

## Augenhöhe - Haltung oder Kalibrierkunst?



### Wochenpost 7: Augenhöhe - Haltung oder Kalibrierkunst?

Damit ist alles gesagt.

Augenhöhe beschäftigt mich täglich mehrfach. Mal geht es darum, dass ich mich bewusst ermahnen muss, sie zu gewähren. Ein anderes Mal muss ich sie selbst erst herbeiführen. Oft schaue ich dem Umgang anderer mit sich, mit Kollegen oder mit mir zu. Dann wiederum erlebe ich, dass mir von anderen Augenhöhe-Vermeidungsmuster aufgedrängt werden. Sie behindern mich im Kontakt, sind mir lästig und reizen mich schließlich.

In den meisten unserer Begegnungen ist Augenhöhe nicht automatisch vorhanden.

Eine banale Erkenntnis? Nein, keineswegs.

### Grundrecht Augenhöhe

„Das Konzept der [Menschenrechte](#) geht davon aus, dass alle Menschen allein aufgrund ihres Menschseins mit gleichen Rechten ausgestattet und dass diese egalitär begründeten Rechte universell, unveräußerlich und unteilbar sind.“ Zitat Wikipedia

Augenhöhe ist nicht explizit in den Menschenrechten verankert. Doch der oben zitierte Satz kommt bereits auf den Punkt: Augenhöhe können wir aus dem universellen, unveräußerlichen und unteilbaren Prinzip der politischen und sozialen Gleichheit ableiten.

Viele Menschen sind sich gewahr, dass sie Augenhöhe von anderen verlangen. Sie streben danach, einen 1:1-Zugang zum Gesprächspartner zu haben. Ähnlich viele Menschen sind darum bemüht, diese Augenhöhe zu vermeiden. Meist geschieht Letzteres unbewusst aus angewöhnten Verhaltensmustern heraus, die tiefer liegende Ursachen haben. Diese kann ich hier nicht sorgfältig aufklären. Vielmehr strebe ich eine Abkürzung zur Lösung an.

## Augenhöhe in der Psychologie

Die [Transaktionsanalyse](#) gibt uns Hinweise zum Umgang mit Augenhöhe, zu ihrem Fehlen und ihrer Wiederherstellung. Sie verrät uns viel über die Entstehung ihrer Fehlleitungen. Von ihr lernen wir, welches Rollenverständnis sich hinter den einzelnen Verhaltensausprägungen zu verbergen scheint.

Mit ihrem Kernkonzept habe ich mich lange beschäftigt. Ich bin weder Psychologin noch ausgebildete Transaktionsanalytikerin, sondern nur Selbst- und Fremdbeobachterin bin. Damit bleibt für mich die im Alltag relevante Frage nach der Augenhöhe und ihren filigranen Abweichungen offen. Sie führt mich am Ende immer wieder zu einem Punkt zurück:

Augenhöhe kann ich nicht wirklich herstellen oder erschaffen, auf dass sie danach für immer existiere und bestehen bleibe. Entweder sie ist ein Bestandteil meines Sehens und meiner Wahrnehmung im Umgang mit mir selbst und anderen, oder sie bleibt ein beständiger Auseinandersetzungsprozess und Kalibriervorgang.

## Erlebnis Augenhöhe

Was beobachten wir, wenn wir über Augenhöhe sprechen oder nach ihr suchen?

Wir beobachten Auf- und Abwertungen. Dann wieder erleben wir unterschiedliche Situationen, die offensichtlich zur Augenhöhe oder zu ihrem Fehlen verführen. Bin ich mit Freunden zusammen, mag ich die innere Feinabstimmung abschalten und mich angekommen fühlen. Unsere Augenhöhe scheint selbstverständlich zu sein. Bin ich in der Familie, mag ich besonders sensibel erleben, wie mir Augenhöhe verweigert oder angedient wird. Ich sehe und verursache, wie Familienmitglieder plötzlich auf scheinbar verweigerter Augenhöhe verletzt oder aggressiv reagieren. Tänze und Reigen, immer dieselben, bilden sich ab. Sie reihen sich als Rituale aneinander und führen zu abstrusen Verzerrungen und situativen Verletzungen. Von außen betrachtet gleichermaßen unnötig und lächerlich wie auch berührend unangenehm. Familienkonstellationen, in denen Augenhöhe kein Selbstverständnis ist, reichen sehr weit. Sie beeinflussen unser Selbst und damit unseren Umgang mit anderen. Gelingt es uns, in einem Feld – Beruf oder privat – Augenhöhe zu erleben, können wir diese Erfahrung leicht im jeweils anderen Feld einführen und dort verankern.

## Angediente Augenhöhe

*Angedient* - ich liebe diesen Begriff, er beschreibt ein Angebot einer Person an eine andere. Vermutlich entspringt es weniger der ehrlich empfundenen Egalität, als mehr dem Wunsch nach gewährter, herzustellender Gleichheit. Wenn ich aufzählte, wie häufig ich täglich Augenhöhe angedient bekomme, fragten Sie sich vielleicht, wieso ich sie in den Augen anderer nicht sowieso habe. Die Frage stelle ich mir

auch immer wieder. Die Antwort folgt weiter unten.

Die *herzustellende Gleichheit* gefällt mir ebenso, sagt sie doch aus, es möge gelingen, Gleichheit zu schaffen, wo vorher keine war. Dass sie vorher nicht vorhanden war, ist wiederum eine Annahme wenigstens einer der handelnden Personen. Wenn diese Person noch dazu die Fähigkeit für sich pachtet, vorübergehend Gleichheit herstellen zu können, haben wir gelungene Augenhöhenmanipulation vor uns.

## Mein Kampf mit der Augenhöhe

Ich fühle mich von so viel Manipulationsbedarf und Aufwand gelähmt. Mein Taktgefühl und mein Benimm werden davon herausgefordert. In Folge bin ich versucht, mich zu verbiegen, zurückzunehmen und andere zu beobachten. Wieder aufwändig und lästig und kaum durchzuhalten. Weder gefällt mir die Ablenkung vom 1:1 Kontakt, noch die Rolle der Beobachterin, wenn ich selbst im Dialog bin. Am wenigsten will ich Energie in die Entscheidung investieren, ob ich jetzt höflich bleibe oder mich von diesem Spiel mit Ebenen erkennbar abkopple.

Der freundliche Herr, der mir scheinbar weltgewandt und feinsinnig einen [Handkuss](#) auf den Handrücken haucht, sich jedoch vorher ausgiebig despektierlich über das gemeinsam besuchte Lokal äußert, arbeitet mit Auf- und Abwertungen. Der angedeutete Handkuss wertet mich scheinbar auf, hebt mich kurzzeitig auf die romantische Ebene einer „verehrten Dame“, ist in manchen Ecken Europas ein Relikt edlen Benimms und wirkt in anderen Ecken wieder nur aufgesetzt und pompös. Das ist jedoch nur *eine* Perspektive, die wiederum aus meiner Haltung zur Augenhöhe resultiert. Gleichzeitig verbiege ich mich und unterdrücke jede Reaktion über diese Geste und meine Bewertung derselben. Mein eigener Ärger resultiert aus meiner Sprachlosigkeit: Wie reagiere ich angemessen auf diese Unangemessenheit? Ich ignoriere sie, wasche mir möglichst bald die Hände und investiere Energie in die Löschung der Erfahrung.

## Höflich oder aufgesetzt?

Wo finden wir angediente Augenhöhe? Sie wird uns meist wörtlich offeriert. Wir werden ohne unmittelbar erkennbaren Anlass aufgewertet, hochgehoben, erhöht. Wir bekommen Attribute zugewiesen, die uns positiv beschreiben, uns herausstellen, ohne dass sie direktem Feedback auf eine soeben erbrachte Leistung, einen Verdienst, eine Handlung entsprechen. Selbst, wenn sich diese Aufwertung als Feedback tarnt, spüren wir hinter der faktischen Aussage noch die Schwingung eines „ich erhöhe dich jetzt“. Muss ich hier noch lange ausführen, dass eine Erhöhung im *Jetzt* eine Erniedrigung im *Vorher* oder *Nachher* integriert?

## Augenhöhe = Selbstverantwortung

Die zeitgemäße Herausforderung in der Augenhöhenmanipulation erlebe ich, wenn sich andere über meine Art der Auseinandersetzung mit ihnen beklagen. Statt wie Erwachsene zu sich selbst zu stehen, unterwerfen sie sich in Folge einer Debatte und beklagen sich aus der selbstgewählten Position. Netter, freundlicher, sanfter, wohlwollender, emphatischer soll ich sein. Im Ton, im Wort, im Blick, in der Tat. Die feine Grenzlinie zwischen „andere für voll nehmen“ und „andere überfordern“, bewegt sich leise im Wind des Vertrauens und der Beziehungsqualität. Vertrauen wir einander, hebt sich mein Gegenüber von selbst auf Augenhöhe und bleibt dort, egal, wie ich selbst vorgehe. Doch Vertrauen beginnt vor der Beziehung

miteinander in der Beziehung zu uns selbst. Vertrauen ist Substantiv und Verb zugleich. Diese Investition liegt in meiner Verantwortung.

## **Sender und Empfänger**

Will ich jetzt glauben, die jeweilige Augenhöhe-Nachricht entstehe beim Empfänger? Schulz von Thun wäre begeistert. Watzlawick zu seiner Zeit auch. Ja, ich stimme zu: Die Nachricht entsteht beim Empfänger. Es kann jedem von uns egal sein, wer uns auf- oder abwertet. Wir sind selbst dafür zuständig, Augenhöhe zu erlangen, zu halten und wahrzunehmen. Fast hätte ich geschrieben „auszuhalten“, denn auch das ist eine Facette dieser Auseinandersetzung. Wollen wir den 1:1-Kontakt aushalten? Wollen wir, dass der andere direkt zu uns durchdringt, uns in die Augen und womöglich über diese in unsere Seele sieht?

## **Verantwortungsübernahme für das eigene Wohlbefinden**

Ich lebe deutlich schwerer mit der Kunst der Kalibrierung von Augenhöhe, als mit der Einstellung, sie einfach einzunehmen.

Wie mühsam sind spätere Rückenleiden, wenn wir Erwachsene zu uns hochheben, weil sie sich vor uns klein machen. Will ich dieses Rückenleiden vermeiden, muss ich geradestehen, mit beiden Beinen auf dem Boden. Ich muss geradeheraus sprechen und geradeaus schauen. Ist es meine Verantwortung, den in der Luft Schwebenden auf die Erde zurückzuholen, seine Aufmerksamkeit durch eigenes Hochspringen auf seiner Augenhöhe zu gewinnen? Muss ich den, der sich vor mir windet, um unterhalb meiner Augenhöhe zu bleiben, aufheben?

Nein. Ich glaube, es reicht, wenn ich da stehen bleibe, wo ich gerade stehe. Aufrecht und geankert. Darauf vorbereitet, dass es mir die Haare auf den Armen aufstellt, wenn ein anderer Mensch 1:1 zu mir durchdringt und in Kontakt mit mir kommt.