DIE KRAFT DER SPRACHE

VON JOACHIM SCHAFFER-SUCHOMEL

Sprache gehört zum wichtigsten Werkzeug, uns unserer Gefühle und inneren Bilder bewusst zu werden, um letztlich aus der eigenen Unbewusstheit austreten und den Weg von einem fremdbestimmten zu einem selbstbestimmten Leben gehen zu können. Zudem ist Sprache das bedeutendste Werkzeug, Ideen und Ideale zu realisieren. Mit Sprache laden wir Menschen ein, bei Projekten mitzumachen oder uns Türen zu öffnen, die wir alleine nicht aufbekommen können. Zudem nutzen wir Sprache, um uns abzugrenzen. Mit ihr machen wir klar, was wir nicht wollen. Sprache wirkt und schafft Wirklichkeit.

Was Wörter und Verhaltensweisen über Emotionen und Einstellungen verraten

Unsere Sprache verrät Hintergründe, warum Menschen sich in einer bestimmten Art und Weise verhalten. Wir verfügen über die unterschiedlichsten sprachlichen Spielarten, um uns Energie zu *besorgen*, Energie zu *kriegen*, Energie, die wir brauchen, um Kleines und Großes zu bewegen. Erstes bringt Sorgen, zweites führt zum Streit, schlimmstenfalls in den Krieg. Bei allen Spielarten geht es letztlich darum, Beachtung zu erlangen, in seiner Bedeutung gesehen zu werden, erkannt und anerkannt und natürlich beliebt zu sein und geliebt zu werden. Das entspricht den Grundbedürfnissen unseres Lebens. Mit ihrer Befriedigung sind wir befriedet und auch mit anderen Menschen im Frieden. Zur Erlangung von Beachtung tun wir zuweilen fast alles, sogar fast alles Unmögliche. Das Ergebnis: Wir sind unmöglich und ernten Unmöglichkeit.

Im Folgenden betrachte ich einige wesentliche Ausdrücke und Verhaltensweisen, die zeigen, dass wir uns mit bestimmten Verhaltensweisen vom eigenen Leben abhalten und in Energiespiele verwickeln, und gebe einen Hinweis auf mögliche Lösungen.

Sich ärgern

Ärger ist die Steigerungsform von arg. Der Volksmund weiß: „Mit Ärger wird es immer ärger!“ Dennoch bleiben Menschen lange in ihrem Ärger hängen.

Lösungsimpuls: Was ist im Argen? Was packe ich nicht an?

Sich beschweren

Sich beschweren ist eine Taktik, jemand anderem eine Schuld am eigenen Befinden zuzuschieben, um nicht verantwortlich zu sein und nicht selbst initiativ werden zu müssen. Eigentlich wollen wir Leichtigkeit. Doch die Beschwerde garantiert Schwere. Wenn wir uns beschweren, machen wir uns selbst schwer. Sich über andere zu beschweren ist ein kläglicher Versuch, die eigene Schwere auf andere zu projizieren. Das muss zwangsläufig zum Bumerang werden. Beschwerde ist eine Volkskrankheit gerade der Deutschen.

Lösungsimpulse: Wer soll schuld sein an meinem Unglück oder Misserfolg? Wofür übernehme ich keine Verantwortung? Was kann ich selbst zur Veränderung der Lage tun?

Sich empören

Der Empörer geht auf die Empore, um besser gesehen zu werden oder andere, die er nicht so hoch oben sehen will, abzukanzeln.

Lösungsimpulse: Mit welcher Stärke fühle ich mich nicht gesehen? Wie kann ich mich gut und klar zeigen?

Lästern

Manche Menschen scheinen schwer beladen zu sein, viel lastet auf ihren Schultern, sie müssen viel schultern. Wird es zu schwer, ist der Mensch geladen. Er wird zur lebenden Sprengladung. *Last* geht auf das Wort *laden* zurück. Beim Lästern beladen wir andere mit unserer Last.

Joachim Schaffer-Suchomel und Michaela Suchomel sind für einen Vortrag „Die heilende Kraft der Worte“ am 10. September 2015 in Hannover.

Weitere Informationen Seite 13

Informationen: TAO Buchhandlung, Hannover, Telefon 0511/317954, service@tao-buchhandlung.de

Das positive Gegenstück zur Überlastung ist der Auftrag, der jedem Menschen aufgetragen ist. Kennen wir diesen, wird die Last erträglich, am Ende kommt sogar ein guter Ertrag heraus. Ohne Auftrag *tragen* wir alle möglichen *Lasten* anderer mit, das Leben wird *unerträglich, tragische* Situationen häufen sich und *last* not least enden wir in einer *Tragödie.*

Lösungsimpulse: Was ist mein Potenzial? Was ist meine Aufgabe und wie kann ich diese erfüllen?

Unzulänglich sein

Unzulänglich steht für fehlerhaft oder für Scheitern vor dem Ziel. Menschen, die sich unzulänglich fühlen, trauen sich nicht, *zuzulangen*. Je mehr sie das lernen, desto geringer wird ihr Gefühl der Unzulänglichkeit. Unzulängliche haben sich daran gewöhnt, dass sie andere für sich zulangen lassen.

Lösungsimpuls: Was packe ich nicht an?

Versagen

Versagen geht auf *nicht sagen* zurück, hier liegt der Schlüssel. Der Versager hat nicht mehr das *Sagen* und ist fassungslos. Zudem hat er die Sprache verloren. Erst wenn er wieder lernt, sich zu *äußern,* verringert sich das *innere* Gefühl des Versagens. Er muss lernen, über sein Versagen zu sprechen.

Lösungsimpulse: Lerne, Versagensängste in Worte zu fassen, und suche nach einem guten Gesprächspartner.

Bedauern

Bedauern steht synonym für *Mitleid* und *Betrübnis*, beispielsweise, wenn wir etwas verloren haben. Tragisch ist, dass der Zustand gerade durch das Bedauern besonders lange dauern wird. Wir unterstützen niemanden, wenn wir ihn bedauern, sondern verschlimmern seine Lage. Wer andere bedauert, lenkt von seiner eigenen bedauerlichen Situation ab. Stellvertretend für sich bedauert er andere. Ähnliches passiert beim Mitleid, bei welchem wir mit anderen mitleiden. Mitgefühl genügt, d. h. mit Gefühl für andere da zu sein.

Lösungsimpulse: Bedauern verweist auf notwendige Geduld. Sei geduldiger mit dir und der Entwicklungsgeschwindigkeit anderer. Setze positive Impulse und bleibe in notwendiger Distanz zu den „Bedauernswürdigen".

Spitzen verteilen

Der Begriff geht vermutlich auf das Bild der Pfeilspitze zurück. *Spitzen verteilen* steht für *andere verletzen*. Menschen, die sich selbst nicht spitze fühlen, verteilen gerne Spitzen oder strecken andere mit ihren Giftpfeilen nieder. Die Spitzen können besonders verletzen, wenn die Ge- und Betroffenen nicht ahnen, dass bei ihren Angreifern selbst etwas im Argen ist.

Lösungsimpuls: Schreibe auf, worin du spitze bist.

Wie Sprachmuster unsere Denkmuster verraten

Aus welcher emotionalen Grundhaltung ein Mensch spricht, drückt sich in Körperhaltung, Mimik und Gestik aus und ist zudem an Stimme, Tonfall sowie den verwendeten Wörtern und dem Satzbau zu erkennen. Schachtelsätze lassen kaum auf einen einfachen Typus schließen. Auch wenn uns das meist nicht bewusst ist, gehen wir schnell in Resonanz mit unserem Gegenüber. Ein geknickter Mensch hat eine geknickte Körperhaltung, er spricht eher ängstlich: „Ich versuche Sie anzurufen" oder „Eigentlich geht es mir gut". Auch gehören die Wörter „vielleicht" und „irgendwie" zu seinem Standard. Sie zeigen, dass er sich nicht festlegen möchte, weil er unsicher ist und Angst vor Fehlern hat. Die Resonanz bewirkt leicht, dass die Angesprochenen ebenfalls unsicher werden – oder polar entgegengesetzt ärgerlich und wütend.

Menschen, die Gefühle schwer in Sprache fassen können und Verantwortung nicht gerne tragen, lieben die Wörter „wir" und „man". Sie lenken ab vom Ich und der eigenen Person. Die Wahrscheinlichkeit, dass Wichtiges schnell umgesetzt wird, nimmt mit diesen Wörtern rapide ab.

Menschen, die zum Rechthaben neigen, lieben es, „ja, aber" zu sagen. „Aber" ist ein Trennungswort. Mit dem „Ja" stimmen sie zu, um mit sofort folgendem „aber" diese Zustimmung gleich wieder zu entziehen. Das macht schnell wütend. Mit einem „Ja, aber" im Streit gießen wir Öl ins Feuer.

Menschen, die starken Druck haben, lieben das Verb „müssen". Wenn ich mal muss, dann habe ich Druck. Solche Menschen müssen noch die Kinder von der Schule abholen, dann müssen sie kochen, dann aufräumen, dann müssen sie … und so geht das dann weiter, bis die Kinder endlich ins Bett müssen.

Mit wertschätzender Sprache wie „Das hast du sehr gut gemacht" oder „Das ist eine gute Idee" und mit klaren Ansagen wie „Ich brauche das bis heute Abend" motivieren wir andere Menschen, weil sie wissen, was zu tun

Rückenwind für alle, die zufriedener leben wollen

256 Seiten | Klappenbroschur | € 17,99 (D)

Wie gelingt es, sich wirklich zu lieben, ohne in egoistischen Sackgassen zu stranden?

Ute Lauterbach lädt Sie ein, das Drehbuch für Ihr eigenes Leben selbst zu schreiben. Runter vom Beifahrersitz, ran ans Steuer und die Route neu bestimmen!

Dafür liefert sie ein Navigationssystem, das es jedem ermöglicht, das Glücksruder selbst in die Hand zu nehmen.

»Sich lieben zu lernen ist für jeden von uns möglich. Sobald dies vollbracht ist, passiert ein Wunder. Kaum stehst du als Prinz auf der Piste, umarmt dich die Welt.«
Ute Lauterbach

SCORPIO NEUES DENKEN PSYCHOLOGIE PERSÖNLICHKEITS-ENTWICKLUNG

www.scorpio-verlag.de

ist. Wir geben Sicherheit und liefern mit guter Sprache gute Motive und damit Gründe, weiter zu machen.

Mit Schlüsselwörtern und -sätzen gehen wir in Resonanz mit positiven oder negativen Gefühlswelten und ziehen damit Positives oder Negatives an. Mit negativen Schlüsselwörten und -sätzen verstärken wir unser Leid sowie Kummer und Sorgen, und behindern zudem das Glück anderer Menschen. Wenn wir bei anderen Menschen Gutes sehen und mit „nicht schlecht" reagieren, was einer doppelten Verneinung entspricht, beflügeln wir damit weder uns noch die anderen.

In unseren Sprachmustern spiegelt sich unser Denken wider. Kinder übernehmen die Muster von ihren Eltern. Damit steigen sie auch in deren Denken, Wirklichkeit und letztlich Schicksal ein. Im Fall einer resignierten Sprache werden sie auf Dauer ebenfalls resigniert. Es gibt Automatismen, derer wir uns nicht bewusst sind und die auf lange Zeit unser Denken beeinflussen. Es gibt verfestigte Sprach- und Denkmuster, die bereits seit langem, vielleicht schon über Generationen, in uns wirken und sich in der fortgesetzten Verwendung immer stärker verfestigen. Obwohl der 2. Weltkrieg seit über 70 Jahren vorüber ist, benutzen wir immer noch sehr häufig das Wort „kriegen", wenn wir z. B. Anerkennung oder Liebe bekommen möchten. Das zeugt zumindest von großer Anstrengung. Das mittelhochdeutsche *krigen* bedeutet laut Duden Herkunftswörterbuch *sich anstrengen, streiten, Krieg führen*.

Generell gilt für alle Sprachmuster:

„Wenn wir das Falsche weglassen, kann das Richtige von alleine geschehen". (F. M. Alexander) Doch Menschen mit tief verankerten Sprachmustern werden nicht so einfach auf ihr geliebtes „eigentlich", „vielleicht" und „irgendwie" verzichten können. Schließlich handelt es sich hier nicht nur um Automatismen, die sich in ihren Wortschatz geschlichen haben, sondern es stecken schmerzhafte Erlebnisse dahinter, die bis zu ihrer Auflösung in Erinnerung bleiben wollen. Einfach löschen funktioniert nicht. In diesem Fall gilt es, die dahinter liegenden Bilder und Erlebnisse mit einem Coach zu reflektieren und therapeutisch an seiner Persönlichkeits-Entwicklung zu arbeiten. Denn: Ein Negativ ist ein nicht entwickeltes Positiv. Erst wenn wir auch unsere Negative entwickelt haben, wissen wir, was uns alles zur Verfügung steht. *Positiv* bedeutet gesetzt, *gegeben, zur Verfügung stehen*.

Im Buch „Entdecke die Macht der Sprache", erschienen bei der Modernen Verlagsgesellschaft (mvg), finden Sie viele Sprachbeispiele, die einem bewussteren Sprachverhalten dienen und Ihren Wort-Schatz bereichern.

www.brainfresh.net