

# Gute Ausrede

## Wenn alle wild durcheinanderdiskutieren und sich ständig unterbrechen, verpassen sie das Beste: ein echtes Gespräch

Von André Gärisch

### Was hätten wir verpasst, hätten wir etwa Helmut Schmidt in jeder Zigarettenanzündpause das Wort gestohlen!

Jetzt lassen Sie mich bitte mal ausreden!“ Keine Polit-Talkshow kommt ohne diesen Satz aus. Er fällt bei Sandra Maischberger, bei Maybrit Illner, bei Frank Plasberg. Beispielhaft der Auftritt von Grünen-Chefin Annalena Baerbock und dem bayerischen Ministerpräsidenten Markus Söder unlängst bei Anne Will: Baerbock spricht, Söder will ihr das Wort abschneiden. Sie spricht weiter. Anne Will fällt ihr ins Wort. Baerbock überbittet sie: „Letzter Satz.“ Für Söder wertvolle Zeit, an einem Konter zu feilen: „Ich habe Ihnen so lange zugehört.“

Jetzt spricht Söder. Baerbock unterbricht ihn mit wedelnden, gefalteten Händen. Söder hält ihr den Zeigefinger entgegen: „Ich finde es einen schlechten demokratischen Stil, ständig dazwischenzureden.“ Baerbock lacht: „Sie haben doch eine Pause gemacht.“ Söder hebt die linke Augenbraue: „Nein. Ich habe keine Pause gemacht. Ich rede nicht so schnell wie Sie, aber in einem Fluss.“ Seine Hand rauscht nach vorne, milder Wellengang. Baerbock beschuldigt Söder eines Monologes. „Sie doch auch“, faucht der zurück.

Völlig egal, um welches Thema es eigentlich geht – den Klimawandel, den Aufstieg der Rechten, manchmal sogar die Corona-Krise –, die Diskutanten eröffnen einfach einen parallelen Handlungsstrang, indem sie sich darin messen, wer seine

Sätze zu Ende formulieren darf. Sie führen ein rhetorisches Degengefecht auf, das keinerlei inhaltlichen Bezug bietet, mahnen sich gegenseitig, fortfahren zu dürfen, ohne selbst das Argument des anderen ausklingen zu lassen.

Phrasen wie „Jetzt bin ich dran“, „Eine Sekunde noch“ oder „Ich habe Sie auch aussprechen lassen“ zählen inzwischen zum festen Talkshow-Inventar. Nun könnte man einwenden, Politiker seien qua Profession darauf gepolt, sich Gehör zu verschaffen; Sendezeit ist für sie die zentrale Währung. Dabei ragen solche Baerbock-Söder-Possen längst in sämtliche Bereiche unseres Lebens hinein, auch jenseits des Bildschirms. Ob auf Familienfeiern, bei der modischen Beratung im Laden oder wenn Auftraggeber erläutern, wie sie sich einen Text vorstellen: Viele verwechseln das Komma mit dem Punkt.

Diese Meinung vertritt auch Laura, 30 Jahre alt, sie unterrichtet an einer Grundschule in Rüsselsheim. Sie erzählt, dass etwa die Themen im Lehrzimmer oft abrupt wechselten: „Einzelne reißen das Ruder an sich und lenken den Fokus auf ihr Anliegen, meist um eine ähnliche Situation zu schildern und damit die gemeinsame Freude oder Wut zu verstär-

ken.“ Der Gesprächsinitiator könne seine Rede meist gar nicht zu Ende führen. Auch die Kinder unterhielten sich vorwiegend hektisch und impulsiv, beobachtet Laura. Bei den Kindern, die konsequent akustisch überrollt werden, bemerke sie schon gar keine Frustration mehr. Sie seien eher abgestumpft von dem Getöse. Auf den Zetteln allerdings, die sie im „Kummerkasten“ finde, lese sie immer wieder, dass Kinder sich nicht ernst genommen fühlten – auch zu Hause.

„Ich würde schon sagen, dass das Nicht-Ausredenlassen zugenommen hat“, bestätigt Elena, Qualitätsmanagerin in einem Frankfurter Pharmaunternehmen. „Mitunter ist es ein Kampf, mir im Gespräch mit Kollegen und Kunden das Wort zurückzuerobern“, sagt die 33-Jährige. „Speziell bei mir Bedeutsamem oder wenn es mehrfach hintereinander vorkommt, macht es mich sauer, wenn man mich unterbricht.“ Auch im Bekanntenkreis spüre sie, dass die Aufmerksamkeit abnehme. Ein Chat auf Whatsapp, ein Clip im Instagram-Feed oder das eigene willkürliche Losplappern seien wichtiger, als sich vis-à-vis einzulassen.

Der Respekt sinkt, gute Manieren verlieren an Bedeutung, und die Ungeduld wächst: Diesen Aussagen stimmen in einer aktuellen Allensbach-Studie zwei Drittel bis vier Fünftel der befragten 30- bis 59-Jährigen zu – drei Punkte, die mit dem Phänomen des Sich-Unterbrechens verknüpft sind. Laut dem Tübinger Medienwissenschaftler Bernhard Pörksen kennzeichnet die Gesellschaft eine „große Gereiztheit“: Echtes, wahres Zuhören sei selten und kostbar geworden. Einer der Gründe: der schwelende Konflikt zwischen Idealen, die die Fugen der zerrissenen Welt kitten sollen. Jeder verortet sich oder wird verortet, als Guter, Böser, Lin-

**Jetzt bin ich dran, bitte mal ausreden!**  
Ich höre mich gerne reden. Es ist eines meiner größten Vergnügen.  
Sie haben ja überhaupt keine Ahnung, wovon Sie reden.  
Ich finde es einen schlechten demokratischen Stil, ständig dazwischenzureden.  
Ich habe Ihnen lange genug zugehört.  
Ich habe Sie auch aussprechen lassen.  
**Lassen Sie mich reden. Eine Sekunde noch ...**

ker, Rechter, Ökoalarmist, Umweltsau, schön plakativ. Viele definieren sich über ihre Meinung, die sie in ihren Filterblasen als Wahrheit beurkunden lassen und verbissen verteidigen. Die Folge: Gespräche mit zitternder Zunge, in denen sich der „kommentierende Sofortismus“, so nennt Pörksen Pfeilschnelle, affektive Erwidrerungen, Bahn bricht.

Hinzu kommt: Unser Leben rotiert wilder als je zuvor. Wir sind rund um die Uhr online, swipen unentwegt von App zu App, posten, liken, teilen wie im Stakkato – dadurch hat sich unsere Konzentrationsspanne abgeschmrigelt. Wenn uns etwas langweilt, sind wir direkt woanders, beispielsweise bei uns selbst. So haben weitläufige Sätze mit differenzierten Gedanken, die erfrischende Erkenntnisgewinne liefern können, kaum noch eine Chance. Einmal unterbrochen, tritt die Beziehungsebene in den Vordergrund: Sie beschneidet meine Kompetenz. Warum brüllt der so? Wie kann ich mich durchsetzen? Der gesunde Austausch verwandelt sich in einen giftigen Wettbewerb der Worte, mit Siegern und Verlierern.

Schulen, Hochschulen und Unternehmen fordern in ihren Leitlinien, achtsam miteinander zu kommunizieren, Coaches lehren, wie empathische Gespräche gelingen, Podcasts handeln von aktivem Zuhören. Nach außen hin sind alle bemüht, vorbildlich zu interagieren, im unmittelbaren Alltag jedoch oft nicht. Kann es sein, dass das reine Festhalten oder Konsumieren klangvoller Prinzipien bereits unser Gewissen entlastet – und wir daraufhin abschalten?

Analysen zeigen, dass Frauen häufiger unterbrochen werden als Männer, dass Eltern ihren Kindern penetranter in die Parade fahren als umgekehrt, dass Deutsche schärfer diskutieren als Skandinavier. Generell leiden die Introvertierten und Bedächtigen darunter, im Tumult der Besserwisser und Schreier überbittet zu werden oder keine Geduld entgegengebracht zu bekommen. Ein Fehler, denn die klügsten Argumente sind wertlos, wenn sie verborgen bleiben. Was hätten wir Geistreiches verpasst, hätten wir etwa Helmut Schmidt in jeder Zigarettenanzünd- oder Gedankenjustierpause stets das Wort gestohlen!

In einer guten Dialogkultur gilt das Ausredenlassen als allererste Tugend. Und tatsächlich ermöglicht es dem Sprechenden, seine Gedanken spruchreif werden zu lassen, ohne permanent aus dem Konzept gebracht zu werden. Sonst entsteht schnell Chaos“, sagt Friedemann Schulz von Thun, emeritierter Professor für Psychologie an der Universität Hamburg und Erfinder des legendären Kommunikationsquadrats, das vier Aspekte einer Botschaft anführt: Sachinhalt, Selbstoffenbarung, Beziehung und Appell. Insbesondere, wenn Welten aufeinanderprallen, könne es allerdings nicht nur friedlich und höflich zugehen, sonst werde es allzu „friedhöflich“. „Wenn ich Erzählströme über mich ergehen lasse, die mich kognitiv oder emotional überfordern, dann sollte ich nicht gute Miene zum strapaziösen Spiel machen. Das Unterbrechen ist dann ein Liebesdienst um des lebendigen Kontaktes willen“, urteilt Schulz von Thun, um anschließend ein Beispiel zu präsentieren, wie man geschmeidig einhakt: „Moment, darf ich mal unterbrechen, es wird mir jetzt zu viel auf einmal. Darf ich sagen, was ich bisher verstanden habe? Und was ich dazu denke?“

Er, der als „Kommunikationspapst“ nur selten am Ausführen gehindert werde, plädiert für einen balancierten Umgang. Das kann heißen, nicht zwischen Freund und Feind zu unterscheiden, son-

dern zwischen schwachen und starken Argumenten, Gedanken passieren zu lassen, sie nachzuvollziehen, vielleicht sogar zu würdigen. Das kann heißen, die Stille nach einem Satz nicht als einengend wahrzunehmen, sondern als raumöffnend. Gegenwehr hat Platz, aber auch Zeit. Natürlich: Wenn beleidigt, gehetzt, verleumdet, verletzt wird, ist eine Grenze erreicht, auch die des Schweigens. Doch innerhalb dessen leuchtet genügend Freiraum für einen fruchtbaren Diskurs. Erlernen wir die Kunst des Miteinander-Redens neu, Frau Baerbock, Herr Söder. Und auch Sie und ich.



Bei seinen Recherchegesprächen wurde FR7-Autor André Gärisch kaum unterbrochen. Er vermutet, das könnte am Thema gelegen haben.

### Nach außen hin sind wir bemüht, vorbildlich zu interagieren, im unmittelbaren Alltag jedoch oft nicht

**Jetzt bin ich dran, bitte mal ausreden!**  
Ich finde es einen schlechten demokratischen Stil, ständig dazwischenzureden.  
Sie haben ja überhaupt keine Ahnung, wovon Sie reden.  
Ich habe Ihnen lange genug zugehört.  
Ich habe Sie auch aussprechen lassen.  
**Lassen Sie mich reden. Eine Sekunde noch ...**

**Lassen Sie mich reden. Eine Sekunde noch ...**  
Ich höre mich gerne reden. Es ist eines meiner größten Vergnügen.  
Sie haben ja überhaupt keine Ahnung, wovon Sie reden.  
Ich finde es einen schlechten demokratischen Stil, ständig dazwischenzureden.  
Ich habe Ihnen lange genug zugehört.  
Ich habe Sie auch aussprechen lassen.  
**Lassen Sie mich reden. Eine Sekunde noch ...**

Diese Baerbock-Söder-Possen ragen längst in sämtliche Bereiche des Lebens hinein, auch jenseits des Bildschirms