

Ich spreche anders:

Mit bewusster Sprache erfolgreich Entlastung schaffen

Es gibt viele Möglichkeiten, zu wirken und an unserer Wirkung zu arbeiten. Zu dem Zusammenspiel von Wirken und dem Erreichen von Zielen hat eine ganze Branche viele Ideen. Das wichtigste Ausdrucksmittel – unsere Sprache – rückt Thomas Breitgraf in seinen Seminaren ins Licht. Er ist Dozent und Coach für das Lingva Eterna Sprach- und Kommunikationskonzept. Patrick Wind vom Burnout-Netzwerk hat mit ihm über die Kraft der Sprache gesprochen.

Sie sagen, die meisten Menschen wissen nicht wie sie sprechen.

Thomas Breitgraf: „Das ist richtig. Wir haben ein natürliches Gespür für den Inhalt der Sprache. Wenn ich Sie bitte, mir das, was Sie vor drei Minuten sagten, zu wiederholen, werden Sie das inhaltlich korrekt tun. Doch werden Sie andere Worte und neue Sätze dazu gebrauchen. Wir haben kein natürliches Gespür für die Struktur der Sprache. Der Sprecher achtet nicht bewusst darauf, welche Wörter er im Einzelnen gebraucht, ob er vollständige Sätze bildet oder welche Zeitform er wählt. Doch durch die Struktur der Sprache übermittelt er eine ganz eigene Botschaft.“

Und Sie machen den Menschen ihre eigene Sprache bewusst?

Breitgraf: „Ja, genau das tue ich in Seminaren, Workshops und in der Einzel-Coachings. Lingva Eterna ist ein Sprach- und Kommunikationskonzept. Es lenkt den Blick auf die Struktur der individuellen Sprache.“

Sprechen wir nicht alle ähnlich?

Breitgraf: „Erfolgreiche Menschen haben eine andere Sprache als Menschen, die sich mit allem schwer tun. Dabei definiert der Duden ‚Erfolg‘ als positives Ergebnis eines Tuns. Ob es das schnelle Auto, die ‚Work-Life-Balance‘ oder der gute Kontakt zu den Kollegen ist, wählt jeder selbst. Interessant ist, dass wir durch die eigene Sprache viel von uns zeigen. Wenn uns das bewusst ist, entscheiden wir, ob wir es so belassen oder ob wir etwas anders formulieren.“

Und was hat das mit Erfolg zu tun?

Breitgraf: „Menschen, die ihre Sprachgewohnheiten erkennen und wandeln, erzielen eine andere Wirkung. Es macht etwas mit Ihrer Ausstrahlung und ihrem eigenen Empfinden. Ich gebe Ihnen gerne ein Beispiel. Viele Menschen fühlen sich permanent gestresst. Eine bewusste Sprache kann viel Druck rausnehmen und entschleunigen.“

Nur durch Sprache Druck aus dem Alltag nehmen und sich entschleunigen? Wie soll das gehen?

Breitgraf: „Menschen, die viel Druck haben, sagen oft ‚müssen‘ und ‚schnell‘. Sie müssen dann mal schnell kopieren. Sie müssen schnell auf Toilette und schnell die E-Mail zu Ende schreiben. Sie müssen auch schnell noch Nudeln kochen. Können Sie den Druck in diesen Sätzen spüren?“

Ja, aber das ist doch ganz normal. Wir haben doch auch viel Druck und müssen Dinge oft schnell machen.

Breitgraf: „Das stimmt. Das sind normale alltägliche Sätze. Es geht mir um den gewohnheitsmäßigen Gebrauch dieser Wörter. Ich bleibe bei dem Beispiel und greife nur das Wort ‚schnell‘ heraus. Kochen die Nudeln schneller wenn wir sie schnell kochen? Wenn auf der Packungsanweisung acht Minuten steht, können wir das durch unser ‚schnelles Kochen‘ beschleunigen? Die Antwort ist Nein. Nichts geht schneller durch den gewohnheitsmäßigen Gebrauch des Wortes ‚schnell‘. Und doch macht es etwas mit uns. Menschen, die so sprechen fühlen sich ständig gehetzt. Sie neigen zu übertriebenen Aktionismus. Und sie schaden sich damit selbst.“

Kann ein Wort wie ‚schnell‘ uns denn wirklich schaden?

Breitgraf: „Sprache sind gesprochene Gedanken und sie formt unsere Gedanken. Wir denken 60.000 Gedanken am Tag. Da ist es bedeutsam, dass wir einen Blick auf unsere Sprache lenken. Wir haben die Wortwahl. Wir können wählen. Wer sich das bewusst macht kann neben dem guten Kontakt zu seinen Mitmenschen auch viel für sein eigenes Wohlbefinden tun. An der Universität Jena haben Psychologen die Wirkung gehörter Worte im Gehirn erforscht. Sie bewiesen, dass alltägliche Vokabeln wie ‚quälend‘ und ‚zermürend‘ das Schmerzzentrum im Gehirn aktivieren. Die funktionelle Magnetresonanztomographie zeigte, dass diese Worte wie Nadelstiche wirken.“

Was bedeute das denn zum Beispiel für einen Betrieb, der Sie für Mitarbeiterseminare bucht?

Breitgraf: „Ich bleibe bei unserem Beispiel mit dem kleinen Wörtchen ‚schnell‘. Der Satz lautet: ‚Ich gehe schnell kopieren‘. Klarer, organisierter und ruhiger klingt: ‚Ich gehe kopieren und werde in zwei Minuten wieder da sein‘. Der Zuhörer weiß nun Bescheid. Er weiß jetzt, wie lange der Sprecher weg bleiben wird. Der Gewinn für den Sprecher ist Ruhe, die auf ihn selbst und auf sein Umfeld wirkt. Hektik erzeugt Fehler.“

Jeder Betrieb wünscht sich bin allen Ebenen besonnene Mitarbeiter. Der gewandelte Wortschatz ändert hier leicht das ganze Betriebsklima. Da komme wieder zurück zum Erfolg. Besonnene Mitarbeiter, die in Ruhe in einem guten Betriebsklima miteinander arbeiten – das ist Erfolg. Zudem schützt es vor Rückenschmerzen.“

Was haben Rückenschmerzen mit der Sprache zu tun?

Breitgraf: „Wer oft ‚schnell‘ sagt, sagt auch oft ‚müssen‘. In dem Satz ‚Ich muss morgen die Steuererklärung machen‘ spürt jeder den Druck. In der deutschen Sprache gibt es für das, was morgen geschieht, die Form des Futurs. Es heißt dann: ‚Ich werde morgen die Steuererklärung machen‘. In diesem Satz nehme ich den Druck raus. Und es klingt, als werde ich es wirklich tun.“

Viele Menschen nutzen permanent die Gegenwartsform. Alles Zukünftige ist dann schon jetzt dringend. Sie haben in ihrem Denken und Wahrnehmen keinen Raum mehr zwischen jetzt und dann. So fühlen sie sich ständig überlastet. Und das macht auf der körperlichen Ebene die Rückenschmerzen. Durch den bewussten Umgang mit Sprache können sie dem gefühlten Hamsterrad entkommen.

Und damit sind wir bei der ‚Work-Life-Balance‘. Mit Sprache kann jeder aktiv in seinem Alltag Einfluss nehmen und Entlastung schaffen. Die Aufgaben bleiben dieselben, doch das Gefühl der Überlastung schwindet.“

Das klingt einfach. Ist es das auch?

Breitgraf: „Das Konzept kann jeder leicht erlernen. Meine Teilnehmer beginnen direkt im Seminar, Sätze umzuformulieren. Sie erleben die Kraft der Sprache und ihre Wirkung auf sich selbst und andere. Im letzten Seminar gab mir zum Beispiel ein Herr eine Rückmeldung. Er war das zweite Mal da und sagte: ‚Meine Aussagen sind viel klarer. Meine Kollegen verstehen sofort, was ich meine‘. Das war für ihn ein großer Erfolg.“

Das heißt, man kann das Konzept überall einsetzen?

Breitgraf: „Er nutzt es in all seinen Gesprächen, ja sogar in seinen Gedanken. Menschen, die das Sprachkonzept anwenden, kommunizieren klar, lösungsorientiert und wertschätzend. So werden Verhandlungen und Gespräche effizienter. Das wirkt sich positiv auf das Betriebsklima oder auch auf das Familienleben und die Partnerschaft aus.“

Wie viel Übung braucht man dafür?

Breitgraf: „Das Gute ist, dass Sie täglich üben können. Es ist leicht, einzelne Wörter auszutauschen und Gedanken neu zu formulieren. Es gibt jahrzehntelang praktizierte Gewohnheiten, die etwas mehr Geduld fordern. Das Üben macht Spaß und bringt uns weiter. Es sind oft kleine Nuancen, die viel in Bewegung bringen.“

Text: Patrick Wind



Thomas Breitgraf (Foto: privat)

Literatur-Empfehlungen:

„Die Kraft der Sprache“ Kartensatz – Erschienen im LINGVA ETERNA Verlag
„In der Sprache liegt die Kraft“ Buch – Erschienen im HERDER Verlag
Autorin: Mechthild von Scheurl-Defersdorf,
www.lingva-eterna.de

Kontakt:

Thomas Breitgraf
E-Mail: info@ich-spreche-anders.de
www.ich-spreche-anders.de

Seminar-Termine für 2017 finden es unter:
www.ich-spreche-anders.de/termine