



Einfach mal reden

VON KERSTIN HERGT

Im Zweifel ist Reden besser als Schweigen. Vor allem, wenn man sich auf einer Party nicht mit einem Mauerblümchendasein begnügen will. Doch wer den Mund aufmacht, riskiert was: schlimmstenfalls Fettnapffallen, Abfuhren, Unverständnis oder die Gefahr, an jemanden zu geraten, der einem für die Dauer der Festivität seine ganze Lebensgeschichte erzählt. Nicht umsonst wird Small Talk, also die beiläufige Konversation, als hohe Kunst gehandelt. Wer sie beherrscht, kommt nach Ansicht von Psychologen und Kommunikationsexperten besser durchs Leben, im Job und privat.

Die Erkenntnis, dass höfliche Plauderei durchaus Vorteile hat, reifte bereits vor 265 Jahren in England. Der britische Politiker, Benimmexperte und spätere Earl of Chesterfield, Philip Dormer Stanhope, erfand 1751 den Begriff Small Talk als vornehmere Form für „chit-chat“, das Geschwätz. Small Talk, so schrieb der Earl in seinen auch in Deutschland veröffentlichten Briefen, „Über die anstrengende Kunst ein Gentleman zu werden“, drehe sich ausschließlich um Belanglosigkeiten, die in vielen oder wenigen Worten nichts besagten. „Er steht Hohlköpfe gut an, als Ersatz für das, was sie nicht sagen können und Männern mit Verstand, als Ersatz für das, was sie nicht sagen sollten.“

Im Kommunikationszeitalter, in dem Netzwerken groß geschrieben wird, ist der Small Talk mehr denn je gesellschaftliches Ritual. Menschen, die auf andere zugehen und locker drauflosplaudern, wird hohe Sozialkompetenz zugeschrieben. Bis heute gelten die Briten neben den Amerikanern als Small Talk-Experten. Dagegen tun sich viele Deutsche offenbar schwer mit dem freundlichen Austausch von Belanglosigkeiten. Was sage ich wann? Wie sage ich's überhaupt? Wen sollte ich ansprechen? Und wen besser nicht? Die Nachfrage nach Ratschlägen, wie man sich locker im Fahrstuhl mit Vorgesetzten oder in der Schlange vor dem Familienfestbuffet unterhält, ist groß: Zahlreiche Workshops, Seminare und bergeweise Sachbücher behandeln das Thema Small Talk in Bezug auf alle Lebenslagen.

Warum nur werden so viele Worte um das oberflächliche Geplänkel gemacht?

Die Freiluftsaaison ist eröffnet und mit ihr die Arena für ganz besondere Gesprächsduelle: Ob Grillfest, Familienfeier, Strandparty oder Biergarten – Small Talk ist angesagt. Doch auch oberflächliches Geplänkel hat seine Tücken. Über die hohe Kunst der seichten Unterhaltung.

Die seichte Unterhaltung, die Oscar Wilde einst treffsicher als „Kunst, alles zu berühren und nichts zu vertiefen“ definierte, kann anstrengender sein als ein sachlicher Informationsaustausch oder eine ernsthafte Diskussion. In beiden Fällen geht es um ein konkretes Thema. Man kann mit einem Ja oder Nein antworten oder einfach nur zuhören und nichts sagen.

Das funktioniert beim Small Talk nicht. Schweigen ist peinlich und knappe Antworten gelten als unhöflich. In einer Tischrunde mit lauter Unbekannten Belanglosigkeiten auszutauschen, verlangt Geschick und Gespür: Ähnlich wie beim Ballspiel muss man zielgerichtet zum richtigen Zeitpunkt die richtigen Worte platzieren. Sein Gegenüber sollte man dabei fest im Blick haben und ihm Gelegenheit geben, den Ball zurückzuspielen und auch was zu sagen. Wird einem selbst ein Stichwort zugeworfen, ist Schlagfertigkeit gefragt. Auf jeden Fall sollte der Ball schön flach und in Bewegung gehalten werden. Einwürfe, die mit Politik, Religion oder auch Kunst zu tun haben, bergen zu viele Meinungsverschiedenheiten und sind daher tabu.

Wer die lockere Unterhaltung sucht, sollte sein Gegenüber nicht als Gegner, sondern als Partner sehen. „Small Talk hat mit Respekt vor dem Gesprächspartner zu tun: Man wendet sich ihm zu, gibt sich höflich und interessiert. Daher sollte man auch tuschelnde Monologe vermeiden, sondern Fragen einbauen: „Ich liebe Grillfeste. Sie auch?“, sagt Caroline Krüll. Die Expertin für Kommunikation und Körpersprache ist Moderatorin, TV-Coach und Autorin des Ratgebers „Small Talk – Reden Sie sich zum Erfolg“. Auch die Körpersprache sollte man nicht unterschätzen, rät sie. Beugt sich der Ge-

sprächspartner beispielsweise immer wieder vor, während der andere erzählt, möchte er gern was loswerden. Und: „Ein guter Small Talk hat eine Sprecheverteilung von fünfzig zu fünfzig.“

Große Hemmungen vor dem kleinen Gespräch sind keine Seltenheit. Die Deutschen, denen im Vergleich mit anderen Nationen gern nachgesagt wird, sie redeten nicht gern um den heißen Brei herum, sondern wollten schnell auf den Punkt kommen, seien in der Mehrzahl Small-Talk-Muffel, meint die Berlinerin. Gleichwohl seien oftmals die Ansprüche an eine leichte Unterhaltung ausgerechnet in Deutschland zu hoch: „Wer sich Small Talk verweigert, weil es ihm zu oberflächlich ist, hat das Prinzip nicht verstanden. Es geht nicht um Tiefgang, sondern da-

rum, sich freundlich einander anzunähern und die Atmosphäre aufzulockern“, betont Krüll.

Letzteres kommt auch dem eigenen Wohlbefinden zugute: Psychologen der Universitäten Cambridge und British Columbia veröffentlichten im vergangenen Jahr eine Studie mit dem Ergebnis, dass Small Talk Menschen zufriedener mache. Menschen seien soziale Wesen, die generell ein Bedürfnis danach hätten, beachtet zu werden und sich eingebunden zu fühlen. Wer sich beispielsweise im Supermarkt auf ein kleines Gespräch mit dem Kassierer einlasse, fühle sich hinterher zufriedener als Kurzangebundene, stellten die Forscher fest. Der nächste Kauf einer Kiste Wasser wäre doch mal einen Selbstversuch wert.

Nur Mut: Anleitung zum Nichtssagen

DER BESTE EINSTIEG:

■ **Mit dem Wetter** ist man immer auf der Sonnenseite. Es liefert viele Stichworte, die zu anderen Themen wie Urlaubs- oder Wochenendplanung, Freizeitaktivitäten und Hobbys überleiten.

■ **Mitreden** können auch weniger Fußballbegeisterte bei Events wie etwa der Europameisterschaft. Auch gesellschaftliche oder politische Großereignisse sind Small-Talk-tauglich, wenn sie neutraler oder positiver Natur sind.

■ **Komplimente** hört das Gegenüber gern. Wer keins zurückgeben kann, scheidet besser ein anderes Thema an. Denn „lügen geht gar nicht“, sagt Small-Talk-Expertin Caroline Krüll.

■ **Berufliches** sollte nicht am Anfang stehen, ist aber grundsätzlich erlaubt.

■ **Kinder nerven** – vor allem diejenigen, die keine haben. Auf keinen Fall sollte man unter Müttern mit Bemerkungen wie „kann Ihr Kind auch dieses oder jenes?“ einen Wettbewerb eröffnen, sagt Krüll.

■ **Den Gastgeber** zu kennen ist eine Gemeinsamkeit: Auf „Woher kennen Sie sich?“ kann jeder antworten.

DER BESTE AUSSTIEG:

■ **Die Frage „Wie geht's?“** ist tückisch. Denn es besteht die Gefahr, dass der so Angesprochene seine Krankheitsgeschichte oder Beziehungskrise ausbreitet. Ein „Entschuldigung, ich möchte noch diesem oder jenem Gast Hallo sagen“ hilft.

■ **Plumpes Anbaggern nervt.** „Entschuldigung, ich bin locker mit XY verabredet, der wartet schon“, dürfte erst mal für Ruhe sorgen.

■ **„Und was machst du so?“** ist eine ungeschickte Einstiegsfrage. Wer keine Lust hat, über den Job oder gar die Jobsuche zu reden, sollte direkt, aber mit Humor abblocken. Antworten wie „Ich trinke Bier“ oder „Ich feiere“, stoßen nicht allzu sehr vor den Kopf.

■ **Der Vielplauderer** wird kaum so sensibel sein, dass es ihn ernsthaft stört, wenn man deutlich macht: „Ich muss dann mal weiter.“

■ **Der Allesretter** auf einer Party ist das Lieblingslied. Wer sich mit „sorry, ich muss unbedingt tanzen“ abrupt verabschiedet, sollte das dann auch tun – auch wenn es vielleicht nicht das Lieblingslied ist.



AM HERD MIT SARAH WIENER

Von der Sehnsucht nach Karfiol

Blumenkohl, oder wie man in der Hauptstadt meiner österreichischen Heimat sagt, Karfiol, ist ein Gemüse, das ich immer mehr liebe, je älter ich werde. Ich glaube, das liegt auch daran, dass in meiner Jugend der Karfiol öfter zerkercht war. Dann entwickelt er einen unangenehmen Geruch und eine Konsistenz, für die man keine Zähne braucht. In Wien kam dann noch eine zähe Schicht Béchamel drüber. Dieses Weiß-in-Weiß hat mich schon damals ästhetisch gestört.

Seitdem ich den Blumenkohl aber in wenig heißem Wasser koche oder sogar fast roh esse, liebe ich ihn und besonders auch seinen Strunk. Den Topf befülle ich übrigens nur etwa einen Zentimeter hoch mit Wasser, mehr braucht es gar nicht.

Die Erweckung meiner innigen Liebe hatte ich übrigens vor 20 Jahren, als ich in Polen ein Filmteam bekocht habe. Am ersten Tag ging ich in ein unscheinbares Restaurant und bestellte Blumenkohlsalat. Ich bekam einen rohen Salat aus klitzekleinen Röschen und einem Hauch von Walnuss und Sesamöl. Es war der wunderbarste Karfiolsalat, den ich je gegessen habe. Blöderweise habe ich nicht nach dem Rezept gefragt, und nach einer Übernachtung sind wir mit dem Filmteam leider schon wieder weitergezogen.



Sarah Wiener serviert den Blumenkohl mit Kapern und Semmelbrösel. Das Gemüse hat gar keine Chance, im Wassertopf zu zerkochen. Es wird im Backofen gegart. Sarah Wiener ist eine von vier Köchinnen, die im wöchentlichen Wechsel im „sonntag“ aufkochen.

Seit diesem Besuch versuche ich nun, diesen einmaligen Geschmack wieder heraufzubeschwören, aber so ganz gelingt es mir bis heute nicht. Dafür tröste ich mich mit einem Klassiker, der sehr einfach nachzukochen und auch polnische Ursprungs ist – neben einer tschechischen Oma habe ich nämlich auch polnische Vorfahren.

Den Blumenkohl putze ich in Salzwasser, bis eventuelle Insekten auf dem Wasser schwimmen und teile ihn dann in kleine Röschen. Den Stiel schäle ich ein bisschen und schneide ihn in Scheiben. Beides benetze ich nun mit dem Öl und würze es mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss. Den Kohl lege ich dann auf ein Backblech und gare ihn bei 250 °C Ober- und Unterhitze 15 Minuten im Backofen.

In der Zwischenzeit schmelze ich Butter in einem kleinen Topf und brate Kapern darin so lang, bis sie beginnen, knusprig zu werden. Dann hole ich die Kapern heraus und lasse sie auf Küchenpapier abtropfen.

Die Semmelbröseln kommen nun in die Butter und werden so lang gebraten, bis sie goldbraun und knusprig sind. Mit einer Prise Salz und Muskatnuss würze ich sie. Aber Vorsicht: Die Brösel brennen gern an. Die Bio-Eier koche ich ungefähr acht Minuten, schäle sie und hacke sie fein.

Ist der Blumenkohl gar und an einigen Stellen braun geröstet, gebe ich alles auf eine große Platte. Mit der Bröselbutter übergieße ich den Karfiol und bestreue alles mit den Kapern und dem Ei. Wenn ich noch ein paar Kräuter herumstehen habe, dann zupfe ich Thymian oder hacke Petersilie und streue sie noch darüber.

Manchmal mache ich mir einen grünen Salat dazu und ein gebuttertes Sauerteigbrot. Da kann kein Steak mithalten! Bitte probieren Sie es mal aus.

GESCHMACKSSACHE

Vorsicht, Kreuzung

VON ALENA HECKER

Als der Zuckerbäcker Dominique Ansel vor einigen Jahren in New York seine neueste Kreation, den Cronut, präsentierte, war die Welt außer sich: Foodblogger erklärten die Kreuzung aus Croissant und Donut, in Fett gebacken und mit Creme gefüllt, zur besten Erfindung, die das Bäckerhandwerk jemals gemacht hat. Schon früh am Morgen drängten sich Menschenmassen vor der Bäckerei, das Fernsehen war live dabei und kurz darauf gab es Cronuts überall, sogar im Schwabenland.

Der Erfinder indes experimentiert weiter fröhlich mit Süßwaren: Sogean-

nannte „Cookie Shots“, nämlich warme Kekse in Schnapsglasform, gefüllt mit kalter Milch, wurden sein zweiter Hit. Und auch der „Paris-NY“, eine Abwandlung des französischen Brandteiggebäcks Paris-Brest mit einer Füllung aus Schokolade, Erdnussbutter und Karamell, gehört zu

Hybride gibt es nicht mehr nur in der Automobilindustrie. Der jüngste Beweis ist der Spluffin.



den Erfindungen des Zuckerbäckers.

In den USA boomt der Markt für Hybrid-Food. Wer nach neuen Aromen sucht, wird oft zuerst in der Smorgasburg-Markthalle in Brooklyn fündig, wo kreative Köche und clevere Gastronomen ihre Neuheiten anpreisen. Zum Star hat es dort unter anderem der Ramen Burger gebracht, dessen Macher die üblichen Burgerbrötchen durch gebratene und in Form gepresste japanische Nudeln, also Ramen, ersetzt. Erfolge feiern

auch die beiden Deutschen Erkan Emre und Michael Stark mit ihrem Pretzel Döner Burger, einer Döner-Variante, bei der die Füllung aus Fleisch, Soße und Salat zwischen zwei Laugenbrötchenhälften steckt.

Der Ernährungssoziologe Daniel Kofahl sieht den Hype um Kreuzungen im Lebensmittelbereich gelassen: „Wir werden etliche Erfindungen erleben, die nur von kurzer Dauer sind.“ Wenn es nach ihm geht, ist Hybrid-Food eigentlich ein alter Hut: Immerhin sei die Eistorte bereits im 19. Jahrhundert populär geworden, und auch der Müller-Thurgau, eine Mischung aus Riesling und Silvaner, stammt aus dieser Zeit.

Dass es hierzulande mit der Experimentierfreude nicht besonders weit her ist, erklärt sich Kofahl mit der deutschen Ernährungskultur: „Diese orientiert sich ganz stark an Tradition, Gesundheit und Konservativität.“ Bei den Amerikanern sei es genau umgekehrt: „Man versucht etwas, probiert es aus und hat keine Angst vorm Scheitern.“

Diese Haltung hat sich der Berliner Bäckermeister Johannes Hüsing zum Vorbild gemacht: In seinem frisch eröffneten Bäckereiladen in Berlin-Friedrichshagen verkauft er seit Kurzem Spluffins – eine Kreuzung aus Muffins und dem Berliner Splitterbrötchen. Fehlt nur noch der Hype zum Hybrid.

Einkaufszettel

Für 4 Personen:

- 1 großen Blumenkohl
- 3 EL Rapsöl
- 4 EL Butter
- 2 EL Kapern ohne Flüssigkeit
- 4 EL Semmelbrösel
- 4 Bio-Eier von meinen Hühnern – oder mangels Stall aus dem Handel
- unbehandeltes Salz
- schwarzen Pfeffer aus der Mühle
- frisch geriebene Muskatnuss