

## Plaudern wir mal!

Serie, Teil 5: **Business mit Stil.** Viele halten Smalltalk für oberflächlich. Dabei ist er ein soziales Schmiermittel

ANDREA PAWLIK

„Es gibt viele Smalltalk-Muffel“, sagt Gaby Marquardt, Trainerin und Imageberaterin aus Berlin. „Weil viele diese Art von Gespräch zu oberflächlich finden.“ Dabei sei gerade Smalltalk ein soziales Schmiermittel, betont sie. „Ich signalisiere dem anderen: Ich nehme dich wahr, interessiere mich für dich.“ Smalltalk sei darum auch für schwierige Gespräche ein guter Einstieg.

Dabei finden viele Menschen gerade den Gesprächsanfang besonders kompliziert, weiß Michaela Schlichting, die Kommunikationstrainings in Hamburg anbietet. Diese Angst versucht sie ihnen zu nehmen: „Eines muss man sich vorher klarmachen: Es ist gar nicht so wichtig, was man beim Smalltalk sagt.“ Nichts – auch nicht das Wetter – sei zu oberflächlich, um sich nicht als Thema fürs leichte Plaudern zu eignen.

### Beobachten Sie, was um Sie herum passiert – so finden Sie gute Themen

„Die besten Themen finden Sie so wieso direkt in Ihrer Umgebung“, sagt die Diplom-Psychologin. „Sind Sie bei einem Vortrag, kann man das Gegenüber fragen, ob es den Referenten schon einmal gehört hat. Oder wenn Sie gerade bei einem Kongress angekommen sind, kann eine Bemerkung über die Anfahrt ein guter Einstieg sein.“

Wem ein Gesprächsanfang dennoch schwerfällt, könne sich auch ein paar Themen vorab zurechtlegen, sagt Jana Zaar-Janus, Coach und Trainerin aus Hamburg. „Diese Themenliste braucht man dann oft gar nicht – aber sie gibt einem die Sicherheit, notfalls auf sie zurückgreifen zu können.“

Sie rät für den Einstieg: erst einmal beobachten. „Stellt sich ein anderer Seminarteilnehmer in der Pause mit Kaffee und Kuchen an meinen Tisch, und ich selbst habe noch keinen, kann ich ihn doch auch einfach fragen, wo er denn den leckeren Kuchen aufgetrieben hat.“ Denken Sie ruhig banal, rät sie. Denn es komme viel mehr auf die innere Haltung an. Eine positive Einstellung der Situation gegenüber gehöre



Der Einstieg ist das Schwierigste beim Smalltalk. Dabei ist es fast egal, was man sagt, glauben Experten Foto: dpa

dazu sowie Wertschätzung gegenüber jedem, der einem dort begegnet. Authentisch und natürlich auftreten, lächeln und Blickkontakt halten sind weitere gute Tipps, um den Draht zum Gegenüber herzustellen und zu bewahren.

Wer guten Smalltalk führen will, sollte vor allem wahres Interesse am anderen zeigen, betont Gaby Marquardt. „Allerdings ohne indiskret zu sein.“ Wichtig sei, keine Monologe zu führen. „Smalltalk ist wie Pingpong – ein Hin und Her.“ Um den anderen das Gespräch übernehmen zu lassen, eignet sich ein „oder?“ am Satzende oder ein „Finden Sie nicht auch?“ Geschickte Smalltalker liefern dem anderen immer einen Aufhänger, an den er anknüpfen kann. „Zum Beispiel eine Information, die man über sich selbst preisgibt.“ Egal, ob das der letzte Urlaub, das

jüngst gelesene Buch oder eine besuchte Sportveranstaltungen ist.

Inhaltlich sollten Themen vermieden werden, auf die der andere empfindlich reagieren könnte – Politik, Religion, Krankheiten. „Alles, was die Stimmung niederdrückt, gehört dazu“, sagt Jana Zaar-Janus. Aber auch vom Witze erzählen und vom Lästern rät sie dringend ab.

### Treten Sie dem anderen weder mit Ihrer Meinung noch körperlich zu nahe

Ebenso verbietet sich Aufdringlichkeit: „Versuchen Sie nicht, Ihrem Gegenüber Ihre Meinung aufzudrängen und treten Sie ihm auch körperlich nicht zu nahe“, betont Michaela Schlichting. Wer umgekehrt das Gefühl hat, der andere kommt ihm zu nahe, macht einen Schritt auf ihn zu – denn

Zurückzuweichen hat bei Menschen, die Distanzzonen ignorieren, oft die gegenteilige Wirkung.

Möchte man einen Gesprächspartner komplett loswerden, habe es sich bewährt, nur noch knapp zu antworten, sagt Schlichting. „Wenden Sie Ihren Blick öfter ab, schauen Sie mal zur Uhr.“ Und wenn die kleinen Gesten nicht helfen: „Entschuldigen Sie sich – zum Beispiel damit, dass Sie großen Hunger haben und dringend mal ans Buffet müssen.“ Die Psychologin plädiert dafür, dicht an der Wahrheit zu bleiben. „Man kann durchaus auch ehrlich sagen, dass man einen anstrengenden Tag hatte und jetzt einfach mal eine Pause von Gesprächen braucht.“

Lesen Sie am nächsten Wochenende: Wissen Sie, was Sie mit Ihrer Körpersprache ausdrücken?