



Die Kraft der Sprache in der Praxis

Durch unsere Serie Lingva Eterna® haben Sie in den letzten Signal-Ausgaben viele kostbare Anregungen erhalten. Sie haben erfahren, dass sprachliche Feinheiten oft Ausdruck einer inneren Haltung sind. Und dass wir unsere Haltung über sanfte Anpassungen im Sprachgebrauch beeinflussen können. Heute möchte ich meine Erfahrungen aus der Praxis mit Ihnen teilen, wie meine Patienten das Konzept für sich hilfreich anwenden.



Weitere Informationen:

- Scheurl-Defersdorf, M. von: Kraft der Sprache. Kartensatz. 80 Karten für den täglichen Sprachgebrauch. LINGVA ETERNA 8. Auflage 2009.
- Scheurl-Defersdorf, M. von / Stockert, T. von: In der Sprache liegt die Kraft. Sich selbst und andere führen. Hörbuch mit 2 CDs. LINGVA ETERNA 2010.
- www.lingva-eterna.de/de/online-shop

Um Ihnen die Vorgehensweise deutlich zu machen, greife ich aus den zahlreichen Möglichkeiten einen Klassiker heraus: die »Muss«-Formulierungen. Wie wir schon ausführlich gelesen haben, setzen wir uns selbst oder andere mit solchen Wörtern unter Druck. Und nicht selten sind sie in der Tat bei Patienten mit Bluthochdruck oder Erschöpfungsdepressionen (modern »Burn-out«) zu beobachten.

Die Wahl der Formulierung, um die es geht, erfolgt natürlich in Abstimmung mit dem Patienten. Meist brauche ich gar nicht viel erklären. Die Menschen wissen oft sehr genau, womit ihr Malheur zusammenhängt und erkennen deutlich den Bezug zu ihrem Sprachgebrauch.

Schrittweise umdenken

In der Phase I sensibilisiere ich den Patienten für die fragliche Wortwahl. Er bestimmt selbst einen Zeitraum, in dem er bewusst auf – in unserem Beispiel – seine »Muss«-Formulierungen achtet. Das kann eine spezielle Zeit sein wie von 9 bis 9:30 Uhr oder »immer beim Bügeln«. Wichtig ist, dass er sich mit der Dauer nicht überfordert. Die »Muss«-Jagd oder das »Muss«-Sammeln darf Spaß machen und Erfolgserlebnisse bescheren.

Vermischen Sie diese Phase nicht mit der folgenden. Sie darf gerne zwei bis vier Wochen dauern – je nach Geduld und Motivation des Patienten. Möglicherweise hilft es, wenn er sich Notizen macht, wann und in welchem Zusammenhang das Wort auftaucht. Manche legen sich ein kleines Büchlein zu, das sie bei sich tragen, andere notieren abends in der Tagesrückschau, was ihnen aufgefallen ist.

In der Phase II geht es darum, stimmige Austauschformulierungen zu finden. Der Therapeut darf dem Patienten nicht seine eigenen Vorstellungen überstülpen. Ich kann nicht wissen, was sich für jemand anderen gut anfühlt. In der Regel hat der Patient rasch seine eigene Version parat. Andernfalls biete ich eine paar Möglichkeiten zur Auswahl an. Welche Variante passend ist, darf sich auch im Laufe der Übung entwickeln. So kann ein »Ich muss ...« erst mal zu einem »Ich möchte ...« werden bevor der Patient in einem weiteren Schritt später vielleicht zu einem »Ich will ...« kommt. Ob die Formulierung stimmig ist, spürt der Patient, wenn er sie mehrfach halblaut vor sich hinspricht. Zuerst lasse ich die ursprüngliche Wortwahl sagen. Der Patient spürt aufmerksam nach, was das »Ich muss« mit ihm macht. Danach

darf er probieren, was sich mit einem »Ich will ...« ändert. Gesichtsausdruck, Tonlage und die ganze Körperhaltung verändern sich oft dabei, wenn man den betreffenden Satz mehrfach wiederholt. Der Übende nutzt erneut einen selbstgewählten Zeitraum, um erste Erfahrungen mit dem Austauschen der Formulierung zu sammeln. Manchmal braucht es dann noch Feinschliff, bis die Wortwahl sich richtig gut anfühlt.

Sich selbst in den Arm nehmen

In dieser Phase ist besonders wichtig, dass die Übung spielerisch bleibt: Setzen Sie sich nicht unter Druck, alles gleich richtig machen zu müssen. Ich empfehle immer, dass sich der Übende über jeden gelungenen Austausch freut. Bei den Malen, die noch nicht geklappt haben, kann er sich im Geiste selbst in den Arm nehmen und mit wohlwollendem Ton zu sich selbst sagen »Schau mal, liebe /r (Vorname). Da war es wieder. Nachher üben wir's noch mal.«

Dieses Wohlwollen gegenüber sich selbst ist mir bei der Übung genauso wichtig, wie der rein sprachliche Aspekt: Ja, ich darf etwas falsch machen. Es ist absolut in Ordnung, wenn ich nicht perfekt bin. Willkommen im Club des Menschlichen.

Nach einer Weile werden die Austauschformulierungen selbstverständlich, wann ist individuell ganz verschieden. Was dabei auf der Seelenebene passiert ist

manchmal spektakulär, in der Regel vollziehen sich die Schritte eher im Stillen. Dann ist es wertvoll, den Nutzen gemeinsam zu beleuchten. Ein Bewusstsein darüber, die ausgetretenen Pfade verlassen zu haben und es sich mit Neuem besser gehen zu lassen als vorher, hat seinen eigenen therapeutischen Effekt. Das Gefühl, dass ich durch eigenes Handeln meine Erlebniswelt zum Guten beeinflusst habe, zeigt mir, dass ich durchaus in der Lage bin, etwas für mich zu bewegen. Gerade in Zeiten von Krise und Krankheit kann das alleine schon von unschätzbarem Wert sein.

Spielerische Annäherung

Die Schöpferin der Methode, Mechthild R. von Scheurl-Defersdorf hat pädagogisch gut aufgebaute Bücher zu ihrem Konzept geschrieben. Sie bieten einen strukturierten Einstieg in das Thema. Spielerisch kann der interessierte Leser sich dem Thema ebenfalls nähern: Mit dem Kartenset lassen Sie den Zufall entscheiden, welche Formulierung Sie genauer beäugen werden. Gerade Patienten, für die das Loslassen von Kontrolle und Kopflastigkeit eine nützliche Übung ist, lasse ich einfach ein Kärtchen ziehen. Manchmal wollen sie es dann sogar mit nach Hause nehmen. So gut funktioniert der »Zufall«... Die »Karte der Woche / des Monats« können Sie sich beispielsweise an den Kühlschrank hängen oder in einem hübschen Zettelständer auf den Esstisch platzieren. So bleibt das Thema



Mit Empathie und Fingerspitzengefühl begleitet der Therapeut beim Finden der individuell passenden Austauschformulierungen.

präsent, auch wenn Sie nicht stündlich darüber nachdenken.

Tabu ist jeder Ansatz von Missionierung des Umfelds. Das sage ich jedes Mal gleich zu Anfang. Sprache ist für die meisten Menschen ein wesentlicher Teil der Identität. Wer freiwillig daran feilen will, kann viel damit erreichen. Zwangsbeglückungen führen wie bei anderen Themen eher zu Stress und schlechter Laune. Lassen Sie auch hier ein »muss« los, nämlich Ihre Vorstellung davon, dass was für Sie gut ist, auch anderen helfen muss.

Viel Freude beim Ausprobieren und Üben! ■

Text: PetRa Weiß