

**Zeitschrift:** Schweizer Soldat + MFD : unabhängige Monatszeitschrift für Armee und Kader mit MFD-Zeitung

**Herausgeber:** Verlagsgenossenschaft Schweizer Soldat

**Band:** 70 (1995)

**Heft:** 3

**Artikel:** Auf Beleidigungen "nicht-aggressiv" reagieren - aber wie?

**Autor:** Knill, Marcus

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-713689>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 12.04.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

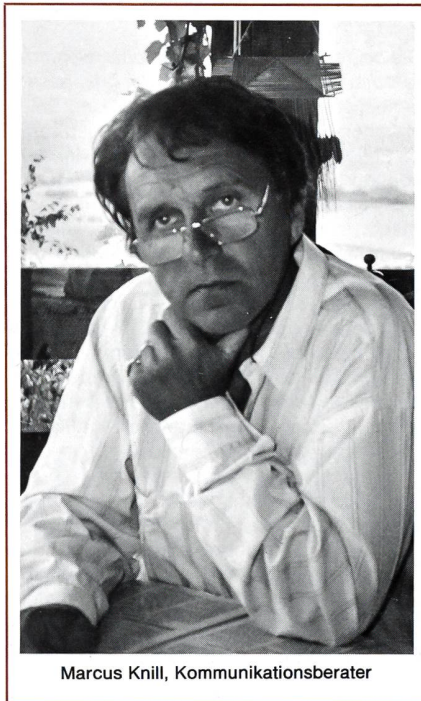
# Auf Beleidigungen «nicht-aggressiv» reagieren – aber wie?

Von Oberstlt Marcus Knill, Uhwiesen

In der Regel reagiert jeder Mensch auf beleidigende Äusserungen mit einem Gegenangriff. Er rächt sich gleichsam. Dadurch verhärtet sich die Kommunikationssituation. Es gibt jedoch bewährte Möglichkeiten, um Beleidigungen friedfertiger zu beantworten.

Beleidigungen verletzen, denn sie sind eine Herabwürdigung. Juristisch gesehen haben Beleidigungen bei Klagen konkrete Folgen. So gibt es in Deutschland «feste» Tarife. Die Beleidigung eines Polizisten mit dem Schimpfwort «Bulle» kann den Beleidiger 600.– DM kosten. «Dämlicher Bulle» sogar 3000.– DM (nach Express vom 29. 5. 88). Wenn wir davon ausgehen, dass Beleidigungen nicht einfach stillschweigend hingenommen werden müssen, so dürfen wir auch zur Kenntnis nehmen, dass das Nicht-ausleben aggressiver Gefühle nicht zwangsläufig gesundheitsschädigende Folgen haben muss (Tausch 1989).

Wir müssen uns zwar unter Umständen auch effizient wehren können (Notwehr, Rüge usw). Doch diesen Bereich klammern wir bei den nachfolgenden Gedanken bewusst aus.



Marcus Knill, Kommunikationsberater

## Nicht-aggressives Verhalten

Wir möchten einmal bewusst nur die nicht-aggressiven Verhaltensweisen betrachten. Es ist erstaunlich, wie reichhaltig diese Palette ist. Das nicht-aggressive Verhalten kann erlernt werden.

Welche Möglichkeiten haben wir?

### Zustimmung

Uneingeschränkte Zustimmung: «*Sie haben recht...*»

Selektive Zustimmung: «*In diesem Bereich gebe ich Ihnen recht...*»

### Ich-Aussage

«*Ich empfinde diese Aussage wirklich verletzend*»

### Ignorieren, nicht beachten

- Schweigen
- Warten
- Pause

evtl Sachfrage stellen

### Offen lassen

«*Ich habe gehört, was Sie gesagt haben*»  
«*Und weiter?...*»

### Paraphrasieren (Umschreibung mit anderen Worten)

«*Sie haben gesagt, dass...*»

Du-Botschaft: «*Du meinst also tatsächlich...?*»

Ein grosser Geist, der sich selbst richtig schätzt, rächt Beleidigungen nicht, weil er für sie keinen Sinn hat.

Seneca

### Beruhigen

«*Nur mit der Ruhe...*»

### Nachfragen

- «*Was meinen Sie genau mit der Bemerkung...?*»
- «*Weshalb sagen Sie dies so hart, ...?*»

### Umdeuten, umwerten

Evtl Bedeutung modifizieren: «*Ich verstehe Ihre Bemerkung so:...*»

Lachen: «*So offen bist Du noch nie gewesen – Vielen Dank*»

### Negieren

Nicht verstehen wollen:

- «*Da kann ich nicht folgen*»
- «*Das kann ich nicht so stehen lassen*»
- «*Diese Aussage könnte ich so nicht...*»

### Ablenken

- Thema wechseln
- Zigarette anbieten
- Geschichte erzählen
- Humoristische Bemerkung

### Überraschung

«*Sprich ruhig so weiter, das tut gut*»

### Metakommunikation

- Über die Art des Gesprächsstiles reden. Das «*Wie*» der Kommunikation analysieren.
- Zu erkennen geben, dass die Beleidigung als solche registriert wurde:  
«*Mit dieser Beleidigung besteht die Gefahr, dass ich in eine Verteidigungshaltung gerate und wir nicht mehr von... reden.*»

### Pause vorschlagen

Bewusst Distanz schaffen

### Gespräch abbrechen verschieben

- «*Ober, zahlen bitte*»
- Raum verlassen (WC)

### Wiedergutmachen, reparieren, sich entschuldigen

«*Es tut mir leid...*»

## Rezept

Wer nicht-aggressiv reagieren will, muss zuerst

- die eigene Wahrnehmungsfähigkeit schulen
- selbstsicher werden
- gelassen bleiben
- die genannten Techniken kennen und vor allem: Das nicht-aggressive Verhalten üben!

Unter Umständen sind gewisse Verhaltensweisen je nach Situation kontraproduktiv. Wie bei der Schlagfertigkeit ist Flexibilität gefragt.

### Literatur

- Dahmer, H, Dahmer, J: Gesprächsführung. Eine praktische Anleitung. Stuttgart 1982, 2. Aufl. 1989
- Gordon, Thomas: Managerkonferenz. Effektives Führungstraining. München 1989
- Kiener, Franz: Das Wort als Waffe. Zur Psychologie der verbalen Aggression. Göttingen 1983
- Petermann, F, Petermann, U: Training mit aggressiven Kindern. 5. erg. Aufl. München 1991
- Tausch, R, Tausch, A.-M: Erziehungspsychologie. Göttingen 1. Aufl. 1963, 10. Aufl. 1991
- Tausch, R: Lebensschritte. Umgang mit belastenden Gefühlen. Reinbek 1989. Darin S. 250–284: Zum Umgang mit Aggression, Wut und Ärger.
- Tillner, Ch, Franck, N: Selbstsicher reden. Ein Leitfaden für Frauen. München 1990
- Ullrich de Muynck, R, Ullrich, R: Das Assertivness-Training-Programm ATP: Einübung von Selbstvertrauen und sozialer Kompetenz. München 1976, 5. Aufl 1989
- Wensing, R: Konfliktverhalten von Polizeibeamten. Individuelle Stressreakibilität und Aggressionsbereitschaft. Münster – New York 1990

“**Hilfe senden, mit Berghilfs-Spenden!**”

**Schweizer Berghilfe**  
Verlangen Sie unseren Einzahlungsschein  
Telefon 01/710 88 33