# Der achtsame Umgang mit unserer Sprache

Vortrag
von Mechthild R. von Scheurl-Defersdorf, *LINGVA ETERNA*®
bei der Fachtagung "Bewegung pflegt"
am 13. November 2009 in Kehl

"Kannst du mir mal schnell helfen? Herr Maier muss neu gelagert werden." So oder ähnlich bitten Pflegende eine Kollegin oder einen Kollegen um Hilfe. Neu klingt: "Ulrike! – Hilf mir bitte, Herrn Maier auf die andere Seite zu drehen!"

Ich lade Sie ein, Sprache neu zu entdecken. Sprache ist weit mehr als nur ein Medium, Informationen auszutauschen. Dies erfasste ich erst etliche Jahre nach dem Ende meines Studiums. Ich bin von Haus aus Sprachwissenschaftlerin und habe Englisch, Französisch und Arabisch studiert. Das Wesentliche, um das es heute geht, lernte ich nicht an der Universität. Meine Kinder führten mich auf diesen Weg. Dabei begleitete mich meine Freundin Susanna Edelmann, Sonderpädagogin für Kinder mit Sprachauffälligkeiten. Daraus resultierte mein erstes Buch, das "Drück mich mal ganz fest. Geschichte und Therapie eines wahrnehmungsgestörten Kindes". Würde ich heute noch einmal von vorn beginnen, so würde ich wieder genau die gleichen Anregungen befolgen, die ich in diesem Buch weitergebe. Doch würde ich gleichzeitig die Erkenntnisse anwenden, die ich inzwischen zum Thema Sprache gewonnen habe. Damit greifen Therapien noch leichter und besser. Doch wusste ich dies zu jener Zeit noch nichts davon.

Wir leben in einer Zeit vielfältiger Kommunikationsformen. Die Quantität an gesprochener und geschriebener Sprache steigt beständig. Dabei haben wir vergessen, auf die Qualität der Sprache zu achten. Qualität kommt von dem lateinischen 'qualis' und benennt das 'Wie'. In der Art und Weise, wie wir sprechen, liegt ein großer Schlüssel.

Es gibt eine Sprache und Ausdrucksweise, die aufbaut, und eine, die Kraft raubt und herunterzieht. Nicht nur wir machen etwas mit unserer Sprache. Unsere Sprache macht auch etwas mit uns. In ihr ruht eine ordnende Kraft, die nur darauf wartet, dass wir sie achtsam einsetzen.

© Mechthild R. von Scheurl-Defersdorf, *LINGVA ETERNA*®

**Die Struktur der Sprache spricht eine eigene Sprache**

Mitte der neunziger Jahre wurde mir diese Kraft bewusst und ich begann das in ihr enthaltende Potenzial zu erahnen. So entwickelte ich ein sprachliches Konzept, das LINGVA ETERNA® Sprachtraining. Es macht sensibel für diese Kraft und lenkt den Blick auf die Struktur der Sprache. Die Wortwahl und der individuelle Satzbau spielen eine große Rolle. In ihr spiegeln sich das Denken, Fühlen und Handeln eines Menschen. Gezielte Änderungen der gewohnten Ausdrucksweise haben eine sofort spürbare Auswirkung und eröffnen neue Handlungsspielräume. Mit diesem Blick erscheinen zahlreiche, alltäglich gebrauchte Redewendungen in einem neuen Licht. "Ich muss diese Arbeit noch bis heute Abend erledigen:" klingt gewohnt. Ganz anders klingt der Satz mit Futur: "Ich werde diese Arbeit noch bis heute Abend erledigen." Mit dem gewandelten "müssen" weicht der empfundene Druck auf beiden Seiten, beim Sprecher und beim Angesprochenen.

Es ist von großer Bedeutung, dass die Inhalte und die Struktur der Sprache miteinander in Einklang sind. Die Struktur der Sprache spricht eine eigene Sprache. Klaffen die beiden Botschaften auseinander, so kommt primär die Botschaft der Struktur an und nicht die gedachte Botschaft. Überforderte Menschen und Menschen in einer Krise oder einer anderen Grenzsituation hören immer primär die strukturelle Botschaft und nicht die inhaltliche.

**Stärken Sie Ihr Selbstbewusstsein**

1. **Bilden Sie kurze, vollständige Sätze. Gönnen Sie sich Pausen.**

So sind auch lange, verschachtelte Sätze Kraft- und Energieräuber. Schachtelsätze sind kompliziert und machen es dem Hörer schwer, Ihnen gedanklich zu folgen.

Wenn wir unsere Sätze beenden, dann können wir auch in unserem Leben die Dinge leichter zum Abschluss bringen. Dies stärkt die innere Ruhe und unsere Ausstrahlung nach außen.

- Kommen Sie schnell und sicher auf den Punkt.
- Bauen Sie Ihre Gedanken in einzelnen Schritten auf. Bilden Sie immer wieder neu einfache, kurze und vollständige Sätze.

© Mechthild R. von Scheurl-Defersdorf, *LINGVA ETERNA®*

### 2. Das Geheimnis der kongruenten Satzmelodie

Auf einen Aussagesatz folgt ein Punkt. Vielfach machen Menschen in der gesprochenen Sprache keinen hörbaren Punkt. Stattdessen führen sie ihre Satzmelodie nach oben und machen damit ein Fragezeichen. Mit dem Fragezeichen geben sie eine Doppelbotschaft. Dies hat eine fragwürdige Wirkung.

- Die Fragesatz-Melodie signalisiert: Hier bleibt etwas offen und fraglich.
- Seien Sie bei Aussagen eineindeutig: Kommen Sie wirklich auf den Punkt!

### 3. ‚man' und ‚ich'

Es ist allgemein bekannt, dass ‚man' schwammig ist. Dennoch sagen viele Menschen auch mit diesem Kenntnisstand ‚man'. Sobald sie erkennen, dass sie mit ‚man' ihre eigene Kompetenz in Frage stellen, werden sie das häufig gebrauchte ‚man' bereitwillig hinter sich lassen.

- Wann gebrauchen **Sie** das Wort ‚man'?
- Wie können diese Sätze ohne ‚man' lauten?

## Schaffen Sie sich Entlastung!

Es ist bedeutsam, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren und Ballast abzuwerfen. Durch den bewussten Umgang mit der Sprache können wir uns spürbar entlasten und dabei Kraft und Klarheit gewinnen.

### 1. Füllwörtern sind Ballast. Gönnen Sie sich Entlastung.

Auf der sprachlichen Ebene entsprechen Füllwörter diesem Ballast. Auch Füllwörter sind Kraft- und Energieräuber. Füllwörter verschleiern die wahre Aussage. Gleichzeitig halten Füllwörter Hintertürchen offen. Sie nehmen Ihnen Kraft und mindern Ihre Glaubwürdigkeit.

‚Eigentlich' signalisiert: „Nimm mich bitte nicht ernst." Es lädt Zweifel und Fremdbestimmung ein.

© Mechthild R. von Scheurl-Defersdorf, *LINGVA ETERNA*®

- Wann gebrauchen **Sie** Worte wie ‚eigentlich', ‚quasi', und ‚gewissermaßen'?
- Wie können diese Sätze neu lauten?
- Welche weiteren Füllwörter sind **Ihnen** präsent?

entnommen aus dem Kartensatz
"Die Kraft der Sprache"
LINGVA ETERNA Verlag, Erlangen
ISBN 978-3-9808091-1-5

## 2. Lassen Sie Druck und Hetze hinter sich

Zur Sprache von Druck und Hetze gehören neben u. a. die Wörter ‚schnell' und ‚müssen'. Sie gehören zum Grundwortschatz vieler Menschen. Sie gebrauchen diese Wörter gewohnheitsmäßig. Dabei geht nichts davon schneller, wenn sie das Wort ‚schnell' gebrauchen. Stattdessen machen sie sich selbst und ihrem Umfeld Druck.

**‚schnell'**

Das Wort ‚schnell' ist oft überflüssig. Es gibt ein störendes Signal und hat vielfach keine sinnvolle Bedeutung im inhaltlichen Kontext. Auf der Ebene der Sprachstruktur hat es eine

große Bedeutung und eine nachteilige Wirkung. Es heizt den inneren Antreiber an und bewirkt dadurch Stress.

Übertriebene Schnelligkeit führt leicht zu Aktionismus und ist nicht mit Effizienz zu verwechseln. Das Wort ‚schnell' lässt sich oft ersatzlos streichen.

**‚müssen'**

Das Wort ‚müssen' ist sprachlich verwandt mit dem ‚rechten Maß' und der Mußestunde zwischen den Arbeitseinheiten, und auch mit der Maß beim Bier. Von diesen Wörtern ist im Wesentlichen nur noch das müssen' und die Maß Bier im aktive Wortschatz erhalten geblieben.

Der Gebrauch von ‚müssen' erfolgt oftmals gewohnheitsmäßig. Mit ‚müssen' beschreiben Menschen oft Handlungen, die in der Zukunft liegen. Hier gibt es eine wohltuende und entlastende Alternative. Es ist der Gebrauch des Futurs. Der Satz: „Ich muss heute Nachmittag zu der Sitzung." klingt dann so: „Ich werde heute Nachmittag zu der Sitzung gehen." Mit dieser Formulierung wird spürbar, dass zwischen hier und dann Zeit liegt. So entsteht auf einmal ein gefühlter Zeitraum.

Ich wünsche Ihnen, dass Sie mit LINGVA ETERNA® die wohltuende, ordnende Kraft der Sprache für sich entdecken. Sie werden wirksamer handeln und unerwartet positive Rückmeldung und Anerkennung bekommen. Ihr Leben mag leichter, schöner und kreativer werden. **Erlauben Sie sich einen Wort-Schatz!**

**So trägt der bewusste Umgang mit der eigenen Sprache zur eigenen Gesundheit bei.** *LINGVA ETERNA*® **möge Ihnen diesen Weg eröffnen und sie begleiten.**

**Alles wird sich neu fügen. Wir wünschen Ihnen viel Erfolg, Gesundheit und alles Gute!**

© Mechthild R. von Scheurl-Defersdorf, *LINGVA ETERNA*®

**Kontakt:**

*LINGVA ETERNA*® - Institut für Pädagogik und Bewusste Sprache
Mechthild R. von Scheurl-Defersdorf
Anderlohrstraße 42a, 91054 Erlangen
Tel. 09131-57161, Fax 09131-57106
E-Mail: info@LINGVA-ETERNA.de
Homepage: www.LINGVA-ETERNA.de

Mechthild R. von Scheurl-Defersdorf führt bei Herder
den Autorennamen Roswitha Defersdorf.

**Weiterführende Literatur:**

Buch:

- Roswitha Defersdorf, In der Sprache liegt die Kraft. Klar reden, besser leben, Verlag HERDER Spektrum (ISBN 978-3-451-29807-3),

Kartensätze:

- Mechthild R. von Scheurl-Defersdorf: Die Kraft der Sprache, Verlag LINGVA ETERNA (ISBN 978-3-9808091-1-5),
- Mechthild R. von Scheurl-Defersdorf: Spezialkartensatz – Die Kraft der Sprache im Pflegebereich, Verlag LINGVA ETERNA (ISBN 978-3-9811454-0-3)

Weitere Titel im Internet:
www.LINGVA-ETERNA.de

© Mechthild R. von Scheurl-Defersdorf, *LINGVA ETERNA*®

# Der achtsame Umgang mit unserer Sprache

Vortrag
von Mechthild R. von Scheurl-Defersdorf, *LINGVA ETERNA*®
bei der Fachtagung "Bewegung pflegt"
am 13. November 2009 in Kehl

"Kannst du mir mal schnell helfen? Herr Maier muss neu gelagert werden." So oder ähnlich bitten Pflegende eine Kollegin oder einen Kollegen um Hilfe. Neu klingt: "Ulrike! – Hilf mir bitte, Herrn Maier auf die andere Seite zu drehen!"

Ich lade Sie ein, Sprache neu zu entdecken. Sprache ist weit mehr als nur ein Medium, Informationen auszutauschen. Dies erfasste ich erst etliche Jahre nach dem Ende meines Studiums. Ich bin von Haus aus Sprachwissenschaftlerin und habe Englisch, Französisch und Arabisch studiert. Das Wesentliche, um das es heute geht, lernte ich nicht an der Universität. Meine Kinder führten mich auf diesen Weg. Dabei begleitete mich meine Freundin Susanna Edelmann, Sonderpädagogin für Kinder mit Sprachauffälligkeiten. Daraus resultierte mein erstes Buch, das "Drück mich mal ganz fest. Geschichte und Therapie eines wahrnehmungsgestörten Kindes". Würde ich heute noch einmal von vorn beginnen, so würde ich wieder genau die gleichen Anregungen befolgen, die ich in diesem Buch weitergebe. Doch würde ich gleichzeitig die Erkenntnisse anwenden, die ich inzwischen zum Thema Sprache gewonnen habe. Damit greifen Therapien noch leichter und besser. Doch wusste ich dies zu jener Zeit noch nichts davon.

Wir leben in einer Zeit vielfältiger Kommunikationsformen. Die Quantität an gesprochener und geschriebener Sprache steigt beständig. Dabei haben wir vergessen, auf die Qualität der Sprache zu achten. Qualität kommt von dem lateinischen 'qualis' und benennt das 'Wie'. In der Art und Weise, wie wir sprechen, liegt ein großer Schlüssel.

Es gibt eine Sprache und Ausdrucksweise, die aufbaut, und eine, die Kraft raubt und herunterzieht. Nicht nur wir machen etwas mit unserer Sprache. Unsere Sprache macht auch etwas mit uns. In ihr ruht eine ordnende Kraft, die nur darauf wartet, dass wir sie achtsam einsetzen.

© Mechthild R. von Scheurl-Defersdorf, *LINGVA ETERNA*®

**Die Struktur der Sprache spricht eine eigene Sprache**

Mitte der neunziger Jahre wurde mir diese Kraft bewusst und ich begann das in ihr enthaltende Potenzial zu erahnen. So entwickelte ich ein sprachliches Konzept, das LINGVA ETERNA® Sprachtraining. Es macht sensibel für diese Kraft und lenkt den Blick auf die Struktur der Sprache. Die Wortwahl und der individuelle Satzbau spielen eine große Rolle. In ihr spiegeln sich das Denken, Fühlen und Handeln eines Menschen. Gezielte Änderungen der gewohnten Ausdrucksweise haben eine sofort spürbare Auswirkung und eröffnen neue Handlungsspielräume. Mit diesem Blick erscheinen zahlreiche, alltäglich gebrauchte Redewendungen in einem neuen Licht. "Ich muss diese Arbeit noch bis heute Abend erledigen:" klingt gewohnt. Ganz anders klingt der Satz mit Futur: "Ich werde diese Arbeit noch bis heute Abend erledigen." Mit dem gewandelten "müssen" weicht der empfundene Druck auf beiden Seiten, beim Sprecher und beim Angesprochenen.

Es ist von großer Bedeutung, dass die Inhalte und die Struktur der Sprache miteinander in Einklang sind. Die Struktur der Sprache spricht eine eigene Sprache. Klaffen die beiden Botschaften auseinander, so kommt primär die Botschaft der Struktur an und nicht die gedachte Botschaft. Überforderte Menschen und Menschen in einer Krise oder einer anderen Grenzsituation hören immer primär die strukturelle Botschaft und nicht die inhaltliche.

**Stärken Sie Ihr Selbstbewusstsein**

1. **Bilden Sie kurze, vollständige Sätze. Gönnen Sie sich Pausen.**

So sind auch lange, verschachtelte Sätze Kraft- und Energieräuber. Schachtelsätze sind kompliziert und machen es dem Hörer schwer, Ihnen gedanklich zu folgen.

Wenn wir unsere Sätze beenden, dann können wir auch in unserem Leben die Dinge leichter zum Abschluss bringen. Dies stärkt die innere Ruhe und unsere Ausstrahlung nach außen.

- Kommen Sie schnell und sicher auf den Punkt.
- Bauen Sie Ihre Gedanken in einzelnen Schritten auf. Bilden Sie immer wieder neu einfache, kurze und vollständige Sätze.

© Mechthild R. von Scheurl-Defersdorf, *LINGVA ETERNA®*

### 2. Das Geheimnis der kongruenten Satzmelodie

Auf einen Aussagesatz folgt ein Punkt. Vielfach machen Menschen in der gesprochenen Sprache keinen hörbaren Punkt. Stattdessen führen sie ihre Satzmelodie nach oben und machen damit ein Fragezeichen. Mit dem Fragezeichen geben sie eine Doppelbotschaft. Dies hat eine fragwürdige Wirkung.

- Die Fragesatz-Melodie signalisiert: Hier bleibt etwas offen und fraglich.
- Seien Sie bei Aussagen eineindeutig: Kommen Sie wirklich auf den Punkt!

### 3. ‚man' und ‚ich'

Es ist allgemein bekannt, dass ‚man' schwammig ist. Dennoch sagen viele Menschen auch mit diesem Kenntnisstand ‚man'. Sobald sie erkennen, dass sie mit ‚man' ihre eigene Kompetenz in Frage stellen, werden sie das häufig gebrauchte ‚man' bereitwillig hinter sich lassen.

- Wann gebrauchen **Sie** das Wort ‚man'?
- Wie können diese Sätze ohne ‚man' lauten?

## Schaffen Sie sich Entlastung!

Es ist bedeutsam, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren und Ballast abzuwerfen. Durch den bewussten Umgang mit der Sprache können wir uns spürbar entlasten und dabei Kraft und Klarheit gewinnen.

### 1. Füllwörtern sind Ballast. Gönnen Sie sich Entlastung.

Auf der sprachlichen Ebene entsprechen Füllwörter diesem Ballast. Auch Füllwörter sind Kraft- und Energieräuber. Füllwörter verschleiern die wahre Aussage. Gleichzeitig halten Füllwörter Hintertürchen offen. Sie nehmen Ihnen Kraft und mindern Ihre Glaubwürdigkeit.

‚Eigentlich' signalisiert: „Nimm mich bitte nicht ernst." Es lädt Zweifel und Fremdbestimmung ein.

© Mechthild R. von Scheurl-Defersdorf, *LINGVA ETERNA*®

- Wann gebrauchen **Sie** Worte wie ‚eigentlich', ‚quasi', und ‚gewissermaßen'?
- Wie können diese Sätze neu lauten?
- Welche weiteren Füllwörter sind **Ihnen** präsent?

entnommen aus dem Kartensatz
"Die Kraft der Sprache"
LINGVA ETERNA Verlag, Erlangen
ISBN 978-3-9808091-1-5

## 2. Lassen Sie Druck und Hetze hinter sich

Zur Sprache von Druck und Hetze gehören neben u. a. die Wörter ‚schnell' und ‚müssen'. Sie gehören zum Grundwortschatz vieler Menschen. Sie gebrauchen diese Wörter gewohnheitsmäßig. Dabei geht nichts davon schneller, wenn sie das Wort ‚schnell' gebrauchen. Stattdessen machen sie sich selbst und ihrem Umfeld Druck.

**‚schnell'**

Das Wort ‚schnell' ist oft überflüssig. Es gibt ein störendes Signal und hat vielfach keine sinnvolle Bedeutung im inhaltlichen Kontext. Auf der Ebene der Sprachstruktur hat es eine

große Bedeutung und eine nachteilige Wirkung. Es heizt den inneren Antreiber an und bewirkt dadurch Stress.

Übertriebene Schnelligkeit führt leicht zu Aktionismus und ist nicht mit Effizienz zu verwechseln. Das Wort ‚schnell' lässt sich oft ersatzlos streichen.

**‚müssen'**

Das Wort ‚müssen' ist sprachlich verwandt mit dem ‚rechten Maß' und der Mußestunde zwischen den Arbeitseinheiten, und auch mit der Maß beim Bier. Von diesen Wörtern ist im Wesentlichen nur noch das müssen' und die Maß Bier im aktive Wortschatz erhalten geblieben.

Der Gebrauch von ‚müssen' erfolgt oftmals gewohnheitsmäßig. Mit ‚müssen' beschreiben Menschen oft Handlungen, die in der Zukunft liegen. Hier gibt es eine wohltuende und entlastende Alternative. Es ist der Gebrauch des Futurs. Der Satz: „Ich muss heute Nachmittag zu der Sitzung." klingt dann so: „Ich werde heute Nachmittag zu der Sitzung gehen." Mit dieser Formulierung wird spürbar, dass zwischen hier und dann Zeit liegt. So entsteht auf einmal ein gefühlter Zeitraum.

Ich wünsche Ihnen, dass Sie mit LINGVA ETERNA® die wohltuende, ordnende Kraft der Sprache für sich entdecken. Sie werden wirksamer handeln und unerwartet positive Rückmeldung und Anerkennung bekommen. Ihr Leben mag leichter, schöner und kreativer werden. **Erlauben Sie sich einen Wort-Schatz!**

**So trägt der bewusste Umgang mit der eigenen Sprache zur eigenen Gesundheit bei.** *LINGVA ETERNA*® **möge Ihnen diesen Weg eröffnen und sie begleiten.**

**Alles wird sich neu fügen. Wir wünschen Ihnen viel Erfolg, Gesundheit und alles Gute!**

© Mechthild R. von Scheurl-Defersdorf, *LINGVA ETERNA*®

**Kontakt:**

*LINGVA ETERNA*® - Institut für Pädagogik und Bewusste Sprache
Mechthild R. von Scheurl-Defersdorf
Anderlohrstraße 42a, 91054 Erlangen
Tel. 09131-57161, Fax 09131-57106
E-Mail: info@LINGVA-ETERNA.de
Homepage: www.LINGVA-ETERNA.de

Mechthild R. von Scheurl-Defersdorf führt bei Herder
den Autorennamen Roswitha Defersdorf.

**Weiterführende Literatur:**

Buch:

- Roswitha Defersdorf, In der Sprache liegt die Kraft. Klar reden, besser leben, Verlag HERDER Spektrum (ISBN 978-3-451-29807-3),

Kartensätze:

- Mechthild R. von Scheurl-Defersdorf: Die Kraft der Sprache, Verlag LINGVA ETERNA (ISBN 978-3-9808091-1-5),
- Mechthild R. von Scheurl-Defersdorf: Spezialkartensatz – Die Kraft der Sprache im Pflegebereich, Verlag LINGVA ETERNA (ISBN 978-3-9811454-0-3)

Weitere Titel im Internet:
www.LINGVA-ETERNA.de

© Mechthild R. von Scheurl-Defersdorf, *LINGVA ETERNA*®