Lebens|t|räume

Das Magazin für Gesundheit und Bewusstsein

Oktober **2026**



In dieser Ausgabe:

LESEN, SEHEN, HÖREN

Lara Weigmann:

Mantra – Die Kraft von Wort, Silbe und Klang

Petra Wiechel:

Vom Mädchen zur reifen Frau

Manfred Doepp:

Der ent-individualisierte Mensch

D 42916 • ISSN 2511-4328 (Lebens-t-räume)



Bilder: © Privat: Riese

Lesen, sehen und hören

Mechthild R. von Scheurl-Defersdorf

Wer in die Schule geht, lernt dort lesen, rechnen und schreiben. Es ist wichtig, diese Kulturtechniken zu erwerben. Kinder haben Freude daran, sie zu erlernen, und als Erwachsene begleiten sie uns ein Leben lang. Sie haben alle drei etwas mit dem Lesen, dem Sehen und dem Hören zu tun.

Lesen

Kinder bekommen schon in der ersten Klasse ein erstes Lesebuch. Sie können zunehmend selbständig lesen und entdecken dann nach und nach die Welt der Bücher. Mit ihnen entdecken sie immer wieder neue Seiten der Welt und erweitern ihren Horizont.

Erwachsene lesen je nach Beruf und persönlichen Interessen Fach- und Sachbücher, Belletristik sowie Zeitungen und Zeitschriften. Als Weiteres lesen sie E-Mails sowie handschriftliche Briefe und Notizen.

Beim Lesen dieser Texte nehmen Kinder ebenso wie Erwachsene in erster Linie sachliche Informationen auf. Je nach Text haben wir neben dem Interesse am Inhalt auch Freude an der Form und der Schönheit dessen, was wir gerade lesen oder vorgelesen bekommen.

Das Wort „lesen“ bedeutet ursprünglich, dass Menschen etwas verstreut Herumliegendes aufsammeln. Sie lesen es auf. Das Auflesen oder Lesen beschreibt einen bewussten Vorgang. Bei der Weinlese haben wir diese Bedeutung. Hier gibt es eine Spätlese und bei besonders guten Trauben sogar eine Auslese. Auch das Wort „erlesen“ leitet sich vom „lesen“ ab.

Zum Lesen gehört die Schrift. Wenn wir lesen, lesen wir Buchstaben. Wir nehmen sie mit den Augen wahr, setzen sie zu Wörtern zusammen und lassen aus ihnen in unserem Kopf einen zusammenhängenden Text entstehen. In dem Wort „Buchstabe" ist das Wort „Buche“ enthalten. Germanische Völker ritzten ihre Schriftzeichen in Knochen, Metall, Stein und in Stäbe aus Buchenholz. Damit sind wir bei den Buchstaben angekommen.

Das Lesen ist in seiner ursprünglichen Bedeutung eine Handlung, die mit einer großen Aufmerksamkeit einhergeht. Diese Bewusstheit ist auch beim Lesen möglich. Sie betrifft als Erstes die Auswahl dessen, was wir als Lesestoff auswählen.

Als Weiteres können wir einzelnen wenigen Sätzen Aufmerksamkeit schenken und sie ganz bewusst lesen. Erst dann nehmen wir wirklich wahr, was wir da gerade lesen. Ansonsten lesen wir oftmals über so manche Formulierungen einfach hinweg - – ohne sie achtsam aufzulesen. Wie ist es beispielsweise mit dem Satz: „Sie hat sich in dieser Angelegenheit durchgesetzt“? Oder mit diesem: „Die Situation war schwierig hat und wir haben uns deswegen den Kopf zerbrochen“? Die Sprache ist voll von Ausdrücken, die bei genauem Lesen befremdlich sind. Was lesen wir da beim Lesen eigentlich auf? Welche inneren Bilder lassen diese Sätze beim Leser entstehen?

Jedes Wort wirkt – egal, ob wir es bewusst lesen oder ob wir es „nur“ lesen und verstehen.

Ebenso ist es mit dem Sehen und dem Hören.

Das Sehen

Ganz kleine Kinder schauen sich etwas mit großer Aufmerksamkeit an und schauen es sich lange an. Sie sehen es und folgen ihm eine ganze Weile mit ihrem Blick. Erst danach schauen sie etwas anderes an.

Sehen hat etwas mit bewusstem Wahrnehmen zu tun. Nur einmal kurz hingucken und mit dem Blick streifen ist etwas anderes, als etwas oder jemanden zu sehen.

Wir leben in einer Zeit von übermäßig vielen und starken visuellen Reizen. Dabei verlernen wir es mit der Zeit, etwas oder jemanden bewusst zu sehen und mit unserer Aufmerksamkeit dabei zu bleiben. Es lohnt sich, als Erwachsene wieder bewusst sehen zu lernen.

Es gibt das Sehen der physischen Welt mit den Augen, und es gibt auch ein inneres Sehen. Da erscheint uns etwas vor dem inneren Auge. Da haben wir in uns ein Bild von etwas, was ist oder kommen wird. Wir können wieder sehen lernen. Es ist eine Frage der Haltung. Es braucht eine bewusste Hinwendung zum Sehen. Der achtsame Umgang mit der Sprache hilft dabei.

Das Wort „sehen“ neu entdecken

Als erstes lenke ich den Blick auf das Wort „sehen“. Das Wort „sehen“ leitet sich ab von einer indogermanischen Wurzel mit der Bedeutung „sehen, bemerken“. Die eigentliche Bedeutung „(mit den Augen) verfolgen“ ergibt sich aus verwandten sprachlichen Sippen wie dem lateinischen „sequi“ „folgen“ (vgl. Duden Herkunfswörterbuch). Genau das machen wir, wenn wir etwas oder jemanden sehen und ihm für eine Weile unsere Aufmerksamkeit schenken.

Zum Wort „sehen“ gehören die Wortfamilie mit den zahlreichen Ableitungen und Zusammensetzungen wie z.B. „etwas ansehen“, “Ansehen genießen“, einen Text „durchsehen“ (wie geht das – ist er durchsichtig?), eine Akte „einsehen“ und „ein Einsehen haben“, „übersehen“ und jemanden mit etwas „versehen“ und etwas aus „Versehen“ gemacht haben. Auch der „Seher“ gehört dazu.

Viele Menschen gebrauchen diese Ableitungen und Zusammensetzungen, ohne sich das Grundwort „sehen“ bewusst zu machen. Der bewusste Blick auf das Grundwort „sehen“ wirkt sich auf die innere Haltung und den neu gewonnenen Blick auf das Sehen positiv aus.

Es ist ratsam, das Wort „sehen“ für eine Weile bewusst zu gebrauchen, ohne irgendeine Vor- oder Nachsilbe. Damit nehmen wir allein durch den Sprachgebrauch das Sehen selbst in den Blick.

Mit dem sinnkonformen Wortschatz klare innere Bilder entwickeln

Der Begriff des sinnkonformen Wortschatzes ist bei der Methode Lingva Eterna ein zentraler Begriff. Beim sinnkonformen Wortschatz passen die inneren Bilder und die gebrauchten Formulierungen zusammen. Sie sind deckungsgleich. Dies gilt sowohl für geschriebene Sprache als auch gesprochene Sprache.



Das Gegenteil eines sinnkonformen Wortschatzes ist ein sinnwidriger Wortschatz. Hier klaffen die gedachten Aussagen und die inneren Bilder auseinander oder widersprechen sich sogar. Ich nenne Ihnen zwei Beispiele mit einem Satz und gebe Ihnen etwas Kontext dazu.

Stellen Sie sich eine Beratungssituation vor. Am Ende sagt die Beraterin: „Behalten Sie diese Möglichkeit bitte im Hinterkopf!“ Nun frage ich Sie: Haben Sie ein inneres Bild? Vergleichen Sie die Empfehlung der Beraterin mit dem folgenden Satz: „Behalten Sie diese Möglichkeit bitte im Blick!“ Nun frage ich Sie wieder. Was haben Sie jetzt für ein inneres Bild? Wie wirken diese beiden Bilder? Ist die Wirkung gleich?



Es gibt zahlreiche sinnwidrige Redewendungen. Sie betreffen alle Bereiche des Lebens. Dazu gehört auch die Gesundheit: „Ich krieche auf dem Zahnfleisch“, „ich werde noch wahnsinnig“, schon bei dem Gedanken bekomme ich Bauchweh“ und viele mehr. Auch Gewalt und Krieg sind zahlreich in der Sprache vertreten. Da gibt es beispielsweise für ein Projekt eine „Deadline“. Das bedeutet wörtlich eine Todeslinie. Eine solche Bezeichnung ist im Zusammenhang mit einem Projekt widersinnig. Eine „Abgabefrist“ ist weit friedlicher und bezeichnet das, worum es geht. In der oft unbewusst gebrauchten Alltagssprache sind viele alltägliche Formulierungen sinnwidrig und vielfach aggressiv oder sogar destruktiv.

Menschen, die beim Sprechen oder Schreiben von Texten einen sinnkonformen Wortschatz gebrauchen, sind gut verständlich. Gleichzeitig geschieht etwas mit ihnen selbst. Mit einem sinnkonformen Wortschatz geht ein bewusstes Sehen einher. Es entstehen neue innere Bilder. Bei ihnen stimmen das jeweilige Bild und die beabsichtigte Information überein. Mit dem bewussten Pflegen eines sinnkonformen Wortschatzes geht auch ein Umdenken einher. Jedes Wort wirkt - nach außen und nach innen.



Das Hören

Beim Hören ist es ähnlich wie mit dem Sehen. Zu viele akustische Eindrücke strömen täglich ständig auf uns ein. Fachsprachlich haben wir es mit einer auditiven Reizüberflutung zu tun.

Mit einem neuen Bewusstsein für das Hören kann jeder einzelne Mensch hieran etwas ändern. Auch hier setze ich am bewussten Umgang mit der Sprache an. Dies beginnt bereits mit dem achtsamen Blick auf das Wort „hören“ und seinen Gebrauch in der Sprache. „Hören“ hat immer ein Objekt. Wir sagen: ich höre Musik, ich höre Schritte, ich höre ein Geräusch; und wir fragen jemanden: Hörst du mich? Kannst du mich hören? Hier geht es um das Hören selbst.

Daneben gibt es auch hier eine ganze Wortfamilie. Das sind die zahlreichen Ableitungen und Zusammensetzungen mit dem Wort „hören“: „abhören“, „anhören“, „aufhören“, „gehören“, „angehören“, „hinhören“, „sich verhören“, „jemanden verhören“, „überhören“ und „zuhören“. Es gibt noch zahlreiche weitere Wörter, die sich vom “hören“ ableiten: „Telefonhörer“, „Kopfhörer“, „Hörgerät“ usw. Ob wir uns immer bewusst machen, dass es hier überall um das Hören geht?

Es lohnt sich, dem Wort „hören“ für eine Weile Aufmerksamkeit zu schenken und sich den eigenen Gebrauch bewusst zu machen. Damit

entsteht auch ein erhöhtes Bewusstsein für den eigenen Umgang mit dem Hören. Es ist gut möglich, dass Sie auf einmal wieder unterschiedliche Vogelstimmen hören und sich daran mehr erfreuen als zuvor. Ganz bestimmt werden Sie wacher für akustische Eindrücke und werden mehr tun, um sie zu regulieren.

Das achtsame Hören bei einer Wortprobe neu erleben

Als weitere Möglichkeit für den bewussten Umgang mit dem Hören empfehle ich Ihnen das Erlebnis einer Wortproben. Dafür biete ich Ihnen zehn Wörter an. Lesen Sie sie langsam halblaut oder laut. Hören Sie aufmerksam hin und lassen Sie sie nachklingen: „Quelle – Quellwasser – Apfelbaum –Familienfeier – behutsam - müssen – schnell – wohlwollend – lächeln – dankeschön“.

Wie wirken diese Wörter auf Sie? Sind Wörter dabei, die Ihnen angenehm sind? Und sind Wörter dabei, die Ihnen unangenehm sind? Verwenden Sie sie im Alltag?

Wie erleben Sie die Wirkung dieses achtsamen Hörens?

Zuhören und Hinhören

Zwei Aspekte des Hörens erscheinen mir für ein friedvolles und glückliches Zusammenleben in der Familie und auch auf gesellschaftlicher Ebene als besonders wichtig: das Zuhören und das Hinhören. Sie bedeuten etwas Unterschiedliches.

Bei Zuhören schenken wir dem Gesprächspartner unsere volle Aufmerksamkeit und hören ihm zu. Wir lassen ihn ausreden und sind aufmerksam dabei. Beim Hinhören geht unsere Aufmerksamkeit noch tiefer. Da hören wir auch das, was der andere nicht gesagt hat und fragen vielleicht behutsam nach.

Die Strukturbotschaft hören lernen

Beim Sprechen transportieren wir neben der bewusst übermittelten Aussage immer auch unbewusst eine weitere Botschaft über die Struktur unserer Sprache mit unserem individuellen Wortschatz, der Grammatik und dem Satzbau. Die Strukturbotschaft schwingt bei jeder Kommunikation mit und transportiert eine eigene Botschaft. Die Struktur unserer Sprache zeigt viel über uns und unser Denken, anderen und auch uns selbst. Unsere Sprache ist unser bester Coach. Wer bewusst auf seine Sprache achtet und hinhört, was und vor allem wie er selber denkt und spricht, kann sich selbst noch einmal neu kennenlernen.

Lesen, sehen und hören – drei Tore zur Welt

Lesen, sehen und hören – diese drei Tätigkeiten begleite uns ein Leben lang. Jede einzelne öffnet ein Tor zur Welt - nach außen und auch zu uns selbst. Und alle drei zusammen ergänzen sich in ihrer Wirkung. Das Leben hat diese Möglichkeiten gerecht verteilt – jeder und jede kann sie nutzen und mit ihnen sein Leben gestalten. Was für eine großartige Chance!



Lesetipps

- **Die Kraft der Sprache.**
  80 Karten für den täglichen Sprachgebrauch.
  Lingva Eterna
  In der Sprache liegt die Kraft. Klar reden, besser leben.
  Herder
- **Das LINGVA ETERNA Handbuch.**
  Die Kraft bewusster Sprache. Herder
- **ieben Tage achtsam sprechen.**
  Kreatives Mitmach-Heft. Herder

Kontakt



LINGVA ETERNA
Institut für bewusste Sprache

Mechthild R. von Scheurl-Defersdorf
Anderlohrstraße 42a, 991054 Erlangen
scheurl@lingva-eterna.de
www.lingva-eterna.de