



Füllwörter müssen nicht sein!

Der bewusste Einsatz oder Nicht-Einsatz mit „Füllern“!

von Siegfried Lachmann



Worum geht es

Liebe Leserin und lieber Leser,

äh, ja, sehen Sie, das ist so. Manchmal weiß ich eigentlich schon, was ich sagen will – sag ich jetzt mal. Ehm. Genau. Doch wie ich es auf den Punkt bringen kann, ohne im Grunde genommen – äh – genau. Also das zu sagen, wie ich es meine, das ist oftmals eigentlich gar nicht so einfach. Sag ich jetzt mal.

„Manchmal ist eigentlich eigentlich gar nicht schlecht, doch manchmal passt eigentlich eigentlich gar nicht.“

Das ist ein Satz, den ich hin und wieder in Seminaren benutze. Wenn´s denn zu eigentlich wird.

Der Anfang stammt aus vielen meiner Seminare. So hören sich manche Teilnehmer bei ihren ersten beiden Reden an. Dann wird´s besser.

Zu Beginn reden die Teilnehmer noch wie ihnen der Schnabel gewachsen ist. Nachdem ich – und andere Anwesende auch – darauf hinweisen, wie stark die Vielfalt der zugleich eingesetzten und verwendeten Füllwörter ist – dann wacht auch der Letzte auf. Und beginnt bewusst zu überlegen, was gesagt wird.

Im Laufe der weiteren Übungen lächeln viele noch über das eine oder andere Füllwort. Und doch ist die Situation ernst. Denn Teilnehmer sind entsetzt darüber, wie sie gesprochen haben. Bevor sie sich ihres Sprechstils bewusst wurden.

Mit rhetorischen Grüßen
Siegfried Lachmann

Über das Füllen ...

Kennen Sie den Mann über den oft gesprochen wird, aber den sehr wenige gesehen haben? Bei diesem Mann handelt es sich nicht um einen Mann mit zwei „n“ sondern um das „man“ in der Kommunikation.

Überlegen Sie doch bitte mal, wie oft dieses „man“ in unseren täglichen Gesprächen, in Hinweisen, in Empfehlungen und Tipps, aber auch in Behauptungen und harten Diskussionen verwendet wird. Das fällt nicht nur bei anderen auf, sondern, wenn Sie ehrlich sind, auch bei sich selbst. Die ganz banalen Beispiele dafür sind: „Das macht man nicht“, „Mit vollem Mund redet man nicht“ und so weiter.

Was kann durch zu viel „man“ geschehen? Das an der Oberfläche eines Themas gekratzt wird. Es nicht an sich heranlässt oder auf sich bezieht. Man hat ja man gesagt. Es hat auch etwas mit Schutz zu tun, um nicht explizit einen Namen einzusetzen, meistens würde ja sogar „ich“ passen. Die begonnen Argumentation wird somit verwässert, denn das Wort „man“ greift viel zu allgemein und macht die Dinge nicht da fest, wo sie festzumachen wären.

Noch ein weiteres Beispiel: Es gibt ja in Gemeinschaften die Aussage „man sollte jetzt endlich mal was unternehmen...“ Da sagte mir vor vielen Jahren ein lieber Württemberger, dass es bei ihm im Stuttgarter Ländle auch diese Redeweise gibt. Die lautet dann „Ma sott“ – „Man sollte“. Das bedeutet dann soviel, wie dass auf Missstände hingewiesen wird. Wobei, wenn man selbst anfangen sollte, Aktionen zu starten, die ganze Misere nicht so schlimm werden würde.

ToDo für Sie: Achten Sie auch bei diesem kleinen Wörtchen darauf, wie und wann sie es verwenden. Achten Sie aber auch darauf, wie viele andere Menschen dieses Wörtchen verwenden und analysieren Sie auch einmal den Zusammenhang. Noch besser: kommen Sie mit diesen Menschen ins Gespräch. Versuchen Sie für sich, dieses Wörtchen in Ihrem Sprachgebrauch zu minimieren.

Umgang mit Füllwörtern

Es gibt aber noch mehr von diesen Füllwörtern. Jeder kennt sie. Jeder hat sie schon einmal gehört. Viele nutzen sie. Füllwörter! Mancherorts werden sie auch Bläh- oder Flickwörter genannt.

Sie begegnen uns als „äh“ oder als „ehm“. Einige nutzen auch nur ein kurzes „hm“, kaum hörbar, aber da. Die Liste lässt sich sehr weit fortführen mit Worten wie „genau“, „also“ und „eigentlich“.

Warum aber nutzen wir solche Füllwörter? Es ist aus meiner Erfahrung heraus ein Verhalten, um peinliche Pausen zu übertönen. Die Angst vor der Stille. Im Kopf haben wir uns eine Erwartungshaltung aufgebaut, dass wir in keinem Fall die Zuhörer warten lassen dürfen. Die müssen unterhalten werden. Ich muss reden - dafür werde ich bezahlt. Die Zuhörer haben ein Recht auf Informationen. Und wenn ich nicht rede sondern nachdenke, bescheinigt man mir vielleicht noch Unvermögen. Und überhaupt die Redesituation, das Lampenfieber. Und so weiter.

In meinen Seminaren reite ich auf Füllwörtern gerne herum. Dort neige ich dann schon zu Übertreibungen. Doch das tue ich, um ein Bewusstsein zu schaffen, wie sich Füllwörter beim Empfänger anhören. Und was sie auslösen.

Da war beispielsweise ein Teilnehmer, der in seinem knapp 3-minütigen Vortrag insgesamt 23 Mal das „äh“ benutzte – in verschiedensten Varianten. Als ich ihm nach seinem Auftritt mitteilte, dass ich auf meiner Strichliste 23 zusammenaddiert hatte, verfiel er in leichtes Lächeln. „Das kann nicht sein“ war die lapidare Antwort.

Doch gut, das ich in meinen Seminaren immer Alfons dabei habe. Alfons ist die Videokamera, die schonungslos aufzeichnet und im Anschluss gerne berichtet. Nachdem wir uns die Aufzeichnung gemeinsam angeschaut hatten, war dieses leichte Lächeln mittlerweile zu einem eingefrorenen Gesichtsausdruck geworden.

Füllwörter müssen nicht sein!

Zum Ende des Tages erreichte er bei seinem Schlussvortrag die stattliche Zahl von null Füllwörtern. Und erst vor ein paar Wochen schrieb er mir, dass er im neuen Unternehmen nach Abschluss eines ca. sechsmonatigen Projektes die Abschlusspräsentation halten musste. Er schnitt als Bester ab. „Und daran sind Sie nicht unschuldig, Herr Lachmann!“ Danke für die nachträgliche Belobigung.

Was kann ich nun gegen den Einsatz von Füllwörtern tun?

Die Rezepte sind vielfältig. Jeder Trainer aus dem Bereich Kommunikation vertraut auf seine erfolgreichen Lösungen. Ich möchte Ihnen gerne auch meine Empfehlung mit auf den weiteren Weg geben.

Um den Einsatz von Füllwörtern zu reduzieren, braucht es Übung. Übung. Und nochmals Übung. Ich habe mir die Nutzung von Füllwörtern größtenteils abgewöhnt, indem ich sehr sensibel auf mich selbst achte. Während der Veranstaltungen bekomme ich immer wieder Rückmeldung von meinem Körper:

- Wie ich stehe
 - Wie ich gehe
 - Wo befinden sich die Hände
 - Wie und wo ich mich bewege
- usw.

Da ist also zuerst einmal Sicherheit gefragt. Im Thema welches ich vertrete und kommuniziere sicher zu sein. Weiterhin besteht die Sicherheit darin, dass ich mir bewusst werde, was da gerade auf der Bühne bei mir abläuft. Deswegen achten Sie einmal in den kommenden Veranstaltungen darauf, ob Ihnen etwas auffällt.

„Das bin ich?“ war die Antwort. „Ja, das sind sie, sie ganz im Original und keine Kopie“. Ich fuhr fort: „Verstehen Sie jetzt warum ich auf diesen Füllwörtern herumreite? Doch die haben in ihrem Vortrag gar nichts, aber auch rein gar nichts verloren. Und dann noch in dieser Masse!!!“ Ich baute eine Pause ein. „Und vielleicht wird Ihnen jetzt klar, welche Kraft und Ausstrahlung ihr Vortrag ohne jegliches „Ähh“ bekommt?“ Leichtes Nicken war die Antwort.

Eine weitere Hilfe ist auch, dass Sie eine oder mehrere Personen Ihres Vertrauens im Publikum platzieren. Geben Sie denen die Aufgabe sie als Redner zu beobachten. Und erwarten Sie im Nachhinein dann auch ein Feedback, das Ihnen weiterhilft.

Mir selbst haben die Pausen geholfen. Pausen sind ja das Sahnehäubchen einer jeden Rede. Und genau in dieser Pause schweige ich. Hört sich leichter an wie gesagt. Und dennoch: Das sich zwingen in Pausen zu schweigen hat dazu geführt, nichts zu sagen – auch kein Füllwort. Mit der Zeit hat das auch im gesamten Redefluss immer mehr und mehr Einzug gehalten.

Fazit:

Je mehr und mehr Sie sich vom Einsatz der Füllwörter verabschieden, desto mehr erkennen Sie die Qualitätssteigerung in Ihren Vorträgen und Präsentationen. Starten Sie langsam und geben Sie sich Zeit. Auch Ihr Publikum wird – oft unbewusst – Ihnen mehr und mehr gerne zuhören.

Für Ihre Notizen ...

Füllwörter müssen nicht sein!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Das habe ich heute für mich gelernt!

Füllwörter müssen nicht sein!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Folgende/n Punkt/e setze ich um!
Unbedingt mit Start- und Enddatum versehen!

Füllwörter müssen nicht sein!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....