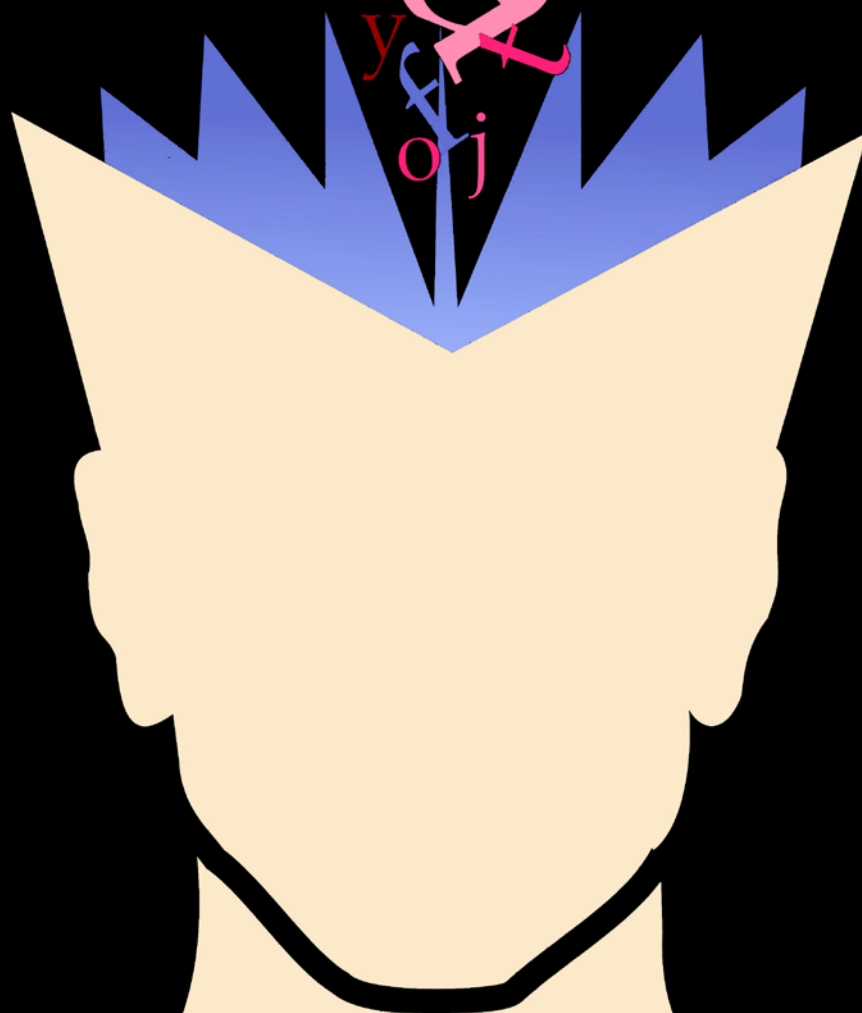


Jedes Wort wirkt - Die Sprache als Schlüssel zu einem zufriedenen Leben

Mechthild R. von Scheurl-Defersdorf



Jedes Wort wirkt – Die Sprache als Schlüssel zu einem zufriedenen Leben

Mechthild R. von Scheurl-Defersdorf

In den Praxen von Ärzten und Heilpraktikern hat die dort gesprochene Sprache eine starke Wirkung. Das gilt sowohl für die Patienten und Patientinnen, die dorthin kommen und Rat und Hilfe suchen, als auch für die Ärzte, Ärztinnen und Heilpraktiker sowie für die Arzthelferinnen. Die Sprache dient dabei in erster Linie dazu, Informationen auszutauschen. Doch ist und kann Sprache weit mehr als das. Mit ihr zeigen Ärzte und Heilpraktiker Empathie und Verständnis, trösten, zeigen Wege auf und lassen eine angenehme Atmosphäre entstehen, in der es den Patienten leicht ist, Vertrauen zu fassen und sich zu öffnen – oder eben versehentlich auch nicht. Und das hat viel mit ihrer Sprache zu tun.

Zufrieden schon im Sprechzimmer

Bei Ärzten und Heilpraktikern gibt es neben Behandlungsräumen und einem Wartezimmer auch ein Sprechzimmer. Die Sprache, die eine Ärztin oder ein Heilpraktiker dort gebraucht, wirkt sich immer auf die nachfolgende Behandlung aus und ist bereits ein Teil davon. Es gibt eine Sprache, die aufbaut und heilsam ist. Hier gelingt Kommunikation. Dies ist für den weiteren Verlauf der einzelnen Beratung ebenso bedeutsam wie für die gesamte weitere Arzt-Patientenbeziehung. Bei einer solchen Sprache fühlt sich ein Patient gesehen und geht am Ende zufrieden aus der Praxis. Ebenso gibt es eine Sprache, die Kraft kostet und die Kommunikation erschwert.

Die drei A bewirken wahre Wunder

Bei der Kontaktaufnahme bewirken *die drei A* wahre Wunder. Die drei A stehen für Ansprechen (mit dem Namen), Anschauen und einem Atemzug Pause, bevor das Gespräch weitergeht. Diese Pause bewirkt eine starke Präsenz von beiden Gesprächspartnern.



Üblich ist die Begrüßung mit dem Namen ohne die erwähnte Atempause: „Guten Morgen Herr Meier was führt Sie zu mir?“ Ganz anders klingt und wirkt die folgende Begrüßung: „Guten Morgen, Herr Meier (atmen und kurz warten, bis er reagiert), was führt Sie zu mir?“ Während der Heilpraktiker bei der ersten Variante wirkt, als ob Herr Meier bereits der 25. Patient des Tages wäre und er alle Patienten der Reihe nach *abarbeitet*, ist und wirkt er beim Anwenden der drei A zugewandt und wertschätzend. Diese *drei A* erleben Patienten als sympathisch und angenehm – und manche von ihnen übernehmen sie spontan in ihre eigene Ausdrucksweise, über die Türschwelle der Praxis hinaus.

Ein zufriedenes Leben führen

Der Blick auf die Sprache zeigt, um was es bei einem zufriedenen Leben geht: Das Wort *zufrieden* setzt sich zusammen aus der Vorsilbe *zu* und dem Substantiv *Frieden*. *Zu* gibt eine Richtung an. Wir finden das Wort in Sätzen wie *Ich gehe zu meinem Heilpraktiker* oder *Ich gehe zum Bäcker*. Der zweite Teil von *zufrieden* ist *Frieden*. Ein zufriedener Mensch ist also jemand, der unterwegs ist zum Frieden. Im Alltag gibt es immer wieder neue Herausforderungen, die uns aus der inneren Mitte bringen. Zufriedene Menschen finden leicht wieder in ihre Mitte und können dann das annehmen, was gerade ist. Es ist für einen Heilungsprozess wichtig, dass Menschen ihren Frieden machen mit dem, was ist. Dann sind sie frei für das, was danach folgen kann. Eine grundlegende Zufriedenheit kommt nicht von allein. Sie ist eine Frage der Haltung und der bewussten Lebensgestaltung. Wenn jemand ein zufriedenes Leben führt, dann führt er es aktiv. Nur was wir führen, können wir auch lenken.

Die Kunst, mit Hindernissen umzugehen

Es gibt im Leben immer wieder Hindernisse. Dazu gehören auch die zahlreichen gesundheitlichen Schwierigkeiten, die sich uns Menschen in den Weg stellen können. Wir haben sie uns nicht gewünscht und auch nicht eingeplant – und dennoch sind sie da. Weder Leugnen noch Schönreden helfen weiter, und auch ein Dagegen-Ankämpfen und vehementes Ablehnen binden kostbare Energie und führen in eine Sackgasse. Der Schlüssel heißt: Annehmen. Auch hier hilft der bewusste Umgang mit der Sprache weiter. Es sind die oft inflationär gebrauchten Verneinungen, die den Weg zum Annehmen erschweren. Also gilt es, sie zu erkennen und zu meiden.



Eine bejahende Sprache entwickeln

Verneinungen sind weit verbreitet. Dazu gehören alle Sätze mit *nicht*. Sie lenken den Blick in die falsche Richtung – hin zu dem, was jemand nicht mehr haben oder nicht machen will oder soll. Das bewusste Entwickeln einer bejahenden Sprache ermöglicht eine eigenständige Kurskorrektur im Leben. Sobald jemand damit beginnt, auf eine bejahende Sprache zu achten, trägt er damit zu mehr Zufriedenheit bei – bei sich selbst und indirekt auch bei seinen Gesprächspartnern.

Es gibt viele Möglichkeiten, aus verneinten Sätzen bejahende Aussagen zu machen. Dann wird am Ende einer Behandlung aus *Ver-gessen Sie bitte nicht, sich an der Rezeption das neue Rezept mitgeben zu lassen* neu: *Lassen Sie sich an der Rezeption bitte das neue Rezept mitgeben.*

Eine Fundgrube tut sich auf

Bei den Verneinungen tut sich auch für Patienten und Patientinnen eine große Fundgrube auf – es gibt viel zu entdecken und auszu-probieren. Eine bejahende Ausdrucksweise wirkt sich immer auf die innere Haltung aus. Sie erleichtert es, Dinge, Menschen und Situa-tionen so anzunehmen, wie sie sind. Das ist ein wichtiger Schritt zu einem zufriedenen Leben.

Das Annehmen ist auf dem Weg der Heilung von zentraler Bedeu-tung. Erst von da aus kann ein jeder weiterplanen. Wir können nur dann etwas loslassen, wenn wir es vorher angenommen haben. Das Annehmen gilt ebenso dann, wenn jemand ein chronisches Leiden hat oder schwer krank ist. Ich wünsche jedem Menschen, dass er annehmen kann, was ist, und im Rahmen seiner Möglichkeiten seelisch heil sein Leben genießen kann. Ärztinnen und Heilpraktiker können hier durch ihr eigenes sprachliches Vorbild einen wichtigen Beitrag leisten. Ihr Sprachverhalten im Sprechzimmer ist ein kostbarer Mosaikstein in ihrem gesamten Wirken.

Ein Leben fast ohne *müssen* und *schnell*

Viele Menschen leiden unter einem fortwährenden Druck. Sie ha-ben das Empfinden, dass sie vieles schnell machen müssen. Zu-mindest sagen sie es so. Sie gebrauchen die beiden Wörter *schnell* und *müssen* gewohnheitsmäßig. Oft kommen diese beiden Wörter im Doppelpack daher: *ich muss einkaufen, ich muss schnell noch etwas bei der Apotheke bestellen, ich muss kochen und schnell die Wäsche aufhängen* usw. Am Abend sind sie erschöpft und wissen vor allem, was liegen geblieben ist und was sie alles am nächsten Tag machen *müssen*.

Mit einer solchen Ausdrucksweise machen wir unseren häufig be-klagten Druck weitgehend selbst. Wer in seiner eigenen Ausdrucks-weise auf den Gebrauch von *schnell* achtet, wird sich wundern, wie oft er es sagt. Die meisten *schnell* sind völlig überflüssig und ha-ben als einzigen Effekt, dass sie Hektik und Druck verbreiten. Ein *Schnell-Fasten* entschleunigt das Leben und macht es leichter und fröhlicher. Wer seine Arbeit Schritt für Schritt erledigt, der hat einen Blick für das, was er gerade macht und jagt nicht in Gedanken zur nächsten oder übernächsten Tätigkeit. Manche *schnell* sind ganz richtig. Ein Musikstück im Allegro ist natürlich schnell zu spielen, und da passt das Wort *schnell* auch hin. Ebenso ist es bei einem Sprint. Auch hier läuft jemand schnell. Der achtsame Umgang mit dem Wort *schnell* ist einer der Bausteine zu einem zufriedenen Leben.

Auch das inflationär gebrauchte *müssen* macht Druck und beeinträchtigt unsere Zufriedenheit. Für den Umgang mit diesem Wort gibt es ein probates Mittel. Die meisten Sätze mit *ich muss ...* oder *wir müssen...* bezeichnen Handlungen, die in der Zukunft liegen. Die Lösung liegt im korrekten Gebrauch der grammatikalischen Zeiten: Für alles, was in der Gegenwart ist, ist das Präsens die richtige Zeit-stufe, und für alles Zukünftige ist es das Futur. Mit dem Futur können wir alles aus der Gegenwart herausräumen, was da gar nicht hingehört – und auf einmal entsteht ein großer Raum für das, was gerade ist. Dies lässt frei durchatmen und eröffnet neue Möglichkeiten.





Manche Sätze mit *müssen* bleiben: Wir *müssen* uns an Regeln halten, denn das macht das Zusammenleben leichter, und wir müssen unsere Grenzen erkennen und sie beachten, sonst überfordern wir uns eines Tages und werden womöglich krank. Die ursprüngliche Bedeutung von Wort *müssen* ist aufschlussreich. Es leitet sich vom Wort *Maß* ab. Wir brauchen ein gesundes Maß, um maßvoll und zufrieden leben zu können. Mit den Wörtern *müssen* und *Maß* ist auch die *Mußestunde* verwandt. Sie gehört zu einem ausgeglichenen, zufriedenen Leben genauso dazu wie ein gesundes Maß an Arbeit.

Für die meisten Sätze mit *müssen* und *schnell* gibt es sprachliche Alternativen. Ihre wohltuende Wirkung merkt jeder – doch ist es für viele Menschen eine Herausforderung, sie zu finden. Am leichtesten gelingt dies mit einer Anleitung. Dies kann in Form von Büchern geschehen oder in einem Seminar. Ein Leben fast ohne *müssen* und *schnell* ist herrlich. Dann wird es leicht, im Hier und Jetzt zu leben. Chancen und glückliche Fügungen eröffnen sich nur dem, der mit seiner ganzen Aufmerksamkeit im Augenblick präsent ist. Und wenn sich wieder etwas fügt, hat er jedes Mal einen neuen Grund, sich zu freuen und zufrieden zu sein.

An der Wende – Ein lautes Ja zum Leben sagen

Jeder Mensch hat die Möglichkeit, sich für die Zufriedenheit zu entscheiden oder aber stets in Unzufriedenheit zu verharren und in der Folge zu leiden. Zufriedenheit ist in erster Linie eine Wahl. Sie erfordert einen bewussten Entschluss. Der Entschluss dauert selbst nur den Bruchteil einer Sekunde. In diesem Augenblick schließt er sich auf – sich selbst: Er entschließt sich. Das Umsetzen geht mit einer Entwicklung einher und dauert seine Zeit. Dieser Entschluss ist ein bewusstes Ja zum Leben. Wer sich öffnet, erschließt sich damit neue Räume und neue Möglichkeiten. Dies wirkt sich auf sein ganzes Leben aus – im Äußeren auf das Privatleben und die berufliche Entwicklung und im Inneren auf die Entwicklung der Persönlichkeit. Danach wird es einfach. Es geht nun Schritt für Schritt weiter.

Danken und sich am Leben freuen

Jeder Tag ist ein Geschenk. Es liegt an uns, was wir daraus machen. Wir können den Blick auf all das Schöne lenken, was jeder Tag bereithält, und dafür dankbar sein. Das kann der Sonnenaufgang sein oder die Schönheit eines Baumes oder einer Blume, das Lachen eines Kindes, der köstliche Duft eines Getränks, eine liebevolle Umarmung, ein gutes Wort und vieles mehr. Es gilt, sich selbst dafür zu öffnen und hinzuschauen und hinzuhören.

Dann können wir uns freuen – und die Sprache zeigt wieder einmal, um was es dabei wirklich geht: Wir freuen uns. Wir freuen uns selbst! Es ist eine überaus sinnstiftende Tätigkeit, sich bewusst zu freuen. Wir können auch anderen Menschen eine Freude bereiten und ihnen etwas Liebenswertes sagen. Die Freude kommt meistens zurück und wir können uns mit ihnen freuen und spüren, dass geteilte Freude doppelte Freude ist. Dann wird schon bald klar: Menschen, die dankbar sind und sich oft freuen, sind auch zufriedene Menschen. Es sind nämlich nicht die zufriedenen Menschen, die dankbar sind, sondern es sind die dankbaren Menschen, die zufrieden sind.

Autorin:
Mechthild R. von Scheurl-Defersdorf
LINGVA ETERNA GmbH
Institut für bewusste Sprache
Tel.: 09131-811 84 60
E-Mail: mechthild.v.scheurl-defersdorf@lingva-eterna.de
www.lingva-eterna.de

LINGVA ETERNA ist ein unabhängiges Kommunikationsinstitut, das im gesamten deutschsprachigen Raum tätig ist. Mechthild R. von Scheurl-Defersdorf ist dort gemeinsam mit zwei Kollegen Geschäftsführerin. Die Sprachwissenschaftlerin hat Mitte der neunziger Jahre das Lingva Eterna Sprach- und Kommunikationskonzept begründet und es ab 2004 gemeinsam mit dem Arzt und Neurowissenschaftler Dr. Theodor von Stockert weiterentwickelt. Lingva Eterna fördert eine klare, wertschätzende Kommunikation. Es macht einengende Sprach- und Denkmuster bewusst und befähigt Menschen, sich selbst davon zu befreien.

Zur Vertiefung empfohlen:

Mechthild R. von Scheurl-Defersdorf
Ein lautes Ja zum Leben sagen!
Zufrieden werden mit bewusster Sprache
Verlag Herder 2020, 208 Seiten
ISBN 978-3-451-60081-4, Preis: 20,00 Euro

Mechthild R. von Scheurl-Defersdorf
Die Kraft der Sprache.
80 Karten für den täglichen Sprachbedarf
Lingva Eterna Verlag
EAN 42-6019899-025-5, Preis: 20,00 Euro
<https://lingva-eterna.de/lingva-eterna-verlag>

