

Klare Worte statt Wischiwaschi

KOMMUNIKATION Sätze mit negativen Aussagen können Druck erzeugen. Eltern sollten sich deshalb ihren Kindern gegenüber freundlich, aber bestimmt äußern und „vielleicht“ weglassen.

Frage: In unserer Familie werden sehr oft die Worte „Stress“, „Druck“ und „Problem“ gebraucht. Stimmt es, dass Worte auch auf die Psyche wirken? Wie können wir in der Familie einen bewussten Umgang mit Sprache pflegen?

Wörter haben Macht. Jedes Mal, wenn wir als Kind ein neues Wort gelernt, benutzt oder gehört haben, fand dies in einer ganz bestimmten Situation statt. Auch wenn die erlernten Wörter in Vergessenheit geraten, bleibt das Gefühl, das zusammen mit dieser Situation gespeichert wurde.

Unser Gehirn speichert demnach Wörter mit allen seelischen und körperlichen Erfahrungen, die wir jemals mit diesem bestimmten Wort in Verbindung gebracht haben. Wenn wir diese Wörter sprechen oder auch denken, wird dadurch das entsprechende Ge-

fühl aktiviert. So können die Wörter „Stress“, „Druck“ und „Problem“ bei Kindern wie auch bei Eltern in der Kommunikation viel Kraft und Energie rauben, sogar Angst einflößen.

Der Satz „Heute ist wieder so viel Stress“ kann z.B. Energie abziehen und Anspannung im Körper erzeugen. Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass bei der Verwendung von „Stresswörtern“ auch Stresshormone im Körper ausgeschüttet werden.

Daher ist es sinnvoll, einen Wortschatz zu entwickeln, der aufbaut, Kraft gibt und aufmuntert. Die Formulierung „Heute ist viel los“ setzt hingegen Energie frei und verändert auch das eigene Bewusstsein für diese Herausforderungen.

Sätze wie „Ich muss noch schnell einkaufen gehen“ oder „Ich muss noch meine Hausaufgaben machen“ können Druck erzeugen, einschränkend und lähmend wirken. Wie anders

klingen doch folgende Formulierungen: „Ich gehe jetzt einkaufen oder „Ich setze mich jetzt an den Schreibtisch und mache meine Hausaufgaben!“

Eine kleine Veränderung im Wortschatz verändert schon das eigene Erleben. Wir fühlen uns aktiviert und erhöhen dadurch unsere Lebensqualität. Eine klare Sprache verändert das eigene Bewusstsein, setzt Kräfte frei und öffnet dem Erfolg alle Türen.

Wir benutzen in unserer Sprache viele Weichmacher, die unsere Aussagen zu Wischiwaschi-Aussagen werden lassen. „Was hast du eigentlich heute gemacht?“ Die Kinder erleben uns mit derartigen Aussagen unklar und unsicher. Klar und stark wirken Sätze wie: „Was hast du heute gemacht? oder „Wie war dein Schultag?“ „Vielleicht“ ist ein anderes Wort, das wir oft gewohnheitsmäßig und damit unbewusst ge-

brauchen. Mit dem Kaugummi-Wort „vielleicht“ halten wir uns Hintertüren offen, erzeugen Erwartungen und sind doch gleichzeitig nichtsagend in unseren Äußerungen.

Weichmacher sind Erfolgsverhinderer, erzeugen Missverständnisse, verunsichern die Gesprächspartner und signalisieren ein schwaches Selbstbewusstsein. Eine klare Sprache hat eine klare Wirkung – auf den Sprechenden und den Zuhörer.

Stellen Sie Ihre neue Frage:
ratgeber@infranken.de

Unsere Familienexpertin

Benedicta Becker-Balling ist Dipl. Soz.-Päd. (FH), Heilpraktikerin für Psychotherapie und hat eine Beratungspraxis in Gundelsheim.

