

# Wie kann ich auf eine Verbalattacke gekonnt reagieren?

## RATGEBER

### Heute zum Thema:

Gesundheit

Stil

Recht

Beziehungen

Geld

Daheim

Erziehung

Es geht Ihnen wie vielen Menschen. Auf indiskrete Fragen, Respektlosigkeiten, blöde Sprüche und peinliche Situationen würden wir gerne genau in dem Moment des Geschehens spontan reagieren. Leider fehlen die passenden Worte oder sie kommen uns viel zu spät in den Sinn ... Wir bleiben sprachlos zurück und erleben ein Gefühl von Schwäche und Unterlegenheit. Schlagfertigkeit wäre gefragt, um auf eine solche Situation angemessen zu reagieren.

Doch sie darf nicht als Kampfrhetorik verstanden werden. Das Hauptgewicht liegt weder auf dem Zurückschlagen noch darauf, jemanden fertigzumachen. Es ist wirkungsvoller, nach einer Attacke rasch, geistvoll, verblüffend und amüsant zu kontern, als eine Taktlosigkeit mit Taktlosigkeit zu beantworten.

Schnelles Reagieren auf ungewohnte Situationen ist eine Kunst, die gelernt werden kann. Die goldene Regel lautet: Niemals rechtfertigen oder erklären,

Ich (w, 41) bin überhaupt nicht schlagfertig. Attackiert mich jemand verbal, bin ich perplex und mundtot. Erst nach einer Weile kommt mir dann in den Sinn, was ich hätte sagen können. Ist Schlagfertigkeit lernbar, und wie schaffe ich es, souverän und stilvoll auf solche Angriffe zu reagieren?

B. R. aus N.

sondern überraschen. Nur wer locker und hellwach ist, kann das gedankliche «Echo» rechtzeitig formulieren.

Und so gehen Sie am besten vor: Überlegen Sie sich mal all Ihre unangenehmen Situationen des Alltags und fragen Sie sich: «Was würde ich sagen, wenn ...», bzw. «wie würde ich reagieren, wenn ...». Legen Sie sich in Gedanken Konterstrategien bereit, dann sind Sie für den Ernstfall bereits gewappnet. Als Patentrezepte funktioniert Folgendes:

1. Kommentieren Sie den Angriff mit kurzen **Schlagwörtern** wie «Soso!»,

## Kurzantwort

Es gibt ein Repertoire an Standardreaktionen, die man auf Verbalattacken einsetzen kann: wie etwa kurze Schlagworte à la «Soso!» oder Rückfragen. Man kann auch das Thema wechseln oder den Angreifer durch Schweigen verunsichern. Auf keinen Fall sollte man sich in einer solchen Situation verteidigen, rechtfertigen oder erklären.

«Wow!», «Danke», «Potz Blitz», «Ach was!», «Ja, und» usw. Solche sind oft effektiver als lange Erläuterungen.

2. Legen Sie sich ein paar **Gegenfragen** bereit, um Zeit zu gewinnen. Dies sind vorzugsweise offene Fragen, die mit «Wie» oder «Was» beginnen wie zum Beispiel: «Wie kommen Sie darauf?» oder «Wie darf ich dies verstehen?» So gelingt es Ihnen, dem Angreifer wieder den Ball zuzuspielen.

3. Übergehen Sie den Angriff mit einem **Themenwechsel**, greifen Sie vielleicht sogar ein Wort auf, das in der Verbalattacke vorkommt, um den Angriff links liegen zu lassen und auf ein anderes Thema zu kommen. Zum Beispiel: «Wenn ich dich wäre, würde ich den Friseur verklagen.» Konter: «Im Moment kann ich wirklich nicht klagen: toller Job, neue Wohnung. Es läuft gut.»

4. Auch ein «beredtes **Schweigen**» kann wirkungsvoll sein. Schweigen Sie bewusst ein paar Sekunden. Schauen Sie dabei mit einem ruhigen, bestimmten Blick in die Augen des Gegenübers. Dies verwirrt ihn, weil es ihn über Ihre Absichten im Dunkeln lässt.

### SUCHEN SIE RAT?

► Schreiben Sie an: Ratgeber, Neue Luzerner Zeitung, Maihofstrasse 76, 6002 Luzern.

E-Mail: [ratgeber@luzernerzeitung.ch](mailto:ratgeber@luzernerzeitung.ch)  
Der Ratgeber der «Neuen Luzerner Zeitung» und ihrer Regionalausgaben steht ausschliesslich Abonnenten zur Verfügung. Bitte geben Sie bei Ihrer Anfrage Ihre Abopass-Nummer an. ◀

5. Insbesondere bei Blackouts oder völliger Überrumpelung spielen Sie explizit auf **Zeit**. Zum Beispiel: «Wenn Sie ein paar Minuten warten können, kann ich Ihnen sicher eine tolle Antwort geben.» Dies ist eine prima Notbremse, kurz bevor Sie die Fassung verlieren oder unsachlich werden.

Mit der Schlagfertigkeit ist es wie mit einer Fremdsprache: Man lernt sie, indem man sie anwendet. Machen Sie sich einen Spass daraus, nehmen Sie sich ein paar Konterstrategien vor und üben Sie wo immer möglich. Setzen Sie sich dabei nicht unter Druck. Perfektion behindert das spielerische Denken und die Spontaneität. Niemand kann auf alles eine schlagfertige Antwort parat haben. Aber Übung macht den Meister.



IRENE WÜEST HÄFLIGER

Soziologin und  
Sozialpsychologin  
Expertin für Stilfragen  
[www.stilprofil.ch](http://www.stilprofil.ch)