

Lebens|t|räume

Das Magazin für Gesundheit und Bewusstsein

medizin und bewusstsein
Kongress & Seminare

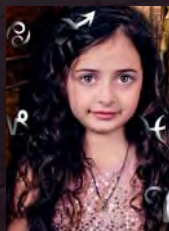
März
2023

Pyramide im Centro-ETORA-Lanzarote



IN DIESER AUSGABE:

DAS GESCHENK DER SPRACHE



Verena Bachmann

Die Deutung von Kinderhoroskopen



Wolfgang Maiworm

Astrologie-Ausbildung



Prof. Claus Helmer

Ich habe meinen Lebenstraum verwirklicht



Das Geschenk der Sprache

Sprache in der Zeit der Wende / Jedes Wort wirkt

Mechthild R. von Scheurl-Defersdorf

Wir erleben eine Zeit voller globaler und persönlicher Herausforderungen. Vertraute Strukturen geraten ins Wanken und Bedrohungen verschiedener Art machen uns unsere Zerbrechlichkeit und Ohnmacht bewusst. Viele Menschen stehen hilflos da und klagen, andere kämpfen mit aller ihnen gebliebenen Macht darum, dass alles so bleibt, wie sie es kennen und weiterhin haben wollen.

Die Zeit ist reif für ein Aufwachen für die eigenen Möglichkeiten und für das, was überall ringsum geschieht. Mit den erlernten Denkmustern und Verhaltensweisen kommen wir nicht wirklich weiter. Stattdessen drehen wir uns im Kreis und schrauben uns immer tiefer in die bestehenden und zusätzlichen neuen Probleme hinein.

Schon Albert Einstein sagte, dass wir Probleme nicht auf die gleiche Art lösen können, in der sie entstanden sind. Ein umfassendes Umdenken ist angesagt und auch ein bewusstes, wiedererlerntes Fühlen. Der bewusste Umgang mit der Sprache führt uns aus der Misere und befreit uns von immer wieder neuen Wiederholungen alter belastender Denk- und Verhaltensmuster.

Wahrlich eine gute Botschaft

Der Schlüssel dazu ist der bewusste Umgang mit der Struktur der Sprache. Dazu gehören der Wortschatz, die Grammatik und der Satzbau. Jedes einzelne Wort hat eine Wirkung und auch jeglicher Aspekt der Grammatik

und des Satzbaus. Das bedeutet in der Konsequenz, dass wir die Struktur der Sprache bewusst dafür einsetzen können, Altes, Überholtes endgültig hinter uns zu lassen und eine neue Wirklichkeit zu schaffen. Das ist wahrlich eine gute Botschaft!

Was wären Schüler doch begeistert, wenn sie schon im Deutschunterricht oder auch im Religionsunterricht lernen dürften, dass und vor allem wie sie mit ihrem individuellen Sprachgebrauch ihr junges Leben gestalten können! Dann würde Grammatik auf einmal ein aufregend interessanter Schulstoff werden. Dies hätte weitreichende Auswirkungen darauf, wie sie später als Erwachsene ihre Aufgaben mit Freude, Mitgefühl und klarem Verstand ausführen.

Die Sprache ist ein Geschenk des Himmels

Die Sprache ist ein Geschenk des Himmels. Noch fehlt weitgehend ein Bewusstsein für ihre schöpferische Kraft. Den Hinweis auf die Größe des Geschenks haben wir im Grunde alle schon als Kinder gehört: Im Anfang war das Wort! Doch konnte offensichtlich kaum jemand etwas mit dieser ebenso kurzen wie klaren Aussage etwas anfangen und die überlebenswichtige Botschaft entschlüsseln.

Dieses Geschenk wurde mir zuteil. Bereits vor beinahe dreißig Jahren durfte ich die Größe und Tragweite dieser Botschaft erkennen. Mir war auf einmal der Zusammenhang zwischen dem individuellen Sprachgebrauch und dem jeweils individuellen Leben klar. Mir wurde bewusst, dass es eine Wechselwirkung gibt und – das war das Größte – dass jeder Mensch und jede Gesellschaft die Sprache jederzeit weiterentwickeln und damit eine neue Wirklichkeit schaffen kann.

Es war, wie wenn sich ein Schleier gehoben hätte und ich etwas sehen dürfte, was schon immer da war. In diesem Moment fand ich die Anfänge des Lingva Eterna Sprach- und Kommunikationskonzepts. Ich habe es gefunden, er-funden. Lange gelang es mir kaum, meine so erlösende Erkenntnis anderen Menschen nahezubringen. Ab 2003 habe ich das Konzept über einen Zeitraum von fast zwanzig Jahren gemeinsam mit dem Arzt und Neurowissenschaftler Dr. Theodor von Stockert zu einem umfassenden Lehrgebäude entwickelt.

Die Zeit ist reif für ein umfassendes Sprachbewusstsein

Gerade jetzt, wo neben so viel Schwerem und Schlimmen auch so viele hoffnungsfrohe Initiativen keimen oder auch schon heranwachsen, hilft das Wissen um die Kraft der Sprache und eine konkrete Anleitung, sie achtsam zu nutzen. Jeder Einzelne kann durch seinen individuellen Sprachgebrauch einen wertvollen Beitrag zu einer segensreichen Entwicklung leisten. Das gilt für die Kommunikation im privaten Bereich ebenso wie im Beruf. Be-



Ich habe mich **verändert.**
(Bei einem Reflexionsgespräch)

Ich habe mich weiterentwickelt.



*Veränderungen sind beliebig.
Entwicklungen haben ein Ziel und eine Richtung.*

LINGVA ETERNA

reits kleine Änderungen der gewohnten Ausdrucksweise haben eine nachhaltige Wirkung auf die Kommunikation und auf die eigene Ausstrahlung und Haltung.

Der Blick auf die Struktur der Sprache weist uns den Weg aus der Ohnmacht. Ohnmacht heißt, dass jemand ohne Macht ist. Doch jeder, der die schöpferische Kraft der Sprache erkennt und lernt, sie zu nutzen, ergreift die Macht. Nicht die Sprache hat Macht, sondern der, der sie nutzen kann! Es liegt an uns, dieses hochwirksame Geschenk anzunehmen und auszupacken. Wir haben damit alles, was wir brauchen, um in die neue Zeit hineinzuwachsen und sie mitzugestalten.

Jeder Einzelne kann jederzeit damit beginnen, seine eigene Ausdrucksweise zu entdecken und ein Bewusstsein für die Sprache zu entwickeln. Damit leistet jeder einen wertvollen Beitrag zum großen Ganzen.

Mit den Kartensätzen die Freude an der Sprache wecken

Kleine Kinder haben eine große Freude daran, Laute und Wörter zu entdecken und mit ihnen sogar etwas zu bewirken. Dieselbe Entdecker-

freude und fröhliche Neugierde wünsche ich uns Erwachsenen im Umgang mit der Sprache.

Ich gebe mein Wissen und meine Erkenntnisse zur Wirkung der Sprache in meinen Büchern weiter und bei meinen Vorträgen und Seminaren. Ich erlebe bei den Teilnehmern immer ein großes Staunen und eine ebenso große Begeisterung für das, was sie gerade erkennen und für sich entdecken. Da ist der große Wille, zumindest einige der sprachlichen Anregungen ab sofort umzusetzen. Doch sind die Beharrungskräfte groß und die sprachlichen Gewohnheiten ausgeprägt. Daher brauchte es immer viel Aufmerksamkeit, um neue Formulierungen aktiv in die eigene Sprache einzupflegen.

Oft wurden Teilnehmern eigene Formulierungen bewusst und sie stellten mir viele Fragen, z. B. „Ich will nicht mehr so oft ‚müssen‘ sagen. Was kann ich denn stattdessen sagen? Und wie ist es, wenn ich in einer Sitzung ein Thema ‚anschneiden‘ will. Das muss ich doch anschneiden. Wie geht der Satz ohne das Wort ‚schneiden‘?“

Daraufhin entwickelte ich bereits im Jahr 2000 meinen ersten Kartensatz: „Die Kraft der Sprache. 80 Karten für den täglichen Sprachgebrauch“. Diesen habe ich inzwischen mehrfach inhaltlich und auch grafisch weiterentwickelt. Gerade jetzt, im März 2023, erscheint eine vollständig neu gefasste Neuauflage mit zahlreichen neuen Beispielen und etlichen geänderten Kommentaren.

Meine Idee bei diesem Kartensatz ist, dass jemand sich selber auf spielerische Weise auf eine einzelne übliche Formulierung aufmerksam machen kann und gleich eine mögliche positive sprachliche Alternative erhält. Auf der Vorderseite ist jeweils eine gängige Formulierung, bunt gemischt aus dem beruflichen und dem privaten Bereich und darunter eine positive sprachliche Variante. Auf der Rückseite ermöglicht ein Kommentar zur Wirkung oder zur Herkunft des Wortes eine weitere Erkenntnis. Eine solche einzelne Karte begleitet Sie für ein oder zwei Wochen. Wenn Sie genug davon haben und eine neue Entdeckung machen wollen, nehmen Sie eine neue Karte und gehen genauso vor.

Die Karten sprechen den Verstand genauso an wie die Sinne. Sie machen Lust auf mehr und bringen Sie auf spielerische Weise in Bewegung. Probieren Sie einmal, eine dieser Karten umzudrehen, um die Rückseite zu lesen. Sie brauchen dafür die zweite Hand. Zumindest bei den Rechtshändern funktioniert das. Und genau das wollte ich erreichen!

Dieser Kartensatz für den täglichen Sprachgebrauch öffnet die Augen und die Ohren vieler für eine bislang unbewusste Botschaft, die bei der schriftlichen und mündlichen Kommunikation auch immer mitschwingt. So erging es auch einem Leser, der mir von seinen Erfahrungen mit einer Karte berichtete: „Es macht einen Unterschied, ob ich denke oder sage: ‚Ich muss dieses Thema beim nächsten Meeting anschneiden‘ oder ‚ich werde dieses



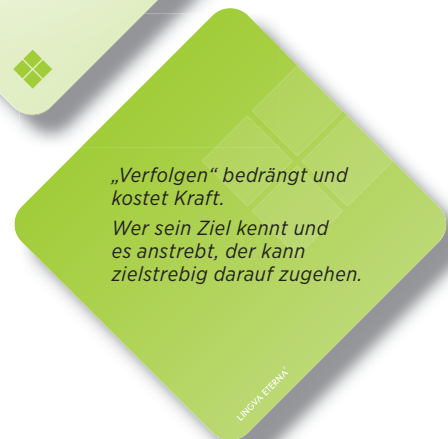
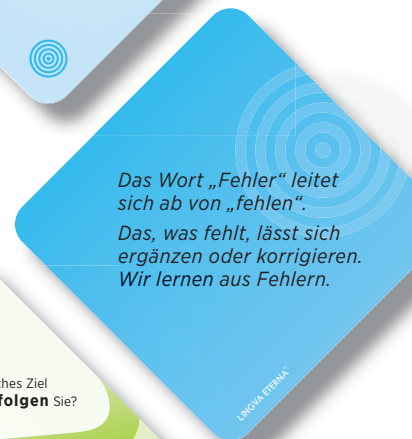
Thema beim nächsten Meeting ansprechen‘. Ich gehe mit einer friedlicheren Stimmung in das Gespräch und erreiche am Ende mehr. Ich habe mir früher noch nie Gedanken zum Wort ‚anschneiden‘ gemacht! Ich bleibe jetzt bei Wort ‚ansprechen‘. Damit klingt der Satz viel schöner!“

Ich bekam viele begeisterte Rückmeldungen zu diesem erstem Kartensatz und dazu viele Fragen von Coaches, Pädagogen und Pflegenden, wie sie etwas anders sagen können. Daraufhin entwickelte ich auch für diese Zielgruppen eigene Kartensätze, die sich durch die große Praxisnähe ebenfalls großer Beliebtheit erfreuen.

Es erfüllt mich mit großer Freude, dass die Kartensätze so beliebt sind und auf so leichte, heitere Weise dazu beitragen, die Kraft der Sprache in der Gesellschaft bewusst zu machen.

Spielerischer Einsatz der Karten im Alltag

Neugierde und Phantasie sind erlaubt und erwünscht! Es gibt viele Möglichkeiten, die



Kartensätze kreativ einzusetzen, allein und zusammen mit anderen. Ich nenne Ihnen einige Beispiele.

Bei Monika liegen meistens ein oder zwei Karten aus dem Kartensatz auf ihrem Tisch neben dem Sofa. Sie legt sie bewusst dorthin, denn da sieht sie sie immer wieder und lenkt für eine Weile ihre Aufmerksamkeit auf diese Formulierung, bei sich selbst und bei anderen. So macht sie es der Reihe nach mit all den Karten, die sie ansprechen. Etliche der sprachlichen Anregungen auf den Karten übernimmt sie in ihren aktiven Sprachgebrauch. So entwickelt sie ihre Sprache mit der Zeit immer weiter. Wenn Freunde zu Besuch kommen, sehen sie manchmal die Karten, schauen sie an, drehen sie um, schauen dann staunend oder fragend Monika an – und schon beginnt ein Gespräch.

Ähnlich ist es bei Alexander im Büro. Er nahm seine Schachtel mit den Karten von zuhause mit und dazu einen Tischaufsteller, mit dem er die Karte befestigen konnte. Dann versteckte er die Schachtel bis auf eine einzige Karte in einer Schublade in seinem Schreibtisch. Diese eine Karte stellte er mit dem Kartenhalter auf seinen Schreibtisch neben seine anderen Sachen. Die hatte er dann für eine Woche im Blick, manchmal auch eine zweite Woche. Damit wuchs seine Sensibilität für diese eine Ausdrucksweise und er baute die angeregte Alternative nach Möglichkeit in seine Kommunikation ein und probierte die Wirkung aus. Seinen Kollegen sahen die Karte und bemerkten, dass er sie gelegentlich wechselte. Sie fragten interessiert nach. Ähnlich wie bei Monika entwickelte sich auch hier so manches Gespräch. Manche Kollegen griffen eine der sprachlichen Anregungen auf und machten mit. Alexanders neu entstehendes Bewusstsein für die Wirkung der Sprache wirkte sich mit der Zeit auf die Qualität der Kommunikation in der ganzen Abteilung aus und damit auf die Stimmung im Büro. Er war selber erstaunt, welche Wirkung er mit seiner wöchentlich wechselnden Karte hatte.

Solche Beispiele kenne ich aus nahezu allen Lebensbereichen, auch aus der Schule. Eine Lehrerin initiierte in ihrer Schule mit dem Einverständnis der Schulleiterin einen Kartentauschtag. Jeder Kollege bekam von ihr im Tausch gegen die Karte der vorangegangenen Woche an einem definierten Wochentag eine



neue Karte. Die durfte er nach Hause mitnehmen und sich privat mit seiner Familie austauschen, oder im Lehrerzimmer an seinem Platz aufstellen. Es genügte, dass am Anfang nur ein Teil der Kollegen mitmachte. Irgendwann war die Freude, auch dabei zu sein und auch eine Karte zu bekommen, so groß, dass ein wohlthuender Gruppensog entstand.

Der Kommentar der Schulleiterin war nach mehreren Wochen des fröhlichen Tauschens und Ausprobierens: „das war eine sensationell wirksame Fortbildung für das ganze Team ohne jeden nennenswerten zeitlichen Aufwand. Die einzige Investition war ein einziger Kartensatz!“ Nach einer kurzen Pause ergänzte sie mit einem Strahlen: „Cool, genial!“

Den Anfang hatte eine einzige Lehrerin gemacht, indem sie eine Karte aus dem Kartensatz auf ihren Platz im Lehrerzimmer gestellt hatte, und interessierten Kollegen jeweils eine Karte aus ihrem Kartensatz leihweise für eine Woche anbot.

Ausblick

Sprache ist ein Geschenk des Himmels. Mit ihr können wir gestalten und dem Leben eine Wende in der gewünschten Richtung geben. Hier wird klar, dass wir sowohl Geschöpfe sind als auch Schöpfer unserer eigenen Wirklichkeit.

Wir haben die Verantwortung für das, was wir durch unser Denken, Sprechen und in der Folge unser Handeln hervorbringen. Hierin liegt eine riesengroße Chance für die aktuelle Zeit. Wir haben nicht nur die Verantwortung – wir

haben mit dem Wissen um die wahre Kraft der Sprache auch die Möglichkeit und die Macht, aktiv zu einer lichtvollen Entwicklung beizutragen.

Der bewusste Umgang mit der Sprache ist ein hochwirksamer Schlüssel. Sie entfaltet dann ihre volle Kraft, wenn wir sie nicht nur denken, sondern auch fühlen. Die Sprache ist der Schlüssel zum gut gehüteten und verborgenen Raum der inneren Weisheit. Die Türe zu diesem Raum kennen wir auch: Wir stehen vor ihr und meinen, es sei eine Schreckenskammer, wie im Märchen die verbotene Türe im Keller. Drehen wir den Schlüssel und lassen wir uns ein auf das lichtvolle Neue. „Sich einlassen“ – ja, darum geht es: Wir lassen UNS ein!

Ich wünsche uns allen, dass wir mutig mit Herz und Verstand unsere Zukunft und die der nächsten Generationen gestalten. Wir haben alles, was wir dafür brauchen.

Kontakt: www.lingva-eterna.de

Lingva Eterna
Institut für bewusste Sprache, Erlangen
Aus- und Weiterbildung, Seminare,
Publikationen
www.lingva-eterna.de

Buchtipps:
Inhaltlich und grafisch neu gestaltet
(März 2023):
Kartensätze „Die Kraft der Sprache“,
www.lingva-eterna.de/shop/Kartensätze“

Buch: In der Sprache liegt die Kraft.
Klar reden, besser leben