

Ausgebootet werden: Wie wehre ich mich elegant?

Stil Ich unterhalte mich angeregt mit einem Befreundeten. Plötzlich erscheint eine mir unbekannte Person, «krallt» sich meinen Gesprächspartner: «Hoi! Wie hesch es?» – und dominiert die Regie. Muss ich das hinnehmen?

Jedes Gespräch ist ein Gemeinschaftsprojekt. Geselle ich mich zu einer Runde, ist es höflich, mich sachte anzunähern, rücksichtsvoll einzuklinken und allen Anwesenden zumindest mit einem Blickkontakt zu signalisieren, dass ich sie als Teil der Gesprächsrunde wahrnehme.

Hier platzt indes der Neuling ins Geschehen, unterbricht das Gespräch abrupt, reisst es an sich, dominiert, ohne Sie eines Blickes zu würdigen. Offensichtlich hat er kein Interesse an einem Gemeinschaftsprojekt, im Gegenteil: Er errichtet eine Mauer zwischen sich und Ihnen.

Zu Recht fühlen Sie sich ausgeschlossen, sind gekränkt. Kaum etwas schmerzt mehr, als von anderen gering geschätzt und ignoriert zu werden. Für Signale sozialer Ausgrenzung besitzen wir enorm empfindliche Antennen, haben wir doch alle ein tiefes, fundamentales Bedürfnis nach Zugehörigkeit. Der Neuling scheint sich seines

euphorischen Mitteilungsbedürfnisses nicht bewusst zu sein und dass sein ausgrenzendes Verhalten kränkt. Auch falls er dies nicht mit böser Absicht tut, lässt sein Verhalten doch auf fehlendes Einfühlungsvermögen schliessen. Sein Ausgrenzen könnte aber auch auf ein mangelndes Selbstbewusstsein hinweisen: Eventuell kaschiert er seine eigene Unsicherheit und Unfähigkeit einer sozialen Kontaktaufnahme mit einer ignoranten, arroganten Fassade.

Kurzantwort

Kaum etwas schmerzt mehr als soziale Ausgrenzung, hat der Mensch doch ein fundamentales Bedürfnis nach Zugehörigkeit. Werden wir aus einem Gespräch abrupt ausgeschlossen, können wir den Eindringling mit seinem Verhalten konfrontieren, ihn ignorieren oder den Einbezug aller Beteiligten anpeilen. (ko)

Durch das Ignorieren und Distanzieren anderer schützt er sich selbst und macht sich weniger angreifbar.

Mögliche Auswege

Folgende Möglichkeiten bieten sich an, die Situation zu meistern:

— **Konfrontieren:** Sie unterbrechen den Wortschwall und sagen: «Moment, wir sind hier noch im Gespräch...» Diese Variante würde indes auf ein Machtspiel hinauslaufen und ist daher eher nicht die passende.

— **Abwarten:** Sie akzeptieren den «Eindringling», hören wohlwollend zu und versuchen, sich bei nächster Gelegenheit wieder ins Gespräch einzubringen. Wichtig beim Zuhören ist, dass Sie nicht in eigene, vor allem negative Gedanken und Selbstgespräche abgleiten. Es ist nicht Ihre Schuld, dass Sie vom Neuling nicht beachtet werden. Gehen Sie also nicht automatisch davon aus, dass Sie etwas falsch gemacht haben oder

etwas mit Ihnen nicht in Ordnung ist. Bleiben Sie bei sich und erheben Sie Ihr Haupt!

— **Unterstützung oder Rückzug:** Versuchen Sie, mit nonverbalen Signalen wie Anstupsen sowie Mimik und Gestik Ihren Freund auf Ihre Notlage aufmerksam zu machen, damit er Sie wieder ins Gespräch einbinden kann. Vielleicht verlieren Sie aber auch das Interesse am Gespräch und entscheiden sich, die Runde zu verlassen. Berühren Sie kurz Ihren Freund am Arm und signalisieren Sie ihm durch Blickkontakt, Kopfhoben oder Handzeichen Ihren «stillen» Abgang.

— **Feedback geben:** Falls bei Ihnen unangenehme Gefühle hängenbleiben, sprechen Sie Ihren Freund später darauf an: «Du, ich habe unsere Begegnung jüngst sehr genossen. Als sich dann die fremde Person zu uns gesellte und das Gespräch an sich riss, habe ich mich ausgeschlossen und unwohl

gefühlt. Ich hätte mir gewünscht, dass du mich wieder ins Gespräch einbindest. Geschätzt hätte ich auch, wenn du mich mit dem Unbekannten bekannt gemacht hättest.» Small Talk ist eben die Kunst, Gespräche so zu gestalten, dass sich alle Anwesenden wohlfühlen.



Lic. phil. Irène Wüest, Eich
Skill-Coach, Organisations- und Kommunikationsberaterin
www.skillcoach.ch

Suchen Sie Rat?

Schreiben Sie an: Ratgeber, Luzerner Zeitung, Maihofstrasse 76, 6002 Luzern.
E-Mail: ratgeber@luzernerzeitung.ch
Bitte geben Sie bei Ihrer Anfrage Ihre Abopass-Nummer an.