

WOCHENENDE | LEBEN & FAMILIE

www.waz.de/familie



Hartnäckige Weichmacher

Irgendwie, quasi und genau – warum wir solche Wörter verwenden. Wie sie auf andere wirken. Und wie wir uns Sprach-Marotten und Verlegenheitsgesten wieder abgewöhnen

Mülheim. Ein schlauer Kopf muss noch lange nicht wie einer wirken, wenn in jedem seiner Sätze ein „sozusagen“ zu hören ist. **Alexander Weikmann** aus Mülheim macht Menschen solche Füllwörter bewusst. Redakteurin **Maren Schürmann** sprach mit dem 36-jährigen Rhetoriktrainer darüber, wie sich unliebsame Wörter einschleichen.

Ich habe den Eindruck, die Leute sagen immer öfter Wörter wie „irgendwie“ oder „quasi“. Warum? Ist das ein Zeichen von Unsicherheit? Das ist eine Möglichkeit, warum sich solche Füllwörter in den Redefluss einschleichen. Weil ich verlegen bin. Oder ich will auf keinen Fall eine Pause entstehen lassen. Denn da besteht die Gefahr, unterbrochen zu werden. Es kann aber auch sein, dass ich meine, dauernd reden zu müssen, um meine Kompetenz zu beweisen, selbst wenn ich in dem Moment, nichts zu sagen habe. Das hängt immer von der Person und der Situation ab. Außerdem nehme ich wahr, dass sich die Gesellschaft verändert hat, verbindliche Zusagen werden weniger.

eine Aussage treffen, da kann man drauf festgenagelt werden. Die Wörter „irgendwie“, „sozusagen“, „vielleicht“ weichen Aussagen auf. Sie sind sogenannte Weichmacher.

Auf der anderen Seite sagen die Leute heute häufig „genau“, nicht um anderen zuzustimmen, sondern um sich selbst zu bestätigen: „Ich heiße Max Mustermann und arbeite bei einer großen Firma, genau!“

Das Wörtchen kann eine selbstbekräftigende Funktion haben. Und es ist wieder ein Füllwort. Ich habe meine Aussage getätigt, ich meine aber noch weiter reden zu müssen. Und anstatt mir eine Pause zu erlauben, um das, was ich als nächstes sagen möchte, besser auf den Punkt zu bringen, sage ich: genau!

Wie viel Zeit darf man sich denn fürs Zögern nehmen? Man kann ja bei einer Frage zum Beispiel in einem Firmen-Meeting schlecht lange stumm bleiben.

Warum nicht? Es kann auch selbstsicher wirken, wenn ich die Frage erstmal im Raum stehen lasse. Entweder kündige ich den nachdenkenden Moment an: „Lassen sie mich schnell darüber nachdenken.“ Oder vielleicht trinke ich einen Schluck Wasser und habe mich dann soweit sortiert, dass ich anfangen kann zu reden. Sinnvoll, ohne Füllwort.

Es gibt auch intelligente Menschen, die sich sehr gewählt ausdrücken, Sprechpausen machen und trotzdem in fast jedem Satz ein „irgendwie“ unterbringen.

Diese Füllwörter zu verwenden, kann auch zur Gewohnheit werden. Wenn ich beispielsweise als Kind mit mehreren Geschwistern Probleme hatte, ausreden zu dürfen, dann spreche ich vielleicht schneller. Schneller als ich in dem Moment denken kann. Das bringt dann mit sich, dass ich mehrere dieser Füllwörter verwende, um nicht unterbrochen zu werden. Irgendwann wird es zur Gewohnheit. Wir haben alle eine Kommunikations-Biografie. Alle gemachten Erfahrungen in Kommunikationssituationen mit den Geschwistern, den Eltern, in der Schule, im Beruf prägen uns – zum großen Teil unbewusst.

Was ist mit Satzanfängen wie: „Die Frage ist“, „Ich muss sagen“, „Ehrlich gesagt“?

Auch diese Startwörtchen sind größtenteils Überbrückung fürs Nachdenken, was ich eigentlich sagen will. Dieser ganze Themenkomplex betrifft das sogenannte Sprechdenken. Das ist der Vorgang, der passiert, während ich rede. Heinrich von Kleist hat das als „allmähliche

Füllwörter geben uns Halt. Aber souverän und selbstsicher wirkt man mit ihnen nicht.

Man kann Füllwörter nicht per se verteufeln. Es kommt auf die Häufigkeit an. Es gibt Untersuchungen, die besagen, ab fünf Ähms pro Minute wird es auffällig. Ein Beispiel: Boris Becker. Wie ich diese Irritation bewerte, hängt von der Situation ab, der persönlichen Beziehung, meiner eigenen Kommunikations-Biografie. Da kann es sein, dass eine Person auf mich eher unsicher oder inkompetent wirkt.

Wie kann man sich die Füllwörter wieder abgewöhnen?

Eine Möglichkeit ist es, ein Bewusstsein dafür zu entwickeln und eine Selbstwahrnehmung. Erstmal wird es Feedback von außen brauchen, weil es mir selber ja nicht auffällt. Der Hinweis von Freunden, Kollegen, Trainern. Und dann muss man selber das Bedürfnis haben, das zu verändern. Vielleicht bitte ich jemanden, mich darauf hinzuweisen, wenn ich dieses unerwünschte Verhalten zeige. Sobald ich selber wahrnehme, dass ich wieder ein Füllwort sage, kann ich es ändern.

Dann braucht es viele Wiederholungen, bis ich es automatisch nicht mehr sage.

Aber wie macht man einen Menschen am besten auf ein Füllwort aufmerksam?

Es bringt am meisten, wenn dieser Hinweis nicht wertend ist. Sage ich in vorwurfsvollem Ton: „Ach Mann, jetzt hast du schon wieder ‚irgendwie‘ gesagt!“ Dann fühlt man sich abgestraft, was die Motivation verringert. Lieber wiederholt und betont man das

Wort: „Irgendwie?“ Einen Kollegen weise ich eher sachlich drauf hin: „Da war es wieder.“ Das muss auch immer zur Beziehung passen.

Wie sieht es mit Gesten aus, die einem nicht bewusst sind? Das Zupfen am Ohr läppchen zum Beispiel.

Das Gleiche gilt für Verlegenheitsgesten, etwa das ständige Haare-aus-dem-Gesicht-Streichen. Oder an der Nase reiben, obwohl die gar nicht juckt. Macht mich jemand darauf aufmerksam, kann ich innehalten, es mir bewusst machen. Sprechfluss und Gestik hängen ganz eng zusammen. Wenn wir uns ans Rednerpult klammern, die Hände in den Hosentaschen vergraben oder sie mit Gesten beschäftigt sind, die wir aus Unsicherheit machen, dann suchen wir mehr nach den Wörtern, wiederholen Satzteile, sagen mehr Füllwörter. Eine freie Gestik, die unser Sprechen unterstreicht, und ein offenes, zugewandtes Auftreten, helfen dabei, dass wir flüssiger sprechen.

Auch die Körperhaltung trägt dazu bei, wie jemand wirkt.

FAMILIENBANDE

Von Julia Emmrich



Das Kind, das Studienobjekt

Wenn ich mal einen Tag frei habe, telefoniere ich. Morgens rufen die Meinungsforscher mit ihren Umfragen an, nachmittags die Marktforscher. Und zwischendurch Stromanbieter, Gasanbieter und Telefongesellschaften, die mir neue, schöne, bessere Tarife andrehen wollen. Ich versuche höflich zu bleiben, aber am liebsten möchte ich es machen, wie es Eva immer macht, wenn sie nach der Schule diese Anrufe bekommt: „Meine Eltern sind nicht da. Ich bin unter achtzehn. Schönen Tag noch.“ Aber andererseits liebe ich Studien und Umfragen, ich lese gerne, was die Leute so denken – und deshalb stecke ich seit Tagen knietief im Dilemma.

Wir hatten Post von der Uni Bielefeld. „Liebe Sorgeberechtigten/Eltern von Eva“ stand da. Und dann, dass die Erziehungswissenschaftler eine Umfrage für eine Studie machen wollen. Das Thema: Wie Kinder und Jugendliche in verschiedenen Lebensbereichen Formen der Rücksichtnahme und Anerkennung erleben. Unsere Daten hatten sie durch Stichprobenziehung vom Einwohnermeldeamt. Ich schätze mal: verheiratet, beide berufstätig, ein 15-jähriges Kind, kein Migrationshintergrund, Großstadt.

Sie wollten, hieß es im Brief, einen Mitarbeiter vorbeischicken, für ein 20- bis 30-minütiges Interview mit uns dreien. Alles streng vertraulich. Uff. „Wenn Sie nicht teilnehmen möchten, brauchen Sie nichts weiter zu unternehmen.“ Ein verführerischer Satz. Wann bekommt man sonst amtliche Post und die Botschaft: Wenn du willst, vergiss es einfach. Ich fragte mich mit einem Anflug von schlechtem Gewissen, was wohl passiert, wenn alle gestressten doppelt-berufstätigen Eltern nicht mitmachen.

Sie ahnen es: Ich habe noch keine Entscheidung getroffen. Eigentlich finde ich, dass Eva das entscheiden sollte. Schließlich geht es um „Rücksichtnahme“ von Jugendlichen. Aber an Eva komme ich seit Tagen nicht ran. Die telefoniert wie immer mit den Callcentern und den Telefonverkäufern.

MEIN BEITRAG

Was tun Sie persönlich, um unsere Welt ein kleines bisschen besser zu machen?

„Auf der Arbeit habe ich ange-regt, dass wir zu einem papierlosen Büro werden. Ich finde, man sollte die Umwelt nur so weit belasten, wie es wirklich sein muss.“

Auch wenn ich mit dem Auto zur Arbeit fahre, steige ich in der Freizeit immer auf ÖPNV oder Fahrrad um.“ **Daniel Praske** (25), Essen



FOTOS: A. HIRTZ