



### Lange Tour

Rolf Johannesson ist ein moderner Nomade. Seit über 30 Jahre lebt der Nürnberger auf vier Rädern. Mit ausgebauten Bussen hat der Abenteurer bereits 165 Länder bereist – und seine lange Tour ist noch nicht zu Ende. Seite 3



### Lange überlegt

René Magrittes Bildwelten sind das Resultat langer Denkprozesse. Zugleich appellieren sie mit ihrer Symbolik an die Fantasie der Betrachter. Die Frankfurter Schirn zeigt jetzt Meisterwerke seines Schaffens. Seite 5



### Lange Gänge

Über eine Länge von 652 Kilometer ziehen sich die Gänge unter Kentucky. Das entspricht etwa der Entfernung zwischen Hamburg und Stuttgart. Doch längst sind nicht alle Höhlen des Mammoth Cave erforscht. Seite 9

# Magazin zum Wochenende

Das Magazin für Reise, Kultur, Wissen und Genuss

Rhein-Neckar-Zeitung  
Ausgabe Nr. 53 – Samstag/Sonntag, 04./05. März 2017

**D**er Small Talk ist das Stiefkind der gepflegten Konversation. Ihm hängt das Image des oberflächlichen Geplauders an oder des nichtssagenden Gesprächs, das nur der Karriere dient. Nicht nur introvertierte Menschen empfinden den belanglosen Small Talk im Treppenhaus, im Fahrstuhl oder auf Partys als anstrengend. Das ist nicht verwunderlich, sagen selbst Forscher vom niederländischen Max-Planck-Institut für Psycholinguistik: „Unterhaltungen sind womöglich eine der anspruchsvollsten kognitiven Aufgaben in unserem Alltag.“

Haufenweise Ratgeber halten Tipps bereit, wie der Small Talk mühelos praktiziert wird. Doch warum ist das überhaupt nötig – gehört das Sprechen mit Anderen nicht grundsätzlich zur menschlichen Natur? „Die Leute sind es auf der Beziehungsebene nicht mehr gewohnt, zu kommunizieren“, meint dazu Dr. J. Zittlau, Hochschuldozent für Psychologie und Kommunikation in Düsseldorf. Trotz fehlendem Tiefgang hat der Schwatz, das Geplänkel, die Plauderei mit Unbekannten aber seinen Sinn. Schließlich sind zwischenmenschliche Kontakte und Gespräche das „soziale Schmiermittel“ einer jeden Gesellschaft und können der Beginn einer neuen tiefgründigen Bekanntschaft sein.

Jana Nikitin, die schon seit vielen Jahren am Psychologischen Institut der Universität Zürich zum sozialen Verhalten jüngerer und älterer Menschen forschet, beurteilt soziale Beziehungen als lebenswichtig für den Menschen. „Quantität und Qualität sozialer Beziehungen beeinflussen das psychische und physische Wohlbefinden und stehen sogar im Zusammenhang mit Mortalität. Soziale Beziehungen knüpfen und aufrechterhalten zu können, ist daher der zentrale Faktor erfolgreicher Entwicklung über die gesamte Lebensspanne.“ Daraus lässt sich folgern, dass der Mensch Gespräche mit anderen braucht, um positive Effekte für das eigene Wohlbefinden zu erreichen.

Gespräche mit Fremden können indes sogar glücklich machen. Das haben britische Psychologen der Universitäten Columbia und Cambridge herausgefunden: Demnach waren Probanden, die gebeten wurden, im Zug mit anderen Gespräche zu führen, anschließend viel zufriedener als die Menschen, die still und ohne Kontakt zur Arbeit fuhren.

Die Realität sieht jedoch anders aus: Der Small Talk beschränkt sich meist nur auf das Arbeitsumfeld. Beobachtet man Junge wie Alte im Zug, Bus oder an öffentlichen Orten, so wird deutlich, dass kaum noch Plaudereien zwischen Fremden stattfinden. Vor allem die heranwachsende Generation spricht kaum noch. Sie textet lieber. Einer Studie des britischen Office of Communication zufolge, greift die Generation der sogenannten Digital Natives – also jene, die ins Internetzeitalter hineingeboren sind und mit den digitalen ganz „natürlich“ umgehen – selten und ungern zum Telefonhörer: Nur 3 Prozent der gesamten Kommunikation von heute Zwölf- bis Fünfzehnjährigen findet noch über echte Anrufe statt.

Ein Small Talk aber ist wie ein Telefonat Kommunikation in Echtzeit. Verpasst diese Generation die Möglichkeit, die persönliche Konversation zu üben? Es ist anzunehmen, dass diese Jugendlichen, wenn sie dann ins Berufsleben eintreten, den Hunderten von Rhetoriktrainern und Small-Talk-Coaches ein gutes Geschäft bringen werden. Denn schließlich geht es im Berufsalltag nicht ohne Small Talk und zwischenmenschlicher Kommunikation.

## Die Kunst des „Small Talks“

*Für die einen völlig normal, für andere Psychostress. Doch die leichte Konversation ist wesentlicher Bestandteil unseres sozialen Lebens.*

Von Antje Urban

*Einfache Regel: Lächeln, Interesse zeigen und Themen wie Sex und Politik meiden.*

*Forscher haben herausgefunden: Gespräche mit Fremden können sogar glücklich machen.*

*Verlernen die „Digital Natives“ die persönliche Konversation?*

Doch die Hemmungen sind oft groß, dazu die Angst, das Falsche zu sagen oder den Anderen gar ungewollt zu beleidigen – das macht den Small Talk mitunter so anstrengend und unbeliebt. Die typische Situation bei einer Party oder einem Empfang ist daher fast jedem vertraut: Der Raum ist voller Menschen, alle unterhalten sich, doch die eigene Zunge ist schwer wie Blei. Nervös tipelt man auf der Stelle oder bewegt sich ziellos im Raum, am liebsten ohne Augenkontakt. Schweiß steigt hoch und der Griff ums Weinglas verkrampft. Der einzige Gedanke dann: „Warum kann ich nicht, was alle anderen können?“ Warum ist der Small Talk für den einen so unerträglich und für andere eine Leichtigkeit?

**E**s steht fest, dass extrovertierten Menschen die Konversation mit Anderen naturgemäß leichter fällt. Aber die Kommunikationsprofis sind sich einig: Smalltalk ist für jeden erlernbar! Wie alle sozialen Vorgänge sei Small Talk Übungssache. „Und üben können wir überall dort, wo es sich lohnt, die Atmosphäre aufzulockern“, sagt Zittlau. Denn wer in unverfänglichen Situationen übt, – also beim Zahnarzt, im Taxi oder mit den Nachbarn –, der ist für den Ernstfall gewappnet!

Der „Ernstfall“ findet dann oft in unbekannter gesellschaftlicher Runde statt. Hierzu gibt der Kommunikationspsychologe Frank Naumann diesen Einstiegstipp: „Setzen Sie ein Lächeln auf und fragen Sie, woher Ihr Gegenüber den/die Gastgeber kennt. Oder ob er/sie das erste Mal hier ist. Jetzt müssen Sie nur noch sagen, wie es bei Ihnen aussieht – also aus welchem Grund Sie da sind. Dann stellen Sie sich vor.“

Aber nicht ohne Grund zählt die Fähigkeit zum Small Talk zum Bereich der sogenannten emotionalen Intelligenz: „Denn man muss beim Small Talk in kürzester Zeit die emotionale Befindlichkeit des Gegenübers erfassen“ so Kommunikationsexperte Zittlau. Das hat nichts mit Magie zu tun. Stattdessen gelingt das nach Ansicht aller Kommunikationsprofis durch aufmerksames Zuhören und Beobachten, wie der Andere reagiert. Auch sollten vor allem offene Fragen gestellt (also solche, auf die der Gesprächspartner nicht mit „Ja“ oder „Nein“ antworten kann) und heikle Themen (Tod, Sex, Krankheit, Politik, Geld, Religion) vermieden werden. Und vor allem falsch ist die Annahme, dass nur derjenige am interessantesten ist, der die meiste Redezeit für sich in Anspruch nimmt.

**J**edoch verlangt uns der Small Talk nicht nur ein souveränes und selbstbewusstes Gespräch ab, auch die nonverbalen Signale spielen eine große Rolle und müssen kontrolliert werden. Die Körpersprache verrät oft mehr, als einem lieb ist. Also fragen Sie sich: Stehe ich aufrecht da? Eine zusammengeknickte Haltung signalisiert keine Offenheit. Ist mein Händedruck kräftig und meine Stimme überzeugend? Schließlich soll auch beim Angesprochenen Interesse geweckt werden. Schauen Sie meinem Gegenüber interessiert in die Augen? Denn es nützt nichts, dass ich eine Frage stelle und dann womöglich in eine andere Richtung schaue.

Schlussendlich muss die kleine Konversation dann gar nicht oberflächlich verlaufen. Bietet sie doch für beide Gesprächspartner immer die Gelegenheit, Neues zu erfahren. „Sprich mit den Leuten über das, was sie verstehen: mit dem Jäger über die Jagd, mit dem Fischer über den Fischfang, mit dem Winzer über den Wein. Das gibt immer ein gutes Gespräch“, sagte einmal der Lyriker Friedrich Georg Jünger. Es liegt also an jedem selbst, aus einer zunächst unverfänglichen Plauderei ein interessantes und tiefgründiges Gespräch werden zu lassen. Es gilt nur, den ersten Schritt zu wagen.

Liebe Leser, Sie sind gefragt: Haben Sie Kritik oder Lob? Haben Sie Anregungen oder fehlt Ihnen etwas im Wochenend-Magazin? Schreiben Sie uns: [magazin@rnz.de](mailto:magazin@rnz.de)