

Ein Wort ist manchmal die ganze Welt

Schon früh war klar, dass die Sprache und ich etwas miteinander zu tun haben. So wie andere plötzlich wissen, dass sie mit ihren Händen etwas tun müssen oder mit Zahlen, mit Technik oder mit Bewegung, wusste ich von klein auf, dass ich mit der Sprache was tun muss.

Journalistin hätte ich werden können oder Deutschlehrerin, vielleicht Schriftstellerin. Nichts von alledem und dennoch von allem ein bisschen bin ich schliesslich geworden, seitdem ich nun seit über 20 Jahren meine Sprachverwiesenheit in die Arbeit mit Menschen einbringe und weitergebe. Und weil über professionelle Sprachbegleitung im pädagogischen und therapeutischen Kontext schon ausreichend ernst und klug geschrieben wurde, will ich diesmal ganz persönlich an das Thema herangehen.

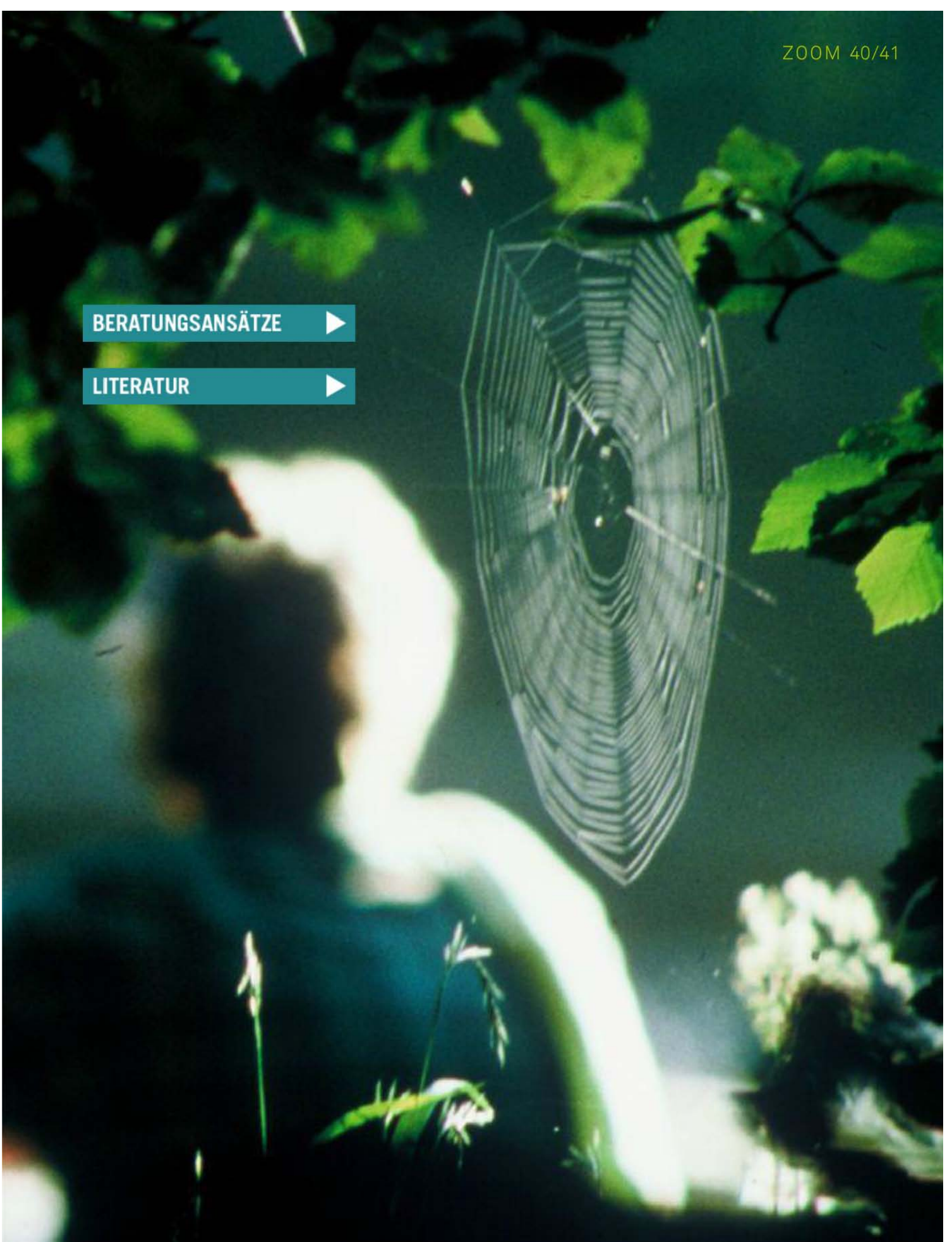
Innere Dialoge

Wie gesagt, Sprache hat mich schon als Kind gefesselt. Ich war fasziniert von diesem Zauberding, das mir erlaubte, in fremde und ferne Welten einzutauchen. Die Freiheit zu lesen oder mir etwas auszudenken, also mir innerlich etwas zu erzählen, egal wo ich war, hat die Welt gross gemacht, aufregend und lebenswert. Ich führte begeistert innere Dialoge mit erdachten Figuren und das, was sie erlebten, erkämpften und erkannten, war nicht weniger bedeutsam für mich als meine «echten»Gespräche. Heute ist über Messungen in der Neurologie ja auch nachgewiesen, dass innere Gespräche «gleiche»Spuren hinterlassen wie nach aussen gerichtete. Damals wusste ich von solchen Messverfahren freilich noch nichts, aber mir wurde durch die «Echtheit»meiner inneren Sprachwelt bald klar, dass sie Einfluss auf mein Leben hat. Dass ihre Qualität, ihr Tempo, ihr Inhalt mein Lebensgefühl beeinflussen und es klug ist, diese inneren Dialoge wahrzunehmen und mich daran zu erinnern, dass es anderen Menschen wohl nicht viel anders geht. Wir alle sind – mehr oder weniger stark oder bewusst – mit inneren Sprachwelten verbunden.

Viele Beratungsansätze zielen auf das Training, die Veränderung, die Disziplinierung, die Umlenkung von Denk- und Sprechmuster ab. Das ist für gewisse Situationen sehr nützlich. Aber ein richtiger Freigeist (der vermutlich in jedem/r steckt) lässt sich nicht gerne und schon gar nicht auf Dauer umlenken und gar disziplinieren. Meinem Sprachfreigeist gefällt es

BERATUNGSANSÄTZE ▶

LITERATUR ▶





am Besten, wenn ich ihn wahrnehme und freilasse gleichzeitig. Dann werden die inneren Dialoge freundlich, originell, anders. Und das ist schön und hilfreich, besonders wenn Wagnis im Raum ist. Dass wir damit das Terrain der klassischen Psychologie verlassen und ob wir wollen oder nicht in das Feld spiritueller Lernpraxis eintreten, sei nur am Rande erwähnt.

Hin-Hören

«Mädchen, Mädchen (wir waren eine reine Mädchenklasse) hört genau hin! Ein Wort ist nicht ein Wort, ein Wort ist viele Wörter, ein Wort ist manchmal die ganze Welt!», rief Frau Professor Massak, unsere bereits betagte, dennoch lebensfrohe Deutschlehrerin mit starkem tschechischen Akzent ;-) voller Überzeugung. Voller Überzeugung, dass sich Sprache mehr durch das Hören erschliesst, denn durch das Reden. Wie dankbar bin ich ihr für diesen Hinweis! Ich hatte bisher gehört, ohne zu bemerken, dass ich höre und was ich eigentlich höre.

Ein Wort ist manchmal die ganze Welt, ich muss nur hinhören. Das war stark.

Ich war also ungefähr 11 Jahre alt, als ich begriff, dass Sprache nicht nur Phantasiewelten bewegt, sondern das Leben an sich. Dass ein Wort oder ein Satz, ja umso mehr ein Dialog, ein Gespräch, ein Streit ja selbst ein Austausch von Höflichkeiten nicht nur irgendwelche Informationen bewegt, sondern Stimmung erzeugt, eine Atmosphäre ausstrahlt, Gefühle beeinflusst, Handlungen bewirkt, mehrere Geschichten gleichzeitig erzählt.

Das war nicht ganz einfach. Das ist es auch heute noch nicht. Weil, wer einfach hinhört, hört mitunter ein bisschen viel und weiss oft nicht, was er oder sie eigentlich hätte hören sollen.

Gegen das allzu anstrengende Viel-Hören gibt es zwei besonders gute «Hausmittel».



Erstens: Man hört nur das, was man will, dass der andere sagt. Man weiss also schon im Voraus, welche Reaktion man vom anderen gerne hätte und wendet sich dann konsequent selektiv an das «Passende». Das ist zwar bereits mittelfristig ziemlich langweilig für alle Seiten, aber ist dennoch ein durchaus gängiges Dialogmodell, besonders in professionellen Kontexten. Zweitens: Während der andere spricht, überlegen wir uns bereits, was wir als Nächstes sagen werden. Das ist auch ein guter Trick nicht zu viel zu hören und trotzdem beschäftigt zu bleiben. Ich vermute, dass die zweite Version weit herum verbreitet ist, sie ist auch ein wenig einfacher als die erste.

Das Leben zu Wort kommen lassen

Mit ungefähr 15 Jahren kam zu den bisherigen Spracherkenntnissen noch eine dritte wesentliche dazu. Und auch hier war es wieder ein Lehrer, der mir auf die Sprünge half: «Kreszmeier, Sie wissen nicht, was Sie sagen, aber geben Sie Acht, es hat Kraft.»

«Kreszmeier, sie wissen nicht, was sie sagen...», das hat gesessen und das schlimmste war: er hatte recht.

Nun war ich bislang der Meinung gewesen, ich wüsste, was ich sagen will und würde das dann auch tun. Ich würde also etwas nachsprechen, was ich mir innerlich bereits vorgedacht hatte. Mein Mund sei nur ausführendes Organ von einer bereits gesetzten Idee. Bei genauerem Selbst-Hören wurde mir aber deutlich, dass dieser Fall die Ausnahme bildete.

In den allermeisten Fällen - und immer wenn es sich um lebendigen Kontakt und nicht um ein Vielhörablenkmanöver handelte - weiss ich nämlich nicht, was ich sagen werde.

Da ist vielleicht eine Ahnung, ein Impuls, aber das, was letztlich von mir gesagt wird, ist selbst für mich eine Überraschung. Genau genommen ist es eher ein «es spricht mit mir» als ein «ich spreche», eher eine Übersetzungsleistung, denn eine Eigenkreation.

Dieser Aspekt der Sprache war mir lange ungeheuer. Es war auch das Gegenteil von dem, was die Welt von mir erwartet. Schliesslich sollte ich wissen, was ich sage, und wo kämen wir auch hin, wenn jeder einfach darauf los schwatzen würde.

Mit der Zeit habe ich bemerkt, dass jenes Nicht-Wissen von dem, was man sagen wird, kaum etwas mit «drauf los reden» zu tun hat. Im Gegenteil - wenn es gelingt, ohne grosse Einmischung von Eigeninteresse das zu sagen, was gesagt werden will, dann sind wir dem Leben und den Menschen, mit denen wir reden, am nächsten. Dann sind wir auch der Wandlungs- und Entwicklungskraft, die im Raum ist, am nächsten.

Inneren Dialogen freigeistig zustimmen, wirkliches Hinhören und das Wagnis eingehen, Dinge auszusprechen, die im Raum sind, ohne zu wissen, wohin sie führen, sind mir in der Begleitung und Ausbildung von Menschen wichtige Begleiter. Ohne sie wäre alle Kunst des Fragens, des Reframens, des Spiegelns und Paraphrasieren nur nüchterne Instrumente oder «Worte ohne Welt».

REFRAMEN



SPIEGELN



PARAPHRASIEREN





Zur Autorin

Astrid Habiba Kreszmeier, geb.1964, Österreich, lebt in Zürich und im Appenzellerland, CH

Diplompädagogin, Beraterin BSO, Lehr- Psychotherapeutin ÖAGG, Mãe de Santo (Orixátradition Brasil-Europa), Autorin und Referentin. Entwicklung der Arbeitsweisen «kreativ-rituelle Prozessgestaltung», «Systemische Naturtherapie» und «Elementares Systemstellen». Wirkt heute in www.nature-and-healing.ch und Terra Sagrada.