

Umgang mit Killerphrasen

Von Tania Konnerth

- Einführung
- Praktische Tipps
- Literaturtipps

Killerphrasen! Bei diesem Wort zuckt die meisten von uns wohl allein beim Lesen zusammen. Auch Sie haben vielleicht schon Bekanntschaft gemacht, mit diesen dummen Sätzen, mit denen unser Gesprächspartner versucht, ein Thema abzuwürgen oder uns zu verwirren.

Wenn man mit einer Killerphrase abgefrühstückt wird, dann ist man meist so perplex, dass einem nichts einfällt. Und weil uns in der entsprechenden Situation selten eine spontane, sinnvolle und nützliche Reaktion einfällt, macht es Sinn, sich einmal in aller Ruhe mit dem Phänomen zu befassen und Strategien für den Umgang mit Killerphrasen zu entwickeln.

Was sind Killerphrasen?

Killerphrasen kennen Sie wahrscheinlich alle. Es sind z.B. Sätze wie:

- "Sie sollten es ja eigentlich selbst wissen, aber das geht nun wirklich nicht."
- "Das haben wir schon alles versucht, das geht nicht"
- "Typisch Mann!" (Frau, Anfänger, Rentner usw.)
- "Sammeln Sie erst einmal ein bisschen Berufserfahrung."
- "Das funktioniert in der Praxis nicht."
- "Du hast ja keine Ahnung."
- "Sind Sie immer so empfindlich?"
- "Wenn Sie sich besser vorbereitet hätten, wüssten Sie, dass ..."
- "Du musst noch viel lernen."
- "Da müssen Sie doch nicht rot werden."
- "Naja, da musst du aber noch an dir arbeiten."

Sie zeichnen sich vor allem dadurch aus, dass sie

- pauschal,
- blockierend,
- abwehrend und oft auch
- abwertend sind.

Killerphrasen sind nicht sachlich, sondern emotional und wollen den anderen an einem wunden Punkt treffen - entweder, um ein Verhalten auszulösen oder meist um eines zu unterdrücken. So kann uns jemand durch eine entsprechende Bemerkung mundtot machen oder zur Weisglut treiben, frustrieren oder aus dem Konzept bringen, vom Thema ablenken oder uns in die Defensive bringen. Immer zielen sie darauf ab, dass derjenige, der sie einsetzt, davon einen Vorteil hat und der andere einen Nachteil.

Man könnte etwas zugespitzt sagen, dass Killerphrasen ein meist sehr wirkungsvolles Manipulationsmittel sind - zumindest solange der andere noch keine Strategie hat, mit ihnen konstruktiv umzugehen.

Wie Killerphrasen wirken

Killerphrasen können unterschiedliche Wirkungen erzielen, wie z.B.:

- **Verunsicherung** - Mit am harmlosesten, aber dennoch unangenehm ist es, durch eine Killerphrase verunsichert zu werden. Beispiele: "Also, das hätte ich von dir nicht gedacht." oder "Na, da hätte ich nun aber wirklich mehr von dir erwartet." Wir halten dann in dem was wir tun, inne, verlieren den Faden, das Selbstbewusstsein u.ä.
- **Verletzung** - Verletzungen durch Killerphrasen können sehr unterschiedlich sein. Der andere kann uns durch Herabsetzung unserer Person ("Benimm dich nicht so kindisch."), durch Beleidigung ("Manchmal bist du dumm wie Bohnenstroh.") durch gezielte Attacken der wunden Punkte ("Kein Wunder, dass Sie so zickig sind, als Singlefrau fehlt Ihnen wohl einfach ein Mann.") und vieles mehr tief treffen.
- **Hilflosigkeit** - Wir wissen nicht, wie wir reagieren sollen und haben das Gefühl, ausgeliefert zu sein. Die Hilflosigkeit lähmt uns und unser Selbstbewusstsein sinkt.
- **Frust und Resignation** - Wenn Killerphrasen Engagement dauerhaft blocken, hat das oft Rückzug und Resignation zur Folge. Beispiel: Ein junger Berufsanfänger äußert eine Reihe von Ideen, was alles anders gemacht werden könnte. Sein älterer Kollege lacht ihn aus und sagt "So jung und naiv war ich auch mal. Das gibt sich."
- **Wut** - Manchmal werden wir auch zornig und aggressiv. Dann explodieren wir und sagen Dinge, die wir besser nicht gesagt hätten. Auch das kann exakt das Ziel der Person gewesen sein, die Sie mit einer Killerphrase provoziert hat.

Die Chance, die in den Killerphrasen liegt

Wie in allem liegt auch in Killerphrasen eine Chance. Eigentlich sogar zwei.

1. **Selbsterkenntnis** - Killerphrasen treffen uns immer nur an unseren wunden Punkten. Ein dummer Spruch über etwas, mit dem wir selbst "rund" sind, können wir mit einem lockeren Achselzucken quittieren und er wird keine Wirkung haben. Wer mit sich selbst, seiner Figur, seinem Gehalt, seiner Position o.ä. zufrieden ist, dem kann eine Attacke darauf nicht berühren. Wer sich aber z.B. selbst nicht leiden kann, wird den Angriff auf seine Person sehr schmerzlich empfinden. Die Chance liegt nun darin, nach einem solchen verbalen Angriff ganz in Ruhe zu analysieren, was uns da eigentlich genau so sehr verletzt hat und wie wir uns damit für die Zukunft aussöhnen können.
2. **Kommunikationstraining** - Wie alle anderen verbalen Konflikte ist auch jeder dumme Spruch eine Chance, die eigene Kommunikationsfähigkeit zu trainieren und zu verbessern. Im Folgenden finden Sie eine Reihe von Möglichkeiten, wie Sie auf Killerphrasen reagieren können. Trainieren Sie, flexibel und vielseitig zu kommunizieren.

So können Sie auf Killerphrasen reagieren

Entscheidend bei der Auswahl Ihrer Strategie sollte immer das Ziel sein, welches Sie verfolgen. Wenn Sie möchten, dass man Sie ernst nimmt und Ihnen zuhört, müssen Sie sehr wahrscheinlich anders reagieren, als wenn Sie jemanden einfach nur klar in seine Schranken weisen wollen. Versteifen Sie sich also nicht auf eine Möglichkeit, sondern trainieren Sie sich in allen. Je nach Situation, Zielsetzung und auch Person können Sie dann ganz flexibel sein. Mit einer solchen kommunikativen Flexibilität sind Sie so fast allen verbalen Problemen gewachsen.

Sie greifen selbst an

Sie können als Reaktion auf eine Killerphrase selbst verbal zurückschlagen. Das kann, wenn Sie geschickt sind, einen so großen Eindruck auf den anderen machen, dass er oder sie davon absehen wird, Sie weiter anzugreifen. Grundsätzlich aber begeben Sie sich mit dieser Reaktion tendenziell auf das gleiche Niveau wie der andere und es sollte Ihnen klar sein, dass Sie mit dieser Strategie nicht auf Verständigung setzen.

Eine gute Möglichkeit, eine Killerphrase zu parieren ist, dass Sie etwas Witziges antworten. Dadurch bekommen Sie die Lacher auf Ihre Seite. Im besten Fall kann auch Ihr Gegenüber lachen und die Schärfe wird aus der Situation genommen. Hierzu müssen Sie aber sehr schlagfertig sein und ein gutes Gespür für die Situation haben, damit Ihr Humor auch wirklich als lustig empfunden wird.

In manchen Situationen kann auch ein Satz wie "Oh, das war jetzt aber wirklich richtig gemein." (ein bisschen kindlich betonen und mit Schmolzmund sagen) die Situation auflockern und dem anderen klarmachen, dass er sich im Ton oder in der Formulierung vergriffen hat.

Weniger geeignet ist es in der Regel, den Angriff mit gleicher oder heftigerer Stärke zu parieren. Sie treffen dann zwar vielleicht Ihrerseits den anderen an einem wunden Punkt, aber es kann auf diese Weise schnell zu einem verbalen Machtkampf kommen, der zu nichts führt, sondern den Konflikt nur verstärkt.

Stellen Sie eine Frage

Oft eine gute Möglichkeit auf eine Killerphrase zu reagieren ist, eine Frage zu stellen. Dadurch spielen Sie den Ball an den anderen zurück, der dann seinerseits reagieren muss. Sie können z.B. so etwas fragen, wie:

- Warum sagen Sie das jetzt?
- Was genau möchten Sie damit ausdrücken?
- Meinen Sie, dass uns diese unsachliche Killerphrase hier weiterbringt?
- Warum?

Manche Personen reagieren dann aber auf eine solche Frage wieder mit einem "dummen Spruch", wodurch Sie dann erneut in Zugzwang geraten.

Bei hartnäckigen Fällen können Sie auch folgende Strategie wählen: Sie fragen wie nebenbei: "Entschuldigung, was sagten Sie gerade?". Und falls der andere den Satz einfach wiederholt, fragen Sie ruhig noch einmal "Also irgendwas ist hier mit der Akustik komisch, ich habe Sie immer noch nicht verstanden." Der andere muss schon sehr dreist sein, um seinen Satz auch noch ein drittes Mal zu wiederholen - und wenn er es tut, hat dieser erheblich an Schärfe verloren. Aber Vorsicht: dieses Vorgehen ist wenig dazu geeignet, sich mit der Person zu versöhnen, sondern wird den anderen in der Regel recht wütend machen.

Ignorieren Sie die Killerphrase

Eine Strategie für "Coole" ist die Killerphrase einfach zu ignorieren. Reden Sie unbeirrt weiter, als wäre nichts gewesen. Das erfordert von Ihnen die Fähigkeit, sich vollkommen im Griff zu

haben, denn wenn Ihre folgenden Sätze doch verletzt klingen oder Sie schärfer im Ton werden, weiß der andere, dass er doch getroffen hat.

Eine Abwandlung davon ist, dass Sie zwar zeigen, dass Sie vernommen haben, was gesagt wurde, aber dass Sie dann nicht darauf eingehen. Sie können z.B. so etwas sagen: "Ja danke, sehr interessant, aber kommen wir nun zurück zum eigentlichen Thema, nämlich..."

Missverstehen Sie den anderen absichtlich

Sie können einem verbalen Angriff durch eine Killerphrase ausweichen, indem Sie den anderen z.B. mit Absicht falsch verstehen. Diese Strategie eignet sich besonders dann, wenn Ihr Gegenüber ironisch oder zynisch ist.

So sagt jemand z.B. ein Kollege, der sich immer darüber ärgert, dass Sie Ihre Arbeit zügig erledigen "Na, da ist aber jemand wieder fleißig." und will Sie so zum Streber abstempeln. Sie können dann mit folgender Antwort reagieren: "Oh, herzlichen Dank für das Kompliment, es ist einfach netter, wenn man die Arbeit hinter sich hat." Der andere wird nun kaum erklären, wie er den Satz eigentlich gemeint hat.

Wichtig ist hier nur, dass der Angreifer mitbekommt, dass Sie nicht "zu dumm" waren, seine Ironie zu verstehen, sondern dass Sie ihn absichtlich missverstanden haben.

Gehen Sie auf die Meta-Ebene

Eine andere gute Möglichkeit auf eine Killerphrase zu reagieren ist, einfach das Kind beim Namen zu nennen und auszusprechen, dass der letzte Beitrag nur eine pauschale und unsachliche Killerphrase war.

Sie wechseln damit auf die Meta-Ebene und reflektieren das Geschehen. Das ermöglicht es Ihnen beiden im besten Fall, von da an sachlich und respektvoll miteinander umzugehen.

Literatur zum Thema:

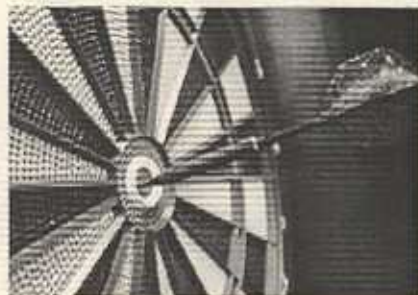
Die folgende Literaturliste stammt aus einer Suche im Internet und beinhaltet keine Wertung

- Clevere Antworten auf dumme Sprüche. Killerphrasen kunstvoll kontern; von Antonia Cicero, Julia Kuderna; Junfermann-Verlag
- Die Kunst der Kampfrhetorik. PowerTalkin in Aktion; von Antonia Cicero, Julia Kuderna; Junfermann-Verlag
- Die etwas intelligenter Art, sich gegen dumme Sprüche zu wehren. Selbstverteidigung mit Worten mit Trainingsprogramm; von Barbara Berckhan; Kösel-Verlag
- Richtig argumentieren. Oder wie man in Diskussionen Recht behält; von Jürgen August Alt; beck'sche Reihe.

Quelle:

<http://www.zeitzuleben.de/inhalte/ko/konfliktmanagement/killerphrasen1.html>

Antonia Cicero, Julia Kuderna



Clevere Antworten auf dumme Sprüche

Killerphrasen kunstvoll kontern

PowerTalking in Aktion

Antonia Cicero & Julia Kuderna



Die Kunst der „Kampfrhetorik“

PowerTalking in Aktion

Sich durchzusetzen
macht einfach Spaß!



Die
etwas

intelligentere Art,
sich gegen dumme
Sprüche zu wehren

Barbara Berckhan

Selbstverteidigung mit Worten
Mit Trainingsprogramm



Jürgen August Alt

**Richtig
argumentieren**
oder wie man
in Diskussionen
Recht behält

beck ^{fache}reihe