

Joachim Schaffer-Suchomel
Klaus Krebs



DU BIST, WAS DU SAGST

Was unsere Sprache
über unsere Lebenseinstellung verrät

MIT EINEM
VORWORT VON
RUEDIGER DAHLKE

mvgverlag 

Joachim Schaffer-Suchomel, Klaus Krebs

Du bist, was du sagst

Joachim Schaffer-Suchomel
Klaus Krebs

Du bist, was du sagst

Was unsere Sprache über unsere Lebenseinstellung verrät

Mit einem Vorwort von Ruediger Dahlke

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen

info@mvg-verlag.de

10. Auflage 2020

© 2006 by mvg Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Nymphenburger Straße 86

D-80636 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Teile aus Kapitel 4 entstammen dem Titel: Joachim Schaffer-Suchomel, *Wir sind Wort*, Brainfresh-Verlag 2006

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Umschlaggestaltung: Karina Braun, München

Redaktion: Annette Gillich-Beltz

Satz: Jürgen Echter, Landsberg am Lech; Andreas Linnemann, München

Druck: CPI books GmbH, Leck

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-7474-0217-7

ISBN E-Book (PDF) 978-3-86415-121-7

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-86415-241-2

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.mvg-verlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

„Am Anfang war das Wort“ – dieser Spruch
aus dem Neuen Testament ist aktueller denn je.
Mit *Worten* können wir uns *orten* und mit klaren, guten *Sätzen*
schaffen wir die Voraussetzung
für kräftige *Sprünge* in unserer Entwicklung.
Sprache schöpft Wirklichkeit! „Du bist,
was du sagst“ ist ein *Sprachbuch*, das Bilder und *Gefühlsräume*
sichtbar macht, die hinter gedachten und gesprochenen Worten
wirken. Es weckt auf, Wirklichkeit selbst und verantwortungsvoll
zu gestalten, statt über „fremde“ Realitäten
zu stolpern. Es stößt an, die eigenen Worte
zu überdenken und seinen Sprach-Schatz
mit wahren Reichtümern und guten Begriffen
zu füllen. Sprache macht mächtig
oder *schmächtig* – uns selbst und andere!

Fassungslosigkeit geht oft mit Sprachlosigkeit
einher. Und der *Versager* *versagt* es sich,
über seine Probleme zu sprechen. Doch Menschen, die das Sagen
haben und führen, bedienen sich einer klaren Sprache. Positive Worte
verleihen Kraft und ziehen positive Menschen
und Situationen an. Negative Worte bannen
unsere Kraft, verketteten und verzehren uns.

Herzlichen Dank an Michaela Suchomel
für die inhaltliche Auseinandersetzung
mit dem Thema und die vielen Impulse.
Unser besonderer Dank geht zudem an die
Klienten von Joachim Schaffer-Suchomel
für die vertrauensvollen und intensiven
Coaching-Gespräche.

Unseren Kindern
Viviane, Catalina, Joanina,
Paul und Lea Zoe

Inhalt

Vorwort	11
Teil 1	15
1. Make-up!	17
Unser Aufmacher	17
Unsere Sprache zeigt unsere persönlichen Hintergründe ...	18
Sprache ergibt Sinn	21
Die Sprach-Mechaniker	24
Aufbau und Nutzen dieses Buches.....	25
2. Nomen est omen – Auf die Kulissen blicken	27
Worte als Kulisse	28
Das Wesen(-tliche) beim Namen nennen	29
Jeder lebt in seinen Kulissen	31
Wenn wir Kulissen auf den Leim gehen	32
Arbeit an den eigenen Kulissen	36
Die Kulissen hinter den Worten	39
Ach, wie gut, dass niemand weiß.....	42
Lohnende Kurzausflüge in die Sprachen anderer Länder ...	43
Ein Bild sagt mehr als tausend Worte	46
Komplexe Bilder und Intuition	49
3. Sprache, Schöpfung und Wirklichkeit – Die eigene Gestaltungskraft hinter den Kulissen erkennen	53
Die Welt des Versagens als Hintergrundkulisse	53
Wo gehobelt wird, fallen Späne.....	54
Tischlein-deck-dich oder: Fülle und Selektion	56
Der Mensch als Sammler	57
Die Sichtweise macht es	64

Die Welt der Nörgler und Zweifler	69
Der Mensch als Schöpfer seiner Welt	71
Fazit: Teufelskreise und Engelskreise	76
4. Von Möglichkeiten und Unmöglichkeiten –	
Sich selbst auf die Schliche kommen.	79
Lassen Sie sich überraschen!	80
Die Macht der Gewohnheit	82
Das ist ja unmöglich!	84
Liebe oder Angst	86
Pech gehabt	90
Negativ eingestellt?	92
Pechvögel können nicht fliegen	93
Ein unmöglich schweres Leben	95
Das Beschwerdespiel	96
Das Energiemanagement in Beschwerde und Mangel	100
Den Mangel verdecken	105
Die Illusion der Angst	108
Die Illusion, dass die Außenwelt sich ändern muss	110
Die Illusion von Wenn und Dann	111
Die Illusion der Zeit	112
Siechen, Sucht und Suchen – die Illusionswelt der Süchte	114
Die Welt der Drogen	117
Krankheiten	121
Das Kreuz mit dem Rücken	122
Die Nase vorne	122
Entzündungen oder: Das Feuer ist aus	123
Wenn sich die Haut ausdrückt	123
Zähne, mit denen wir uns durchbeißen	124
Unten 'rum	125
Die Kausalität von Symbolen	126
Die Ehrlichkeit der Sprache im Krankheitsfall	127

Vom unmöglichen Umgang mit der Unmöglichkeit	130
Ein „Rezept“ gibt es nicht!	131
Zur Philosophie der Vorbeugung und Vorsorge	132
Spieglein, Spieglein an der Wand	133
5. Der Schatz im Silbersee – Im Dasein ist alles da	136
Wachstum erfolgt von innen nach außen	138
Der Schuster hat die schlechtesten Schuhe	141
Der Mensch ist phänomenal	141
Ach, wie gut, dass niemand weiß	144
Es ist alles da	147
Wenn wir nicht bekommen, was wir wollen	151
Wegsein im Dasein?	152
Anerkennen, was ist: das Leben als Geschenk	157
Der Mensch in seiner Einzigartigkeit	158
Zurück zur Quelle	162
Wie originell!	164
Moment mal!	165
Aufgabe, Auftrag – Mission und Vision sind kein Kaugummi	168
6. Apocalypse Now: It's Showtime! –	
Sich selbst kraftvoll präsentieren	172
Tiefe und Höhe	172
Bitte nicht füttern!	173
Sich zeigen	175
Die Hüllen fallen lassen.	177
Erst <i>in</i> , dann <i>out</i>	182
Die Urheber	184
Stellung beziehen	185
Vom Make-up zum Wake-up.	186
Im Selbst geht es wie von selbst	187

7. Re-Invention – Die eigene Mitte finden	192
Der Prozess	192
Wir machen Inventur	194
Das Abenteuer	195
Erfolgsmaschen fallen lassen	197
Klares Commitment	198
Der Weg ist das Ziel	199
Es ist Ihr Leben	202
Teil 2	207
Glossar.	209
Epilog	346
Stichwortverzeichnis.	348
Adressen und Informationen	356
Über die Autoren	358

Vorwort

von Ruediger Dahlke

Das Erforschen der Sprache ist für die Seele ein Selbstfindungsprozess, der mich immer fasziniert und inspiriert und bei der Deutung von Krankheitsbildern wie bei der Therapie vorangebracht hat. In den schillernden und oft mehrdeutigen Bildern der Sprache enthüllt sich ein Stück seelischer Wirklichkeit, die oft mehr weiß als die naturwissenschaftliche Medizin, die wir oft so fälschlich „die Medizin“ nennen. Die Indianer trugen ihre Medizin noch in einem Wildlederbeutel um den Hals, wir Modernen schlucken sie. Aber werden wir ihrem ursprünglichen Anspruch damit noch gerecht? Die *Medizin* wollte einmal zur Mitte führen, wie heute noch immer die *Meditation*. Das *Remedium* war das *Heilmittel*, das Mittel zur Mitte. Die modernen Mittel bringen überallhin, aber bestimmt nicht in die Mitte, vielmehr tragen sie oft noch dazu bei, dass so viele Menschen so außer sich geraten.

In nicht so lange vergangenen Zeiten verstand man alle Krankheitsbilder als Süchte, wie noch heute der Ausdruck „Gelbsucht“ für Hepatitis deutlich macht. In alten Zeiten hieß die TBC Schwindsucht, die Ödemneigung Wassersucht, die Blutarmut Bleichsucht, die Epilepsie Fallsucht, die agitierte Psychose Tobsucht, und die Menschen wussten noch, dass Eifersucht und Habsucht schwere Krankheitsbilder sind. Heute haben wir

das alles vergessen, aber noch immer zerstört Eifersucht mehr Beziehungen und ruiniert Hab-sucht mehr Menschen und Gesellschaften als alles andere. Wir übersehen den tieferen Sinn der Sucht-problematik und haben die Suche in unserer modernen Welt fast gänzlich aus den Augen verloren. Im Mittelhochdeutschen hieß das Wort für Krankheit „Suht“, was schon Sucht gesprochen wurde, und man ging davon aus, dass Sucht eintrat, sobald das Lebensschiff vom Weg zur Mitte abgekommen war. Die gesprochene Sprache könnte uns solch tiefe Zusammenhänge entschlüsseln helfen und so Zugang zu äußerst modernen Problemen schaffen. In meinem Buch „Krankheit als Symbol“, das Tausende von Symptomen in alphabetischer Reihenfolge deutet, habe ich neben der Körper- und Symptomsprache vor allem die gesprochene Sprache genutzt, um Zusammenhänge zwischen Körper und Seele zu verdeutlichen.

Wer sich heute mit solchen Zusammenhängen beschäftigt und in den Tiefen der eigenen Muttersprache nach dem mütterlichen Wissen der Frühzeit forscht, macht sich verdächtig und beschwört die Bedenken aller chronischen Bedenkenträger herauf, wie vor allem die der Etymologen, die – fast wie Naturwissenschaftler – peinlich darauf bedacht sind, nur ja keine Deutungen zuzulassen und jeden tieferen Sinn zu vermeiden. Unabsichtlich und unwissentlich haben sie so ihr Fachgebiet weitgehend in die Bedeutungslosigkeit und Sinnlosigkeit manövriert.

Angesichts dieser Situation ist es für mich beglückend, im Autor des vorliegenden Buches einen Verbündeten zu finden, der auf seiner radikalen, das heißt an die Wurzeln gehenden Sinnsuche aus den gut ergründlichen Tiefen der Sprache viele kostbare Schätze hebt. Als Pädagoge geht sein Interesse weit über die Medizin hinaus in alle Bereiche, die mit Sprache zu tun haben, also in alle Bereiche. Seine Wortspiele führen in die Tiefe unserer Sprache, die oft mehr über uns weiß als wir selbst, und all das so bereitwillig enthüllt, wenn einer nur hinhören kann und will. Joachim Schaffer-Suchomel macht es vor, und er macht es brillant und uns damit leicht, ihm zu folgen in die Welt der Sprache und der Sprachspiele, ja der Sprachmysterien.

Meine Worte freuen sich, den Gedanken einer in diesem Anliegen so verwandten Seele vorausgehen zu dürfen, ihnen sozusagen den roten Teppich auszulegen. Wer Sprache neu entdeckt, wird Teile von sich und letztlich sich selbst neu entdecken und in den unzähligen Zusammenhängen herausfinden, wie er selbst mit der Welt zusammenhängt.

Ruediger Dahlke

Armentarola, Juni 2005

Fühl mit den Sinnen,
Erkenn mit dem Herzen.
Lasse nicht sinnlos die Stunden zerrinnen.
Lausche und horche,
Was sie dir sagen.
Willst du Antworten,
So stelle Fragen.
Willst du zum Ziel,
So lasse dich lenken.
Doch vergiss nicht, dabei zu denken.
Zu denken an Freude, Freiheit und Licht.
Denk auch an die Liebe,
Vergiss diese nicht.
Denn wenn du erkennst mit dem Herzen
Und fühlst mit den Sinnen,
So musst du nicht rennen
Und kannst trotzdem gewinnen.

Viviane Suchomel

Teil 1

Gute Theorien und Konzepte sind fiktive Brücken,
die zu praktischen Ergebnissen führen.

Paul Watzlawick

1. Make-up!

Wussten Sie schon, dass Make-up wörtlich übersetzt *aufmachen* bedeutet? Cremes und Püderchen sollen demnach andere Menschen, zum Beispiel bei der Suche nach Partnern oder MSPs¹, für die eigene Person öffnen. Vorsicht: Ganz Verschlussene werden aufgerissen! Allerdings hat diese Maskerade ihren Preis: Das Make-up, der „Aufmacher“, verschließt die Poren der Haut. Er macht sie zu statt auf!

Unser Aufmacher

Dieses Buch handelt von Sprache, genauer gesagt, von Sprachanalyse. Was die Autoren hier vorstellen, kondensiert die Erfahrung aus über 3 000 Coaching-Gesprächen. Coaching hat sich in den letzten Jahren als erfolgreiche Methode zur beruflichen und persönlichen Weiterentwicklung vielschichtig etabliert. Ein Coach ist ein Begleiter in Veränderungsprozessen. In Vier-Augen-Gesprächen unterstützt er seine Klienten, eigene Lösungen für Probleme und verklebte Situationen zu finden, Visionen zu entwickeln und Ziele zu verwirklichen.

Das englische Wort *Coach* bedeutet *Kutsche* und *Kutscher* zugleich. Ziel eines Coachings ist es, sein eigener Kutscher zu werden, statt sich vor fremde Kutschen spannen zu lassen oder ein Mitfahrer in

¹ MSP ist ein liebevolles Modewort von Jugendlichen und steht für: Möglicher Sexualpartner.

Kutschen anderer Menschen – respektive fremder Interessen – zu sein.

Unsere Sprache zeigt unsere persönlichen Hintergründe

Die Coaching-Methode, die Joachim Schaffer-Suchomel anwendet, konzentriert sich auf die Hintergründe menschlichen Tuns. Der Ton macht die Musik. Der Hintergrund bestimmt den Vordergrund, die Ursache bestimmt die Wirkung. Im Coaching untersuchen wir mit dem Klienten zusammen, wie seine Wirklichkeit entsteht. Das Prinzip von Ursache und Wirkung ist denkbar einfach, wie beispielsweise die Mechanik einer Drehorgel demonstriert: Das Muster auf der Walze verursacht die Musik, die Wirkung. So können auch wir nur „spielen“, was auf der „Walze“ ist. Gefällt mir mein Walzer nicht, so muss ich meine Muster verändern. Ich muss ausmustern, was mir nicht gefällt, und neue (Glücks)Muster schaffen.

Die mehr oder minder unbewussten Hintergründe unseres Verhaltens lassen sich an der Sprache, die wir gebrauchen, erkennen oder erahnen. Über weite Strecken werden wir uns in diesem Buch mit den Gefühlswelten und Denkstrukturen beschäftigen, die bestimmten Worten und Ausdrucksweisen zugrunde liegen können. Nehmen Sie den Begriff *sich beschweren*. Er bedeutet im Grunde *sich schwer machen*. So wie ein Briefbeschwerer die Post nicht wegfliegen lässt. Beschweren Sie sich

also, wenn Sie wollen, dass die Post nicht abgeht! Im Coaching fragen wir an dieser Stelle: Warum und mit was *machen Sie sich schwer*, wenn Sie *sich beschweren*? Was haben Sie davon, wenn Sie *sich schwer machen*? Oder: Wo erlauben Sie sich keine *Leichtigkeit*?

Ein weiteres Beispiel ist der Ausdruck *Enttäuschung*. Die Vorsilbe *ent-* bedeutet *weg von*. So wie bei der Entbindung die Bindung durch die Nabelschnur aufhört. Wir fragen: Womit haben Sie sich jahrelang getäuscht, wenn Sie jetzt *enttäuscht* sind? Welcher Täuschung sind Sie erlegen?

Ein Kunde erinnerte sich in einem Coaching-Gespräch an seinen trinkenden Vater und wehrte das Thema mit den Worten ab: „*Mit meinem Vater habe ich abgeschlossen.*“ Der Coach griff das Bild auf und fragte: „*Und wo haben Sie den Schlüssel hingetan?*“ Der Klient reagierte verblüfft. Im weiteren Gespräch merkte er, dass er einen wesentlichen Part versäumt hatte: die positiven Elemente seines Vaters anzunehmen.

Es lohnt sich nachzusehen, was in der verschlossenen Schatztruhe verborgen ist. Auch hinter einer *Nichtschätzung* befindet sich ein *Schatz*, eben ein *nicht geschätzter Schatz*. Der Wert dieses Schatzes ist nur noch nicht bewusst. Interessant ist hier auch die Sprachwahl: „*Mit* meinem Vater habe ich abgeschlossen.“ Also nicht alleine, sondern *mit seinem Vater zusammen* hat er abgeschlossen. In den Coaching-Gesprächen stellte sich tatsächlich heraus, wie sehr der Sohn mit seinem Vater identifiziert, sprich verklebt war.

In diesem Buch stellen wir die gesprochene Sprache als Ausdruck innerer Hintergründe in den Mittelpunkt. Ein ebenso wichtiges Medium ist die Körpersprache. Häufig sieht man einem Menschen an, wie er sich innerlich fühlt. Der Körper drückt den Gefühlshintergrund aus. Er zeigt ein breites Grinsen, runzelt die Stirn, kneift den Mund zusammen oder zieht einen Flunsch. Folge ist ein lang gezogenes Gesicht. Wenn jemand *geknickt* ist, drückt das seine Gefühlswelt aus. Abgeknickt kann keine Energie fließen. Das kennen wir vom Gartenschlauch mit Knick. Am anderen Ende warten wir vergeblich auf das Wasser. Der Geknickte müsste eine andere Haltung einnehmen und sich fragen: Warum bin ich so geschlaucht? Wo ist der Knick?

Wenn jemand *verschlossen* dasitzt, indem er zum Beispiel die Arme verschränkt, dann kann das heißen, dass er nicht auf Empfang ist. Die Schranken sind möglicherweise nicht offen. Verschränkte Arme können aber auch eine Pose der Ruhe sein. In der Kommunikation werden bestimmte Gesten zu „empfangnisverhütenden Mitteln“. Mit ausgebreiteten Armen ist der Mensch meist aufnahmebereit und mit offener Beinstellung dokumentiert er grundsätzliches Vertrauen. Er signalisiert: Ich habe keine Angst vor Tiefschlägen. Körpersprache lässt sich allerdings nicht nach dem Schema „Geste A bedeutet B“ interpretieren, sondern hängt immer vom Menschen selbst und vom aktuellen Kontext ab.²

² Vgl. Vera F. Birkenbihl: Signale des Körpers. mvgVerlag 2005, S. 37.

Sprache ergibt Sinn

Die gesprochene Sprache besitzt in einer weiteren Hinsicht einen hohen Wert: Bestimmte Begriffe verweisen auf den Sinn der Phänomene, die sie bezeichnen, ohne dass dies offenkundig oder bewusst wird.

Martin Luther leitete als Erster den Begriff *Beruf* aus der Berufung ab. Er stellte sich vor, dass wir von Gott zu unserem Beruf *berufen* sind. In einigen gesellschaftlichen Bereichen hat sich das Sprachbild des Gerufenwerdens gehalten. Ein Universitätsprofessor erhält einen Ruf. Auch zum Botschafter wird man berufen. Was ist der tiefere Sinn menschlicher Berufung? Gerufen werden kann nur das, was da ist. Das sind die eigenen Gaben. Wir müssen unsere *Gaben* kennen und uns entsprechende *Aufgaben* suchen. So gesehen ist die wahre Berufung die Basis jeder erfolgreichen Karriere.

Ein weiteres Beispiel ist das Wort *Problem*. Unser Lebensweg ist gepflastert mit Problemen, einige wiederholen sich über Jahrzehnte hinweg. *Problem* bedeutet *Vorgelegtes*.³ Das, was wir in der Vergangenheit nicht gelöst haben, wird uns *wieder vorgelegt*. Wir dürfen es in der Gegenwart nochmals bearbeiten. Ein Problem zu wiederholen beinhaltet die Chance zur echten Weiterentwicklung. In der Wiederholung ist es uns möglich, Vergessenes

³ Diese wie alle folgenden Ableitungen entstammen, wenn nicht anders gekennzeichnet, dem Duden-Herkunftswörterbuch, Mannheim 1989/2001.

aus der Vergangenheit wieder in die Gegenwart zu holen. Es soll allerdings nicht darüber hinwegtäuschen, dass viele Menschen sich wie Hamster in ihren Rädern drehen. Anstatt wirklich zu lernen und zu erkennen, was funktioniert und was nicht, wiederholen sie ihre Fehler und Probleme in der Hoffnung, dass es diesmal klappt. Das gilt für Liebesbeziehungen genauso wie für Kommunikation im Beruf. Zuweilen bedarf es einiger Runden, bis wir einen neuen Dreh heraus haben. Ein anderes Wort für *wiederholen* ist der Begriff *wiederkehren*. Das, was wir unter Umständen jahrelang unter den Teppich gefegt haben, wird zum rechten Zeitpunkt zur Reinigung als Problem wieder hervorgekehrt.

Begriffe sind *Griffe* zum Leben. Sie machen *greifbar*, was vorher *unfassbar* war. So wie sie Phänomene entschlüsseln und an Möglichkeiten im Dasein erinnern, können sie mit illusionären Gedanken über das Menschsein aufräumen.

Der Ausdruck „*verletzt sein*“ von Menschen taucht im Coaching immer wieder auf. Das *letzt* von *verletzt* weist darauf hin, dass wir uns aus der Geborgenheit der Gemeinschaft *an den Rand begeben haben* und so Gefahr laufen, verletzt zu werden. Der Volksmund sagt: „Den Letzten beißen die Hunde!“ Auch das Schaf, das die Herde verlässt, läuft Gefahr, als Erstes gerissen zu werden. Eine *Verletzung* können wir heilen, indem wir uns wieder mit dem Ganzen verbinden. Beispielsweise mit Menschen, die uns gut tun und zu unserem Beziehungsnetz gehören. Ein Netz gibt Halt. Selbst wenn wir uns vom Ganzen *abhängen* wie ein Eisenbahn-

waggon vom übrigen Zug, so bleiben wir dennoch über das Schienennetz mit allem verbunden. Manchmal hält nur ein dünner unsichtbarer Faden die Verbindung der *Abgehängten*, auch der *Abhängigen*, zum Ganzen. Auch der *Individualist*, der glaubt mit dem Ganzen nichts mehr zu tun zu haben, vergisst, dass individuell *unteilbar* bedeutet. So wie im *Alleinsein* das im All-Eins-Sein verborgen ist.

Sprache erinnert an den Sinn von Phänomenen im menschlichen Leben. Bei der *Erinnerung* gehen wir nach *innen*. *Sich erinnern* heißt im Englischen *to remember*, also wörtlich *wieder Mitglied werden*. Wir sollen uns erinnern, wieder Glied, also Teil eines Ganzen zu sein. Genauso wie wir, wenn wir unsere eigene *Position* einnehmen, Teil einer gesamten *Komposition* sind. Sprache wird auf diese Weise zu einem Werkzeug, die eigenen Talente und Ressourcen – und letztlich sich selbst – hervorzu- bringen. Der Leitspruch eines Bildungszentrums in Hessen lautet: „Es genügt nicht, dass wir geboren werden. Wir müssen uns selbst nochmals hervor- bringen.“ Und das dauert wohl das ganze Leben. Das ist der längste Geburtsprozess. Therapien und Coaching können diesen Prozess begleiten. Mit professioneller Unterstützung erkennen die Klienten, was das eigene Selbst überhaupt bedeutet und wie es schrittweise zu entwickeln ist.

Die Sprach-Mechaniker

Therapeuten und Coachs arbeiten wie Mechaniker: Wenn draußen etwas nicht funktioniert, schaut man im Inneren, was lose ist. Klopft der Motor unseres Autos, hat es keinen Sinn zu beschleunigen. Das Auto muss in die Werkstatt. Wenn es klopft, öffnet der Mechaniker den Motor. Er zerlegt ihn. *Beklopfte* Menschen sind extrem verschlossen. Sie machen dicht.

Sprachanalytisch trainierte Coachs haben ein feines Gehör und Gespür für Sprache und ihre Wirkkraft. Ist ein Kunde mit seiner Wirklichkeit unzufrieden, so untersuchen sie dessen Wortwahl und damit das zugrunde liegende Denken, welches sich in den *Äußerungen* widerspiegelt, dem tatsächlich Gesagten wie in der Körpersprache. Neben der etymologischen Herangehensweise arbeitet ein solcher Coach stark assoziativ. Er achtet ebenso auf die Bilder, die sich im Hintergrund des Gesagten verbergen oder mit den verwendeten Worten entstehen. Wie bei *abgeschlossen* oder *verletzt sein*.

In diesem Buch beleuchten wir die Hintergründe des Denkens und Verhaltens. Wir machen Sprachmuster und Bilder, die hinter der Sprache wirken, bewusst. Positive Bilder verleihen Kraft. Negative Bilder verzehren uns. Mit negativen Gedankenbildern können wir uns sozusagen selbst verspeisen und energetisch aushöhlen. Negative Bilder sind ein Produkt der Angst. Ein sprachlich sensibler und bewusster Mensch weiß um die Kraft und Klarheit seiner Bilder. Vielleicht ist das der ursprüngliche

Sinn von *Bildung*. Erst mit dem Bewusstwerden eines Bildes kann der Mensch positive und negative Bilder voneinander unterscheiden und positive Bilder von negativen Schatten befreien. Man wird sozusagen helle.

Aufbau und Nutzen dieses Buches

Dieses Buch besteht aus zwei Teilen. Im ersten Teil dient die Coaching-Philosophie des Hauptautors als roter Faden. Mithilfe der Hintergrundkulissen von Worten und Redewendungen werden Probleme und Illusionen des Lebens in ein neues Licht gestellt. In dieser Beleuchtung und mit bereits in der Sprache liegenden Hinweisen auf Lösungswege werden neue Möglichkeiten beschrieben, Leben kraftvoll zu gestalten.

Wo immer es sinnvoll erschien, haben wir Inhalte zu Kernsätzen verdichtet und geben Ihnen, liebe Leserin und lieber Leser, Fragen für Ihre ganz eigene Situation mit auf den Weg. Es bleibt Ihnen überlassen, inwieweit Sie diese Ideen für Ihre Veränderung praktisch nutzen.

Im Glossar, dem zweiten Teil des Buchs, sind wesentliche Begriffe in alphabetischer Reihenfolge zusammengefasst. Es eignet sich zum schnellen Nachsehen oder einfach zum Querbeetlesen.

Wenn Sie am Ende dieses Buches angekommen sind, wird sich Ihre Sichtweise und Ihr Gespür für Sprache verändert haben. Auf dem Weg dorthin warten *Wortschätze* darauf, entdeckt zu werden.

Vielleicht haben Sie Aha-Erlebnisse, vielleicht sogar Haha-Erlebnisse, die Sie zum Lachen und damit Ihr Leben wieder in Fluss bringen. Das lateinische *humor* bedeutet *Feuchtigkeit*. Humor schützt vor Vertrocknung und Verkrustung. Humor bringt Ihre *humores* – das sind nach einer mittelalterlichen Naturlehre die im Körper wirksamen Säfte – wieder in Fluss. Damit Ihr Leben saftig ist!

COACHEN SIE SICH SELBST

Begriffe lassen Gefühle greifbar werden.

An den sprachlichen Formulierungen können wir unseren Gefühlshintergrund ablesen.

Achten Sie auf sprachliche Wendungen, die Sie immer wieder benutzen und schreiben Sie diese auf. Reden Sie mit einem Menschen, den Sie schätzen, und fragen Sie ihn nach markanten Äußerungen, die Sie häufig verwenden. Untersuchen Sie nun, welche Gefühle und Gefühlswelten hinter diesen Worten versteckt sind.

Sie können schon jetzt mit dem Glossar arbeiten und den Gefühlshintergrund so mancher Worte erschließen, beispielsweise wenn Sie auf etwas *erpicht sind*, häufig *Beschwerden* äußern oder gerne *lästern*. Unter diesen Begriffen finden Sie im Glossar Impulse und Schlüsselfragen, mit denen Sie Ihre Hintergründe leichter in Sprache fassen können.

2. Nomen est omen *Auf die Kulissen blicken*

Die Dinge sind nicht, wie sie sind.

Sie sind, wie wir sind.

Aus dem Talmud

Der seit längerem nicht mehr florierende mittelständische Familienbetrieb eines Coaching-Klienten stand zum Verkauf. Kurz vor der entscheidenden Verhandlung mit dem französischen Interessenten war der Anbieter hochgradig nervös. Im deshalb anberaumten Coaching-Gespräch äußerte er mit angespannter Stimme: „Ich stehe mit dem Rücken an der Wand. Dies ist meine letzte Chance, die drohende Insolvenz abzuwenden und wenigstens einen Teil des Familienvermögens zu retten.“

Im weiteren Gespräch wurde die Gefangenschaft des Mannes in diesem inneren Bild mehr als deutlich: Er fühlte sich stark überlastet und berichtete von Rückenschmerzen. Negative Bilder rauben Energie, sie machen schwach und belasten. Rückenprobleme sind also das Mindeste, was man erwarten kann. Mit dem Bild *Rücken an der Wand* wird üblicherweise Negatives assoziiert. Im negativen Denken sind wir gut trainiert und ketten uns schnell an ein Gefühl von Hilflosigkeit, als hätte uns tatsächlich jemand angeprangert, an die Wand gestellt und mit standrechtlicher Erschießung gedroht.

Die Aufforderung, aus dem negativen Bild ein positives zu entwickeln, machte den Klienten zunächst stutzig. Doch er konnte ihr bald folgen, das Training der eigenen Vorstellungskraft war ihm aus früheren Coaching-Gesprächen vertraut. Nach einigen Minuten des In-sich-Gehens und der Ruhe entdeckte er folgende Möglichkeiten: „Okay, ich stehe mit dem Rücken an der Wand. Im Grunde genommen kann mir von hinten nichts mehr passieren. Ich bin geschützt und habe Halt. Und nach vorne steht mir alles offen. Ich brauche nur vorwärts zu gehen. Meine Zukunft ist offen! Ich stehe am Anfang von etwas ganz Neuem.“ Mit diesem von Selbstbewusstsein geprägten Bild ging er in die Abschlussverhandlung und verkaufte am Ende sein Unternehmen zu einem guten Preis.

Worte als Kulisse

Sprache verweist auf persönliche Hintergründe und Gefühlsbilder, die unser Handeln leiten. Sie lassen sich mit den Kulissen eines Theaterstücks vergleichen. Die Kulisse gibt den Schauspielern einen Bezugsrahmen. Es macht einen Unterschied, ob der Regisseur einen romantischen Dialog zwischen zwei Liebenden vor einer Revolutionsszene mit Pariser Stadthäusern oder auf einer idyllischen Waldlichtung spielen lässt. Einige mögen einwenden: „Ja, aber das ist doch meist durch den Autor, dem Urheber des Stückes, vorbestimmt.“ Genau! Wir Menschen können „unsere Kulissen“ verändern.

Das zeigt das Beispiel des Bildes *Mit dem Rücken an der Wand*. Kompliziert sind stets nur die *Geschichten*, die über das eigentlich Einfache gedeckt werden. Komplexes schafft Komplexe, die das Einfache kompliziert *erscheinen* lassen. So einfach ist das mit den Erscheinungen, die wir tagtäglich haben!

In diesem Buch sehen wir, wie wir den Worten *auf den Grund gehen* können, um Hintergrundbilder und Kulissen zu erschließen. Wir benennen Menschen und Situationen, geben den Dingen einen Namen. Dieser Prozess entspringt unserem Denken und Fühlen. Etwas oder jemanden zu benennen beinhaltet oft eine erste Wertung. Wir stellen es vor eine Kulisse. Je nachdem, wie wir zu einer ausländischen Regierung stehen, nennen wir bewaffnete Widerständler entweder Freiheitskämpfer oder Terroristen.⁴ Das Benennen folgt der Kulisse des jeweiligen Sprechers und damit seiner Sichtweise. Gleichzeitig verbindet der Gesprächspartner das Gehörte mit seinen eigenen Erfahrungen durch Assoziationen, entsprechend seinem Repertoire an Kulissen. Das Wort bewirkt eine Reaktion. Es wurde zum Vorboten. *Nomen est omen*.

Das Wesen(tliche) beim Namen nennen

Der uns am meisten vertraute Klang ist der unseres eigenen Namens. Ihr Name ist Ihr ganz persönliches Merkmal. Bereits bei der Geburt wurden Sie „nomin-

⁴ Dieses Beispiel geht auf Vera F. Birkenbihl zurück: Alpha Video, Denken Spezial, TR Verlag.

niert“, Sie sind demgemäß von Anfang an ein Gewinner. Oder haben Sie schon einmal gehört, dass bei der Olympiade Verlierer nominiert wurden? Sie sind mit Ihrem Namen Träger einer ganz bestimmten Idee von sich und Ihren Möglichkeiten. Meist ist dies unbewusst. *Nominiert* bedeutet *namentlich vorgeschlagen*. *Renommiert* – *wieder benannt* und *bekannt* – sind Sie, wenn Sie Ihrem Namen alle Ehre gemacht haben und wenn Sie Ihre Idee von sich verwirklicht, also Ihre Möglichkeiten gelebt haben. Auch bei Namen gilt: *Nomen est omen*. Ein Name ist gleichzeitig ein Omen, ein Zeichen also, und gemäß dem lateinischen *ominosus* „voll von Vorbedeutungen“. Ist das nicht ominös? Namenszeichen sind wie unsere Verkehrszeichen richtungsweisend. Sie können markante Wesenszüge kennzeichnen und auf Potenziale hinweisen.

Betrachten wir die Vornamen, so können wir zuweilen bestimmte Charaktereigenschaften erkennen. Durchforsten Sie einmal Ihren Verwandten- und Bekanntenkreis nach Menschen mit dem Vornamen Peter. Ähneln sich die Peters nicht in ihrer Führungsqualität? Einen Peter wirft so schnell nichts um. Es wundert nicht, dass *Peter*, griechisch *petros*, *Felsblock* bedeutet. Auf ihm wollte Gott bekanntlich seine Kirche errichten: „Denn du bist Petrus, der Fels ...“ Ebenfalls nicht zu unterschätzen ist Petra, das weibliche Pendant zu Peter.

Trotz aller gebotenen Vorsicht bei derartigen Typisierungen: Betrachten Sie einmal Menschen mit dem Vornamen Klara. Oft können Sie feststellen, wie sehr diese Charaktere mit dem Thema

Klarheit befasst sind oder bereits in ihrer Art und Weise Klarheit verkörpern. Alles Klärchen?

Und was ist mit dem Namen Hans? Schnell wird eine Wurst daran gehängt und der Hanswurst ist geschaffen. Auch das Märchen vom „Hans im Glück“ lässt einen unklugen Menschen vermuten, insofern die Philosophie des Märchens nicht verstanden wird. Denn Hans im Glück ist glücklich! Der innere Wert der momentanen Freude über das eingetauschte Gut zählt, zumindest im Märchen, mehr als der kollektive „objektive“ äußere Wert. Also schwingt in diesem Namen auch gute Ethik mit und verleiht ihm eine gewisse Beständigkeit. So ist es nicht verwunderlich, wie häufig besonders in vergangenen Generationen der Name Hans vergeben wurde.

Jeder lebt in seinen Kulissen

Gedachte und gefühlte Kulissen gehen auf die Wahrnehmung eines Menschen zurück. Wir können nur die Dinge, Situationen und Menschen benennen, die wir wahrnehmen. Gleichzeitig ist es unmöglich, alles, was ist, wahrzunehmen. In seinem Buch „Zen und die Kunst ein Motorrad zu warten“ schreibt der amerikanische Philosoph Robert M. Pirsig: „Wir nehmen eine Handvoll Sand aus der endlos weiten Landschaft, die uns umgibt, und nennen diese Handvoll Sand ‚Welt‘.“⁵ Die Welt ist das, was wir von ihr denken.

⁵ Robert M. Pirsig: Zen und die Kunst ein Motorrad zu warten. Fischer 1986, S. 84.

Wahrnehmung und Interpretation orientieren wir an Stücken, die wir kennen und die auf unserer Festplatte im Kopf gespeichert sind. Wie bei einem Theaterstück fahren wir Kulissen auf, die wir in der Vergangenheit konstruiert haben. Diese symbolisieren einen bestimmten Schauplatz aus Gedanken und Gefühlen. So schaffen wir den Bezugsrahmen für unsere gegenwärtige Lebenssituation. Vor dieser Hintergrundkulisse spielen sich vorprogrammierte Szenen ab. Fritz Perls, der Begründer der Gestalttherapie, spricht von *Reinszenierungen*. Altes wird wieder und wieder in Szene gesetzt. Entweder weil wir es als gut und Gewinn bringend identifiziert haben und das „gute Stück“ *wieder holen* wollen oder weil es so schlecht und unverdaulich war, dass wir getrieben sind es wiederzukäuen. Der Täter kehrt an den Tatort zurück. Erinnern Sie sich an das Phänomen der Wiederholung von Problemen im ersten Kapitel. Wir konstruieren unsere Welt kulissenartig und richten uns so im Leben ein, wie wir glauben, dass es gut für uns ist. Oder wir konstruieren unbewusst und automatisiert.

Wenn wir Kulissen auf den Leim gehen

Problematisch wird es, wenn wir mit unseren Kulissen verkleben. Gerade problembehaftete Hintergründe werden gerne als feststehende Kulisse genommen: Ein Programmablauf automatisiert sich, die Wiederholungstaste ist eingerastet. Wir schau-

feln immer und immer wieder Negatives aus der Vergangenheit in die Zukunft. Wer nur eine Kulisse hat, wird immer wieder dasselbe Stück spielen. Doch auch mit mehreren Stücken bleibt das Leben gestückelt, und das Gefühl der Zerrissenheit dominiert. Der Hintergrund ist nicht im Fluss.

Beispiele für solche Negativkulissen sind:

- „Immer bin ich das Opfer“ oder: „Warum immer ich?“
- „Niemand sieht mich“ oder: „Ich werde nicht gehört“
- „Ist es richtig, was ich tue, und werde ich gemocht?“ oder: „Habe ich etwas falsch gemacht und werde nicht mehr geliebt?“
- „Gehöre ich dazu?“
- „Seht mich an, bin ich nicht toll?“ – Ja, auch das ist eine Negativkulisse, mit der Sie sogar Topmanager werden können. Im Grunde genommen gehört jedoch dieser Typus als Anerkennungsjunkie in die Drogenberatung. Das Karriereschauspiel endet meist im Drama: Herzinfarkt, Schlaganfall, Punkt.

COACHEN SIE SICH SELBST

Gerade in kritischen Situationen tauchen von Ihnen vorprogrammierte Negativkulissen wie automatisch auf.

Können Sie sich in einem der obigen Beispiele wiederentdecken?

Beobachten Sie sich, wenn es brenzlich wird. Lassen Sie beispielsweise Situationen, in denen Sie kritisiert wurden, Revue passieren. Beschreiben Sie, wie Sie sich innerlich fühlten. Was hat Sie emotional stark getroffen? Wo haben Sie zum Beispiel weiche Knie oder einen Kloß im Hals bekommen? Wie haben Sie im Außen reagiert? Was haben Sie gesagt? Wie haben Sie gekontert oder klein beigegeben und vor allem: Wie heißt die dazu gehörige Gefühlskulisse?

Deuten Sie die entsprechende Sprachkulisse positiv um – analog zum Beispiel „mit dem Rücken an der Wand stehen“.

Oft wissen wir nicht, dass es nur Kulissen sind, und schon gar nicht, dass wir mit diesen lediglich eine Wirklichkeit vortäuschen. Es ist ein bisschen wie an der Börse: Spekulanten setzen auf die vermutete künftige Entwicklung von Aktienkursen und lösen mit ihren Käufen und Verkäufen genau diese Kursentwicklungen aus.

Angenommen, Ihre Nachbarin grüßt plötzlich nicht mehr, und Sie fragen sich: „Was habe ich nur falsch gemacht?“ In Wirklichkeit wurde bei ihr ein Tumor festgestellt und sie ist tief in Gedanken versunken. Es hat also nichts mit Ihnen zu tun.

Oder nehmen Sie den umgekehrten Fall: Ihre sonst stoffelige Nachbarin grüßt auf einmal sehr zuvorkommend und Sie überlegen: „Was führt sie nur im Schilde?“ Dabei hat sie sich frisch verliebt und möchte am liebsten die ganze Welt umarmen.

Ein ernsthaftes Problem entsteht meist nicht durch die Situation an sich, sondern durch ihren Bezugsrahmen: die individuelle Kulisse. Erst vor der entsprechenden Kulisse wird die Situation zum Problem. Albert Einstein formulierte einmal treffend: „Problem space is not solution space.“ – „Im Raum des Problems finden wir keine Lösungen.“ Erst wenn wir den Raum und die Kulisse des Problems verlassen und eine neue Sichtweise einnehmen, kommen wir einen wirklichen Schritt weiter und können uns von der problematischen Kulisse lösen.

Lösen statt verkleben, loslassen statt festhalten. *Lösungsdenken* ist heute gerade in der Wirtschaft zu einem Schlagwort geworden. Und wie viele Verklebte warten in den unterschiedlichsten Religionen auf Lösung, auf die *Erlösung*? Lösung ist das Hauptthema des Menschseins. Der Begriff *Leben* lässt sich sprachlich auf *Leim* zurückführen, und *leben* ist laut Duden mit dem Begriff *kleben* verwandt. Gott formte Adam aus Lehm. Wer schon einmal damit gearbeitet hat, weiß, wie klebrig diese Masse ist. Gott hat es sich nicht leicht gemacht. Lösung ist das Los des Menschen. Der Begriff *Los* wird synonym für Schicksal verwendet. Also, los geht's!

Kulissen gibt es immer. Hinter jedem Wort steht ein Bild, ein Gefühl oder eine Vorstellung. Worte