

OK-OK-Kommunikation: Ein integratives Modell zur Überwindung von Verinnerlichter Dominanz und Unterdrückung

von Mike Breitbart und Sven Golob

Einleitung

In der Arbeitswelt ist effektive Kommunikation entscheidend für die Zusammenarbeit, Konfliktlösung und Erreichung gemeinsamer Ziele. Das OK-OK-Kommunikationsmodell (Pratt und Mbaligontsi 2024) bietet einen wertvollen Ansatz basierend auf gegenseitigem Respekt und Anerkennung. Allerdings können verinnerlichte Machtstrukturen und Unterdrückungsmechanismen diese Art der Kommunikation beeinträchtigen. Diese Analyse beleuchtet die Problematik der verinnerlichten Dominanz und Unterdrückung im Rahmen der OK-OK-Kommunikation und schlägt professionelle Umgangsweisen vor.

1. Verständnis von Verinnerlichter Dominanz und Unterdrückung

Verinnerlichte Dominanz entsteht, wenn Individuen Machtstrukturen unbewusst aufnehmen, die ihnen Vorteile verschaffen, während verinnerlichte Unterdrückung die Internalisierung negativer Überzeugungen über die eigene Gruppe beschreibt. Diese Dynamiken beeinflussen, wie Menschen kommunizieren und interagieren.

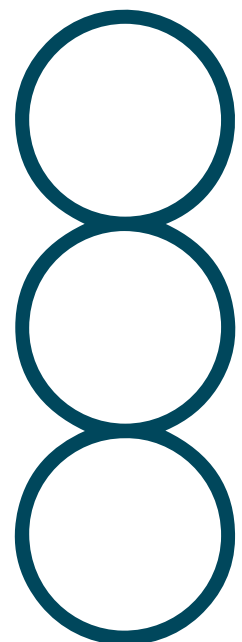
2. Auswirkungen auf die Kommunikation

Die Präsenz von verinnerlichter Dominanz und Unterdrückung kann zu Missverständnissen, Konflikten und einer Verstärkung von Ungleichheiten führen, wobei Personen mit verinnerlichter Dominanz unbewusst autoritär kommunizieren und Personen mit verinnerlichter Unterdrückung dazu neigen, ihre Meinungen und Bedürfnisse nicht vollständig auszudrücken.

3. Transaktionsanalytische Einsichten und Moderne Diskriminierungsformen

3.1. Moderne und Internalisierte Exklusion

Das Konzept der modernen und internalisierten Exklusion bietet einen tiefgreifenden Einblick in die subtilen Formen der Diskriminierung und die psychologischen Prozesse der Verinnerlichung von Dominanz und Unterdrückung. Moderne Exklusion, wie von Batts (2017) beschrieben, bezieht sich auf subtile Vorurteile, die zur Rechtfertigung von Diskriminierung führen, indem sie "nicht mit der ethnischen Herkunft oder



Hautfarbe begründet" sind, aber dennoch den gleichen Zugang zu Ressourcen verweigern.

3.2. Internalisierte Dominanz und Exklusion

Internalisierte Dominanz beschreibt, wie unsere Gefühle und Handlungen durch eine lebenslange Erfahrung der Privilegierung und der Möglichkeit, andere zu diskriminieren, geformt werden. Dieses Phänomen führt dazu, dass Individuen Diskriminierung und schlechte Behandlung ignorieren oder bagatellisieren, was längerfristig kontraproduktiv wirkt, da es die diskriminierenden und dysfunktionalen Machtungleichheiten nicht in Frage stellt.

3.3. Transaktionsanalyse und Anti-Bias-Bildung

Die Transaktionsanalyse, ursprünglich entwickelt von Eric Berne, bietet eine Perspektive zur Unterscheidung zwischen modernem und klassischem Rassismus und anderen Formen der Diskriminierung. Diese Perspektive ist hilfreich, um den Teilnehmenden ihre internalisierten "Bilder" und "Annahmen" über die anderen bewusst zu machen. Das Modell der Trübung bietet einen Rahmen, um zu verstehen, wie falsche Informationen und Vorurteile das Verhalten und die Kommunikation beeinflussen können. Dabei unterscheidet Valerie Batts (1982 und 2017) zwischen zwei Formen der Trübungen im Zusammenhang mit Exklusion.

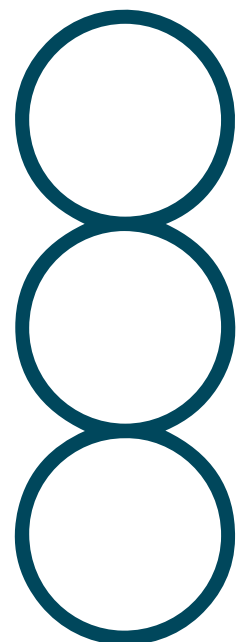
Klassische Exklusion äußert sich in offenen Diskriminierungen basierend auf sichtbaren Merkmalen wie Hautfarbe, wobei Individuen oder Gruppen eine inhärente Über- oder Unterlegenheit zugeschrieben wird. Moderne Exklusion hingegen versteckt sich hinter subtileren Rechtfertigungen, die Diskriminierung durch scheinbar rationale Gründe aufrechterhalten, ohne direkt rassistisch zu erscheinen.

Die Unterscheidung zwischen klassischer und moderner Exklusion entspricht einer Trübung des Erwachsenen-Ichs in der Transaktionsanalyse. Das Konzept der Trübung beschreibt die Vermischung von rationalen und objektiven Denkprozessen des Erwachsenen-Ichs mit den vorurteilsbeladenen Annahmen des Eltern-Ichs und den irrationalen, emotionalen Reaktionen des Kind-Ichs. Klassische Exklusion resultiert aus einer Eltern-Erwachsenen-Ich-Trübung, bei der erlernte Vorurteile als rationale Entscheidungen getarnt werden. Moderne Exklusion hingegen folgt einer Kind-Erwachsenen-Trübung, bei der emotionale und irrationale Ängste des Kind-Ichs durch scheinbar logische Begründungen des Erwachsenen-Ichs rationalisiert werden.

Um moderne Exklusion effektiv zu bekämpfen, ist es notwendig, diese Trübungen zu erkennen und zu enttrüben, d.h. eine klare Trennung zwischen den Ich-Zuständen wiederherzustellen und sich den unbewussten Vorurteilen und deren tiefer liegenden Ursachen bewusst zu werden.

4. Functional Fluency

Susannah Temples Functional-Fluency-Modell bietet einen Rahmen, um effektive zwischenmenschliche Beziehungen und Interaktionen, speziell im Bildungsbereich, zu fördern. Im Functional-Fluency-Modell ist der



"Integrierende Erwachsenen-Ich-Zustand" zentral für das Verständnis effektiver zwischenmenschlicher Beziehungen. Das Modell unterscheidet zwischen funktionalen Verhaltensweisen, die Flexibilität und Ausgeglichenheit zeigen, und dysfunktionalen, kontaminierten Verhaltensweisen.

Ungetrübte Modi repräsentieren effektives Verhalten, das Flexibilität und Balance im Umgang mit anderen und sich selbst widerspiegelt. Dazu gehören strukturierendes, nährendes, klärendes (als neutrale Bewertung der Realität), kooperatives und spontanes Verhalten. Diese Modi werden als Ergebnis eines klar funktionierenden, nicht durch frühere Erfahrungen oder Traumata beeinträchtigten Erwachsenen-Ich angesehen.

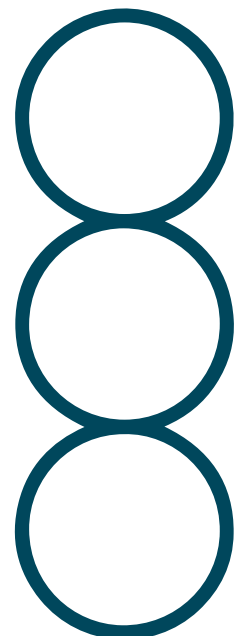
Getrübte Modi entstehen, wenn das Erwachsenen-Ich durch ungelöste Konflikte aus dem Kind-Ich oder vorgeprägte Rollen aus dem Eltern-Ich "kontaminiert" ist. Diese Modi umfassen dominierendes, überverwöhnendes, angepasst/widerständiges und unreifes Verhalten, welche die zwischenmenschliche Effektivität beeinträchtigen können.

Die Unterscheidung zwischen ungetrübten und getrübten Modi hilft, das Bewusstsein für die eigenen Verhaltensweisen zu schärfen und Strategien für persönliches Wachstum und verbesserte Beziehungen zu entwickeln. Im Kern geht es darum, zu erkennen, wie ein gut integriertes Erwachsenen-Ich zu gesünderen und funktionaleren Beziehungen beiträgt.

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass das Functional-Fluency-Modell einen innovativen Rahmen bietet für das Verständnis und die Verbesserung zwischenmenschlicher Kommunikation und Interaktion. Im Kern dieses Modells stehen fünf Verhaltensmodi, die Manifestationen des integrierenden Erwachsenen-Ichs repräsentieren: der Strukturgebende, Nährende, Klärende, Kooperative und Spontane Modus. Diese Modi sind ungetrückt und ermöglichen eine funktionale und effektive Kommunikation, die auf gegenseitigem Respekt und Verständnis basiert.

5. Anwendung auf Moderne Diskriminierungsformen

Das Verständnis und die Anwendung dieser Modelle können entscheidend sein, um moderne Formen der Diskriminierung zu erkennen und anzugehen. Durch die Erkenntnis, wie Vorurteile das "Erwachsenen-Ich" trüben können, lassen sich rassistische und exkludierende Einstellungen und Verhaltensweisen hinterfragen. Das Functional-Fluency-Modell im Bildungsbereich hilft dabei, ein Bewusstsein für diese Prozesse zu schaffen und Strategien zu entwickeln, um Vorurteile abzubauen und effektive, inklusive Verhaltensweisen zu fördern.



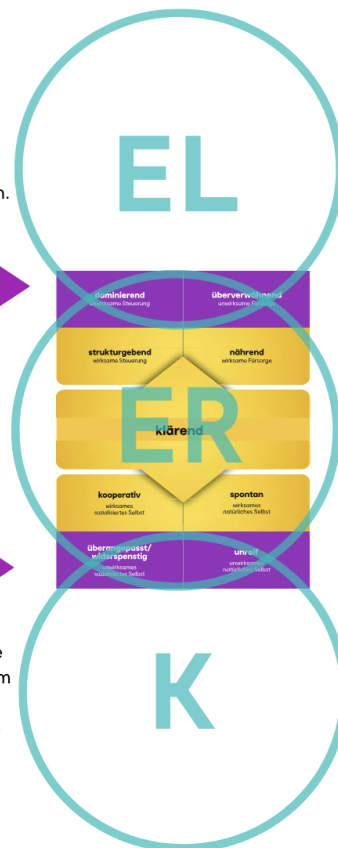
Voreingenommenheit entsteht durch das Erlernen falscher Informationen, die auf im "Eltern-Ich" erworbenen Werten und Haltungen basieren, ohne Weiterentwicklung im "Erwachsenen-Ich". Sie wird durch Rechtfertigungen verstärkt, kann jedoch mit präzisen Informationen herausgefordert werden.

Eltern-Erwachsenen-Ich-Trübung
Klassische Exklusion/Rassismus

Strukturelle Ursachen von Exklusion

Kind-Erwachsenen-Ich-Trübung
Moderne Exklusion

Täuschungen und ungerechtfertigte emotionale Reaktionen werden als Fakten dargestellt, indem erwachsene Denkweisen mit kindlichen Ansichten vermischt und durch gefühlsmäßige Rationalisierungen unterstützt werden. Solche rassistischen Fehlannahmen können durch positive, langfristige Beziehungen zu Menschen anderer Hautfarbe herausgefordert und überwunden werden.



Verhaltensmanifestationen im integrierenden Erwachsenen-Ich

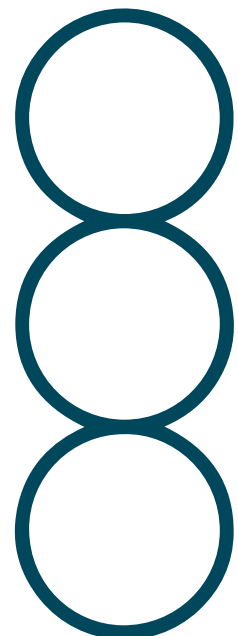
strukturgebender Modus | nähernder Modus
klärender Modus
kooperativer Modus | spontaner Modus

6. Der Klärende Modus: Der Dreh- und Angelpunkt

Der klärende Modus steht im Zentrum des Functional-Fluency-Modells und spielt eine entscheidende Rolle bei der Überwindung von verinnerlichter Dominanz und Unterdrückung. Er fördert eine tiefgehende Reflexion über die eigenen Positionen und die der anderen innerhalb gesellschaftlicher Machtstrukturen und wie diese die Kommunikation beeinflussen. Durch diesen Modus werden Individuen ermutigt, ihre eigenen Vorannahmen und die der Gesellschaft kritisch zu hinterfragen und zu verstehen, wie diese die Interaktionen mit anderen beeinflussen.

6.1. Wahl des angemessenen Modus

Der klärende Modus ermöglicht es, situativ angemessen zwischen den anderen Modi zu wählen, um eine ausgewogene und effektive Kommunikation zu erreichen. Er hilft, zu erkennen, wann es notwendig ist, Unterstützung und Empathie durch den nähernden Modus anzubieten, Struktur und Orientierung durch den strukturgebenden Modus zu geben, kooperative Lösungen durch den kooperativen Modus zu suchen oder Flexibilität und Kreativität durch den spontanen Modus einzubringen.



6.2. OK-OK-Kommunikation: Das Ziel

Die Integration und Anwendung dieser Verhaltensmodi im Rahmen des klärenden Modus führt zur OK-OK-Kommunikation, einer Kommunikationsform, die auf dem Fundament gegenseitigen Respekts und Verständnisses ruht. OK-OK-Kommunikation anerkennt die Gleichwertigkeit aller Beteiligten und fördert eine Interaktion, in der sich jeder respektiert, gehört und wertgeschätzt fühlt. Dieser Ansatz ist besonders effektiv in der Auseinandersetzung mit und der Überwindung von verinnerlichter Dominanz und Unterdrückung, da er die Basis für ein tieferes Verständnis und empathisches Miteinander legt.

7. Vertiefung: Dysfunktionale Modi im Kontext Moderner Exklusion und Internalisierter Exklusion

Das Functional-Fluency-Modell und die Erkenntnisse aus der Transaktionsanalyse bieten tiefgreifende Einsichten in die Verhaltensmuster, die mit moderner Exklusion und internalisierter Exklusion in Verbindung stehen. Diese Muster manifestieren sich in dysfunktionalen Verhaltensmodi: dem dominierenden, überverwöhnenden, überangepassten/widerspenstigen und dem unreifen Modus. Jeder dieser Modi kann zu Verhaltensweisen führen, die die Fortsetzung von Ungleichheit und Diskriminierung begünstigen.

7.1. Dominierender Modus und Moderne Exklusion

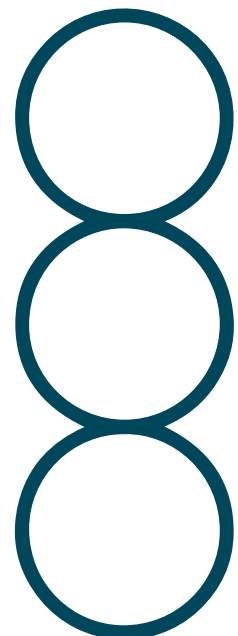
Der dominierende Modus, gekennzeichnet durch Kontrollbedürfnis und Überlegenheitsansprüche, spiegelt sich in der modernen Exklusion wider, insbesondere in der übermäßigen Betonung kultureller Unterschiede und der Überzeugung, dass traditionell unterdrückte Gruppen unverdiente Vorteile erhalten. Diese Haltung verstärkt subtile Vorurteile und Diskriminierung, indem sie auf der Überlegenheit der eigenen Gruppe besteht, ohne offene Feindseligkeit zu zeigen.

7.2. Überverwöhnender Modus und Dysfunktionale Hilfe

Der überverwöhnende Modus manifestiert sich in der Bereitstellung dysfunktionaler oder lähmender Hilfe, wie im Beispiel der Lehrerin, die PoC-Studierenden unterschätzt. Dieser Modus entspricht der Auffassung, dass Hilfebedürftige nicht fähig sind, ihre Situation ohne externe Unterstützung zu verbessern, was die Empfänger dieser "Hilfe" letztendlich in einer untergeordneten Position hält und die bestehenden Machtungleichheiten verstärkt.

7.3. Überangepasster/Widerspenstiger Modus und Verleugnung von Unterschieden

Der überangepasste bzw. widerspenstige Modus, der Konformität oder passive Aggressivität beinhalten kann, steht in enger Verbindung zur Verleugnung von Unterschieden und der Bedeutung dieser Unterschiede. Indem Individuen Unterschiede ignorieren oder ihre Bedeutung herunterspielen ("Farbenblindheit"), tragen sie zur



Aufrechterhaltung eines Status quo bei, der Ungleichheiten ignoriert und marginalisierte Gruppen weiterhin ausschließt.

7.4. Unreifer Modus und Verleugnung der eigenen Verantwortung

Der unreife Modus, gekennzeichnet durch emotional gesteuerte Reaktionen und mangelnde Selbstreflexion, korreliert mit der Verleugnung der eigenen Verantwortung und dem Beschuldigen der Opfer. Dieser Modus führt dazu, dass Individuen die strukturellen Ursachen von Diskriminierung und ihre eigene Rolle darin ignorieren, indem sie die Schuld für Ungleichheiten auf die Unterdrückten selbst oder auf unveränderliche Umstände schieben.

7.5 Schlussfolgerung

Die dysfunktionalen Modi des Functional-Fluency-Modells und die Verhaltensmuster moderner und internalisierter Exklusion weisen deutliche Parallelen auf. Durch die Identifizierung und das Verständnis dieser dysfunktionalen Modi können Individuen und Organisationen gezielte Maßnahmen ergreifen, um diese Muster zu durchbrechen.

8. Funktionale Modi als Alternativen moderner Exklusion und Internalisierter Exklusion

Die funktionalen Modi des Functional-Fluency-Modells bieten einen konstruktiven Rahmen, um den dysfunktionalen Verhaltensmustern moderner Exklusion und internalisierter Exklusion entgegenzuwirken. Hier sind spezifische Handlungsalternativen, die sich aus den funktionalen Modi ableiten lassen:

8.1. Strukturgebender Modus

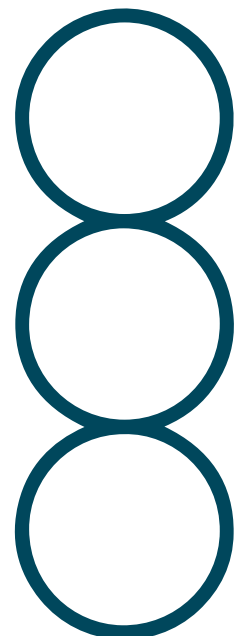
Dieser Modus kann als Alternative zur "lähmenden/dysfunktionalen Hilfe" eingesetzt werden. Anstelle von Hilfe, die Empfänger in Abhängigkeit hält, ermöglicht der strukturgebende Modus die Förderung von Eigenständigkeit und Selbstwirksamkeit. Konkret bedeutet dies, klare Ziele zu setzen, Ressourcen und Fähigkeiten zu stärken sowie Wege zur Selbsthilfe aufzuzeigen.

8.2. Nährender Modus

Der nährende Modus bietet eine Alternative zur "Verleugnung der eigenen Verantwortung". Indem man Verantwortung für die eigenen Handlungen übernimmt und empathisch auf die Bedürfnisse und Erfahrungen anderer eingeht, kann ein Umfeld geschaffen werden, in dem sich alle wertgeschätzt und unterstützt fühlen. Dies fördert eine Kultur der Anerkennung und des Respekts.

8.3. Klärender Modus

Als zentrale Alternative zur "Verleugnung von Unterschieden" und zur "Verleugnung der Bedeutung von Unterschieden" ermöglicht der klärende Modus eine offene und ehrliche Auseinandersetzung mit Vielfalt



und Diskriminierung. Durch das Bewusstmachen und Besprechen von Unterschieden und deren Bedeutung können Vorurteile abgebaut und ein tieferes Verständnis für die Vielfalt menschlicher Erfahrungen entwickelt werden.

8.4. Kooperativer Modus

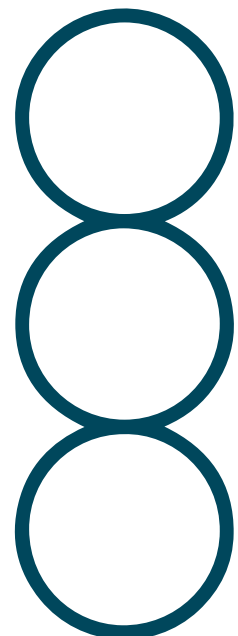
Der kooperative Modus stellt eine Antwort auf "distanzierte, nicht angemessene oder nicht gleichberechtigte Kontakte" dar. Durch die Förderung von Kooperation und gleichberechtigter Teilhabe können Barrieren zwischen verschiedenen Gruppen abgebaut und ein inklusives Arbeits- und Lebensumfeld geschaffen werden. Dies erfordert aktives Zuhören, die Bereitschaft zur Zusammenarbeit und die Anerkennung der Beiträge jedes Einzelnen.

8.5. Spontaner Modus

Dieser Modus kann dazu beitragen, starre Denkmuster und Verhaltensweisen, die zur Aufrechterhaltung von Diskriminierung und Ungleichheit führen, aufzubrechen. Indem man spontane und kreative Lösungen für Probleme entwickelt, kann man neue Wege finden, um inklusivere und gerechtere Strukturen zu schaffen.

9. Implementierung in der Praxis

Die Förderung funktionaler Verhaltensweisen – wie sie durch den klärenden, strukturgebenden, nährenden, kooperativen und spontanen Modus repräsentiert werden – bietet einen Weg, um eine inklusivere Gesellschaft und Arbeitsumgebung zu schaffen, in der Diskriminierung aktiv entgegengewirkt wird. Indem wir lernen, dysfunktionale Verhaltensweisen zu erkennen und zu verändern, können wir effektiv zur Überwindung von moderner Exklusion und internalisierter Exklusion beitragen und eine Kultur der Gleichheit und des Respekts fördern.



Literatur

- Batts, V. (2017): Is Reconciliation Possible? The Question Remains — Bridging Troubled Waters. Lessons from Combating Racism in the US and South Africa.
- Batts, V.A. (1982): “Modern Racism: A TA Perspective” In: Transactional Analysis Journal, 12 (3): 207-9.
- Pratt, K., & Mbaligontsi, M. (2014). Transactional Analysis Transforms Community Care Workers in South Africa. Transactional Analysis Journal, 44, 53-67.
- Temple, S. (2004). Update on the functional fluency model in education. Transactional Analysis Journal, 34: 197-204.

