des Retters. Das Dramadrei-eck ist eröffnet und bietet nur Wissenden und Geübten die Möglichkeit des Entkommens. Alle anderen spielen unfreiwillig mit.

### Kommunikationsspiele

Einige übernehmen die Opferrolle, um Mitgefühl zu erhalten. Andere betonen

das Negative, mindern die Freude anderer und präsentieren sich als erfahrene Ratgeber. Es gibt auch jene, die sich selbst abwerten, um Aufmerksamkeit und Sonderbehandlung zu bekommen. Und schließlich suchen manche aktiv nach Fehlern bei anderen, um sich überlegen zu fühlen und eigene Unsicherheiten zu verbergen.

### Was können wir tun, um nicht selbst hineinzugeraten?

Wenn man ein Spiel hinter einem Verhalten vermutet oder bereits durchschaut hat, kann man die agierende Person ansprechen, aber mit Respekt. So kann man deutlich machen, dass man bereit für direkte Aussagen ohne Verhüllung ist. Auch Fragen, was der Person wichtig ist und welche Lösung sie vorschlägt, helfen

bei der Enthüllung des Spielchens. Klar ist, es handelt sich um die Inszenierung anderer und man darf sich nicht zum Teil des Problems machen lassen. Den Blick für diese Spielchen zu schärfen, ist der erste Schritt. Schwieriger wird es, den Blick auf sich selbst zu richten und zu hinterfragen, welche Spiele man den Kollegen oder der Familie gegenüber selbst einsetzt und was man damit erreichen möchte. Es wird Zeit, Klartext zu sprechen, statt Spielchen zu spielen – nur so entsteht nachhaltiger, positiver Respekt.

Hier geht's zur  
Leseprobe

