



Souveräne Schlagfertigkeit vor dem Hintergrund der Arbeit in der Friedensbewegung

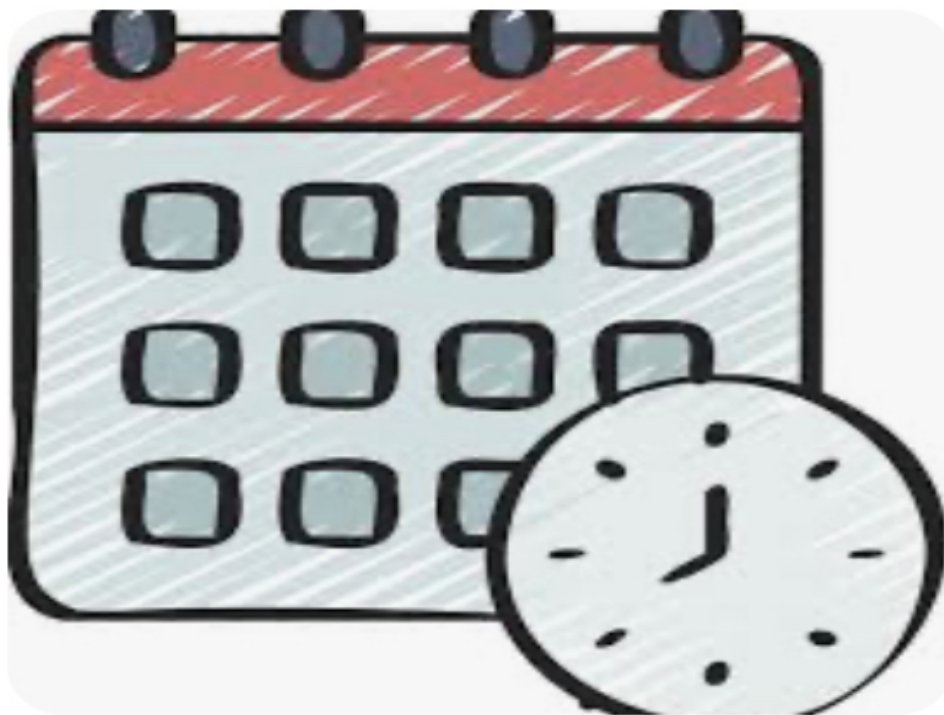
2025 Bremen

Andreas Kramer

Unna

Kontakt.kramer@t-online.de

13:00 – 13.45	<ul style="list-style-type: none"> • Einführung • Vorstellen /Partnerinterview • Schlagfertigkeit Begriff • Selbstanalyse • Anforderungen in Friedenbewegung
14:00 - 14:45	<ul style="list-style-type: none"> • Stressreaktion • Schlagfertigkeitstechniken • Attacken und Reaktionen
15:00 - 15:45	<ul style="list-style-type: none"> • Übungen und Bewerten • Ausblick • Auswertung Schulung





PartnerInterview

1. Wählen Sie einen Partner/eine Partnerin aus.
2. Besprechen Sie , was Sie vom Seminar erwarten.
3. Schreiben Sie die besprochenen Erwartungen Ihres Gegenübers mit Filzstift in Form von zwei Begriffen auf jeweils zwei Karten.
4. Stellen Sie mit Namen ihr Gegenüber vor.
5. Erklären Sie mit kurzen Sätzen die Erwartungen Ihres Gegenübers den anderen Seminarteilnehmern und kleben Sie die Karten mit den zwei Begriffen auf die Erwartungswand.

Was ist unter „Schlagfertigkeit“ zu verstehen?

„Schlagfertigkeit“ bezeichnet die Fähigkeit, in einer Gesprächssituation schnell, treffend und oft auch humorvoll zu reagieren. Eine schlagfertige Person kann auf unerwartete Bemerkungen, Angriffe, Witze oder Provokationen spontan und geistreich antworten.

Schlagfertigkeit ist besonders in Diskussionen, im Beruf, in Verhandlungen, aber auch im privaten Umfeld nützlich. Sie hilft, Konflikte zu entschärfen, Sympathie zu gewinnen und sich Respekt zu verschaffen.

Kann man Schlagfertigkeit lernen?

Ja! Schlagfertigkeit ist zu einem gewissen Teil Talent, lässt sich aber auch durch Übung, Training und bestimmte Techniken verbessern.

Merkmale von Schlagfertigkeit

Spontane Reaktion:

- Ohne lange nachzudenken, kommt eine passende Antwort.
- Geistreich und witzig: Die Antwort ist oft originell, humorvoll oder clever.

Situationsangemessen:

- Die Reaktion passt zur Situation und zum Gegenüber.

Selbstbewusst:

- Schlagfertige Menschen wirken souverän und lassen sich nicht leicht aus der Ruhe bringen.

Abwehr von Angriffen:

- Besonders bei verbalen Angriffen oder Sticheleien hilft Schlagfertigkeit, sich elegant zu wehren, ohne aggressiv zu werden.

Selbstanalyse

Kurzfragebogen zur Erfassung wichtiger Faktoren Ihrer Persönlichkeit

Anleitung:

Im Folgenden finden Sie Aussagen zu verschiedenen Eigenschaften. Bitte geben Sie auf einer Skala von 1 bis 5 an, wie sehr die jeweilige Aussage auf Sie zutrifft:

- 1 = trifft überhaupt nicht zu
- 2 = trifft eher nicht zu
- 3 = teils-teils
- 4 = trifft eher zu
- 5 = trifft voll und ganz zu

1. Ich bin gesellig, gehe gern auf andere Menschen zu. (Extraversion)
2. Ich bin manchmal schroff und unhöflich zu anderen.
(Verträglichkeit, „umgekehrt“)
3. Ich erledige Aufgaben gründlich. (Gewissenhaftigkeit)
4. Ich bin entspannt, lasse mich durch nichts aus der Ruhe bringen.
(Neurotizismus, „umgekehrt“)
5. Ich habe eine lebhafte Fantasie. (Offenheit für Erfahrungen)
6. Ich bin zurückhaltend, eher still. (Extraversion, „umgekehrt“)
7. Ich bin rücksichtsvoll und freundlich zu anderen. (Verträglichkeit)
8. Ich neige dazu, Dinge zu verschieben. (Gewissenhaftigkeit, „umgekehrt“)
9. Ich werde leicht nervös und unsicher. (Neurotizismus)
10. Ich interessiere mich wenig für Kunst und Kultur. (Offenheit, umgekehrt)

Auswertung:

- Bei den mit „umgekehrt“ gekennzeichneten Fragen wird die Antwort umgepolt (z.B. 5 wird zu 1, 4 zu 2, usw.).
- Die Werte zu jedem Faktor (je zwei Items) werden addiert.

Ergebnisse Fragen 1/3/5/7/9. 2/4/6/8/10 Summe

Extraversion <i>Geselligkeit suchend““</i>			
Verträglichkeit <i>„Rücksicht nehmend“</i>			
Gewissenhaftigkeit <i>„Zuverlässig sein wollend“</i>			
Offenheit <i>„Neugierig auf Neues“</i>			
Neurotizismus <i>„zu Unsicherheit neigend“</i>			

Interpretation

- Die Werte pro Faktor liegen zwischen 2 (sehr niedrig) und 10 (sehr hoch).
- Höhere Werte bedeuten eine stärkere Ausprägung des jeweiligen Faktors.
- Es gibt keine „guten“ oder „schlechten“ Werte – die Skala beschreibt einfach die Persönlichkeitsausprägung.

Quelle:

BFI-10 auf Deutsch als PDF]

(https://www.psychologie.uzh.ch/dam/jcr:00000000-6f8c-6e00-0000-00006e8c6e00/BFI-10_deutsch.pdf)

Selbstanalyse

Was für ein(e) Friedensbewegte Person bin ich ?



Die Friedensbewegung ist keine einheitliche Bewegung, sondern umfasst verschiedene Strömungen, die von radikaler Ablehnung jeglicher Gewalt bis hin zu differenzierten, situationsabhängigen Positionen reichen.

1. Absoluter Pazifismus

- Lehnt jede Form von Gewalt und Krieg kategorisch ab, unabhängig von den Umständen.
- Gewalt ist niemals moralisch gerechtfertigt, auch nicht zur Selbstverteidigung.



2. Relativer (oder bedingter) Pazifismus

- Lehnt Krieg und Gewalt grundsätzlich ab, erkennt aber Ausnahmen an, zum Beispiel bei Selbstverteidigung oder zum Schutz Unschuldiger.
- Gewalt wird als „letztes Mittel“ betrachtet.

3. Pragmatischer Pazifismus

- Argumentiert, dass Krieg und Gewalt praktisch gesehen mehr Schaden als Nutzen bringen.
- Ablehnung von Gewalt basiert auf Überlegungen zu den Konsequenzen, nicht unbedingt auf moralischen Prinzipien.

4. Politischer Pazifismus

- Setzt sich politisch für Abrüstung, Gewaltlosigkeit und friedliche Konfliktlösung ein.
- Kann mit anderen Ideologien wie Sozialismus, Liberalismus oder Feminismus verbunden sein.

5. Aktiver oder gewaltfreier Pazifismus

- Befürwortet aktiven Widerstand gegen Unrecht, aber ausschließlich mit gewaltfreien Mitteln (z.B. ziviler Ungehorsam, Demonstrationen, Streiks).
- Berühmte Vertreter: Mahatma Gandhi, Martin Luther King Jr.

6. Kritischer Pazifismus

- Beschäftigt sich kritisch mit den Grenzen und Herausforderungen des Pazifismus.
- Sucht nach Wegen, wie Gewaltlosigkeit auch in komplexen, realen Konflikten wirksam sein kann.

7. Religiöser Pazifismus

- Begründet die Ablehnung von Gewalt aus religiösen Überzeugungen (z.B. Christentum, Quäker, Buddhismus).

Situationen der Friedensbewegung in denen Schlagfertigkeit gefragt ist

Demo



Mahnwache



Selbstanalyse

Diskussion



Flugblattverteilung



Kollegenrunde



Check

- Welche Form der Teilnahme ist mir möglich?

Passiv

☐

Proaktiv

☐

- Was will ich erreichen?

☐

- Welche Menschen treffe ich?

☐

- Welche Fragen beschäftigen die Menschen?

☐

- Welche Ansichten habe ich zu den Problemlagen?

☐

Was ist ein der Anforderungen Friedensbewegung angemessene Kommunikation?



1. Aktives Zuhören

- Zeige echtes Interesse an der Meinung des Gegenübers.
- Wiederhole oder fasse Aussagen zusammen („Wenn ich dich richtig verstehe, meinst du...“).
- Stelle Rückfragen, um Missverständnisse zu vermeiden.

2. Respektvoller Ton

- Bleibe höflich, auch wenn du widersprichst.
- Vermeide persönliche Angriffe, Beleidigungen oder abwertende Bemerkungen.
- Trenne die Sache von der Person.

3. Ich-Botschaften verwenden

- Sprich von deinen eigenen Erfahrungen und Überzeugungen („Ich sehe das so, weil...“), statt zu verallgemeinern („Man muss doch einsehen, dass...“).
- Das wirkt weniger belehrend und öffnet eher den Dialog.

4. Wertschätzung zeigen

- Anerkenne, dass das Thema komplex ist und verschiedene Sichtweisen existieren.
- Zeige Verständnis für die Gefühle oder Sorgen des Gegenübers („Ich verstehe, dass dich das beschäftigt.“).

5. Ruhig bleiben

- Bewahre auch bei Provokationen oder Angriffen die Ruhe.
- Atme tief durch, mache ggf. eine Pause, bevor du antwortest.

6. Fakten und Quellen nennen

- Begründe deine Position mit nachvollziehbaren Argumenten und, wenn möglich, mit vertrauenswürdigen Quellen.
- Vermeide „Fake News“ und überprüfe deine Informationen.

7. Gemeinsamkeiten suchen

- Suche nach Punkten, bei denen ihr euch einig seid, und baue darauf auf.
- Das schafft eine Basis für konstruktiven Austausch.

8. Offen für andere Sichtweisen bleiben

- Signalisiere, dass du bereit bist, neue Argumente zu hören.
- Gib zu, wenn du etwas nicht weißt oder deine Meinung ändern könntest.

9. Keine Überrumpelung

- Überlade das Gespräch nicht mit zu vielen Argumenten auf einmal.
- Gib dem Gegenüber Zeit, nachzudenken und zu reagieren.

10. Humor und Leichtigkeit (wo passend)

- Ein freundlicher, humorvoller Ton kann helfen, die Atmosphäre zu entspannen – aber nur, wenn es nicht abwertend wirkt.

Zusätzlicher Tipp:

Manchmal ist es besser, ein Gespräch zu vertagen oder zu beenden, wenn die Emotionen zu hochkochen. Ein respektvoller Abbruch („Lass uns später weiterreden, wenn wir beide etwas Abstand gewonnen haben.“) ist besser als ein Streit, der Gräben vertieft.

Was löst die „Freeze“ – Starre aus?

Weil das Gehirn (insbesondere die Amygdala) keinen Unterschied macht, ob die Bedrohung körperlich oder „nur“ verbal ist: Wird eine Situation als extrem bedrohlich erlebt, schaltet der Körper auf Notfallmodus. Wenn Kampf oder Flucht nicht möglich erscheinen, bleibt nur das Erstarren.

Verbale Attacken können durch ihre Bedrohlichkeit, Beziehungskonstellation, Kommunikationsweise, psychologische Wirkung und das soziale Umfeld so überwältigend sein, dass sie eine Schockstarre („Freeze“) auslösen – genauso wie körperliche Bedrohungen.

Dimensionen verbaler Attacken, die ein „Freeze“ auslösen können

1. Inhaltliche Dimension

- Bedrohlichkeit: Die Worte werden als massiv angreifend, verletzend oder sogar existenzbedrohend empfunden.
- Unerwartetheit: Die Attacke kommt überraschend, sodass keine Zeit bleibt, sich innerlich vorzubereiten.
- Intensität: Die Attacke ist besonders heftig, laut, aggressiv oder wiederholt sich geballt.
- Nichtwissen / Hoher Selbstanspruch blockieren.

2. Beziehungsebene

- Machtausübung: Der Angreifer ist in einer Machtposition, was das Gefühl der Ohnmacht verstärkt.
- Abwertung: Die Attacke zielt auf die Persönlichkeit, das Selbstwertgefühl oder die Identität („Du bist nichts wert!“).
- Bloßstellung: Die Attacke findet vor anderen statt, was zusätzlich Scham und Hilflosigkeit auslöst.

3. Kommunikationsstil

- Überrumpelung: Die Attacke erfolgt so schnell und unvermittelt, dass keine Zeit zur Gegenwehr bleibt.
- Lautstärke und Tonfall: Ein lauter, aggressiver oder einschüchternder Ton kann die Bedrohung verstärken.
- Wortwahl: Besonders verletzende, beleidigende oder entmenslichende Begriffe wirken stärker.

4. Psychologische Dimension

- Trigger: Die Attacke trifft einen wunden Punkt oder erinnert an frühere, vielleicht traumatische Erfahrungen.
- Gefühl der Ausweglosigkeit: Die betroffene Person sieht keine Möglichkeit, sich zu wehren oder zu fliehen.
- Überforderung: Die Situation ist so überwältigend, dass das Gehirn „abschaltet“ und in den Freeze-Modus geht.

5. Soziale Dimension

- Isolation: Niemand kommt zur Hilfe; das Gefühl, allein zu sein, verstärkt die Ohnmacht.
- Gruppendruck: Wenn mehrere Personen die Attacke unterstützen oder schweigend dulden, wird die Bedrohung größer.

Nach der Situation: Verarbeitung und Stabilisierung

1. Bewegung

- Nach einem Freeze hilft es oft, spazieren zu gehen, zu schütteln oder zu tanzen, um die „eingefrorene“ Energie wieder in Fluss zu bringen.

2. Reden

- Sprich mit einer vertrauten Person über das Erlebte. Das hilft, die Erfahrung einzuordnen und zu verarbeiten.

3. Selbstmitgefühl

- Mach dir klar: Die Freeze-Reaktion ist normal und kein Zeichen von Schwäche! Sie schützt dich in Extremsituationen.

4. Entspannungstechniken

- Progressive Muskelentspannung, Meditation oder Yoga können helfen, das Nervensystem zu beruhigen

5. Schreiben

- Schreibe auf, was passiert ist und wie du dich gefühlt hast. Das kann helfen, Abstand zu gewinnen.

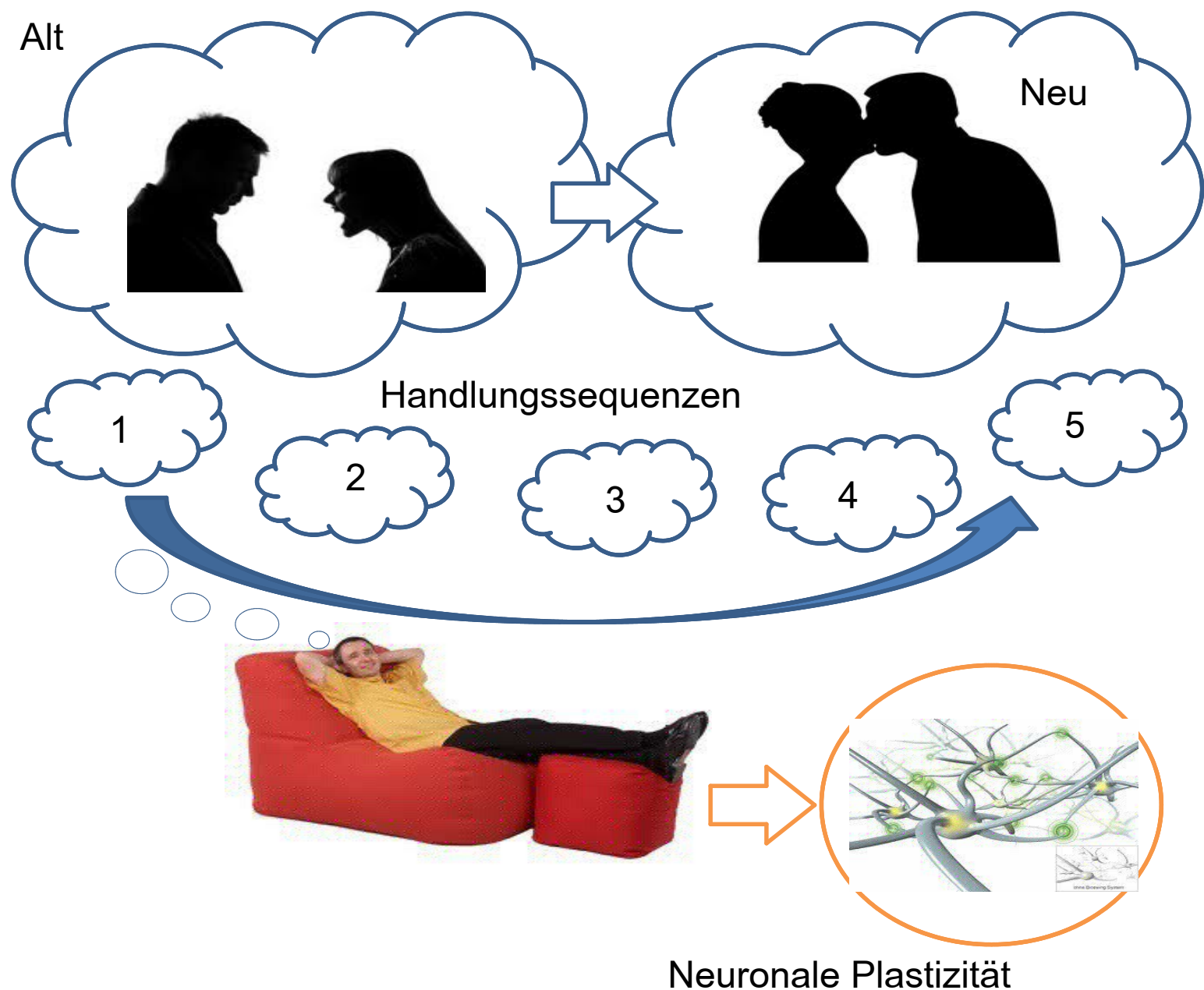
6. Professionelle Hilfe

- Wenn die Freeze-Reaktion sehr häufig auftritt oder dich stark belastet, kann psychotherapeutische Unterstützung sinnvoll sein.

7. Kopfkino

Stressreaktionen

**Selbstbewusstsein entwickeln und sichern
durch Kopfkino**



Stressreaktionen



Standard Nothilfe

1. „Stopp“ rufen
2. Hand heben
3. Gegenüber anblicken
4. Fest stehen
5. Zeit gewinnen



„.....“, ich glaube, ich habe das nicht richtig verstanden, sagten Sie „.....“



„damit bin ich überhaupt nicht einverstanden“



„wiederholen Sie das bitte noch einmal“



„ich schlage vor, wir beenden das Gespräch“



„uh“ / „so, so....“ / „erstaunlich....“/
„Na, Na , haben Sie das wirklich durchdacht?“

1. Die Gegenfrage

Statt direkt zu antworten, stellst du eine Frage zurück. Das verschafft dir Zeit und bringt dein Gegenüber ins Grübeln.
Beispiel:

„Glaubst du wirklich, dass das so einfach ist?“

„Was genau meinst du damit?“

2. Humor und Ironie

Mit einem Augenzwinkern oder einem Scherz kannst du die Situation entschärfen.

Beispiel:

„Du bist aber empfindlich!“

„Danke, ich arbeite noch an meiner Elefantenhaut.“

3. Zustimmung – aber anders

Du nimmst den Wind aus den Segeln, indem du scheinbar zustimmst, aber dabei deine eigene Sicht betonst.

Beispiel:

„Du bist ja ganz schön stur!“

„Stimmt, wenn es um wichtige Werte geht, bleibe ich gerne dran.“

4. Übertreibung/Untertreibung

Du spitzt die Aussage humorvoll zu oder spielst sie herunter.

Beispiel:

„Du bist aber langsam!“

Warte mal ab, in Zeitlupe bin ich unschlagbar.“

5. Umdeuten/Uminterpretieren

Du gibst der Aussage eine neue, positive Bedeutung.

Beispiel:

„Du bist ja ein Träumer!“

„Zum Glück – ohne Träume gäbe es keine Veränderungen.“

6. Schweigen lassen

Ein bewusstes, selbstbewusstes Schweigen kann sehr kraftvoll sein und dem Gegenüber die Unsicherheit zurückgeben.

7. Kompliment machen

Du drehst den Spieß um und antwortest mit etwas Positivem.

Beispiel:

„Du bist ja ganz schön direkt!“

„Danke, Ehrlichkeit schätze ich auch an dir.“

8. Absurde Antwort

Mit einer völlig unerwarteten, absurden Antwort nimmst du dem Angriff die Schärfe.

Beispiel:

„Du hast ja keine Ahnung!“

„Stimmt, aber ich sammle sie wie Briefmarken.“

9. Ich-Botschaft

Du bleibst bei dir und benennst deine Gefühle oder Sichtweise.

Beispiel:

„Das sehe ich anders. Für mich ist das Thema sehr wichtig.“

10. Das „Ja, aber...“-Prinzip

Du erkennst einen Teil an, setzt aber deine eigene Sicht dagegen.

Beispiel:

„Du bist viel zu sensibel!“

„Ja, ich bin sensibel, aber das hilft mir, andere besser zu verstehen.“

Attacken

Übungsliste: Schlagfertigkeit bei politischen Attacken

1. Haben Sie keine Augen im Kopf? Sehen Sie nicht, was hier abläuft?
2. Kenne ich Sie nicht irgendwoher? Sind Sie nicht der Oberkommunist aus der Neustadt?
3. Für mich ist Putin ein Imperialist. Tja, da sind Sie wohl erstaunt! Sagen Sie doch mal was dazu.
4. Wer angegriffen wird, muss sich wehren! Sie haben wohl nichts dazugelernt.
5. Wenn Adolf den Krieg nicht verloren hätte, wären wir nicht da, wo wir heute sind! Da sind Sie platt, oder?
6. Sie sind keine richtige Deutsche! Sonst würden Sie die Haltung der Regierung unterstützen.
7. Was Sie da sagen – Sie plappern doch nur Trump und den Amerikanern nach, oder?
8. Das haben Sie bestimmt nicht aus dem ersten oder zweiten deutschen Fernsehen! Vermutlich aus RT, den sozialen Medien oder irgendeinem linken Lügenblatt.
9. Wissen Sie eigentlich, dass Sie Mundgeruch haben? Das stört wirklich, deshalb spare ich mir die Gegenargumentation.
10. Sie sind ganz schön arrogant, das zu behaupten. Die Gewalt geht doch von der anderen Seite aus!
11. Ich komme von der Arbeit! Haben Sie keine Freunde oder Verwandten mehr, dass Sie hier in Ihrer Freizeit vor der Kirche herumstehen und uns provozieren?
12. Die USA wollen liberale Demokratien unterstützen. Dass sie Russland schwächen und Zugriff auf deren Rohstoffe wollen, ist doch eine Verschwörungstheorie! Informieren Sie sich mal!
13. Wer angegriffen wird, muss sich doch wehren! In welcher Welt leben Sie eigentlich?
14. Wer A sagt, muss auch B sagen! Wer mit Krieg bedroht wird, darf und muss sich militärisch wehren. Oder wollen Sie sich davor drücken?

Attacken

15. Das ist alter Wein in neuen Schläuchen! Diplomatie hat Hitler nicht gestoppt und wird auch Putin oder die Hamas nicht stoppen!
16. Sie Atomzeitalter-Gandhi! Salz gewinnen und zu Hause spinnen ist keine Alternative. Es wird immer gewalttätige, schlechte Menschen geben, vor denen man sich schützen muss!
17. Hier predigen Sie Gewaltfreiheit, aber zu Hause ohrfeigen Sie Ihre Kinder? Und wenn die Demokratie in Gefahr ist, stehen Sie am Seitenrand.
18. Haben Sie schlecht geschlafen? Wenn Sie auf unseren Verteidigungsminister schimpfen – ich als Sozialdemokrat und Soldat der Reserve stehe fest an seiner Seite!
19. Sie wollen mir weismachen, das sei wahr? Die Behauptung, der Ministerpräsident habe Villen in Spanien, Florida und auf Kreta, ist Fake News!
20. Butscha – das war Mord an der Zivilbevölkerung durch die Russen. Sehen Sie, da gehen Sie gleich durch die Decke: Ihr Gesichtsausdruck! Wenn ich sage, die Ukraine muss den Krieg gewinnen, weil das Land angegriffen wurde. Sie kämpfen einen gerechten Krieg!
21. Sie halten sich selbst nicht an Ihre Prinzipien! Hier in Deutschland befürworten Sie Revolution, notfalls mit Gewalt. Im Ukrainekrieg und für Gaza fordern Sie Gewaltlosigkeit – das kann ich nicht verstehen!
22. Wenn Adolf den Krieg nicht verloren hätte, wären wir nicht da, wo wir heute sind! Da sind Sie platt, nicht wahr, Sie universeller Pazifist?
23. Du bist naiv und realitätsfremd! Wer hat denn die Grenze überschritten und den Krieg angefangen?
24. Die Welt ist kein Ponyhof! Wer die regelbasierte Ordnung verletzt, muss die Konsequenzen spüren.
25. Mit deiner Einstellung kommst du in der echten Welt nicht weit – überall gibt es Krieg!

Attacken

26. Du hast keine Ahnung, wie die Welt wirklich funktioniert. Trump und Putin verstehen sich, sie arbeiten insgeheim zusammen gegen Deutschland.
27. Du bist feige! Vermutlich würdest du nur wegschauen, wenn dein Nachbar abgeführt wird.
28. Du traust dich einfach nicht, Verantwortung zu übernehmen – für dein Land, das du und deine Eltern mit aufgebaut haben.
29. Wer nicht kämpft, hat schon verloren. Das gilt im Kleinen wie im Großen!
30. Du bist ein Verräter, ein Unterstützer der Aggressoren! Wenn unsere Feinde kommen, duckst du dich und wartest ab.
31. Mit deiner Haltung unterstützt du doch nur die Gewalttäter! Du gibst ihnen einen Freibrief.
32. Wer nicht bereit ist, sich zu verteidigen, liefert uns dem Feind aus. Du wirst dich entscheiden müssen!
33. Du bist schuld, wenn Unschuldige leiden, weil du dich nicht wehrst. Das war immer so!
34. Du bist ein Träumer, ein Idealist! Irgendwann wirst du zu spät erwachen.
35. Frieden ist schön und gut, aber eben nur eine Utopie. Hör auf damit!
36. Mit Blumen gegen Panzer – das funktioniert doch nie! Denk an Chile und Portugal!
37. Du lässt andere für dich kämpfen, während du dich raushältst. Raushalten ist Kollaboration!
38. Wer nicht bereit ist, Gewalt anzuwenden, schützt auch nicht die Schwachen. Willst du das?
39. Dein Pazifismus ist Luxus auf Kosten anderer.
40. Wenn alle so denken würden wie du, wären wir schon längst überrannt worden.

Üben



1. Bilden Sie ein Paar
2. Nehmen Sie die Listen der Attacken und der Techniken als Grundlage.
3. Nehmen Sie einen Stift und schließen Sie die Augen,
4. Zeigen Sie dann Blind auf der Attackenliste eine der 40 Attacken an.
5. Ihr (e)Partner(in) liest Ihnen die Attacke vor.
6. Sie erwidern unter Berücksichtigung der Liste der Techniken die Attacke.
7. Ihr(e) Partner(in) erteilt eine Note.
8. Vollziehen Sie mit Ihrem Gegenüber einen Rollenwechsel.



Hier abtrennen , dann ausfüllen, zusammenfalten und ins Auswertungskörbchen legen. Danke !!

Auswertung

sehr gut 1	gut 2	befriedigend 3	ausreichend 4	mangelhaft 5	ungenügend 6
---------------	----------	-------------------	------------------	-----------------	-----------------

1. Die Wahl des Zeitpunktes des Seminars ☐
2. Das Thema der Veranstaltung ☐
3. Die Impulse zur Mitarbeit ☐
4. Die Seminarunterlagen ☐
5. Die zeitliche Gliederung des Seminars ☐
6. Der Nutzen des vermittelten Stoffs für mich ☐
7. Die Moderation und Leitung des Seminars ☐
8. Die Zusammenarbeit der Seminarteilnehmer ☐
9. Die Seminaratmosphäre ☐
10. Der Seminarraum ☐

Ich würde Anderen den Besuch empfehlen

☐

ja

☐

nein

Was ich noch sagen wollte:

