



## Entgiften mit der Kraft der Sprache

**Lingva Eterna ist ein Sprach- und Kommunikationskonzept. Dabei geht es darum, wie sich Sprache auf die Kommunikation und auf die eigene Persönlichkeit auswirkt. Der bewusste Umgang mit der Struktur der Sprache, vor allem dem Wortschatz und dem Satzbau, ist der Schlüssel.**

**A**uf der körperlichen Ebene sind Entgiftungskuren bekannt: Der Organismus wird gründlich gereinigt, Giftstoffe und anderes belastendes Material werden ausgeschieden. Wir können diesen Entgiftungsprozess durch einen bewussten Umgang mit der Sprache begleiten und fördern. Sprache kann aufbauen und sie kann herunterziehen. Es liegt an jedem einzelnen, welche Sprache er pflegt.

### Mit Sprache alten Ballast loslassen

Jeder Mensch trägt in seinem Leben alte Geschichten mit sich herum, die ihm nicht mehr dienlich sind. Manche können ausgesprochen belastend sein. Es ist oft kaum möglich, sie einfach hinter sich zu lassen. Doch gelingt dies mit einem Umweg über entsprechende sprachliche Muster. Sie finden sich in der individuellen Ausdrucksweise wieder. Ballast findet seine Entsprechung in Füllwörtern wie »eigentlich«, »quasi«, »vielleicht« und vielen anderen. Diese Wörtchen bedeuten scheinbar nichts – und doch haben sie eine weitreichende Wirkung. Vordergründig stören sie die Kommunikation und lassen Aussagen schwammig erscheinen. Das ist lästig. Noch

wesentlich gravierender ist die störende Wirkung der Füllwörter in Hinblick auf die eigene Persönlichkeitsentwicklung. Haben Sie ein persönliches Lieblings-Füllwort oder gar mehrere? Wollen Sie etwas ausprobieren? Dann wählen Sie eines und machen Sie ein selbstverordnetes Wort-Fasten für eine geraume Weile! Sie werden sich wundern, wie oft Sie es sagen und es auch in ihrem Umfeld hören. Gleichzeitig wird Ihnen bewusst werden, ob Sie in Ihrem Leben Überflüssiges noch aufrechterhalten. Vielleicht werden Sie auf einmal einen Drang verspüren, dringend Ihren Keller aufräumen und auch hier Überflüssiges abgeben zu müssen.

### Das Nachtragen beenden

Wenn es etwas zutiefst Belastendes und Kräftezehrendes gibt, dann ist es das Nachtragen. Die Sprache hilft Menschen, das Nachtragen ganz bewusst zu beenden. Sie macht uns viele Zusammenhänge sichtbar und hörbar. Bei genauem Hinhören ist manches Wort-Bild aufschlussreich. So ist es auch mit dem Wort »nachtragen«. Viele Menschen tragen einem oder mehreren Menschen etwas nach. Solange sie anderen etwas

### Zum Weiterlesen:

- Mechthild R. von Scheurl-Defersdorf: In der Sprache liegt die Kraft. Klar reden, besser leben. 8. Auflage 2011, Herder spektrum
- Mechthild R. von Scheurl-Defersdorf: Die Kraft der Sprache, 80 Karten. Überarbeitete 9. Auflage 2012, Lingva Eterna Verlag
- Theodor von Stockert: Meine Sprache und ich. Mit Sprachstruktur Persönlichkeit entwickeln. 1. Auflage 2012, Lingva Eterna Verlag

»nach-tragen«, haben sie etwas in der Hand und auf dem Herzen, was sie belastet und was sie nicht haben wollen.

Hier hilft nur »Los-Lassen«. In einer solchen Situation können Menschen in ihrer Vorstellung das Paket bei der Person abstellen, der sie es bislang nachgetragen haben. Sie geben es ihr ganz wörtlich wieder. Das ist die ursprüngliche Bedeutung von »ver-geben«. Wir können uns jederzeit dafür entscheiden, das »Nach-Tragen« zu beenden.

Das Loslassen von alten Geschichten ist ein wesentlicher Schritt auf dem Weg der mentalen und emotionalen Entgiftung. Es gelingt am leichtesten in Kombination mit dem Loslassen von einzelnen Wörtern. Gerade die oben genannten Füllwörter erweisen sich hier als besonders wirksam.

### Frieden geben

In den Wörtern »vergiften« und »entgiften« ist das Wort »Gift« enthalten. Es leitet sich von dem Wort »geben« ab, das wir gerade schon beim »ver-geben« betrachtet haben. »Gift« bedeutete ursprünglich eine Gabe, ein Geschenk. Daher haben wir im Deutschen noch die »Mitgift« und im Englischen »gift« als Geschenk. Die heute allein übliche Bedeutung gab es schon im Althochdeutschen als verhüllende Bezeichnung für das Gift, das jemandem möglichst unauffällig verabreicht wurde. Auch giftige Bemerkungen kommen manchmal in einem scheinbar schönen Gewand daher. Manchmal teilen Menschen sie selber aus, und andere Male fühlen sie sich als Opfer solcher Bemerkungen. Sie können sich jederzeit für eine gründliche Reinigung und Entgiftung Ihrer Gedanken und Bemerkungen entscheiden. Der bewusste Umgang mit der Sprache hilft Ihnen dabei. Und wenn es schon um das »Geben« geht: Wir können Frieden geben. Was für eine schöne Geste dies ist! Dabei kommt es nicht darauf an, ob ein anderer unsere ausgestreckte Hand annimmt: Es kommt einzig auf das Geben an. Dann wird etwas Heilsames geschehen. ■

Text: Mechthild R. von Scheurl-Defersdorf

#### Kontakt Daten:

LINGVA ETERNA®

Institut für bewusste Sprache

Mechthild R. von Scheurl-Defersdorf (Philologin)

Tel.: 09131 57161

E-Mail: [info@lingva-eterna.de](mailto:info@lingva-eterna.de)

[www.LINGVA-ETERNA.de](http://www.LINGVA-ETERNA.de)