

Die zehn schlimmsten Killersätze (mit Gegenrezepten)

Es sind nicht immer die großen Vorwürfe und Gemeinheiten, die einen Konflikt eskalieren lassen. Kurze und knappe Killersätze, manchmal als Frage getarnt, machen den Gegner entweder sprachlos oder erst so richtig wütend. Die zehn explosivsten Beispiele, mit Tipps zur Entschärfung.

01. Was hast du dir dabei gedacht?

Was der Gesprächskiller eigentlich sagen will: Du hast dir gar nichts dabei gedacht, du bist einfach zu blöd.

Was der Gesprächskiller übersieht: Kein Mensch handelt bewusst unlogisch. Jeder hat für sich genommen gute Gründe, so aufzutreten und zu handeln, wie er das tut - auch wenn das für andere im ersten Moment nicht nachvollziehbar sein mag.

Wie die Entschärfung funktioniert: Einatmen. Ausatmen. Dann freundlich die eigenen Beweggründe erläutern.

02. Wie kann man nur so sein?

Was der Gesprächskiller eigentlich sagen will: Ich verstehe dich nicht. Ich fühle mich unwohl und verunsichert. Ich möchte, dass du anders bist.

Was der Gesprächskiller übersieht: Jede Eigenschaft und jedes Verhalten hat zwei Seiten, eine helle und eine dunkle. Was ist noch ehrlich, was ist schon verletzend? Wo hört Beharrlichkeit auf, wo fängt Sturheit an? Das ist eine Frage des Blickwinkels.

Wie die Entschärfung funktioniert: Einatmen. Ausatmen. Dann freundlich nachfragen: Was meinst du damit? Was genau stört dich? Was wünschst du dir von mir?

03. Sei doch nicht so.

Was der Gesprächskiller eigentlich sagen will: Spring über deinen Schatten, auch wenn ich dich verletzt haben sollte oder überfordere.

Was der Gesprächskiller übersieht: Jeder Mensch hat grundsätzlich das Recht, so zu sein, wie er oder sie das will. Er hat ein Recht darauf, seinen Stimmungen entsprechend zu leben und seine Grenzen zu setzen.

Wie die Entschärfung funktioniert: Einatmen. Ausatmen. Dann freundlich um Respekt für die eigene Stimmung oder Haltung bitten. Eine genauere Erklärung dazu ist nicht notwendig und könnte eher wie eine Entschuldigung wirken.

04. Warum bist du so gereizt?

Was der Gesprächskiller eigentlich sagen will: Miese Stimmung hier deinetwegen.

Was der Gesprächskiller übersieht: Wer dem Gegenüber Gereiztheit unterstellt, ist meist selber dünnhäutig. Auf die Unterstellung reagiert das Gegenüber dann tatsächlich gereizt, und die Täuschung ist perfekt.

Wie die Entschärfung funktioniert: Einatmen. Ausatmen. Dann freundlich nachfragen: Wieso denkst du, dass ich gereizt bin? Wie geht es dir gerade? Was wünschst du dir von mir?

05. Das sagt einem doch der gesunde Menschenverstand.

Was der Gesprächskiller eigentlich sagen will: Ich bin das Volk.

Was der Gesprächskiller übersieht: Was gesunder Menschenverstand ist, hängt vom eigenen Gesundheitsempfinden ab. Das eigene Empfinden muss nicht im Einklang mit Fakten stehen.

Wie die Entschärfung funktioniert: Drei Möglichkeiten. Möglichkeit 1: Sich unauffällig entfernen und ein neues Zuhause außerhalb von Sachsen suchen. Möglichkeit 2: Die eigene Filterblase verlassen und bei nächster Gelegenheit mal den Flugzeugpiloten fragen, welche psychoaktiven Substanzen heute auf Geheiß der Bundesregierung über Deutschland versprüht werden. Möglichkeit 3: Einatmen. Ausatmen. Rausgehen. Die Diskussion später fortsetzen, falls eine konstruktive Verständigung denkbar erscheint.

06. Habe ich mich klar ausgedrückt?

Was der Gesprächskiller eigentlich sagen will: Basta.

Was der Gesprächskiller übersieht: Wer fragt, ob er sich klar ausgedrückt hat, will nicht Klarheit schaffen, sondern Widerspruch ersticken. Der Widerspruch mag im ersten Moment tatsächlich ausbleiben. In der Folgezeit aber werden die Widersacher die aufgezwungenen Vorgaben subtil und wirkungsvoll sabotieren.

Wie die Entschärfung funktioniert: Einatmen. Ausatmen. Dann freundlich erläutern, was nachvollziehbar ist und wo es noch offene Fragen oder Widersprüchlichkeiten gibt. Um Rat oder Anweisung bitten, wie mit diesen Fragen und Widersprüchlichkeiten verfahren werden soll. Rat oder Anweisung genau befolgen und den Verlauf dokumentieren.

07. Warum kapiert du das nicht?

Was der Gesprächskiller eigentlich sagen will: Gib endlich zu, dass ich recht habe!

Was der Gesprächskiller übersieht: Möglicherweise hat das Gegenüber längst kapiert, worum es geht, mag aber nicht zustimmen. Es gibt einen Unterschied zwischen Verständnis und Zustimmung.

Wie die Entschärfung funktioniert: Einatmen. Ausatmen. Dann ausdrücklich Verständnis für die Gegenposition zeigen, die eigene Ansicht erläutern und das Festhalten an der eigenen Meinung begründen, immer mit Ich-Botschaften ("ich sehe das so", "meiner Meinung nach", ...)

08. Jetzt mal schön sachlich bleiben.

Was der Gesprächskiller eigentlich sagen will: Ich will nichts von meinen persönlichen Sorgen, Ängsten und Nöten erzählen und schon gar nicht von deinen hören.

Was der Gesprächskiller übersieht: Ein Streit eskaliert, wenn es im Kern um unausgesprochene Empfindlichkeiten, Ängste und Verletzungen geht. Der Appell, sachlich zu bleiben, bewirkt nur noch mehr Empörung. Die eigene Not findet weder Kenntnisnahme noch Verständnis.

Wie die Entschärfung funktioniert: Einatmen. Ausatmen. Dann den eigenen Standpunkt erläutern: Für mich sieht die Sache so aus, ... Ich befürchte, dass ... Für mich wäre es wichtig, dass ...

09. Das habe ich doch gar nicht so gemeint.

Was der Gesprächskiller eigentlich sagen will: Verdammt, erwischt. Wie komme ich da jetzt wieder raus?

Was der Gesprächskiller übersieht: Ein ehrliches Bekenntnis zu einem Fehler kommt besser an als Herumeiern. Ausflüchte und nachträglich erdachte Verteidigungslinien verstärken beim Gegenüber nur das zutreffende Gefühl, nicht ernst genommen zu werden.

Wie die Entschärfung funktioniert: Einatmen. Ausatmen. Dann freundlich nachfragen: Was hast du tatsächlich gemeint? Wie siehst du unsere (Arbeits-)Beziehung? Was wünschst du dir von mir? Und umgekehrt mit Ich-Botschaften die eigenen Vorstellungen formulieren: Ich sehe das so, ... Ich brauche für mich ... Ich wünsche mir von dir, ...

10. Du machst sowieso immer nur Ärger.

Was der Gesprächskiller eigentlich sagen will: Ich habe die Hoffnung aufgegeben, dass ich jemals mit dir auskommen oder mit dir zufrieden sein werde.

Was der Gesprächskiller übersieht: Niemand geht morgens aus dem Haus mit der Überlegung, wie er andere Menschen ärgern und Probleme machen kann. Jeder handelt nach den Strategien, die ihm aus seinem Erleben und seinen Erfahrungen heraus am erfolgreichsten erscheinen - auch wenn das für andere im ersten Moment nicht nachvollziehbar sein mag.

Wie die Entschärfung funktioniert: Einatmen. Ausatmen. Dann freundlich nachfragen: Was genau ärgert dich? War das immer so? Wann hat sich das geändert? Dann die eigene Sichtweise erläutern und die eigenen Wünsche formulieren. Gemeinsamkeiten finden oder künftig getrennte Wege gehen.

Michael Neugebauer
Kommunikationstrainings
info (at) neugebauer-macht-das.de