HEILSAME WÖRTER

Wie achtsames Sprechen Wunder bewirkt

MECHTHILD VON SCHEURL-DEFERSDORF

In der Sprache liegt eine ordnende Kraft. Wir können sie erkennen und beginnen, sie achtsam einzusetzen. Eine geordnete Sprache bringt auch im Leben etwas in Ordnung. Eine so gebrauchte Sprache fördert Heilung. Umgekehrt gilt auch, dass eine grobe, lieblose Sprache auf Dauer Unheil anrichtet, und damit sind wir beim Gegenteil von »Heilung« angekommen: dem »Unheil«. Heilung wünschen sich viele Menschen — für sich selbst und für andere. Dabei denken die meisten vermutlich als erstes an die Heilung von einer körperlichen oder seelischen Erkrankung. Diese Heilung haben sie vielleicht selbst bei sich erfahren oder bei einem Nahestehenden oder erhoffen sie.

Heilung kann auch in einem weit größeren Rahmen erfolgen. Nicht nur ein Körper und eine Seele können heilen. Auch eine Partnerschaft kann wieder heilen, und eine Familie kann wieder zusammenfinden, so dass alle gemeinsam an einem Tisch sitzen. Ebenso können ein Betrieb, eine ganze Gesellschaft und ein Staatengefüge heilen. Wenn Dinge und Menschen aus der Ordnung gefallen sind und dieser heillose Zustand anhält,

dann entsteht Unheil. Dann ist es wichtig, diesen Zustand entschlossen zu beenden und wieder Ordnung einkehren zu lassen.
Heilung ist etwas Großes. Die Sprache hilft, zur Heilung beizutragen. Dabei hat sie eine fundamentale Bedeutung. Denn die Art, wie jemand spricht, wirkt sich auf sein eigenes Leben aus und auch auf das seines Umfeldes. Jeder Mensch hat es in der Hand, durch den bewussten Umgang mit seiner eigenen Sprache einen aktiven Beitrag zu einem größeren Heilwerden zu leisten.

DAS WORT »HEILUNG« HAT EINE WOHLTUENDE WIRKUNG //

Es gibt eine Wechselwirkung zwischen der Sprache, die ein Mensch oder auch eine Gesellschaft gebraucht, und dem, was sie erleben. Dort, wo das Wort »Heilung« oder die zugrunde liegenden Wörter »heil« und »heilen« einen festen Platz im alltäglichen Denken und Sprechen haben, wird sich dies segensreich auswirken. Das gänzliche oder weitgehende Fehlen dieser Wörter hat dagegen eine nachteilige Wirkung.
Als erstes lenke ich den Blick auf die Geschichte des Wortes »Heilung«. Denn das Wort »Heilung« ist wie auch alle anderen Wörter nur dann kraftvoll in seiner Wirkung, wenn für uns auch die zugrundeliegenden Wörter lebendig sind und in uns klare innere Bilder entstehen lassen. Das Wort »Heilung« leitet sich ab vom dem Verb »heilen« und dieses wiederum von dem alt- und mittelhochdeutschen Adjektiv »heil« im Sinn von »heil, gesund, unversehrt«.
Für viele Menschen ist es auf erstaunliche Weise neu, die Wörter »heil« und »heilen« zu gebrauchen, und sie lernen erst, sie in ihr Denken und Sprechen aufzunehmen. Ich nenne darum eine Auswahl an möglichen Anwendungsbeispielen: Ein Schnitt am Finger heilt; eine seelische Verletzung heilt; eine Tasse, bei der ein Stück herausgebrochen war, ist wieder heil; die Zeit heilt Wunden. Das Wort »heil« finden wir übrigens auch wieder im englischen »whole« im Sinn von »ganz, völlig«.
Das Wort »Heilung« bezeichnet sowohl den Vorgang des Heilens und Heilwerdens als auch sein Ergebnis. Dann ist etwas schon heil geworden. Entsprechend ist der Gebrauch dieses Wortes in seiner Bedeutung unterschiedlich. Der Arzt kann zu seinem Patienten sagen: »Wir können die Heilung der Wunde durch Kamillenbäder fördern.« Der Patient hofft auf die vollständige Heilung von seiner Krankheit.«
Wir können das Wort »heil« auch missbräuchlich verwenden. Der abertausendfache Gebrauch der Schutzformel »Heil Hitler« hat dem Diktator bei zahlreichen Attentatsversuchen das Überleben gesichert. Auch hier hatte das Wort »heil« eine unübersehbare Wirkung.

Foto: iStock

VOLLSTÄNDIGE SÄTZE SIND HEILSAM //

Wenn im Leben etwas erheblich in Unordnung geraten ist, dann empfehle ich als erste Maßnahme kurze, vollständige Sätze. Sie haben eine spürbare Wirkung und sind leicht anzuwenden. Das Gegenteil davon sind abgebrochene oder ganz allgemein unvollständige Sätze. Dazu gehören auch die vielen ich-losen Sätze wie diese: »Komme gleich!«, »Bin gleich wieder da!«, »Muss ich nachschauen!« und viele weitere.
Die alltägliche Kommunikation in der Familie und im Beruf ist durchdrungen von unvollständigen Sätzen. Es lohnt sich, sie zu erkennen und dann an ihrer Stelle bewusst vollständige Sätze zu bilden. Für die Kommunikation sind vollständige Sätze eine Wohltat: Eine wichtige Quelle von Missverständnissen verschwindet damit von alleine.
Ebenso bedeutsam ist die Wirkung auf denjenigen, der die vollständigen Sätze bildet. Sie haben eine starke Wirkung auf das eigene Denken, Sprechen und Handeln. Vollständige Sätze enthalten alle wesentlichen Elemente eines Satzes. Ihnen fehlt nichts. So wie der Arzt den Patienten fragt: »Was fehlt Ihnen?«, so fragen wir: Sind deine Sätze vollständig? Oder fehlt ihnen etwas — und was genau fehlt ihnen? Ist es das Subjekt oder das Objekt oder der ganze Teil eines Satzes? Die Antworten sind aufschlussreich. Wenn jemand beispielsweise in seinen Sätzen das »Ich« weglässt, dann streicht er sich aus dem Geschehen und macht sich damit klein. Vollständige Sätze sind heile Sätze. Sie haben eine heilsame Wirkung: Mit ihnen können Menschen und Dinge heil werden.
Ich will freilich vor einem Trugschluss warnen: Wenn jemand konsequent heile Sätze bildet, ist das kein Garant für die Heilung von einer ernsten Erkrankung. Jedoch fördern vollständige Sätze die Heilung. Und sie erleichtern einen wichtigen inneren Prozess: Sie bringen innere Ruhe und Frieden. Dann kann die Seele heil werden. Und das ist vielleicht das Allerwichtigste.

WOHLTUENDE WORTE

Alle von den Tugenden abgeleiteten Worte:

GÜTE

EHRLICHKEIT

WEISHEIT

GEDULD

BESCHEIDENHEIT

WOHLWOLLEN

WOHLTUENDE WÖRTER SIND WAHRE MEDIZIN //

Zum Thema Heilwerden habe ich bereits die Wörter »Heilung«, »heil« und »heilen« genannt. Es gibt noch weitere wohltuende Wörter. Zu ihnen gehören alle Wörter für die Tugenden: Das sind wertvolle, nährende Wörter. Wenn sie in der Sprache eines Menschen einen festen Platz haben, dann tut ihm dies gut. Wenn sie jedoch fehlen, dann sagt das viel aus. Das bewusste Einpflegen dieser Wörter ist segensreich und beglückend einfach. Es genügt, jede Woche oder auch jede zweite Woche eines dieser Wörter hinzuzunehmen und dann weiterhin zu gebrauchen.
Zu diesen wohltuenden Wörtern gehören alle Wörter für die Tugenden wie Güte, Ehrlichkeit, Weisheit, Geduld, Bescheidenheit, Wohlwollen und andere. Es gibt viel mehr Tugenden als nur die klassischen Tugenden. Das bewusste und achtsame Aufbauen eines heilsamen Wortschatzes ist eine sanfte Korrektur der eigenen Grundhaltung dem Leben gegenüber und in der Folge eine Korrektur der Lebensweise.
Hier werden Wörter zu Medizin. Dieses Heilmittel ist frei von jeglichen nachteiligen Nebenwirkungen und in hohem Maße wirksam. Es ist im wahrsten Sinne des Wortes radikal — es setzt an der Wurzel an, an der Grundhaltung eines Menschen. Das Wort »radikal« leitet sich ab von »radix«, dem lateinischen Wort für »Wurzel«.

DER SINNKONFORME WORTSCHATZ BIRGT EIN GEHEIMNIS //

Der bewusste Umgang mit der Sprache trägt erheblich zur Heilung bei, egal auf welcher Ebene und in welchem Bereich. Dazu gehört auch das große Thema des sinnkonformen Wortschatzes.

Beim sinnkonformen Wortschatz geht es darum, Inhalt und Form zusammen zu bringen. Dann stimmt das, was wir mit einem Wort benennen, vollständig mit der gedachten Aussage überein. Die Wortbilder sind eindeutig. Im Gegensatz dazu gibt es auch sinnverletzende Aussagen. Ich gebe dafür ein Beispiel: Der Satz »Ich gehe später beim Bäcker vorbei« soll in Wahrheit heißen: »Ich gehe später zum Bäcker und kaufe dort ein.« Jeder erwachsene Muttersprachler weiß, dass der Sprecher mit einer solchen Aussage genau das meint, obwohl er etwas anderes sagt. Oder wenn jemand sagt: »Ich schau später bei dir vorbei« will er nicht am anderen vorbeischauen, sondern ihn besuchen. Es gibt viele solcher Ausdrucksweisen. Bei genauem Besehen sind sie oft komisch. Im Krankenhaus kann der erstaunte Besucher beispielsweise erfahren, dass die Ärzte ihren Angehörigen verlegt haben — hoffentlich finden sie ihn wieder.

Das bewusste Entwickeln und Pflegen eines sinnkonformen Wortschatzes ist für eine klare, wertschätzende Kommunikation hilfreich. Die überragende Wirkung dabei geschieht in der Persönlichkeit des Sprechers: Er entwickelt zunehmend eine geistig-seelische Klarheit. Sie zeigt sich in der Ganzheit seines Denkens und Sprechens. Sinnwidrige Formulierungen lassen sich leicht durch sprachliche Alternativen ersetzen. In diesem Sinn kann jeder Mensch mit seiner Sprache Elemente zusammenbringen, die zusammengehören und die vorher getrennt waren. Dieses bewusste Wieder-zusammen-Bringen ist ein Wieder-heil-Machen. Da in unserem Denken und Handeln alles miteinander verwoben ist, wirkt diese so feine sprachliche Übung tief und sanft auf unser Inneres und auf das, was wir in unserem Leben erleben. Im sinnkonformen Wortschatz ist ein Wunder-volles Geheimnis enthalten. Es wartet darauf, dass noch viel mehr Menschen es erkennen und achtsam nutzen.

HEILUNG KANN ÜBERALL GESCHEHEN //

Sie ist Gnade und sie ist auch die Wirkung unseres eigenen Denkens und Sprechens. Die Sprache spielt dabei eine essentielle Rolle. Sie war schon ganz im Anbeginn da: Das Johannesevangelium beginnt mit dem Satz: »Im Anfang war das Wort.« Aus diesem Grund greift das achtsame Wandeln der Sprache so wirksam und gleichzeitig so sanft. Ich wünsche Ihnen viele beglückende Erfahrungen mit der Sprache und viele heilsame Wörter!

Mechthild von Scheurl-Defersdorf hat in den neunziger Jahren das Lingva Eterna Sprach- und Kommunikationskonzept begründet und dann gemeinsam mit dem Arzt und Neurowissenschaftler Dr. Theodor von Stockert weiterentwickelt. Sie machen die ordnende Kraft der Sprache bewusst und leiten an, sie zu erkennen und achtsam für sich in Anspruch zu nehmen.

www.lingva-eterna.de

Was ist **heilsam** *für mein* **Leben?**

Einfach bestellen.

/

IM WEB-SHOP

WWW.MAAS-MAG.DE

/

PER E-MAIL

MAASMAG@ABOTEAM.DE

/

PER TELEFON

02225 / 7085 - 349

THEMEN MAGAZIN NO. 10

Folge uns auf Facebook & Instagram

Jetzt auch als APP

www.maas-mag.de