

Eben noch rasch ein Telefonat erledigen – wer so arbeitet, kommt nie zur Ruhe. BILD: PICTURE-FACTORY - FOTOLIA



Auch Sprache kann Stress machen

- Unsere Ausdrucksweise verrät viel über die Persönlichkeit
- Wenn alles immer ganz schnell gehen muss
- Eingebaute Muster kann man auch wieder ablegen

VON WALTER SCHMIDT

Neulich rief ein Freund an, um sich zu verabreden. Bald war ein Nachmittag gefunden, an dem ein Treffen möglich war. Sein Kommentar dazu: „Das sieht doch gar nicht schlecht aus.“ Wie bitte? Warum sollte der Termin „gar nicht schlecht“ aussehen? Und stattdessen nicht einfach gut? Fast jeder kennt solche merkwürdigen Kommentare. Schmeckt uns etwas, das wir erstmals kosten, besser als erwartet, sagen wir häufig: „Gar nicht übel!“ Freilich könnten wir, ohne zu übertreiben, auch einfach urteilen: „Das schmeckt recht gut!“ oder: „Das ist besser, als ich dachte.“

Die Aussage, ein Kind sei „gar nicht dumm“, wenn es etwas überwiegend gut gemacht hat, soll freundlich klingen, doch bei dem Kind droht vor allem das abwertende Wörtchen „dumm“ hängen zu bleiben. Zudem klingt das sonderbare Lob so, als habe der Beurteilende angenommen, das Kind werde sich ungeschickt verhalten oder scheitern, sonst müsste er dieses Vorurteil nachträglich ja nicht revidieren oder abschwächen. Viel besser wäre es anzumerken: „Das Kind kann etwas.“

Auch uns selbst behandeln wir sprachlich nicht immer gut, etwa dann, wenn andere unsere Arbeit anerkennen. Das hört sich dann – nach dem Lob „Ihr Käsekuchen ist wirklich toll geworden!“ – zum Beispiel so an: „Na ja, ich

habe ihn schon mal besser hinkommen.“ Warum so selbstkritisch, statt sich zu freuen über die aufmunternden Worte? Dann klinge die Reaktion vielleicht so: „Es freut mich, dass der Kuchen Ihnen gut schmeckt; ich mag ihn auch sehr gerne.“ Das wäre eine selbstbewusste Reaktion – und so etwas lässt sich einüben.

„Mit jedem Wort sind in einem Menschen individuelle Erinnerungen und Gefühle abgespeichert.“

Mechthild von Scheurl-Defersdorf, Sprachwissenschaftlerin

„Die individuelle Ausdrucksweise eines Menschen steht in direktem Zusammenhang mit tiefen Prägungen und mit seiner Lebensgeschichte“, befindet die Sprachwissenschaftlerin Mechthild von Scheurl-Defersdorf in ihrem Ratgeber „In der Sprache liegt die Kraft“. Mit jedem Wort seien „individuelle Erinnerungen und Gefühle“ in einem Menschen abgespeichert. „Diese schwingen bei allen Äußerungen mit und können die ursprüngliche beabsichtigte Botschaft verändern und belasten.“

Es kann erhellend sein, solchen Sprachmustern auf die Schliche zu kommen, weil in ihnen Informationen

über das eigene Denken und Wahrnehmen der Welt verborgen liegen. Nach Ansicht der Freiburger Kognitionswissenschaftlerin Evelyn Ferstl könnte es bei Psychotherapien oder beruflich motivierten Coachings hilfreich sein, sich bestimmte, immer wiederkehrende Ausdrucksweisen bewusst zu machen und sich zu fragen, von wem und warum man sie übernommen hat.

Ein solches Muster ist die Sprachmarotte, immer „schnell noch“ einen Brief zur Post zu bringen oder „schnell mal eben“ zehn Kopien machen zu gehen. Um den selbstverschärfen Druck noch zu steigern, gehen sich solche Zeitgenossen nicht einfach schnell noch einen Kaffee kochen – oh nein! Sie „müssen“ das zusätzlich tun. Das klingt dann so: „Kannst du rasch warten, ich muss mir nur schnell noch einen Kaffee holen, bevor ich zur Bahn muss.“ Alles müssen solche Menschen, und zwar schnell. „Indem sie diese beiden Wörter oft sagen und auch oft fühlen, schaffen sie sich ihre Welt und erhalten sie täglich aufrecht“, urteilt Mechthild von Scheurl-Defersdorf. Die Trainerin für bewusstes Sprechen erkennt in solchen Wendungen die „Sprache der Gehetzten und Eiligen“.

Für Evelyn Ferstl könnten solche Redeweisen darauf hindeuten, „dass der betreffende Mensch sich unter Druck fühlt“, zum Beispiel durch strenge Vorschriften seines Gewissens, das maßgeblich durch die Eltern und andere wichtige Bezugspersonen geprägt worden sein kann. Im nächsten Schritt könnten solche Ausdrucksweisen dann überdacht und durch Übungen bewusst geändert werden, um selbstver-



Manche Leute stresst sogar der Einkauf im Supermarkt. BILD: MARIA SHYTOVA - FOTOLIA

Junge Leute im Fitnessstudio auf dem Laufband. Auch der Sport wird bei vielen eher hektisch erledigt. Die nächste Aufgabe wartet schon. BILD: SHOCK - FOTOLIA



Wege aus dem Stress

„Stress“ gehört zum gängigen Wortschatz der Getriebenen, findet die Sprachwissenschaftlerin Mechthild von Scheurl-Defersdorf. „Gehetzte Menschen finden immer wieder neue Anlässe, sich gestresst zu fühlen.“ In der Adventszeit haben sie Vorweihnachtsstress, im Büro Bilanzstress, in den Ferien Urlaubsstress. Solche Männer und Frauen haben auch meist „keine Zeit“, um in Ruhe zu telefonieren oder sich nach der Arbeit mit einem Bekannten auf einen Kaffee zu treffen. „Nächste Woche vielleicht, ich hab wieder Stress!“, sagen sie gerne. „Jeder Mensch hat täglich 24 Stunden“, wendet die Granderin des

Lingya-Eterna-Instituts für bewusste Sprache in Erlangen gegen diese Angelegenheit ein. „Was der Einzelne daraus macht und wie er sie gestaltet, ist seine Sache.“ Wer seine Zeit anders verbringen möchte als ein anrufender Freund, der gerne auf ein Bier vorbeikommen würde, kann das offen sagen. Den Anrufer bloß mit dem Satz abzuleiten: „Heute habe ich keine Zeit!“, kann leicht so klingen wie: „Du bist mir nicht wichtig genug, dir meine Zeit zu widmen.“ Dabei geht es auch so: „Ich würde dich auch gerne mal wieder sehen, bin aber sehr mode heute. Lass uns einen günstigeren Tag für ein Treffen finden.“ Wetten, dass diese wertschätzende Ausdrucksweise freundlicher und verbindlicher wirkt? (WS)

ursachen Druck zu mindern und mit einer veränderten Sprechweise auch souveräner auf Zuhörer zu wirken.

Auch wenn nicht alle Sprach- und Kommunikationswissenschaftler das so sehen: Für die Freiburger Professorin ist die Sprache „ein Werkzeug, um das eigene Denken zu verändern“. Es gebe „ganz viele eindeutige Studien, die zeigen, dass die Sprache das Denken durchaus beeinflusst“. Ein Beispiel dafür sei, dass Menschen in der Regel an einen männlichen Arzt und einen männlichen Patienten dächten, wenn sie den Satz hören: „Der Arzt operiert den Patienten.“ Entsprechend irritiert sind sie, „wenn sich herausstellt, dass von weiblichen Personen die Rede ist“ – und zwar obwohl ihnen seit Langem bekannt ist, dass ein so benannter „Patient“ oder „Arzt“ natürlich auch eine Frau sein kann.

„Unsere Denkweise prägt die Art, wie wir sprechen, aber der Einfluss wirkt auch in der Gegenrichtung“, urteilt die US-amerikanische Kognitionswissenschaftlerin Lera Boroditsky von der Universität San Diego in einem Aufsatz für die Zeitschrift „Spektrum der Wissenschaft“. Nachweislich dächten zum Beispiel zweisprachig aufgewachsene Menschen jeweils anders, je nachdem

in welcher ihrer beiden Sprachen sie sich geistig bewegten.

Da auch die aktuelle Gefühlslage unser Denken und Handeln beeinflusst, ist der Versuch sinnvoll, durch die Wortwahl Menschen positiver zu stimmen. Der bereits erwähnte Satz „Das war gar nicht dumm!“ wirkt anders als die Variante „Das war ziemlich schlau von dir!“ Man kann sich durch die Wortwahl aber „auch selbst ein wenig in positive oder negative Stimmung versetzen“, sagt Evelyn Ferstl. Wer zum Beispiel immer sagt: „Ich muss für morgen noch Mathe lernen“, erinnert sich an eine ungeliebte Tätigkeit. Anders klingt die Variante: „Ich will noch Mathe lernen, damit ich dieses Jahr eine bessere Note im Zeugnis bekomme.“

Auch müssen wir freitags nicht einkaufen gehen, schon gar nicht immer schnell, sondern wollen es vielleicht schon deshalb erledigen, weil wir am Wochenende gerne Gäste bewirten. Das Lernen oder die Mühe des Einkaufs wird so mit einem positiven Ziel verbunden, das man durch eigenes Zutun erreichen kann. Man wird vom Opfer der Umstände zum Mitgestalter seines Lebens. Die Ich-muss-Sätze begleiten viele Menschen schließlich schon ein Leben lang.