



Ignorieren, Tolerieren, Reagieren

In der zwischenmenschlichen Kommunikation gibt es verschiedene Möglichkeiten, auf eine Situation oder Äußerung zu reagieren. Die Wahl der Reaktion hängt von verschiedenen Faktoren ab, wie der eigenen emotionalen Verfassung, der Beziehung zum Gegenüber und den möglichen Konsequenzen.

Drei zentrale Formen der kommunikativen Reaktion sind: Ignorieren, Tolerieren und explizit kommunikativ Reagieren. Wir nennen sie die ITR-Schrittfolge. Wobei jeder Schritt seine eigene Funktion besitzt und bewusst eingesetzt werden sollte.

1. Ignorieren – Bewusst keine Reaktion zeigen

Ignorieren bedeutet, absichtlich nicht auf eine bestimmte Aussage, Handlung oder Provokation zu reagieren. Dies kann aus verschiedenen Gründen sinnvoll sein:

- **Vermeidung von Eskalation:** In Konfliktsituationen kann es strategisch klug sein, nicht auf Provokationen einzugehen.
- **Selbstschutz:** Nicht jede Äußerung oder Handlung verdient eine Reaktion, insbesondere wenn sie destruktiv oder manipulativ ist.
- **Setzen von Grenzen:** Durch bewusstes Schweigen kann signalisiert werden, dass ein Thema oder eine Aussage nicht relevant oder akzeptabel ist.

Allerdings birgt Ignorieren auch Risiken. Wird es missverstanden, kann es als Arroganz oder Desinteresse gedeutet werden. Zudem kann eine ausbleibende Reaktion in manchen Fällen das Verhalten des Gegenübers verstärken.

2. Tolerieren – Akzeptanz ohne Zustimmung

Tolerieren bedeutet, eine Situation oder Aussage hinzunehmen, ohne sie aktiv zu unterstützen oder zu bekämpfen. Diese Strategie eignet sich besonders dann, wenn:

- **Unterschiedliche Meinungen bestehen:** Nicht jede abweichende Meinung muss aktiv kommentiert oder korrigiert werden.
- **Frieden gewahrt werden soll:** In sozialen oder beruflichen Kontexten kann es sinnvoll sein, Meinungsverschiedenheiten nicht unnötig zu thematisieren.

Toleranz bedeutet jedoch nicht, dass man seine eigenen Werte aufgibt. Vielmehr ist es eine bewusste Entscheidung, nicht auf jede Meinungsverschiedenheit oder jeden Reiz impulsiv zu reagieren.

3. (explizit) Reagieren

Wenn eine Reaktion notwendig oder gewünscht erscheint, sollte sie reflektiert und strategisch erfolgen. Eine explizite kommunikative Reaktion bedeutet, bewusst in den Dialog zu treten und sich der Konsequenzen der eigenen Worte und Handlungen bewusst zu sein. Dabei sollten folgende Aspekte beachtet werden:

- **Sachlichkeit bewahren:** Eine ruhige, durchdachte Reaktion verhindert Missverständnisse und Eskalationen.
- **Ziel und Wirkung reflektieren:** Vor einer Reaktion sollte man sich überlegen, was man erreichen möchte und welche möglichen Konsequenzen die eigene Antwort hat.
- **Empathie einbeziehen:** Einfühlungsvermögen kann helfen, Brücken zu bauen und Missverständnisse zu vermeiden.

Besonders wichtig ist die **Risikofolgenabschätzung**. Das bedeutet, vor der Reaktion zu überlegen:

- Welche Auswirkungen hat meine Antwort auf mich selbst und meine Beziehungen?
- Wird meine Reaktion das Problem lösen oder verschärfen?
- Könnte meine Reaktion negative Konsequenzen für mich oder andere haben?

Eine durchdachte Reaktion kann dazu beitragen, Konflikte zu entschärfen, Klarheit zu schaffen und Beziehungen zu stärken sowie das eigene innere Gleichgewicht zu wahren. Das letztere kann auch als 'gutes Gewissen' bezeichnet werden.

Fazit

Ignorieren, Tolerieren und explizit kommunikativ Reagieren sind drei unterschiedliche Wege, mit denen man auf Situationen reagieren kann.

Während Ignorieren und Tolerieren oft der Deeskalation und dem Selbstschutz dienen, bietet eine bewusste kommunikative Reaktion die Möglichkeit, aktiv Einfluss zu nehmen. Wer sich vor einer expliziten Reaktion die Zeit nimmt, mögliche Risiken und Folgen zu bedenken, trägt zu einer konstruktiven und respektvollen Kommunikation bei.