

# Wie kann ich schlagfertiger werden?

**Stil** Kürzlich wurde ich in einem Gespräch aus dem Nichts heraus angegriffen – das erlebt man ja leider immer wieder einmal. Doch passiert es auch nicht so oft, um wirklich geübt in der Reaktion zu sein. Ich brachte leider kein Wort heraus und schwieg nur betreten. Wie schaffe ich es, schlagfertiger zu werden?

Es gibt Situationen, da werden wir verbal provoziert, mit einem kecken Spruch oder einer fiesen Bemerkung schachmatt gesetzt, aus der Reserve gelockt, gekränkt oder beleidigt. Wir werden aus dem Nichts überrascht und stehen im Zentrum. Wir wollen kontern, uns wehren – reagieren jedoch sprachlos. Erst Stunden später fällt uns ein, was wir Geniales hätten sagen können.

Hier wäre Schlagfertigkeit, die Fertigkeit, im richtigen Augenblick geschickt mit Worten zu spielen, sehr hilfreich. Werden wir aus der Reserve gelockt oder wird uns Geringschätzung statt Respekt entgegengebracht, benötigt es einen selbstbewussten Konter. Nur so können wir unsere Souveränität erhalten und unsere Würde verteidigen sowie uns vor weiteren Verbalattacken schützen.

Schlagfertigkeit ist nur wenigen Menschen angeboren. Sie ist eine seltene Gabe. Die meisten Menschen müssen sie sich antrainieren. Das erfordert zunächst die richtige Einstellung, also die Bereitschaft, sich zu wehren. Bedenken Sie: Ein Sprücheklopfer oder Angreifer hat immer ein bestimmtes Ziel vor Augen, etwa uns aus dem

---

## Buchtipps

Von Autorin Irène Wüest ist das Buch erhältlich: «Was sagen Sie, wenn...». Das Buch enthält Praxisbeispiele mit Lösungsstrategien und Infos, um schwierige Gespräche gut zu führen. Wer richtig kommuniziert, geht besser mit Herausforderungen um. Erhältlich im Buchhandel oder bei [www.hep-verlag.ch](http://www.hep-verlag.ch). (sh)

---

Gleichgewicht zu bringen, herauszufordern, einzuschüchtern oder lächerlich zu machen. Nettigkeit ist in dieser Situation oft nicht angemessen. Je nach Art der Bemerkung benötigt es Humor oder eine gewisse Dreistheit. Verabschieden Sie sich von der wirklichkeitsfremden Einstellung, immer brav zu sein und eine Bemerkung schweigend zu akzeptieren.

## Hellwach und gelassen

Stattdessen braucht es einen Konter. Dies gelingt uns jedoch nur, wenn wir hellwach und gelassen sind und nicht in eine Stresssituation geraten. Ansonsten purzeln unsere Gedanken und Gefühle wie in einem Wäschetrockner durcheinander. Wir können nicht mehr klar denken. Wir sind gefangen in unseren Gefühlen, und die überraschenden Worte lassen uns nicht mehr los. Wir müssen

lernen, unsere Gefühle zu steuern, zuerst mal tief durchzuatmen. Erst wenn das Gehirn genügend Sauerstoff hat, kann es gut denken.

Setzen Sie sich mit dem Antworten nicht unter Druck. Es geht nicht darum, etwas Intelligentes oder Witziges zu sagen, sondern allein darum, überhaupt etwas zu sagen. Ein zu hoher Anspruch würde hier nur überfordern und unsere Gehirnarbeit blockieren. Was hilft, ist, sich ein paar schlagfertige Standardantworten einzuprägen: eine Gegenfrage, einen witzigen Spruch, ein schlichtes Hoppla, ein «Angenehm, mein Name ist Vera».

Hilfe auf der Suche nach passenden und witzigen Kontersätzen bietet das Buch «Geschickt kontern: Nie mehr sprachlos» von Heinz Ryborz oder auch die Internetseite <https://schlagfertigkeitenblog.de/>.

Und zu guter Letzt: Es gibt keine Niederlagen, es gibt nur Lerneffekte. Nehmen Sie die Herausforderungen des Lebens an und seien Sie bereit, zu wachsen. Der Schlüssel zum Lernen ist das Tun.



**Lic. phil. Irène Wüest, Eich**  
Skill-Coach, Organisations- und Kommunikationsberaterin,  
[www.irenewuest.ch](http://www.irenewuest.ch)

---

## Suchen Sie Rat?

**Schreiben Sie an:** Ratgeber LZ,  
Maihofstrasse 76, 6002 Luzern.  
**E-Mail:** [ratgeber@luzernerzeitung.ch](mailto:ratgeber@luzernerzeitung.ch)  
Bitte geben Sie Ihre Abopass-Nr an.  
**Lesen Sie alle unsere Beiträge auf**  
[www.luzernerzeitung.ch/ratgeber](http://www.luzernerzeitung.ch/ratgeber).

---