



Gisela Bullermann
Elbeallee 132
33689 Bielefeld
Tel. 05205-8790024
Fachdozentin & Coach Lingva Eterna
gisela.bullermann@lingva-eterna.de
WortWECHSEL

„Die heilsame Kraft der Sprache“

Das LINGVA ETERNA Sprach- und Kommunikationskonzept befasst sich mit der differenzierten Wirkung von Sprache. Es macht deutlich, wie sich die eigene Sprache auf die Kommunikation und auf das eigene Denken und Handeln auswirkt -und damit auf die Entwicklung unserer Persönlichkeit. Der klare und bewusste Umgang mit der Struktur der Sprache löst Konflikte auf schonende Weise, das heißt ohne den belastenden Hintergrund zu beleuchten. Dabei ist eine grundlegend wohlwollende Einstellung zum Gesprächspartner und zu der Welt, in der wir leben, von fundamentaler Bedeutung. Das Lingva Eterna Konzept trägt zur gegenseitigen Wertschätzung der Menschen bei.

Die Sprachwissenschaftlerin Mechthild R. von Scheurl-Defersdorf begründete dieses Konzept Mitte der neunziger Jahre und entwickelte es ab 2004 gemeinsam mit dem Arzt und Neurowissenschaftler Dr. med. Theodor von Stockert weiter.

Das Fremde- *in mir, in dir, in Gott*

-fremd- bedeutet ursprünglich –*von weiter weg, entfernt, dann unbekannt, unvertraut*
Fremdes macht oft Angst, da mache ich innerlich zu. Das ist neu für mich, damit öffne ich mich für Fremdes und damit Neues. „Xenos“, griechisch Fremder, ist ein Gast besonderer Art.

Worte und ihre Bedeutung sind wichtig. Sie sagen viel über die Menschen, ihr Denken und Tun, aus.
-Am Anfang war das Wort- heißt es im Johannesevangelium. Gott hat uns mit der Sprache ein wunderbares Instrument der Verständigung gegeben. In der Bibel finden wir etliche Anweisungen wie wir reden sollen.

Sprüche 12, 18:

***Wer unvorsichtig herausfährt mit Worten, sticht wie ein Schwert;
aber die Zunge der Weisen bringt Heilung (Luther 1984)***

Worte können gut tun, dem Menschen Kraft geben, heilsam sein. Sie können auch das Gegenteil sein, dem Menschen Kraft rauben und schwächen. Es gibt Redewendungen, die bei regelmäßigem Gebrauch krank machen:

-Ich habe die Nase voll- ich habe einen dicken Hals- ich krieche auf dem Zahnfleisch.

Hier finden wir die Symptome in der Sprache wieder. Mit einem entsprechend häufigen Sprachgebrauch lade ich diese Störungen ein oder halte sie aufrecht.

Jedes Wort wirkt

Druck und Hetze hinter sich lassen

Die Worte –müssen- und –schnell- machen Druck.

Statt: *Wann müssen wir losfahren? Wann fahren wir los?*

Ich muss noch schnell den Brief fertig schreiben- Ich schreibe den Brief zu Ende

Gönnen Sie sich Zukunft mit Futur

In der Sprache liegt eine ordnende und heilsame Kraft. Sie können sie nutzen, um sich Entlastung und Freiräume zu schaffen. Es macht Stress, Gegenwärtiges und Zukünftiges in eine Zeitzone zu packen.

Sagen sie statt:

Ich fahre nächsten Monat zu einem Kongress.

Ich werde nächsten Monat zu einem Kongress fahren.

Sprechende Sie eine bejahende Sprache und benennen Sie das, was Sie erreichen wollen!

Menschen, denen im Leben vieles leicht gelingt, sprechen vollständige Sätze. Sie kommen auf den Punkt und gebrauchen Wörter wie: **Lösungen, Ideen, Anregungen**, statt *Problem, schwer, schwierig*.

Sie vermeiden Verneinungen. Statt:

-Komm nicht zu spät- sagen sie *-Sei bitte pünktlich-*,

statt *-Lüg mich nicht an* –sagen sie- *Sag mir die Wahrheit* -

Sie benennen das, was sie erreichen wollen.

Vorstellung des Lingva Eterna Sprach- und Kommunikationsmodells:

Die drei Säulen:

1. Präsenz des Sprechers

2. Klarheit der Botschaft

3. Wertschätzung gegenüber dem Gesprächspartner

zu 1. Zur inneren Heilung brauchen Sie Präsenz.

Sie erreichen sie durch vollständige Sätze mit dem Subjekt –ICH-.

Statt *–sortiere noch die Akten-* sagen Sie *-Ich sortiere noch die Akten-*

statt *-warte am Bahnhof-* sagen Sie *-Ich warte am Bahnhof-(auf dich)*

Bauen Sie sich in Ihr Leben ein und benennen Sie sich.

Sagen Sie –ICH- statt –man. –

Das wird einem erst klar, wenn man darüber nachdenkt.

Das wird mir erst klar, wenn ich darüber nachdenke.

zu 2. Zur inneren Heilung brauchen Sie Klarheit.

Sie erreichen sie durch kurze vollständige Sätze, die sie mit einem Punkt beenden. Der Gesprächspartner merkt sich pro Satz nur ein Bild. Machen Sie die Sätze kürzer und bringen Sie Ordnung in Ihre Sätze. Ein geordneter Satzbau schafft innere Ordnung. Struktur in der Sprache beruhigt den Geist und Körper. Vermeiden Sie Füllwörter. Diese sind Ballast, verschleiern die Aussage und rauben Kraft und Energie.

-ein bisschen, eventuell, quasi, eigentlich, vielleicht, relativ-

zu 3. Bringen Sie Ihrem Gesprächspartner Wertschätzung entgegen und auch sich selbst.

Achten Sie auf eine friedfertige Sprache. In der deutschen Sprache gibt es viel Aggression:

-Ich habe ein Attentat auf dich vor- Dann schieß mal los- Spann mich nicht auf die Folter-

Ich habe sie am Telefon abgewürgt- Bombenwetter, Bombenstimmung.

Wandeln Sie die aggressive Sprache.

Gebrauchen Sie die Personalpronomen und sagen Sie statt –Danke

- Ich danke dir- Ich danke Ihnen-

Damit bauen Sie eine Brücke zu Ihrem Gesprächspartner auf und treten in Beziehung zu ihm.

Sie laden damit Dankbarkeit in Ihr Leben ein.

Sprechen Sie bejahende Sätze, die Mut machen:

- Es wird Ihnen gelingen- Haben Sie Vertrauen- Sie werden das meistern-

-Es wird sich fügen- Gott wird es fügen!-



LINGVA ETERNA Dozentenvereinigung e.V

<http://lingva-eterna-dozentenvereinigung.de/startseite/>

Literaturhinweise

Bücher von Mechthild R. von Scheurl-Defersdorf:

In der Sprache liegt die Kraft *-klar reden, besser leben-* ISBN 978-3-451-06877-5

Ein Paar- ein Wort *-Besser miteinander reden-* ISBN 987-3-451-61273-2

Theodor von Stockert: Meine Sprache und ich *-mit Sprachstruktur Persönlichkeit entwickeln-*
ISBN 987-3-9811454-6-5