

„Ich glaube Ihnen kein Wort!“

Schlagfertigkeitstraining bei den Landfrauen im Tecklenburger Land

Kennen Sie das? Jemand feuert eine spitze Bemerkung, eine miese, kleine Frotzelei gegen Sie ab – und Ihnen fällt im Eifer des Gefechts keine passende Antwort ein. Weil es auch mir nicht selten so ergeht, kommt mir das Schlagfertigkeitstraining der Landfrauen gerade recht.

Von Ulrike Havermeyer

TECKLENBURGER LAND.

„Ich glaube Ihnen kein Wort.“ – „Das ist doch alles totaler Mist, was Sie hier erzählen.“ – „Über dieses Thema rede ich lieber mit kompetenteren Personen.“ – Puh! Da bleibt mir ja die Spucke weg. Und statt einen coolen Spruch rauszuhauen, bekomme ich allenfalls feuchte Hände und einen roten Kopf, und ich ertappe mich dabei, wie ich mit piepsiger Stimme völlig unangebrachte Rechtfertigungen zu stammeln beginne...

Im Strudel des Adrenalins

Ina Wohlgemuth nickt verständnisvoll: ein klarer Fall von Schockstarre. „Es dauert nur etwa sieben Zehntelsekunden, bis der Körper nach einer verbalen Attacke wie dieser die Stresshormone freisetzt“, erklärt die Psychologin aus Herdecke, „aber leider brauchen wir zwischen 30 und 120 Minuten, um uns



SERIE

Wir mischen mit



Was ist das verbindende Element? In einem Workshop vermittelt Psychologin Ina Wohlgemuth den Landfrauen aus dem Kreis Steinfurt Gesprächskompetenz in Konfliktsituationen. Foto: Ulrike Havermeyer

davon zu erholen.“ Das Problem dabei: Wer im Strudel des eigenen Adrenalins gefangen ist, kann nicht auf die Bereiche seines Gehirns zugreifen, in denen die Schlagfertigkeit zu Hause ist. Denn die seien im Zustand einer Kränkung komplett blockiert, bedauert die Kommunikationsfachfrau. Ina Wohlgemuth stünde nicht vor uns, wenn sie keine Lösung wüsste.

Um auf die kleinen und großen, auf die fein gesetzten und die grob geführten Angriffe eines Gegenübers besser und schneller reagieren zu können, hat der Infokreis der Landfrauen im Kreis Steinfurt unter Federführung seiner Vorsitzenden Anita Raing zu dem Seminar „Schlag fertig! Gekonnt kontern!“ ins Grüne Zentrum nach Saerbeck eingeladen.

Mehr als zwei Dutzend Teilnehmerinnen sind gespannt darauf zu erfahren, wie sie ihre rhetorische Spontanität ausbauen und verbessern können. Denn Schlagfertigkeit, versichert uns Ina Wohlgemuth, sei erlernbar.

Man brauche dazu nur genügend Übung, reichlich Geduld, eine gute Freundin als Sparringspartner – und natürlich den richtigen Acker, das Fundament, auf dem die zarte Pflanze der Schlagfertigkeit optimal gedeihen könne: „Entwickeln Sie Kränkungskompetenz“, rät Wohlgemuth zu einer gesunden Ichstärke, „beziehen Sie nicht gleich alles auf sich.“ Eine Arbeitskollegin, die meinen Gruß nicht erwidert? Eine seit Tagen un beantwortete E-Mail? Häufig habe das, was unser Selbstwertgefühl verletzt, weil wir es als Ignoriertwerden inter-

pretierten, ganz andere Ursachen. Die Arbeitskollegin sei möglicherweise in Gedanken und das E-Mail-Programm schlichtweg defekt. „Auch wir machen oder sagen manchmal Dinge, ohne zu merken, dass sie unser Gegenüber verletzen.“

Sich im Vorfeld wappnen

Ob ungewolltes Missverständnis oder bewusster Konfrontationskurs: Wenn ein Gespräch zum Streit eskaliert, ist auf jeden Fall derjenige klar im Vorteil, der sich bereits im Vorfeld gewappnet hat. Bei dem sich zu der antrainierten Kränkungskompetenz ein solides Selbstbewusstsein sowie ausreichend Allgemein- und Fachwissen gesellen. Wer dann auch noch einen bunten Blumenstrauß an Schlagfertigkeitsstrategien als Zau-

bermittel gegen die Schockstarre im Gepäck hat, dem kann eigentlich gar nichts mehr passieren.

Und genau diesen Blumenstrauß aus bunten Retourkutschen dürfen wir Teilnehmerinnen uns jetzt erarbeiten, sprich: pflücken, individuell zusammenstellen und mit nach Hause nehmen. Noch ein Tipp von unserem Coach: „Reagieren Sie in Zukunft erst auf eine flapsige Bemerkung, wenn Sie es für angebracht halten, nicht wenn andere es von Ihnen verlangen.“ Schlagfertigkeitsstrategie habe nicht zwangsläufig etwas mit der schnellen Parade zu tun. „Gut nachdenken, cool bleiben und manchmal die Klappe halten“ – auch das könne einem Gesprächspartner den Wind aus den Segeln nehmen.

Unser Ziel fest im Blick, mit einer „konstruktiven De-

eskalationsstrategie“ auch in harten Auseinandersetzungen künftig ganz Frau der Lage zu bleiben und kommunikative Souveränität zu entwickeln, öffnet uns Ina Wohlgemuth die Gartenpforte ins Reich der blumigen Worte. Los geht's – es darf geerntet werden! Der erste Vorwurf erwischt uns kalt: „Sie als Landwirt profitieren doch von der Tierquälerei!“ Wie jetzt handeln? Durchatmen. Blickkontakt herstellen. Und mit sachlicher Stimme reagieren: „Was bringt Sie zu dieser Meinung?“ oder „Mag sein, dass das so auf Sie wirkt“ oder „Ich sehe, Sie interessieren sich für den Tiererschutz – das tue ich auch, da haben wir etwas gemeinsam. Sind Sie daran interessiert, von mir zu hören, was wir als Landwirte dafür tun?“

Wer es schafft, das verbindende Element zwischen dem eigenen Standpunkt und dem seines Gegenübers zu finden und zu benennen, der kann eine aufbrandende Auseinandersetzung in friedliches Fahrwasser zurücklenken und seinen Gegner durch aufmerksames Zuhören möglicherweise sogar als neuen Bündnispartner gewinnen. Unangemessene Äußerungen lassen sich dagegen besser kontern mit einem knappen „Ihre Reaktion überrascht mich“ oder „Danke für Ihre Meinung. Lassen Sie uns zum Thema zurückkehren“ oder einem schlichten „So, so...“, „Ah ja...“ oder „Und nu...?“, gefolgt von einem majestätischen Schweigen. Das schafft die nötige Distanz, ermöglicht neuerliche Übersicht und gibt uns wertvolle Zeit, um einen schnellen Blick auf den Wohlgemuth'schen Blumenstrauß zu werfen. Denn den hat ganz sicher jede von uns ab sofort immer griffbereit.