

Unsere Worte *formen* unser Leben



Formulierungen und Sprachmuster drücken nicht nur Gedanken aus, sie bieten auch die Möglichkeit, die innere Haltung gezielt zu verändern. So bringen Sie erst mehr Ruhe in die Sprache – und dann in Ihren Alltag.

Fotos: MicroStockHub/iStock.com; Photographeeu/AdobeStock.com

TEXT **KIRSTEN SEGLER**

Sicher gehören Sie zu den Menschen, die ihre Worte im Umgang mit anderen sehr bewusst wählen – gerade in diesen Zeiten der öffentlichen Pöbelelei auf der Straße und im Internet. Vielleicht drücken Sie sich sogar dann freundlich aus, wenn Sie mit sich selbst reden. Aber haben Sie je bedacht, dass es weitere Ebenen des Sprechens gibt, die intensiv auf andere und auf Sie selbst wirken? „Die meisten Menschen achten nur auf den Inhalt des Gesagten und nicht auf die Struktur“, hat die Sprachwissenschaftlerin Mechthild R. von Scheurl-Defersdorf beobachtet. Dabei, so ihre Erkenntnis, haben gerade die grammatischen Formen großen Einfluss auf Lebensgefühl und Selbstwahrnehmung. Der Satzbau etwa transportiere „eine ganz eigene Botschaft“. Mehr noch: „Es ist damit auch viel stärker möglich, das eigene Leben zu gestalten.“

Selbst ihr als Sprachexpertin war das lange nicht bewusst. Das änderte sich, als sie neben ihren zwei kleinen Kindern ihren durch eine Erkrankung pflegebedürftig gewordenen Mann versorgen musste. Eine Ärztin machte sie darauf aufmerksam, dass sie sich mit ihrer Art zu sprechen den Alltag noch schwerer machte, als er ohnehin schon war. „Die Bemerkung führte dazu, dass ich auf völlig neue Weise auf Sprache schaute.“ Sie merkte, dass sie mit ihrer gewohnten Ausdrucksweise sich und anderen andauernd Druck machte und in allen Bereichen ihres Lebens eher Schwierigkeiten als mögliche Lösungen sah. Ihre Erkenntnis: „Es gibt eine Wechselwirkung zwischen der Sprache, die ein Mensch spricht, und dem, was er in seinem Leben erlebt!“ Mit ihren neuen Erfahrungen gründete sie schließlich das Lingva Eterna Institut für bewusste Sprache in Erlangen, das im ganzen deutschen Sprachraum Beratungen und Seminare für bewusstes Sprechen anbietet. Bei vielen anderen Coaching-Angeboten zum Thema Sprache liegt der Fokus darauf, wie gut die Kommunikation mit anderen gelingt – seien es Ehepartner, Kollegen oder Nachbarn – und welchen Eindruck jemand durch seine Ausdrucksweise hinterlässt. So warnen beispielsweise Karriereberater vor Passivformulierungen, weil sie den Sprecher unsi-

cher scheinen lassen. Mechthild von Scheurl-Defersdorf ist dagegen daran interessiert, welche Wirkung solche Sprachmuster auf diejenigen haben, der sie äußert. Sie ist überzeugt: Über die Sprechweise kann jeder die eigene innere Haltung – und damit das ganze Leben – sanft und nachhaltig verändern.

Mit Worten die Muße einladen

Viele sprachliche Angewohnheiten sind so üblich, dass sie kaum jemandem auffallen. Das gilt gerade für solche Ausdrucksweisen, die innere Dauerhektik verraten – und nicht nur dies, sie verstärken sie auch und rufen sie immer wieder wach. Das erzeugt unnötigen Stress. Einige Beispiele.

- **Gemütlich statt „kurz mal eben ...“:** Ständig Füllwörter wie „schnell“, „eben“ oder „kurz“ zu benutzen, ist besonders verbreitet. Bringen auch Sie „nur kurz den Müll raus“, rufen „mal eben den Peter an“ und laufen „noch schnell zum Bäcker“? Wenn Sie sich dessen bewusst werden, können Sie immer öfter Alternativen für solche antreibenden Wörter finden und gelegentlich stattdessen sogar solche einbauen, die mehr Muße einladen: „Ich schlendere jetzt genüsslich durch die Stadt.“
- **Selbstbestimmt statt getrieben:** Ein weiteres belastend wirkendes Wort ist „muss“. Es packt jedes Mal ein Steinchen in den Rucksack, den Sie zu ➤

*Zeit haben, ganz da sein –
unsere Sprache kann dabei helfen.*





» Lass mal locker! «
statt » sei ent-spannt «:
Wie wir uns ausdrücken,
hat einen großen Einfluss
auf unser Erleben.



schleppen haben. Das Wort einfach durch „darf“ oder „will“ zu ersetzen, stimmt inhaltlich oft nicht. Zudem geht es auch ohne die mitschwingende Bewertung. Da die meisten Sätze mit diesen sogenannten Modalverben eine Handlung in der Zukunft benennen, können Sie statt des Verbs „müssen“ einfach die Zeitform Futur nutzen und zum Beispiel sagen: „Ich werde später noch einkaufen.“ Die Erfahrung der Klienten von Lingva Eterna zeigt: „Eine solche Formulierung hilft, sich mehr als selbstbestimmt handelnder Mensch zu erleben.“

➤ **Entschleunigt statt überfordert:** Sich mit dem Futur anzufreunden, entlastet Ihre Sprache und Ihren Alltag noch auf eine weitere Weise. Zwar ist es modern geworden, alles in der Gegenwartsform auszudrücken, es gilt als visionär. Doch das stimmt nur, wenn jemand sich ein ersehntes Ziel so lebhaft ausmalt, als wäre es schon erreicht. Wer dagegen gewohnheitsmäßig so etwas sagt wie „In der Mittagspause hole ich die Theaterkarten, um drei gehe ich ins Meeting, und um fünf bin ich dann beim Arzt“, beseitigt die Distanz zwischen jetzt und später – als müsste alles auf einmal erledigt werden. „So fühlen Sie sich schnell überfordert“, sagt die Sprachwissenschaftlerin. „Bewusstes Sprechen dagegen entschleunigt erst das Denken, dann das Handeln und schließlich den Menschen als Ganzes.“

Mehr Kraft entwickeln

In ihrem Buch „In der Sprache liegt die Kraft – Klar reden, besser leben“ (Herder Verlag) stellt Mechthild von Scheurl-Defersdorf viele weitere Sprachgewohnheiten infrage. Ihr Rat lautet jedoch auch, die Aufmerksamkeit immer nur auf jeweils ein Thema zu legen – und das vielleicht sogar nur zwei oder drei

Mal am Tag zehn Minuten lang. Andernfalls wird es schnell anstrengend, und die Freude daran, sich so fein mit der Sprache auseinanderzusetzen, geht verloren. Und noch etwas liegt der Expertin am Herzen: „Widerstehen Sie der Versuchung, andere Menschen missionierend auf ihre sprachlichen Eigenheiten hinzuweisen.“ Erzählen Sie allenfalls begeistert davon, welche positiven Veränderungen Sie selbst durch eine achtsamere Sprechweise erlebt haben.

➤ **„Ich“ statt „man“:** Eine solche Veränderung könnte zum Beispiel sein, sich nicht länger sprachlich zum Opfer der Umstände zu machen. Wer häufig statt „ich“ das distanzierte „man“ benutzt und sich in Passivsätzen ausdrückt, redet die eigene Gestaltungskraft klein. „Gerade für Menschen mit gesundheitlichen Problemen ist es entscheidend, Verantwortung für sich zu übernehmen – und das beginnt damit, Aktivsätze zu verwenden.“ Das gilt auch, wenn andere die handelnden Personen sind. Es verringert das Gefühl, einem gesichtslosen Apparat ausgeliefert zu sein, wenn Sie statt „ich wurde operiert“ sagen: „Dr. Meier hat mein Knie operiert.“ Im beruflichen Alltag können Sie darauf achten, Sätze wie „Wir wurden nicht informiert“ aktiv zu formulieren: „Der Vorstand hat meine Abteilung nicht informiert.“

➤ **Sagen Sie, was Sie wollen:** Die Aussage „Ich kann nicht“ ist häufig zu hören, aber was steckt dahinter? „Können“ Sie wirklich an einem bestimmten Tag keine Verabredung ausmachen, oder haben Sie vielleicht schlicht etwas anderes vor? Dann sagen Sie es auch. Denn immer wieder vom Nicht-Können zu sprechen, wirkt schwächend. Deshalb lohnt es sich, bewusst Alternativen zu finden – gerade für immer wieder auftretende „Ich kann nicht“-Situ-

Wörter wörtlich nehmen

Manche Wörter tun gut, andere nicht. Das kann am Klang liegen, am Inhalt oder mit der eigenen Geschichte zu tun haben. Machen Sie doch mal eine „Wortprobe“ und kosten zum Beispiel „entscheiden“ und „wählen“, als wären es Weine. Welches Wort behagt Ihnen mehr?

Oft haben Begriffe eine vergessene, aber weiterhin wirksame negative Herkunft. „Bombenwetter“ etwa bezeichnete einst die klare Sicht für Luftschläge gegen Städte. Bei vielen Formulierungen ist der Wortsinn geradezu gewalttätig. Da sagt jemand: „Ich habe ein Attentat auf dich vor“, und möchte doch nur um einen Gefallen bitten. Ein anderer fühlt sich „auf die Folter gespannt“, Vertragspartnern werden „Daumenschrauben angelegt“ oder sie werden auf etwas „festgenagelt“. Es lohnt sich, das immer wieder zu hinterfragen.

tionen – und auch dazu zu stehen, wenn Sie eigentlich „ich will nicht“ meinen. Mechthild von Scheurl-Defersdorf erinnert sich an eine Klientin, die sie eine Weile begleitet hat und die ihr Selbstbewusstsein deutlich stärken konnte, je öfter sie die neuen Formulierungen nutzte.

➤ **Machen Sie mal einen Punkt:** Bei vielen Menschen, die ihr Leben als chaotisch empfinden, zeigt sich das Durcheinander auch im Aufbau der Sätze: Sie winden sich wie Bandwürmer, springen von Thema zu Thema oder bleiben unvollständig. Um gegenzusteuern rät von Scheurl-Defersdorf zu kurzen, einfachen Sätzen, die dennoch alle notwendigen Elemente enthalten und vor allem auf den Punkt gesprochen sind – das heißt, die Stimme senkt sich. „Wenn die Stimme am Satzende wie bei einer Frage oben bleibt, hängt auch die Aussage in der Schwebel“, sagt die Expertin. „Wer dagegen seine Sätze hörbar

beendet und danach eine kleine Pause lässt, lädt auch mehr Ruhe und Klarheit in sein Leben ein.“

Für Klarheit sorgen

Diese Klarheit hat jedoch nur dann eine positive Wirkung, wenn Sie bewusst die weitverbreiteten Verneinungen weglassen. Sonst richten Sie sprachlich die Aufmerksamkeit ständig aufs Gegenteil dessen, was Sie meinen und wollen: „Der Wein ist gar nicht übel“ oder „Das war unkompliziert“ oder „Kein Problem!“ So verbreitet diese Muster sind, sie tun Ihnen nicht gut. Die Energie Ihrer Worte und Gedanken fließt nur dann mit ganzer Kraft in die gewünschte Richtung, wenn Sie das Ziel benennen. Probieren Sie es einfach mal aus – machen Sie sich den Spaß, möglichst oft treffende positive Varianten für typische Verneinungen zu finden und statt „ent-spannt“ zum Beispiel öfter einfach „locker“ zu sein.

Fotos: MicroStockHub, FatCamera/alle iStock.com