



Alles ist im Fluss

Das Thema »Wasser« geht uns alle an. Immerhin bestehen wir Menschen zu über 70 Prozent aus Wasser. Wir können allein durch einen bewussten Umgang mit der Sprache dem Thema Wasser in unserem Leben noch mehr Aufmerksamkeit schenken.

Der Gebrauch des Wortes »Wasser«

Ein Wort hat umso mehr Kraft und Energie, je mehr Aufmerksamkeit wir ihm schenken. Darum beginne ich mit einer Aufmerksamkeits-Übung: Ich bitte Sie, sich einige Sätze bewusst zu machen, in denen Sie das Wort »Wasser« gebrauchen. Dabei meine ich als erstes das Wort »Wasser« allein und noch keine Ableitungen wie »bewässern« oder Zusammensetzungen wie »Wasserleitung«, »Wasserflasche« und viele andere. Die Ableitungen und Zusammensetzungen haben erst dann eine große Kraft, wenn das Grundwort Kraft und Bedeutung hat.

Nehmen Sie für eine Weile das Wort »Wasser« in Ihre aktive Sprache auf. Gebrauchen Sie es für eine Weile jeden Tag mindestens drei Mal und nehmen Sie es dabei bewusst wahr. Das können Sätze sein wie »Bitte setz' das Wasser für den Tee auf!« oder »Das Wasser glitzert in der Sonne.« Die Hauptsache ist, dass Sie beim Sprechen das Wasser bewusst als solches wahrnehmen und ein inneres Bild von Ihrer Aussage haben. Dieses bewusste Entwickeln von inneren Bildern bringt Herz und Verstand in Einklang und steigert die Wirkung von Wörtern und damit auch die eigene Wirksamkeit.

Sie werden noch einmal wie Kinder neu entdecken, wann Sie selber »Wasser« sagen und wann Sie es bei anderen hören. Lassen Sie sich auf diese Wasser-Entdeckungen ein. Das gesteigerte Bewusstsein für das Wort »Wasser« hat eine außerordentlich belebende Wirkung. Freuen Sie sich schon einmal auf ein mentales Wasser-Vergnügen!

Das stimmhafte »W« bringt Bewegung

Es gibt noch eine weitere Ebene, mit der Sie die Wirksamkeit des Wortes »Wasser« steigern können: Sie liegt in der Lautqualität des ersten Lautes, des »W«. Wenn wir »Wasser« sagen, dann machen wir dies so, wie wir es als kleine Kinder in unserer Familie gelernt haben. Ist Ihnen bewusst, wie Sie den ersten Laut bilden? Probieren Sie es einmal auf die Ihnen gewohnte Weise. Danach entdecken Sie den Laut bitte neu: Bilden Sie den Laut noch einmal. Legen Sie dafür die Unterlippe an die oberen Schneidezähne und drücken die Luft sanft und mit Stimme durch den Mund. Das »W« ist ein stimmhafter Reibelaut. Der Raum um Mund und Nase kitzelt leicht von der entstehenden Vibration. Am stärksten werden Sie die Vibration mit Ihrer Hand am Schädel spü-

Zum Weiterlesen:

- Theodor von Stockert, Meine Sprache und ich. Mit Sprachstruktur Persönlichkeit entwickeln. LINGVA ETERNA, 1. Auflage 2012
- Mechthild R. von Scheurl-Defersdorf, Die Kraft der Sprache, 80 Karten. LINGVA ETERNA, NEU ab September 2012

ren. Sie werden entdecken, dass Sie mit dem stimmhaften »W« Ihr knöchernes System in Schwingung bringen!

Lassen Sie Ihre Hand bitte auf Ihrem Kopf und sagen Sie langsam und bewusst »Wasser«. Wiederholen Sie das Wort nochmals. Spüren Sie das Kribbeln und Schwingen? Sie können nun die erste Übung nach Lust und Laune mit der zweiten kombinieren und bei Ihren Sätzen mit dem Wort »Wasser« auch noch das stimmhafte »W« entdecken. Achten Sie darauf, dass Ihnen das Üben Spaß macht! Dann ist die heilsame Wirkung am stärksten.

Wasser trägt

Ein Gewässer fließt von der Quelle bis zur Mündung. Dabei fließt es immer nach vorne und niemals rückwärts. So ist es auch im Leben. Das Leben ist immer jetzt, und die Zukunft liegt immer vor uns. Das weiß jeder. Doch gibt es Lebensphasen, in denen es einige mentale und emotionale Disziplin braucht, um bewusst und klar nach vorn zu blicken und sich auf das einzulassen, was da kommen mag. Auch hier hilft wieder der achtsame Umgang mit der Sprache:

Mit dem bewussten Unterscheiden von Gegenwart (Präsens) und Zukunft (Futur) klären Sie die innere Ausrichtung. Auf diese Weise können Sie klar das in der Gegenwart belassen, was in die Gegenwart gehört, und das als Zukünftiges bezeichnen, was noch in der Zukunft liegt. Entlasten Sie die Gegenwart um alles, was in die Zukunft gehört. Dann heißt es statt des gewohnten »Morgen fahre ich nach X.« neu: »Morgen werde ich nach X. fahren.« Um im Bild des Flusses zu bleiben: Mit dem bewussten Gebrauch der Zukunft sagen Sie Ja zum Fluss des Lebens. Er geht immer nach vorn. Und dabei werden Sie vielleicht noch etwas merken, was auch grundlegend zum Wasser gehört: Es trägt! ■

Text: Mechthild R. von Scheurl-Defersdorf

Das Lingva Eterna Sprach- und Kommunikationskonzept lenkt den Blick auf die Wirkung der Sprache und ihrer Struktur. Mechthild R. von Scheurl-Defersdorf hat dieses Konzept Mitte der 1990er Jahre begründet und dann gemeinsam mit dem Arzt Theodor von Stockert weiterentwickelt. Es eröffnet eine neue Synthese von Sprachstruktur und Persönlichkeit.