„EIN LAUTES JA ZUM LEBEN SAGEN!“

Zufrieden werden mit bewusster Sprache / Teil 2

Von Mechthild R. von Scheurl-Defersdorf / Kommunikationsexpertin

Geben und Nehmen – den meisten Frauen fällt das Nehmen extrem schwer. Holprig und voller Scham begegnen sie dem/der edlen Spender/in. Doch das Annehmen zieht ja noch viel größere Kreise, mit viel mächtigerer Wirkung, wie sie in Ihrem Buch „Ein lautes JA zum Leben sagen! Zufrieden werden mit bewusster Sprache“ schreiben.

Das Annehmen-Können ist ein großes Thema, und ich meine für uns Frauen noch mehr als für Männer. Geben und Nehmen gehören zusammen. Die Wechseljahre liegen in der Mitte des Lebens. Das ist eine gute Zeit, um das weitere Leben bewusst zu gestalten und Geben und Nehmen in ein gesundes Gleichgewicht zu bringen. Wir haben im letzten Artikel von den weit verbreiteten Verneinungen und ihrer Wirkung gesprochen. Sie begünstigen ein Ablehnen. Dem gegenüber steht die bejahende Sprache. Sie fördert das Annehmen-Können. Dies gilt im Kleinen für Geschenke und Komplimente und im Großen für die Dinge, die das Leben für uns bereithält.

Haben Sie Lust, etwas auszuprobieren? Ich empfehle Ihnen ein „nicht“-Fasten: Meiden Sie einen Monat lang jeden Tag zweimal für eine halbe Stunde Sätze mit „nicht“. Finden Sie dafür neue Formulierungen. Lassen Sie sich von der Wirkung überraschen!

* Vielen Frauen in den Wechseljahren fehlt das Selbstvertrauen. Wie können wir dieses mit der Anwendung bewusster Sprache wieder entwickeln?

Glücklicherweise hilft auch hier die Sprache auf ebenso einfache wie wirksame Weise. Der Schlüssel ist die Struktur der Sätze: Kurze, vollständige Sätze mit einem hörbaren Punkt am Satzende haben eine schier magische Wirkung auf die Kommunikation und gleichzeitig auf die eigene Ausstrahlung. Stummelsätze sind Sätze, bei denen ein Teil des Satzes fehlt, z. B. „Bin gleich wieder da" oder „Erledige noch etwas in der Stadt." Bei diesen beiden Beispielen fehlt das Subjekt am Beginn des Satzes – das Ich. Sie kommen in ihrem eigenen Denken nicht vor! Ganz anders klingen und wirken die vollständigen Sätze: „Ich bin gleich wieder da" und „Ich erledige noch etwas in der Stadt." Hier geben sie sich mit dem „ich" selbst Raum.

Auch der bewusst gestaltete Punkt am Satzende hat eine Wirkung auf die Selbstdarstellung und damit letztlich auf das Selbstbewusstsein. Der Punkt am Satzende zeigt an, dass der Satz zu Ende ist. In der gesprochenen Sprache ist der Punkt als kurze Pause zwischen den Sätzen hörbar. Mit dieser Pause werden die Frauen hörbar und niemand wird sie mehr überhören. Wer so spricht, kommuniziert klar und selbstbewusst. Manche Frauen sind anfangs völlig irritiert, dass ihre Gesprächspartner ihnen auf einmal zuhören. Das ist die Wirkung von vollständigen Sätzen und von Pausen zwischen den Sätzen.

* In Ihrem Buch beschreiben Sie, wie wir sprachlich einer Person mehr Wertschätzung entgegenbringen können. Gelingt dies auch mit einem Thema, z.B. den „Wechseljahren", das ja nach wie vor ein großes Tabuthema in unserer Gesellschaft ist.

Auch diese Frage beantworte ich mit einem klaren Ja. Es spielt eine große Rolle, ob wir offen von den Wechseljahren sprechen und dann auch wie wir es tun. Der Name sagt ja schon viel: Es sind Jahre, in denen ein allmählicher Wechsel erfolgt. Ich erlebe Frauen, die verhüllend von den Wechseljahren sprechen und sagen: „Naja, man wird halt nicht jünger!", oder sie benennen nur die Begleiterscheinungen und machen Bemerkungen wie: „Ach, diese schrecklichen Hitzewallungen. Warts ab, du wirst das auch noch haben!" Das klingt, als ob es etwas Schreckliches wäre. Dabei könnten sie auch sagen: „Ich bin mitten in den Wechseljahren. Da habe ich häufig Hitzewallungen." Manche Frauen sprechen sachlich von ihrem Klimakterium. Das klingt in meinen Ohren wie eine Diagnose.

Ich sehe die Wechseljahre als Jahre der Reifung. Sie beginnen in etwa in der Mitte des Lebens, und für die meisten Frauen liegt zu dieser Zeit noch eine lange Lebensspanne vor ihnen. Ich wünsche allen Frauen ein lautes Ja zu ihren Wechseljahren und zu all dem, was sich in dieser Zeit des Wechsels an Neuem auftut.

* Was löst ein „gutes Wort" in unserem Gegenüber und bei uns selbst aus?

Ein gutes Wort ist ein Labsal für die Seele. Es tut dem Angesprochenen ebenso gut wie uns selbst. „Gute Worte sagen" heißt im Italienischen „benedire". Das bedeutet auch segnen. Unsere Worte können für den anderen ein Segen sein. Ich gebe am Ende eines Gesprächs oder einer Begegnung dem anderen ein gutes Wort mit auf den Weg. Das begleitet uns dann beide noch eine ganze Weile. Beim nächsten Mal erinnern wir uns beide an die wohlwollende Atmosphäre, die wir bei unserem letzten Kontakt hatten.

Danke für das Gespräch, liebe Mechthild R. von Scheurl-Defersdorf

Buchtipp: „Ein lautes JA zum Leben sagen! Zufrieden mit bewusster Sprache"