

Wie schaffe ich es, auf Laute wie «Äh» zu verzichten?

Stil Kürzlich machte mich jemand darauf aufmerksam, dass ich beim Reden sehr viele Verzögerungslaute wie etwa «Äh» oder «Ähm» benutze. Das sei störend, so die Person aus meinem Bekanntenkreis. Ich fand diese Kritik zwar etwas übergriffig, möchte aber trotzdem etwas an meiner Redeweise ändern. Nur wie gelingt mir das am besten?

Wer kennt sie nicht oder hat sie noch nicht gehört? Eigenartige Laute wie Ähm, Äh, Hmm, Jaaa. Menschen machen sie, während sie nachdenken. Dies sind sogenannte Verlegenheits-, Verzögerungslaute oder Füllwörter, die zu Beginn und am Ende eines Satzes gebraucht sowie zwischen Worte oder Halbsätze geschoben werden. Unbewusste Angst vor der kleinsten Stille, dem geringsten Zögern, einer Gedankenpause kann die Ursache sein. Und obwohl der Sprecher mit den unbewusst genutzten Verzögerungslauten Zustimmung oder Verständnis des Zuhörers erlangen möchte, verwässert er damit seine Botschaft und wirkt unsicher.

Zugegeben, ein paar Laute stören nicht, sondern wirken menschlich und sympathisch. Kommen sie hingegen zu oft vor und uten sich als Tick,

können sie die Konzentrationsfähigkeit der Zuhörer strapazieren und die Nerven belasten. Als Zuhörer wartet man nur noch auf das nächste Äh und kann dem Inhalt nicht mehr optimal folgen.

Tipps zur Vermeidung:

Folgendes können Sie tun, um Denkgeräusche zu vermeiden:

Kurzantwort

Mit Verzögerungslauten wie einem «Äh» verwässern wir unsere Botschaften und wirken unsicher. Zwar wecken solche Laute bei Gesprächspartnern auch Sympathien, doch zu viele davon strapazieren die Nerven. Reden Sie stattdessen langsam, überlegt, selbstbewusst und mit souveränen Sprechpausen. (sh)

- **Bestandsaufnahme:** Seien Sie sich Ihrer Füllwörter bewusst und zählen Sie sie, bevor es andere tun! Nehmen Sie sich hin und wieder auf Band auf. Analysieren Sie dann das Gesprochene. Wie oft und wann kommt Ihnen ein Hmm über die Lippen? Bitten Sie auch eine vertraute Person, darauf zu achten, wie oft und wann sie Verlegenheitslaute oder Füllwörter in Reden, Präsentationen, Gesprächen nutzen. Damit ergründen Sie nicht nur die Häufigkeit, sondern bekommen eine Grundlage für die Ursachenanalyse. Füllwörter werden für eine überzeugende Aussage nicht gebraucht.

- **Gute Vorbereitung ist die halbe Miete:** Bereiten Sie sich auf eine Wortmeldung gut vor. Wenn Sie wissen, was Sie sagen wollen und dies ohne

Selbstzweifel tun, lassen sich Verlegenheitslaute vermeiden. Innere Klarheit führt zu äusserer Klarheit!

- **Kurze Sätze machen:** Bandwurmsätze überfordern sowohl Redner als auch Zuhörer. Was für Geschriebenes gilt, gilt auch für die gesprochene Sprache – kürzen, kürzen! Nur Hauptsätze! Punkt! Und danach Mut zur Sprechpause.

- **Mut zur Sprechpause:** Lassen Sie den Punkt von einer Sprechpause tragen, das wirkt. Konzentrieren Sie sich währenddessen still auf das nächste Wort oder den nächsten Satz, um die Zeit nicht mit Verlegenheitslauten zu überbrücken. Damit schenken Sie den Zuhörern eine Denkpause, um das Gehörte nachwirken zu lassen, einzusortieren und zu verdauen.

- **Sprechtempo drosseln:** Schnelles Sprechen fördert Stress und Fülllaute. Sie wollen gehört und verstanden werden. Zügeln Sie Ihre Redegeschwindigkeit und adressieren Sie Ihre Wortmeldung genussvoll.



Lic. phil. Irène Wüest, Eich
Skill-Coach, Organisations- und Kommunikationsberaterin,
www.irenewuest.ch

Suchen Sie Rat?

Schreiben Sie an: Ratgeber LZ,
Maihofstrasse 76, 6002 Luzern.
E-Mail: ratgeber@luzernerzeitung.ch
Bitte geben Sie Ihre Abopass-Nr an.

Lesen Sie alle unsere Beiträge auf
www.luzernerzeitung.ch/ratgeber.