



29.12.2002

Wie Falten vom Hemd ins Gesicht kommen

Es war mal wieder einer unverschämte? Macht nichts – Schlagfertigkeit kann man lernen

VON VOLKER ECKERT

Dorothee S. war die Attacken gewöhnt, die Schüler „werden ja immer unverschämter“. „Sie sind wie meine Mutter“, hat einer zu ihr gesagt und eine Schülerin hinterher: „Willst du deine Mutter beleidigen?“ Da stand sie am Kopierer, schaute angestrengt auf ihre Unterlagen und tat so, als hätte sie nichts gehört. Im Kopf der Lehrerin aber pochte es: Ich muss jetzt was sagen und: Mir fällt ja doch nichts ein. Sie schwieg.

Jeder kennt das: Die richtige Antwort kommt einem frühestens fünf Minuten später. Endlich was für die Schlagfertigkeit tun – wäre doch ein guter Vorsatz fürs neue Jahr. Das hat sich auch Dorothee S. gedacht. Also hat sie den halben freien Sonntagnachmittag geopfert und ein Seminar in der Urania besucht. Da sitzt sie nun zusammen mit 80 anderen Leuten in einem fensterlosen Raum. Und hinterher? Ist sie gerüstet für die nächste Attacke eines unverschämten Schülers? Schlagfertig in vier Stunden, geht das?

Die Dozentin Meike Müller, 36, hat schon Vorlesungen zu dem Thema gehalten, „da kamen 700 Leute“. Die Seminare sind nicht so voll, wohl weil viele fürchten, dass sie hier gefordert werden: Partnerübungen, oder so-

was – auf Kommando schlagfertig sein. In Wahrheit geht es aber erst einmal ein bisschen theoretisch zu. Müller, ehemalige Journalistin, redet viel über Selbstbewusstsein. Ohne das geht nichts.

Wie lernt man Selbstbewusstsein? Ein Erfolgstagebuch führen, rät Meike Müller zum Beispiel. Und die Glaubenssätze abschütteln, die vielen schon in der Kindheit eingetrichtert wurden: Das kannst du doch nicht, lass mich das machen. Stattdessen lieber ausprobieren. Einmal müssen alle Teilnehmer so tun, als verneinten sie etwas, indem sie zwei kurze Laute ausstoßen. Meike Müller hinterher: „Der erste war höher, so sprechen sie normalerweise. Der zweite war tiefer, so könnten Sie sprechen.“ Ein Psychologe hat mal behauptet, dass Überzeugungskraft fast nichts damit zu tun hat, was man sagt, aber zu 37 Prozent von der Stimme abhängt. Und eine tiefe Stimme gibt Autorität.

Die Teilnehmer sind überwiegend Frauen. Für Männer ist es eben schwer einzugestehen, dass sie nicht schlagfertig und witzig sind. Aber um Witz geht es auch gar nicht, sagt Meike Müller immer wieder. Eher um Selbstverteidigung. Fast jede Antwort ist recht, um seine „Souveränität wieder herzu-

stellen“. Neun Antwortmuster hat sie mitgebracht, die „Schlagfertigkeitstechniken“.

Zum Beispiel die Besser-als-Technik. Wenn also jemand mäkelte: „Dein Hemd ist ja total verknittert“, ist die richtige Antwort: „Besser Falten im Hemd als im Gesicht.“ Eine andere heißt Notfall-Technik. Die nimmt man, wenn einem gar nichts einfällt. „Ach was“, sagt man dann, oder: „Sagen Sie bloß“ und zuckt mit den Schultern. Das Schwierige an dieser Technik: Im Gesicht darf nicht zu lesen sein, wie getroffen man eigentlich ist.

Zwischendurch wird geübt. Was, Sie kennen Newton nicht?, sagt Meike Müller. „Der hat sich bei mir noch nicht vorgestellt“, antwortet eine Frau. Wer schnell eine Antwort hat, bekommt als Belohnung Süßigkeiten, die Müller durch den Raum schleudert. Dorothee S. ist hinterher zufrieden, lobt den Aufbau des Seminars. Teilnehmer Wolfgang G. hat Hoffnung geschöpft. „Manchmal geben Leute ja dumme Antworten“ sagt er. „Aber vielleicht ist das besser als gar keine.“

Seminare in kleinerer Runde macht Meike Müller regelmäßig je nach Nachfrage. Kontakt: (030) 26 55 00 68 oder per E-Mail: meikec.mueller@t-online.de