HERAUSFORDERUNG | GESCHENK | LUXUS

WECHSELJAHRE

Ausgabe 5 / November - Dezember 2020
€ 4,50

Jetzt aktuell!
Geh dich frei! Bewegung als Problemlöser

Stress- Killer Nr. 1 der Hormonbalance

Bewusstes Atmen für die Balance im Körper

Beckenboden

Die Kraft der Mitte

Duftende Pflege in den Wechseljahren

Stimmungserhellende, ätherische Öle

Plus
AYURVEDA
Ernährung im Winter

EXKLUSIVER SELBSTTEST

Touch me
Berühren erlaubt!

4 192676 806904 09

HERAUSFORDERUNG | GESCHENK | LUXUS | WECHSELJAHRE

EIN LAUTES JA ZUM LEBEN SAGEN!"

Zufrieden werden mit bewusster Sprache / Teil 1

Von Mechthild R. von Scheurl-Defersdorf / Kommunikationsexpertin

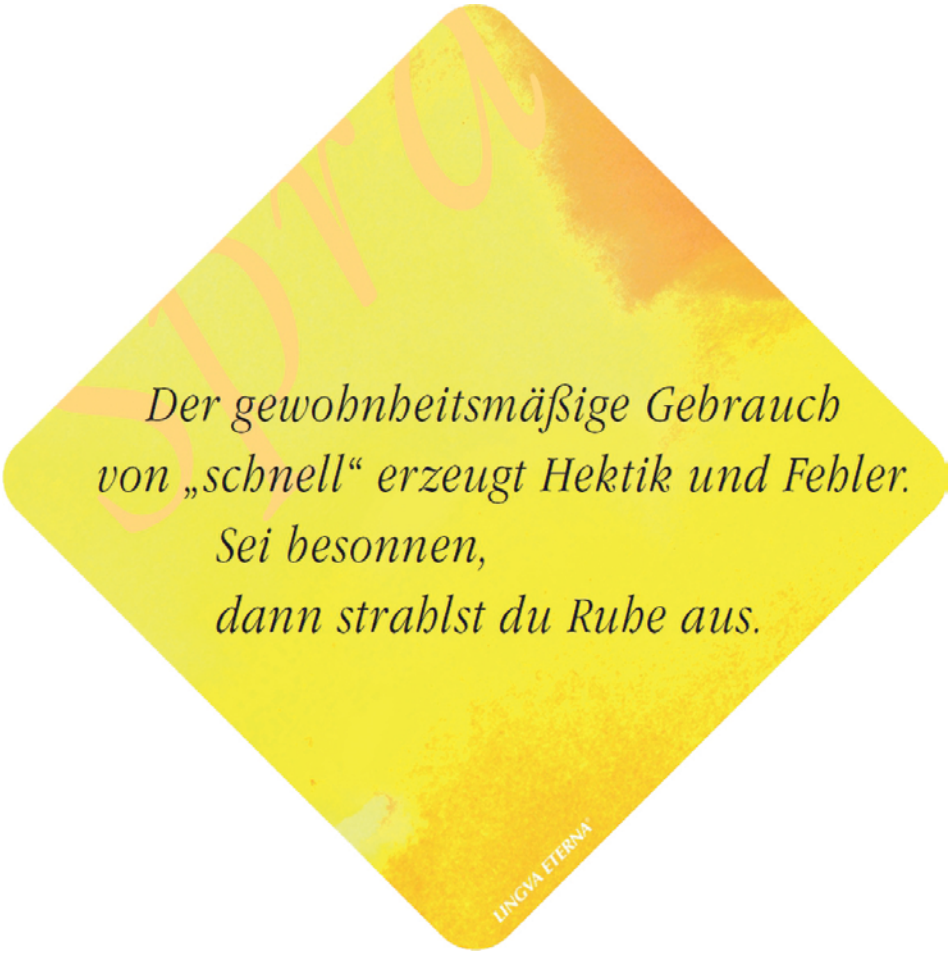
Wie wir in den Wald hineinrufen, so hallt es zurück – ein altes Sprichwort, das immer noch Gültigkeit hat und uns spätestens dann bewusst wird, wenn die Kommunikation mit dem Gegenüber wieder einmal überhaupt nicht klappt. Mechthild R. von Scheurl-Defersdorf und Theodor von Stockert zeigen, wie der bewusste Umgang mit der Sprache uns ein Leben in Freude, Zufriedenheit und Liebe beschert. Sie fördern mit ihrem Lingva Eterna Sprach- und Kommunikationskonzept eine klare und wertschätzende Kommunikation.

Vielen von uns ist gar nicht bewusst, dass jedes Wort eine Wirkung hat und diese Wirkung sich in unserem Gegenüber spiegelt. Wir lernen die Sprache und die Art des Sprechens von den Menschen, die uns während unserer Kindheit und Jugend begleiten. Meist sind es Eltern, Lehrer, Freunde etc. Diese Kommunikation machen wir uns zu eigen, zur Gewohnheit. Oft merken wir, dass wir falsch reagieren, dass etwas anderes ankommt, als wir es ausgesendet haben, wir missverstanden werden. Ein unbedachtes Wort ergibt das andere unbedachte Wort und schon fühlen wir uns wieder frustriert, genervt,

ungeliebt, zornig, ignoriert usw. Das kostet unglaublich viel Energie!

1. Gerade als Frau in den Wechseljahren, wo sich auf allen Ebenen so vieles verändert, Partnerschaft, Kinder, das Frau-Sein an sich, fühlen wir uns oft fremdbestimmt und an vielen Fronten gleichzeitig kämpfend. Inwieweit könnte hier der bewusste Umgang mit unserer Sprache helfen?

In der Zeit der Wechseljahre kommt auf allen Ebenen etwas in Bewegung. Kaum etwas bleibt so, wie es vorher war. Der bewusste Umgang mit der Sprache erleichtert diese Zeit und eröffnet neue Perspektiven. Oft hilft es schon, wenn eine Frau in den Wechseljahren die äußeren „Veränderungen" in Worte fasst und sich damit bewusst macht. Dann sagt sie zum Beispiel: „Die Kinder sind ausgezogen." Das ist eine klare Feststellung. So ist es, wenn die Kinder erwachsen werden. Das gehört im Leben dazu.



Veränderungen erzeugen oft Angst, insbesondere wenn es den eigenen Zustand und die eigene Befindlichkeit betrifft. Ich spreche lieber von Entwicklungen. Dann können wir uns leichter auf die neuen Situationen einlassen. Es ist wichtig, dass Frauen in den Wechseljahren die Prozesse in ihrem Leben selbst gestalten können. Der Blick auf die „Entwicklung" erleichtert ihnen dies.

2. Wörter haben eine Wirkung. Wenn wir schon das Wort „Pflicht" hören, fallen die Schranken und viele machen dicht. Wenn dies dann noch im Zusammenhang von Hindernissen und Hürden steht, ist es vorbei mit der guten Laune. Wie kann hier eine bejahende Sprache helfen?

In der Zeit der Wechseljahre fallen für Eltern oft Pflichten weg. Vieles wird dabei auch leichter. Manche Frauen können mit der neu gewonnenen Freiheit anfangs noch nichts anfangen. Einige Frauen übernehmen dann neue Pflichten und engagieren sich in einem Ehrenamt, betreuen alte Menschen oder auch Kinder bei den Schulaufgaben. Pflichten gehören zum Leben. Sie können etwas Schönes sein und Erfüllung bringen. Es kommt darauf an, mit welcher Einstellung wir sie betrachten. Die Sprache hilft dabei: Eine bejahende Sprache fördert eine lebensbejahende Einstellung. Eine solche Sprache vermeidet Verneinungen und benennt, was ist. Dann sagen wir: „Diese Idee ist gut!" statt „diese Idee ist nicht schlecht!"

3. In unserer Gesellschaft haben sich Ausdrücke der Verneinung mit nachteiliger Wirkung auf die Einstellung zu unserem Leben etabliert. Warum halten so viele Menschen daran fest und woher kommt das?

Verneinungen sind weit verbreitet. Kinder und Jugendliche hören bis zu ihrem 18. Geburtstag etwa 15.000 Mal, was sie nicht machen sollen oder nicht machen dürfen.

Diese Verneinungen prägen sie von klein auf und dieses Sprachmuster bleibt ihnen. Als Erwachsene sprechen sie weiterhin so, wie sie es als Kinder gelernt haben. Dabei merken sie nicht, wie oft sie Verneinungen gebrauchen. Doch hat dies eine Auswirkung auf ihr Leben - wir alle gestalten unser Leben mit unserer Sprache. Wer dauernd Negationen gebraucht, malt sich eine negative Welt.

Sobald Menschen ihre gewohnheitsmäßigen Verneinungen erkennen, können sie sie meiden und bewusst eine bejahende Sprache entwickeln. Damit kommt ihre Welt dann gleich in Bewegung und eine neue Wirklichkeit entsteht: Jedes Wort wirkt und schafft Wirklichkeit.

4. Oftmals „müssen" wir im Leben etwas tun. All unsere Tätigkeiten sind vom „müssen" geprägt. Sie schreiben in Ihrem Buch „Müssen macht Druck" und die zusätzliche Verwendung von Formen wie „größer", „schneller", „besser" usw. in unserer Sprache unterstreicht den Druck und den Stress noch viel mehr. Doch ist uns das in unserer schnellen Welt überhaupt bewusst? Und ist es nicht gerade das, was das Tempo noch mehr antreibt und uns alle schlussendlich leiden lässt?

Ja, das ist so. Mit dem gewohnheitsmäßigen Gebrauch von „müssen" machen wir uns und anderen Druck. Die Steigerungsformen „höher, besser, schneller" und „höchster, bester, schnellster" erhöhen diesen Druck noch zusätzlich. Sie heißen Komparativ und Superlativ und sind stark verbreitet. Zu den Steigerungsformen gibt es auch eine Grundform: hoch, gut, schnell. Diese Grundform hat einen Namen: Es ist der Positiv. Diese Form ist mit ihrem Namen wenig bekannt. Dabei ist es der Positiv, der ein gutes Grundgefühl gibt: Es genügt, wenn etwas gut ist. Der Positiv befreit Menschen von dem andauernden Vergleichen und Verglichen-Werden. Das nimmt Tempo heraus.

5. Meine Praxis mit Frauen in den Wechseljahren zeigt mir, dass gerade ihnen die Neugier und die Entdeckerlust abhandengekommen sind. Ich finde das so schade, weil gerade jetzt wo ihre Zeit gekommen ist, sich neu zu erfinden, lang ersehnte oder verschobene Träume zu leben, kaum mehr Energie dafür vorhanden ist. Oftmals kennen sie weder ihre Talente noch ihr Potential. Wie können sie das ändern?

Viele Frauen haben sich bis zu den Wechseljahren vor allem für andere eigesetzt und erst in zweiter Linie auf ihre eigene Entwicklung geachtet. Dazu gehört es, den eigenen Talenten Aufmerksamkeit zu schenken und sie zu leben. Dazu gehört, dass sie sich ihre Talente bewusst machen und sie würdigen. Alles, was sie gut können oder unbedingt lernen wollen und was ihnen Freude macht, ist ein Talent. Frauen, die von ihren Talenten sprechen und sie klar benennen, gewinnen an Präsenz und Kraft. Die Talente nehmen schon dadurch eine greifbare Form an,

indem sie sie formulieren, ihnen in der Sprache eine Form geben.

Viele Frauen erlauben sich im Lauf der Wechseljahre noch einmal eine weitere Karriere. Da ist es hilfreich, wenn sie sich ihre Talente bewusst gemacht haben und ihren Wert kennen.

Frauen, die ihre Wünsche und Pläne klar und wertschätzend kommunizieren, haben gute Chancen, das Angestrebte zu erreichen. Das Lingva Eterna Kommunikationsmodell mit seinen fünf Schritten zur erfolgreichen Kommunikation ist dafür ein hochwirksames Geländer. Es ist in allen kommunikativen Situationen ein Segen. Wenn auch nur ein Schritt fehlt oder die Reihenfolge von zwei Schritten vertauscht ist, kann es zu Kommunikationsfehlern kommen. Nur zu sagen „ich würde gerne mal ein bisschen tanzen" ist zu wenig, um das selbst gewählte Ziel zu erreichen. Ganz anders klingt: „Julian, (warten, bis er reagiert, erst dann weiterreden) ich habe große Lust, einmal in der Woche tanzen zu gehen. Was hältst du davon, wenn wir gemeinsam zum Tanzen gehen?"

6. Wie wirkt sich eine bewusste Sprache auf die Partnerschaft aus, die ja gerade, wenn die Kids ausziehen wieder zum großen Thema wird?

Die Kommunikation wird damit herzlicher und wärmer. Es genügt, wenn nur einer von beiden damit beginnt, auf die Sprache zu achten und die gewohnte Kommunikation weiterentwickelt. Dann entsteht spontan Raum für Gespräche und für Zeit zu zweit. Eine Frau sagte mir bei einem Seminar: „Diese scheinbaren Kleinigkeiten in der Sprache haben mein Leben verändert. Allein die Art, wie ich heute meinen Mann abends nach der Arbeit begrüße, hat so eine unglaubliche Wirkung. Wir sitzen abends wieder zusammen und haben uns so viel zu sagen – ohne Fernseher und ohne, dass mein Mann schon nach wenigen Sätzen in seine Werkstatt geht. Das hatten wir seit der Geburt unserer Kinder nicht mehr!" Das Beispiel spricht für sich, und ich könnte ihnen noch viele solche Beispiele nennen.

Mechthild R. von Scheurl-Defersdorf

Die Kraft der Sprache. 80 Karten für den täglichen Sprachgebrauch, EAN 42 60198 990224