

Schlagfertigkeit – Lust und Frust!

Mit einfachen Aktions- und Reaktionstechniken reagieren wir in verschiedenen Situationen schlagfertig!

Manchmal ist es ganz schön hart, wenn Leute mit einfachen Worten brillieren: »Wenn Sie mein Mann wären«, so wurde Sir Winston Churchill einmal unterbrochen, »dann würde ich Ihnen Gift geben!« Seine Antwort: »Wenn Sie meine Frau wären, dann würde ich es nehmen!« Allerdings ging es dann leider zu weit: »Sir Winston, Sie sind ja total betrunken!«

»Stimmt, aber morgen bin ich nüchtern - und Sie immer noch hässlich!«

Spontan und sofort reagieren

Obwohl uns solche heftigen Aktionen und Ereignisse meist erspart bleiben, kennen wir alle Gesprächssituationen, in denen wir uns ärgern, dass wir nicht richtig verbal darauf reagiert haben. Oder gar zu höflich waren. In der Situation fiel uns nichts Passendes dazu ein, hinterher hatten wir einen flotten Spruch auf den Lippen, aber da



Du selbst solltest entscheiden können, ob du eine Attacke in Spaß auflöst oder den Angreifer in die Eselsecke stellst!

war die Situation längst vorbei. Es ist ein Teufelskreis: Einerseits ist da der Zeitdruck, spontan reagieren zu müssen und eine passende Antwort parat zu haben, andererseits hat derjenige, dem wir schlagfertig antworten wollten, sich ja vorher über seinen Spruch, seinen Zwischenruf oder seine provokante Aussage Gedanken machen können. Wir aber sollten etwas Pfiffiges draufsetzen.

Wie reagieren?

Und dann die Reaktion der Beteiligten oder des Publikums: Einerseits lacht man über den Zwischenruf oder den Einwurf, je sarkastischer und provokanter, je lustiger und subtiler, umso besser. Andererseits schaut man sich gespannt das Opfer an, na, wie reagiert es wohl (wenn überhaupt)? Das, was in uns passiert, kennen wir vielleicht schon zur Genüge:

- Wir sind irritiert von der Plötzlichkeit des Gesagten, schließlich werden wir doch in einem Gedankengang unterbrochen
- wir nehmen die Bemerkung oder den Zwischenruf auf, denken kurz bewusst über ihn nach und reagieren körperlich durch Erröten, Schlucken, verspüren plötzlich eine ausgedorrte Kehle, stottern manchmal sogar
- wir wollen etwas dazu sagen und verspüren diesbezüglich eine gähnende Leere in uns
- wir bekommen inneren Druck: »Los, sag schon was! Komm schon!«
- in uns ruft eine innere Stimme: »Typisch, Versager!«, und wir haben schließlich, ansonsten sprachgewandt, ein Blackout.

Aktions- und Reaktionstechniken

Um allerdings agieren und reagieren zu können, muss ich folglich einen Instrumentenkasten und eine Technik im Kopf haben, denn Schlagfertigkeit ist eine Sache des Kopfes, nicht des Kehlkopfes! Was wir also brauchen, sind zunächst einmal nichts anderes als einfache Aktions- und Reaktionstechniken, damit wir auf verschiedene Situationen schlagfertig reagieren können. Denn wenn ich weiß, wie ich reagieren könnte, bekomme ich natürlich eine innere Gelassenheit, mit Zwischenrufen umzugehen und auf spitze Bemerkungen zu antworten. Sobald aber der innere Druck, den ich mir übrigens selber auferlege, weg ist, kann ich auch spontan reagieren. Habe ich also Reaktionstechniken im Kopf, kann ich bald auch getrost diese Muster vergessen, denn ich werde ähnliche Muster spontan entwickeln. Die Techniken sind einfach zu lernen. Zwei Beispiele:

Technik der Rückfrage:

»Du solltest deinen Frisör verklagen!«
»Ach, was gefällt dir denn so gut an meiner Frisur?« Nun muss der Angreifer arbeiten. Rückfragen verschaffen zudem noch Zeit für bessere Rückfragen und geben mir selbst Gelassenheit.

Technik mit Standards:

»Du solltest deinen Frisör verklagen!«, »Ich passe mich nur meiner Umgebung an!« oder »Das finden Frauen/Männer sexy!« Standards passen zu jeder Anmache und sind Garant dafür, immer in die Mitte zu treffen. Gut ist es, mit etwa 5 abwechslungsreichen Standards ausgerüstet zu sein. Diese Techniken funktionieren leider nur nicht bei Kindern, Behinderten und Alkoholisierten wie ich erst kürzlich auf einer Segeltour merken musste. ✓

Mehr Standards und 16 bärenstarke Techniken zur Schlagfertigkeit gibt es im 2-Tages-Seminar »Immer schlagfertig!« am 18. und 25. November im Palais Hotel Landhaushof, Salzamt, Klagenfurt. Die ersten 8 Anmeldungen erhalten zusätzlich ein 4-teiliges Hörbuch zum Thema Schlagfertigkeit. Infos unter www.elmararneitz.at