



**Tatjana Lackner,  
MBA**

# Selbstdistanzierung wirkt Wunder

**V**iktor Frankl hat einst den Begriff der "Selbstdistanzierung" in die "Existenzanalyse" (Logotherapie) eingebracht. Im Wesentlichen geht es um die Fähigkeit zur eigenen Person Stellung zu beziehen und sich selbst aus einer anderen Perspektive zu betrachten.

Schon in der Schule lernen Kinder durch die "Schlagzeilentchnik", eine Person aus der journalistischen Brille der Zeitungsredaktion zu beschreiben. Die "Vogelperspektive" hebt uns über den eigenen Scheitel hinweg. Von oben erkennen wir plötzlich mehr vom System, in dem wir uns befinden. Die "Froschperspektive" hingegen zeigt uns eine Art "Untersicht" auf das Leben – unterhalb unserer Augenhöhe. In der Fotografie wird dadurch beispielsweise absichtlich ein "Unterlegenheitsgefühl" beim Betrachter erzeugt.

Perspektivenwechsel sind in der Kommunikation essentiell und betreffen nicht nur die Sichtachse. Retrospektive bietet ebenso Erkenntnisse: "Wie haben Sie ein ähnliches Problem bisher gelöst? Woran sind Sie gescheitert?" Neben der Rückblende hilft ebenso der Blick in die Zukunft. "Wie könnte die Sachlage in fünf Jahren für Sie aussehen?"

In der "Nacht der Philosophie" war ich bei Konrad Paul Liessmann in einem Wiener Kaffeehaus. Er machte klar, dass auch der Humor zur Selbstdistanz verhilft. Satire etwa war von jeher eine Waffe gegen den Faschismus. Die Krux: Witze über andere Ideologien zu machen ist leicht, solange über die eigenen Werte nicht gelacht wird.

Dem Philosophen war wichtig, klar zu unterstreichen, dass soziale Beziehungen immer asymmetrisch verlaufen und es folgerichtig beim Wunsch bleibt mit allen "auf Augenhöhe" zu kommunizieren.

Wie kann man mit seinem Chef "auf gleicher Augenhöhe" sprechen, wenn man ihm doch unterstellt ist? Wie soll der 6-Jährige jemals "auf Augenhöhe" mit dem Uropa über den Krieg reden. Hinter dem Wunsch versteckt sich in der Kommunikation stets die Hoffnung, vorhandene sozialen Unterschiede, Machtverhältnisse oder Bildungsstufen nicht spüren zu müssen. Klar sollen wir versuchen die Kluft zu überbrücken und andere nicht zu brüskieren. Doch: Die Unterschiede sind gegenwärtig.

Selbstverständlich können wir im Ton partnerschaftlich oder beziehungsorientiert mit unseren Mitarbeitern und Kindern reden und bei der Ausgabe von Instruktionen Kooperation signalisieren. Menschen sind zwar gleich wertvoll, aber eben nicht gleichgestellt.

Wenn der Patient zum Arzt kommt, dann möchte er zurecht, dass sein Doktor mit ihm so redet, dass er der Diagnose und den Behandlungsempfehlungen folgen kann; aber "auf Augenhöhe" findet dieses Gespräch trotzdem nicht statt. Denn der eine weiß fachlich klar mehr als der andere, deshalb wird ersterer konsultiert. Noch fataler wäre es, wenn der Mediziner sogar inhaltlich bagatellisiert, nur um gemocht zu werden: "Zwei Packerl Zigaretten am Tag und einen Doppler, Herr Maier, mehr sollte es halt nicht werden. Wir müssen das Leben auch ein bisserl genießen. Gö ja! Keine Ursache."

**Fazit:** Selbstdistanzierung haben manche nie beherrscht und viele verlernt. Es ist das krasse Gegenteil davon sich selbst "auf Augenhöhe" zu betrachten. Eine gute Übung: Wie wäre es, wenn man Ihnen einen Tag von oben zusähe? Was wäre Ihnen peinlich? Wenn eine versteckte Kamera Ihre Gespräche mitfilmte, unter welcher Schlagzeile ließe sich der Doku-Trailer senden?

**TATJANA LACKNER, MBA**

DIE SCHULE DES SPRECHENS GmbH

Dorotheergasse 7, 1010 Wien

Tel +43 1 513 87 10, Mobil +43 676 517 88 17

Fax +43 1 513 87 10-15

schule@sprechen.com

www.sprechen.com • www.sprechen.com/blog

## **Tatjana Lackner, MBA**

Kommunikations- & Verhaltens-Profilerin

- 1970 in München geboren
- 1994 gründete sie DIE SCHULE DES SPRECHENS in Wien – die Kaderschmiede für Karriereorientierte, Führungskräfte, Radio- & Fernsehmoderatoren
- „Trainerin des Jahres 2014“
- Politiker-Analystin
- sechsfache Bestseller-Autorin
- zweifache Mutter und junge Oma