



### DIE FÜHRUNG ÜBERNEHMEN

Was im privaten Umfeld meistens mit einem lockeren Spruch gekontert werden kann und keine gravierenden Konsequenzen zur Folge hat, ist im beruflichen Umfeld nicht immer möglich. Doch auch da muss man hin und wieder Angriffe abwehren oder in persönlichen Gesprächen auf unterschiedliche Aussagen angemessen reagieren. Es geht laut Aumüller vor allem darum, die Führung des Gespräches zu übernehmen. Die Formulierung „Das haben sie aber interessant formuliert, aber wollen wir sachlich wieder über das Thema sprechen?“, nennt er als Beispiel. Zugegeben, es ist ein schmaler Grat zwischen gekonnter Schlagfertigkeit und einer Reaktion, die beleidigt oder patzig wirkt. Konstruktiv, sachlich – gerade im beruflichen Kontext sei es ratsam, dies zu beherzigen – auch wenn das sicherlich auch mal schwerfällt. „Es sollte sich nicht emotional aufladen, da muss man aufpassen, dass es nicht eskaliert.“ Mit den meisten Menschen redet man immer wieder, über einen langen Zeitraum. Da hilft es, selbstsicher und souverän mit kleinen oder großen Angriffen umzugehen. So zeige man, dass man sachlich und konstruktiv ist und zusammen etwas erreichen will, sagt Aumüller – im beruflichen Kontext enorm wichtig.

### SICH SELBST WEITERENTWICKELN

Schlagfertigkeit, das im besten Fall als sportlich gesehene Hin und Her von Worten, findet nicht nur in negativ assoziierten Phrasen Bedeutung. „Oft wissen wir auch gar nicht, mit Lob umzugehen“, sagt Aumüller. Da müsse man sich nicht noch hochpushen, sagt er. „Ein einfaches ‚Danke‘ reicht da meistens schon. Das ist ein Wort, das ohnehin viel zu häufig vergessen wird.“

Doch nicht jeder Mensch ist von sich aus extrovertiert, redengewandt oder eben so selbstsicher, dass er stets die passende Antwort parat hat, wozu eine gekonnte Pause ebenso zählt. Wird man mit etwas Unangenehmen konfrontiert, dann löse das zunächst einmal Stress aus, sagt Aumüller. „Und unter Stress fällt einem dann nicht sofort etwas ein, das man erwidern kann.“ Die Methoden Paradox, Gegenfrage, Übertreibung können hier dazu dienen, sich ein kleines Repertoire an Sätzen anzulegen, zu merken und in entsprechenden Situationen anzuwenden. Das Gespräch etwa paradox auf ein anderes Thema zu lenken, wäre ein Ansatz. Um seinen Worten Gewicht zu verleihen und Sicherheit auszustrahlen, gehört es dazu, ruhig und deutlich zu bleiben. Auch die Körpersprache ist wichtig. Eine gekrümmte Haltung, der Blick nach unten – da verpufft der Effekt. Man begibt sich automatisch in eine Opferrolle. Wichtig sei laut Aumüller aber, dass man dauerhaft an seinem eigenen Stil arbeitet: „Nur weil einer brüllt, muss ich nicht auch brüllen.“ Es gehe auch darum, sich selbst weiterzuentwickeln. Dies geschehe nicht von heute auf morgen, doch in kleinen Schritten kommt man so zu mehr Selbstvertrauen und einem sichereren Auftreten.

### DURCH KÖRPERSPRACHE BERUHIGEN

Das gilt auch für andere Bereiche, in denen das Sprechen wichtig ist. Reden halten, Präsentationen vortragen, in Diskussionsrunden das Wort ergreifen. Aumüller schult als Rhetorik-Trainer in Einzel-Coachings oder in Gruppen Mitarbeiter in Unternehmen, Führungskräfte, aber auch Jugendliche, die sich persönlich weiterentwickeln möchten. Oft helfe der Blick von außen,

denn, wie anderen uns wahrnehmen, weiß man oft nicht. Die persönliche Weiterentwicklung erfolgt laut Aumüller eben in Gesprächen mit anderen. Die Aspekte Körpersprache und Stimme seien sowohl im persönlichen Gespräch als auch etwa in Vortragssituationen wichtig. „Wenn wir nervös sind, sprechen wir zum Beispiel oft viel zu schnell“, sagt Aumüller. „Nervosität wird aber nicht nur von innen nach außen gezeigt“, erklärt er. „Man kann sich selbst auch beruhigen, indem man eine ruhige und deutliche Körpersprache einsetzt, was dem Zuhörer hilft, das Gesagte besser zu verstehen.“ Es ist ein Lernprozess. Gerade unsichere Menschen seien sich oft selbst der größte Kritiker. Den solle man aber auch mal kritisieren, sagt Aumüller, und die Stimme wie die eines guten Freundes wahrnehmen.

### DER MUT LOHNT SICH

Das Prinzip der kleinen Schritte fruchtet auch in Gruppenkonstellationen. Dort etwas zu sagen, fällt nicht jedem leicht, gerade im beruflichen Kontext. Es herrscht Unsicherheit. Es kostet Überwindung, ja vielleicht sogar etwas Mut, zu sprechen und auf einmal die Aufmerksamkeit auf sich gerichtet zu sehen. „Doch es lohnt sich“, sagt Aumüller. Auch hier verhält es sich ähnlich wie im Dialog: „Hätte ich mal etwas gesagt“, will man sich hinterher nicht sagen müssen. Nach und nach, durch immer wieder aktives Einbringen, fördert man das Selbstbild – und entwickelt sich weiter.

Und sollte es wirklich mal unangenehm werden, so kann man immer besser damit umgehen. „Es gibt leider Menschen, gerade bei Konferenzen, die ein Spaß daran haben, andere zu ärgern. Wenn man da selbstsicher ist, springt man nicht so schnell darauf an und kann die Führung des Gespräches wieder übernehmen.“ Als sprachliches Stilmittel können Pausen eingesetzt werden. Lässt man auf eine gekonnte Gegenfrage oder den Verweis auf das eigentliche Sachthema eine Pause entstehen, so steht die störende Bemerkung im Raum, sie läuft ins Leere. Und man selbst beweist Stärke, zeigt, dass man selbstbewusst ist. Das Vertrauen in die eigene Stärke wird gefördert.



**Sprech-Experte:** Rhetorik-Coach Axel Aumüller aus Bielefeld hilft Menschen, sich auf Redesituationen vorzubereiten. Das gelingt auch durch eine gute Körpersprache.

FOTO: RALPH PAGHE

## RHETORIK

# Den „Schlag“ richtig einsetzen

Wir nutzen unsere Sprache jeden Tag und doch fällt es uns in manchen Situationen schwer, etwas Passendes zu sagen. Nicht jeder ist ein Rhetoriktalent und doch kann man Schlagfertigkeit und den Umgang mit unangenehmen Situationen lernen.

VON MAGNUS HORN

Konjunktive bestimmen unser tägliches Leben. Hätte, hätte, Fahrradkette. Wenn das Wörtchen wenn nicht wär. Wer hat das noch nicht schon tausendmal gedacht? Oft passiert es, dass man sich im Nachgang eines Gesprächs ärgert, eine Äußerung nicht souverän gekontert zu haben. Schlagfertig reagiert zu haben. Hinter sportlichen Erfolgen steckt viel Training.“ So könne man mit Übung auch Schlagfertigkeit erlernen. Aumüller nennt drei Methoden, die man sich nach und nach aneignen kann. Das Para-

Schafft man das nicht auf Anhieb, dann „wurm“ das, sagt Rhetorik-Coach Axel Aumüller aus Bielefeld. „Man fühlt sich in gewisser Weise angegriffen, in der eigenen Kompetenz, dem Selbstbild, der Persönlichkeit.“ Schlagfertig zu sein, sei nicht einfach, sagt er. Doch kann man es lernen. „Man sollte es ein wenig sportlich sehen. Hinter sportlichen Erfolgen steckt viel Training.“ So könne man mit Übung auch Schlagfertigkeit erlernen. Aumüller nennt drei Methoden, die man sich nach und nach aneignen kann. Das Para-

dox, die Übertreibung und die Gegenfrage. Anhand der Bemerkung „Du hast aber ein bisschen zugenommen“ führt Aumüller diese aus. „Ich habe einfach ziemlich breite Haare“, wäre ein Beispiel für das Paradoxe. Als übertriebenes Instrument könne man sagen „Ja, gestern ist die Waage kaputt gegangen“ und als Gegenfrage formulieren „Sag mal, hast du mir auf den Hintern geguckt?“ Verwirrung, Witz, im besten Fall entsteht ein lustiges Scharmützel, in dem man aber auch für sich einsteht.



*Nur weil einer brüllt, muss ich nicht auch brüllen. Man muss seinen eigenen Stil entwickeln.“*