

Schlagfertigkeit - praktizierte Achtsamkeit

Der Begriff Schlagfertigkeit lässt uns sofort erkennen, dass damit eine Kombination aus Schnelligkeit, Schwung, Fertig- bzw. Vorbereitet-Sein und Schlagen bzw. Sich-Erwehren gemeint ist – also alles sehr lebenszugewandte Kräfte. Manchmal fürchten wir aber – mehr unbewusst als bewusst – diese machtvollen Kräfte im Miteinander: Wir wollen nicht verletzen und nicht verletzt werden, nicht kämpfen und nicht verlieren. An die Stelle von achtsamer, schwungvoller Wortgewandtheit tritt dann gehemmte Sprachlosigkeit – es verschlägt uns förmlich die Sprache.

Wie hemmende innere Haltungen in förderliche freiheitliche Kräfte verwandelt werden können, soll Inhalt dieser Vortragsreihe sein. Es werden u.a. vielfältige Übungsansätze vermittelt, damit nicht nur unsere Sprache, sondern auch unser Denken und Handeln sich wieder freier und machtvoller gestalten kann. Im Anschluss an jeden Vortrag wird eine Trance zur Vertiefung des jeweils neu Erfahrenen angeboten.

Vortrag 1: 11.05.2021 Die eigene Kraft befreien – vom friedvollen Sich-Erwehren

Vortrag 2: 08.06.2021 Wie fremde Angriffe nicht mehr angreifen können – von der schwungvollen Standfestigkeit

Vortrag 3: 06.07.2021 Keine Angst vor der Tiefe – wie die Macht der Sprache verstärkt werden kann

Jeweils von 19.30 – 21.30 Uhr

Schlagfertigkeit und Achtsamkeit als menschliche Fähigkeiten zusammenzubringen, mag vielleicht auf den ersten Blick überraschen. Menschen, die in ihrer Kommunikation und ihrem Verhalten eher zurückhaltend sind, wünschen sich oft, schlagfertiger zu sein. Sie verbinden damit die Fähigkeit, furchtlos und hemmungslos jede Situation meistern zu können, sich spontan und freimütig verbaler, vielleicht auch körperlicher Angriffe erwehren zu können. Wenn man an Achtsamkeit denkt, scheint damit immer eine Verlangsamung der Handlung einherzugehen – also das Gegenteil von dieser ersehnten Spontaneität und Freizügigkeit, eher eine Verstärkung der ohnehin schon vorhandenen Gehemmtheit. Dieser scheinbare Widerspruch ist jedoch leicht aufzulösen.

Schlagfertigkeit ist von der eigentlichen Bedeutung her zu verstehen als natürliche Fähigkeit, in einer Situation *klug, blitzschnell, kraftvoll, zielgenau, wehrhaft usw.* zu agieren bzw. zu reagieren. Das bedeutet, dass man sowohl die eigenen körperlichen und geistigen Möglichkeiten als auch die Umgebung wahrnehmen muss, um die Schlagfertigkeit angemessen und wirksam einzusetzen – also achtsam mit der eigenen Wahrnehmung umzugehen hat. Sonst wird Schlagfertigkeit nur zu einem Wort- oder Kraftgemetzel.

Es ist zu beachten, dass *Fertigkeit* mehr ist als bloße *Fähigkeit*; **Fertigkeit** weist vom Wortsinn darauf hin, dass da etwas bzw. jemand *fertig ausgebildet* ist, über *ausgereifte Fähigkeiten* verfügt, weist also hin auf die **Notwendigkeit von Üben**, Lernen, Erfahrung machen und integrieren. Ein wichtiges Übungsfeld ist der Umgang mit der eigenen Wahrnehmung.

Wenn es im Untertitel heute heißt: „**Keine Angst vor der Tiefe**“, so ist damit gemeint, dass wir in der Kommunikation in der Regel auf die Worte oder sonstigen Signale reagieren, die auf der Oberfläche erscheinen. So reagieren wir zum Beispiel auf einen Vorwurf mit einer automatischen Selbstverteidigung in Form von Argumenten. Wahrscheinlich wissen Sie alle aus eigener Erfahrung oder aus alltäglichen Beobachtungen, dass eine solche Kommunikation weder Tiefe noch Entwicklung in irgendeiner Form zur Folge hat.

Obwohl Kommunikation auf der Basis der üblichen Werte von Schnelligkeit, Wortgewalt, Coolness usw. oft nur unbefriedigend abläuft, weil es primär ums Gewinnen geht, fühlen wir uns gezwungen, diese Art von Ping-Pong-Spiel zu üben und selbst unsere Kinder dazu anzuhalten. Sie sind vielleicht auch in diesen Vortrag über Schlagfertigkeit gekommen, in der Hoffnung, Trainingstipps zu bekommen, um schneller, wortgewaltiger, unangreifbarer... im sozialen Miteinander zu werden.

Aber ich bitte Sie jetzt, die Ping-Pong-Schläger einmal aus der Hand zu legen, sich innerlich umzudrehen und sich ganz langsam, Atemzug für Atemzug, auf jene innere Instanz zuzubewegen, die man üblicherweise als Unbewusstes oder Unterbewusstsein bezeichnet. Sie werden dabei wieder in Kontakt kommen mit Ihrer geistig-emotionalen Kraft, Ihrem unfassbaren Reichtum an persönlichen Potenzialen und an selbst gewählten Gestaltungsmöglichkeiten.

Indem wir in unserer Kultur gelernt haben, uns von dieser natürlichen inneren Instanz geistig und emotional zu distanzieren und uns primär an äußeren Vorgaben und oberflächlichen Werten zu orientieren, haben wir gelernt, uns auf eine schreckliche Weise in unseren Möglichkeiten zu beschränken, das Leben aus unserem Selbst heraus zu gestalten und unsere eigentlichen natürlichen Kräfte zu entfalten.

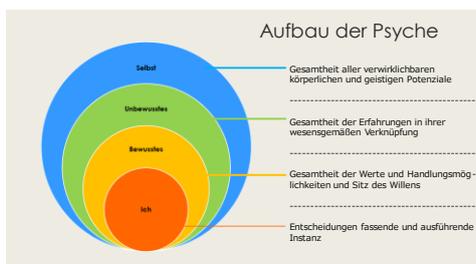
Das Unterbewusstsein ist – wie all unsere lebendigen Energien – Teil unseres Gehirns, allerdings nicht nur eine begrenzte Funktion, die per EEG überprüft werden kann (wie zum Beispiel das Belohnungs- oder das Gleichgewichtszentrum), sondern eine sehr komplexe Vernetzung der unterschiedlichsten Potenziale:

- Es speichert und verwaltet all unsere Erfahrungen, Erinnerungen, Körperfunktionen,
- registriert ständig die Wahrnehmungen über die fünf Sinne,
- ordnet ihnen Emotionen zu und gibt daraus Handlungsimpulse uvm.

Da das Unterbewusstsein sowohl mit der organismischen Weisheit des Körpers als auch mit dem geistigen Wesen unserer selbst direkt verbunden ist, lassen sich über eine direkte gedankliche Kommunikation mit ihm zum Beispiel körperliche Symptome beeinflussen oder persönliche Selbstentwicklungskräfte verstärken.

Im Zusammenhang mit unserem Thema, die Macht der eigenen Sprache zu verstärken, wollen wir vorrangig die bewusst-unbewussten Prozesse betrachten, die mit sprachlicher Kommunikation zu tun haben.

Machen wir uns dazu zunächst das **Wesen der Wahrnehmung** klar, denn sie ist unsere zentrale Fähigkeit, Sprache überhaupt zu entwickeln und anzuwenden. Die achtsame Wahrnehmung ist demgemäß auch die Grundlage für den produktiven Umgang mit unserer Ausdrucksfähigkeit, denn Handeln und auch Sprechen sind immer mit allen Wahrnehmungssystemen verknüpft.



Um das komplexe Geschehen selbst einfachster Wahrnehmungsprozesse zu ermessen, soll zunächst einmal das Modell der Psyche vorgestellt werden, wie es von **Carl Gustav Jung** entwickelt wurde und auch der Hypnotherapie nach **Milton H. Erickson** zugrunde liegt. Dieses Modell fundiert auf wissenschaftlichen Beobachtungen und psychologischen Experimenten der unterschiedlichsten Art. Auch anthropologische Studien und Erkenntnisse der Hirnforschung sind in das Modell eingegangen.

Wir unterscheiden zunächst vier Bewusstseins Ebenen, die unterschiedliche, klar voneinander abgegrenzte Funktionen haben und auf ebenso klare und eindeutige Weise zusammenwirken. Zusammen bilden diese geistig-emotionalen Kräfte unser einzigartiges Ich-Selbst.

1. Das **Selbst (Wesenkern)** ist praktisch auf der geistigen Ebene das, was der Körper auf der materiellen Ebene ist: Wie in den Genen alle körperlichen Gegebenheiten gespeichert sind, so umfasst das Selbst alle Talente, Fähigkeiten, Neigungen und alles mitgebrachte Wissen einer Person, also ihr gesamtes Seelenpotenzial. Es sendet Impulse an das Unbewusste und an den Körper, um Selbstverwirklichungsprozesse anzuregen.
2. Das **Unbewusste (oder besser Unterbewusstsein)** speichert und verwaltet all unser erworbenes Wissen, unsere Erfahrungen, Erinnerungen, auch unsere Körperfunktionen, es registriert ständig die Wahrnehmungen über die fünf Sinne, ordnet ihnen Emotionen zu und gibt auf dieser Basis Handlungsimpulse.
3. Das **Bewusstsein** nimmt die Impulse vom Unterbewusstsein wahr, gleicht sie mit den gelernten Routinen, den verinnerlichteten Werten und den gegenwärtigen Gegebenheiten ab und sendet Impulse, die das Handeln auslösen. Es entscheidet über die Art und Weise, den Willen zu nutzen.
4. Das **Handelnde Ich** folgt den Signalen aus dem Bewusstsein. Wenn die nicht klar sind – weil zum Beispiel innere Blockaden den Willen lähmen – kommt es zu irritierenden Handlungs- und Denkprozessen. Ohne innere Blockaden machen wir befriedigende, erfüllende Handlungserfahrungen.



Nach C.G. Jung kommt noch eine weitere Dimension dazu, nämlich das **kollektive Unbewusste**, das er definiert als den überpersönlichen Bereich des Unbewussten, der im Grunde die Erfahrungen der ganzen Menschheit umfasst und uns ständig über das individuelle Unbewusste beeinflusst. In Form von allgemeingültigen Symbolen und Motiven (Archetypen) tritt es in Erscheinung, findet seinen Ausdruck auch in unserer Sprache, in den

Symbolen der Märchen und Träume uvm.

Als weitere Grundlage unserer Wahrnehmungsprozesse ist der **Körper** zu nennen, der natürlich auch eine individuelle, einzigartige Gestalt verkörpert. Er verfügt über eine eigene **organismische Weisheit**, die alle lebenswichtigen Körperprozesse selbsttätig reguliert – eine universelle, allgemeingültige Weisheit, vergleichbar dem kollektiven Unbewussten auf der psychischen Ebene. Die organismische Weisheit reguliert über ein sehr feines System die Steuerung von Signalen im Körper und zum handelnden Ich hin – letzteres nur dann, wenn Handlungen nötig sind, um das Wohlfühl des Körpers wiederherzustellen.

Jede persönliche Ausdrucksform wird durch Impulse von allen Ebenen mitgeformt – auf welche Weise das geschieht, hängt ab von den persönlichen Potenzialen, Erfahrungen und Lebensumständen (Lebenspraxis). Da all diese wahrnehmbaren Eindrücke gleichzeitig da sind, wir aber nur einen geringen Teil tatsächlich bewusst zur Kenntnis nehmen können, bilden sich in unserem Gehirn sehr differenziert vernetzte Erfahrungssysteme.

Jedes Wort, das wir gelernt haben, ist mit einer Fülle von Sinneswahrnehmungen verbunden, denn wir haben ein jedes in einem bestimmten Zusammenhang erfahren, uns den Begriff über den Körper und seine Sinnesorgane angeeignet.

Insofern **ist Sprache** nicht nur Ausdruck und Verständigungsmittel einer Gemeinschaft, sondern sie repräsentiert auf der persönlichen Ebene immer auch ein komplexes, individuelles System von Erfahrungen, das mit allen Sinnen auf allen psychischen Ebenen verknüpft ist. Einem Begriff, den man sich angeeignet hat, sind damit alle Erfahrungen von einem Sachverhalt mit allen Wahrnehmungen zugeordnet, auch die frühesten, noch nicht mit Sprache verbundenen (COEX-System).

Neue Verbindungen, also neue Synapsen, bilden sich ein Leben lang, weil wir ein Leben lang Erfahrungen machen und jede Erfahrung in unserem Hirn neu verschaltet werden muss. Die weitere Entwicklung im Gehirn baut immer auf schon Vorhandenem auf. Und wenn wir merken, dass das Vorhandene schief oder lückenhaft oder überflüssig ist, können wir mit der Hilfe der unbewussten Kräfte hier nacharbeiten und für eine mehr zum eigenen Ich-Selbst passende Grundformen sorgen. Das geschieht z.B. über Psychotherapie, über Selbstbewusstheit, über Alltagsübungen.

Der eigentliche **Spracherwerb** läuft zunächst nicht über bewusste Prozesse (genauso wenig wie das Erlernen von gezieltem Greifen, von Laufen und so weiter): Kinder beziehungsweise ihre Gehirne (das geschieht nämlich völlig selbstverständlich, ganz aus dem Unterbewusstsein) erkennen Regeln in jeglichen Eindrücken, die auf sie einströmen – es bilden sich aus der Wahrnehmung neuronale Netzwerke, sich Wiederholendes wird immer wieder in den Synapsen aktiviert und als besonders wichtig eingeordnet. Das Kind hat die Regelmäßigkeiten der Sprache dann schon längst gelernt und greift auf sie zurück, wenn es selbst zu sprechen beginnt.

Selber zu sprechen, verstärkt die inneren Verbindungen und ermöglicht auf diese Weise sprachlichen Ausdruck in hochkomplexer Form. **Gehirne sind Regelextraktionsmaschinen**, sagt Manfred Spitzer, einer der führenden Hirnforscher unserer Zeit. Statt einzelne Fakten zu speichern wie ein Computer, ordnet unser Gehirn komplexe Wahrnehmungen nach erkennbaren Regeln in Mustern und Zusammenhängen. So hilft es uns, das Ganze, das Wesentliche zu erfassen und entscheidungs- und handlungsfähig zu sein. Und nur so sind wir in der Lage, Sprache zu erlernen.

Die Sprache, mit der wir aufgewachsen sind, nennen wir **Muttersprache**. *Muttersprache* stammt von lateinisch *lingua materna* (mütterliche Sprache) und meint die Sprache, die durch ungesteuerte Lernprozesse im Kontakt mit der Mutter und/oder der Gemeinschaft, in der ein Kind aufgewachsen ist, erworben wurde.

Mutter ist ein Archetypus, also eine Grundstruktur menschlicher Vorstellungs- und Handlungsmuster, eine **Urform** des kollektiven Unbewussten. Das Mütterliche als archetypisches Symbol steht für Versorgung, Schutz, Sicherheit, Geborgenheit, Vertrautheit, Ermutigung und Befähigung zur Selbstentwicklung uvm.

Je sicherer und kompetenter wir unsere Muttersprache entwickeln konnten, umso sicherer und kompetenter können wir uns in jeder Situation und in jeder Beziehung verhalten. Jede Erfahrung während des Spracherwerbs geht, wie bereits erwähnt, in die persönliche Verwendungsart der Sprache und ihrer Regelhaftigkeit ein; so machen sich im Sprachgebrauch hinderliche Erfahrungen ebenso wie förderliche bemerkbar.

Die Tatsache, dass Sprache im Laufe unserer frühen Entwicklung zu einer Quelle von Sicherheit, Geborgenheit, Entwicklungskraft usw. für uns geworden ist, hat einige unbewusste Regel-Mechanismen hervorgebracht, z.B.:

- Wir können unvollständige Sätze sofort ergänzen, um einen Sinn herzustellen. Fragt man zum Beispiel jemanden, der des Deutschen nicht ganz mächtig ist, am Telefon, wo er denn sei, und erhält die Antwort „Ich Aldi“, so nimmt man sofort an, dass diese Person gerade in einem bekannten Aldi-Markt ist.
- Wir erkennen Floskeln sofort als solche und antworten ebenfalls floskelhaft – wie das berühmte „Wie geht’s?“, mit dem man sich selten ernsthaft persönlich gemeint fühlt.
- Wir hinterfragen selten persönliche Sprachgesten einer Person, lassen die als Eigenart gelten – wie zum Beispiel häufiges „Gell?“ oder „Genau!“ oder „Verstehste, was ich meine?“.

- Wir überhören Unstimmigkeiten in der grammatikalischen Zeit – so hört man oft: „Das mache ich schon seit ich fünf Jahre alt/ein Kind bin“, und fragt nicht nach, ob die Person sich denn immer noch in diesem Kindesalter fühle.
- Wir ersetzen mitunter unverständliche Begriffe durch vertraute.

Hier ist ein Beispiel dafür, wie wir unbekannte Begriffe – einfach zum Zwecke der persönlichen Sicherheit in Bezug auf das Verständnis von der Welt – in bekannte Begriffe verwandeln: Ein Kind erzählt der Mutter, es habe gehört, dass am nächsten Sonntag *der Erdbeerschorsch* in die Kirche komme und die Kinder *filme*. Tatsächlich hat jemand gesagt, dass am nächsten Sonntag *der Erzbischof* in die Kirche komme und die Kinder *firme*.

- Wir übersehen oft Rechtschreibfehler, weil wir die Worte nicht im Buchstabiermodus abgespeichert haben, sondern als Wortbild, das einen Rahmen hat (den ersten und den letzten Buchstaben, Klein- oder Großschreibung, Rechtschreibung). Unser Hirn hilft uns also auch hier, das Ganze, zu erfassen.

Ein besonderes Beispiel für dieses ordnende Eingreifen unseres Gehirns ist der folgende Text, der vor einigen Jahren im Internet auftauchte. Die Behauptung, er sei von einer Forschungsgruppe der Universität Cambridge publiziert worden, stellte sich als Fake heraus. Aber der Text erweckte Interesse, und verschiedene Wissenschaftler im englischsprachigen Raum (z.B. Keith Rayner, Uni Massachusetts, USA, Rebecca Johnson, Uni Derham, GB) haben seitdem einige Untersuchungen dieses Phänomens durchgeführt. Hier der Text:

Luat eienr Stduie der Cambrdige Unievrstiät speilt es kenie Rlloe in welcehr Reiehnfogle die Buhcstbaen in eniem Wrot vorkmomen, die eingzie whctige Sahce ist, dsas der ertse und der lettze Buhcstbae stmimt. Der Rset knan in eienm vöiligeen Duchrienanedr sein und knan trtozedm prboelmols gelseen wreden. Das ist, weil das menchsilche Ague nicht jeedn Buhcstbaen liset. Ertsuanlcih, nihct?

- Manchmal wollen wir etwas ausdrücken, haben aber nicht die passenden Worte dafür. Dann greifen wir zu Analogien, Metaphern, Hilfsworten wie „sozusagen“, „um es mal so zu umschreiben“, „das ist wie ein“... usw.

Um eine Metapher verständlich zu verwenden, braucht man eine bildhafte Vorstellung, denn man will ja mit der Metapher z.B. für ein Gefühl, das nicht so eindeutig auszudrücken ist, ein inneres Bild finden, das einigermaßen passt. Man hofft, dass das Gegenüber dieses Bild auch kennt. Und dieses Bild muss man dann auch beschreiben können.

Sicher erinnern Sie sich noch an Edmund Stoiber, der ein Meister im Vermasseln von Metaphern war und viel Spott dafür geerntet hat. Aber eigentlich war das eine traurige Sache: Er wollte oder sollte (wohl seinen Beratern folgend) einen volksnahen, bildhaften verbalen Stil pflegen, der aber gar nicht seinem rationalen Denken entsprach. Ein Beispiel aus einer Rede:

/ kennzeichnet
kleine Pausen im
gesprochenen Text

..., wenn ich die CDU anseh',
die Repräsentanten dieser Partei,
an der Spitze, in den Ländern, in den Kommunen,
dann bedarf es nur noch eines / kleinen Sprühens sozusagen
in die gludernde Lod,
in die gludernde Flut,
dass wir das schaffen können.
Und deswegen, /
in die lodernde Flut,
wenn ich das sagen darf, ...

Wenn Wirkungsanspruch eines Textes und begleitendes Gefühl sich nicht entsprechen, kommt es zu Versprechern, schiefen Metaphern, Stottern, Verstummen und ähnlichen Sprachausfällen.

Wesen der Sprache

- **Sprachentwicklung** folgt einem vorgegebenen biologischen Programm.
- **Sprachfähigkeit** bedeutet, syntaktische Regeln lernen und anwenden zu können.
- **Sprachmächtigkeit** bedeutet, über unbegrenzte semantische Kombinationsmöglichkeiten von Wörtern und Ausspracheformen zu verfügen.
- **Sprachschatz** umfasst alle Ausdrucksformen einer Sprache.

Im Zusammenhang mit Kommunikation bedeutet das, dass der Mensch in seinen sprachlichen Äußerungen – ganz gleichgültig zu welchem Thema – immer zu erkennen gibt, welche bewusst-unbewussten Mechanismen in seiner persönlichen Welt strukturierende Macht und Sinn gebende Wirkung haben. Die Ausdrucksgestalt eines individuellen Textes ist, ähnlich wie ein Fingerabdruck, einzigartig.

Da Sprache immer grundlegenden Regeln folgt, die eindeutig nachvollziehbar sind (Grammatik, Bedeutung und Herkunft des Wortes, zur Verfügung stehende Synonyme, die **nicht** gewählt wurden, Betonung usw.) können subjektive Ausdrucksformen objektiviert werden. So lässt sich aus einer Formulierung ersehen, was der Verfasser **tatsächlich** sagt und meint, indem er so und nicht anders formuliert.

Der Sozialpsychologe Ulrich Oevermann hat auf der Grundlage dieser Erkenntnisse das Verfahren der Objektiven Hermeneutik in den 70er Jahren des 20. Jhdts. entwickelt. Die Interpretationen der Objektiven Hermeneutik folgen klaren **objektiven** Regeln und zielen darauf ab, die **Sinnstruktur** aufzudecken, die einem Text zugrunde liegt, also genau herauszufinden, was jemand wirklich sagt, nicht, was er meint bzw. meinen könnte.

Nun wollen wir uns heute nicht in die Methodik der Objektiven Hermeneutik einarbeiten – dafür würde die Zeit auch nicht reichen. Was aber im Kontext mit dem Thema der Schlagfertigkeit und der Sprachmächtigkeit von Bedeutung ist,

- dass jeder Begriff, den wir kennen, mit einem Netzwerk von Wahrnehmungen verknüpft ist, sodass verwendete Sprache immer einzigartig und persönlich ist – auch wenn sie wie ein Gemeinschaftsgut angesehen wird;
- dass Sprache eindeutigen Regeln folgt, die wir von Kindheit an auf natürliche Weise verinnerlicht haben und auf selbstverständliche und sehr persönliche Weise anwenden;
- dass Sprache sich immer sequenziell entwickelt und präsentiert. Das heißt, dass wir zwar in Zusammenhänge denken, die wir jeweils ausdrücken wollen, aber unser Unterbewusstsein jedes einzelne Wort, das für eine bestimmte Ausdrucksform gebraucht wird, aus den Synapsen herbeiholen muss.
- Beim Entwickeln einer Ausdrucksform finden komplexe innere Suchbewegungen statt, bei denen verankerte Einstellungen und Haltungen, sprachliche Vorlieben, aktuelle Gefühle, geplante Wirkungen, vorhandener Wortschatz, Kreativität usw. eine große Rolle spielen.

Man könnte also sagen, dass unsere ganz persönliche Einzigartigkeit u.a. darin besteht, dass wir über folgendes in unverwechselbarer individueller Ausprägung verfügen:

- das genetische Material unseres Körpers,
- das geistig-emotionale Potenzial unseres Selbst,
- das vernetzte System unserer Muttersprache(n) (können mehrere sein, wenn jemand zweisprachig aufgewachsen ist).

Gefühle können in einer kommunikativen Situationen eine machtvolle Wirkung entfalten: Manchmal kann das Unterbewusstsein bestimmte Worte nicht finden, also die Schlagfertigkeit bleibt aus, weil heftige Gefühle den sequenziellen Ablauf stören. Aufgeregtheit oder mangelnder Achtsamkeit kann zu Versprechern führen – die wiederum können zu unangenehmen Gefühlen wie Scham, Minderwertigkeit und ähnlichem führen oder, wenn man selber solche Möglichkeiten der Versprecher zu akzeptieren weiß, zu Lockerheit und Heiterkeit (vgl. Whoopi Goldberg: „Erschießt mich!“).

Wenn wir also all dieses Wissen beachten, so können wir sagen, dass jeder sprachliche Ausdruck immer auch Ausdruck der Persönlichkeit eines Menschen ist, immer auch Informationen zum Vorschein bringt, die dem betreffenden Menschen selbst in der Regel noch gar nicht bewusst sind. Deswegen verdient eigentlich jede sprachliche Äußerung des Gegenüber Respekt im Sinne von „Es ist wie es ist“.

Wir haben uns aber angewöhnt, jede sprachliche Äußerung des Gegenüber interpretieren zu dürfen, sie in unser eigenes Sprachverständnis zu übersetzen und damit so umzugehen, als hätten wir das selber gesagt. Das ist der Unterschied zwischen subjektivem und objektivem Verstehen eines Textes.

Das Subjektive als Gegenspieler des Objektiven

Das Grundbedürfnis nach Sicherheit motiviert uns, Wahrgenommenes sehr schnell in das verinnerlichte subjektive Deutungssystem zu integrieren (erzeugt Verhaltenssicherheit):

- Regelverletzungen werden spontan aus der Routiniertheit der verinnerlichten Regelsysteme heraus korrigiert, um das Verstehen zu garantieren (Versprecher, „Jumbled Letters“, reduzierter sprachlicher Ausdruck...)
- Besonderheiten im Ausdruck des anderen werden nivelliert, den eigenen Erfahrungssystemen untergeordnet (sich verheeren, Missverständnisse...).

Ergebnis des subjektiven Wahrnehmens: Wir verstehen das andere so, als wäre es wie wir selbst – was zu großen Abweichungen beim Erkennen der Realität des anderen führen kann (Identifizierung, Übertragung, Projektion).

Das **Drama der Kommunikation** ist also: Man reagiert nicht auf das, was wirklich gesagt wird, sondern auf das, was man meint, das gemeint sei.

Und da man das als absolut richtig annimmt, kommt es oft zu sehr emotionalen Auseinandersetzungen mit der erschütternden Erkenntnis auf beiden Seiten: Niemand versteht mich.

Tatsächlich verstehen wir uns oft selbst nicht, weil eben unser Unterbewusstsein manchmal aufgrund akuter Gefühle andere Botschaften übermitteln muss als das Bewusstsein beabsichtigt.

Das Objektive als Helfer des Subjektiven

- Die übliche Geschwindigkeit, in der verbale Kommunikation abläuft, nötigt uns meist, die Kommunikationsinhalte verkürzt wahrzunehmen und zu interpretieren.
- Die **Achtsamkeit** hilft, der Zeitknappheit nicht zu unterliegen und die Einzigartigkeit des anderen zu erfassen (nachfragen, Worte wiederholen...).
- Besonderheiten im Ausdruck des anderen werden als einzigartige Lebenspraxis gewürdigt (Haltung des Staunens, des Respekts).

Ergebnis des objektiven Wahrnehmens: Wir verstehen das andere so, wie es sich in der Lebenspraxis zeigt – was zu wertvollen neuen Erkenntnissen über das jeweils andere und auch über sich selbst führen kann.

Auf den eigentlichen Sinn, die **Bedeutung im oder hinter den Worten** einzugehen, ist in jeder Situation und in jeder Beziehung ein sehr hilfreicher Akt der Achtsamkeit. Wir werden gegen Ende des Vortrags einige Beispiele dazu betrachten.

Oevermann schlägt die Haltung der „künstlichen Naivität“ vor, um einem Text gerecht werden zu können, was also bedeutet, sich innerlich zu sagen „Ich weiß es nicht“, was der andere mir sagen wollte, aber ich weiß, was genau ich gehört habe.

Grundvoraussetzung für achtsame Schlagfertigkeit ist die Einstimmung auf die **Haltung von ICH WEISS ES NICHT.**

Das bedeutet:

- Innerliches Abrücken von persönlicher Voreingenommenheit;
- Ausblenden von allem angenommenen Vorwissen;
- Herstellen einer „künstlichen Naivität“ (Objektivität).

Betrachten wir nun anhand einiger Beispiele, welchen Nutzen diese unvoreingenommene Haltung in Bezug auf die Förderung der Schlagfertigkeit hat und wie sich dadurch die Angst vor der Tiefe einer Kommunikation verringern und die Macht der Sprache verstärken lässt.

Beispiele

1. Am stärksten wird unsere Objektivität beziehungsweise die Herstellung unserer Haltung von „Ich weiß es nicht“ gefordert, wenn **wir auf eine emotionale Weise angesprochen** werden. In der Regel reagieren wir dann vor allem auf das Gefühl, weniger auf den Text. Ein Beispiel:

- Jemand schreit: „Wie kann man sich nur so blöde anstellen!“

Die wütende Kritik an dem, was man da gerade getan hat, bringt einen sofort in Gefühle von Unzulänglichkeit bis hin zur Minderwertigkeit. Man fühlt sich gezwungen, sich zu verteidigen, also ebenfalls wütend zu kontern oder sich wortreich zu entschuldigen bzw. zu erklären, was alles nicht gerade das Selbstwertgefühl fördert.

Hört man jedoch auf die Worte, löst sich also von der Bewertung und dem aufkommenden Gefühl, geht es um eine einfache Frage nach dem Wie. **Das Wie** verlangt danach, über ein Vorgehen, über einen Handlungsprozess, über eine persönliche Fähigkeit in Kenntnis gesetzt zu werden. Eine sinnstrukturierte Antwort könnte also zum Beispiel lauten: „Oh, das war ganz leicht!“ Wenn man will, kann man das Wie dann auch noch genauer erläutern, z.B.: „Ich hab einfach nicht auf die Unebenheiten des Untergrunds geachtet, hab das Glas hingestellt und losgelassen und dann ist es von ganz alleine umgefallen und kaputtgegangen.“

Eine solche Antwort verstärkt nicht nur das Gefühl von Selbstbewusstsein und Ruhe, sie schafft auch eine innerliche Distanz zu Bewertungen und selbstpeinigenden Gefühlen; sie fördert die Achtsamkeit, weil man das eigene Vorgehen ganz bewusst betrachtet und beschreibt. Und indem man zu der eigenen Handlung steht, ohne sie zu bewerten bzw. bewerten zu lassen, kann man immer elastischer mit sogenannten Fehlern umgehen.

Zu äußeren Bewertungen innerlich auf Abstand zu gehen, fördert das Selbstwertempfinden.

Die Haltung von „Ich weiß es nicht“ bezieht sich hier auf die Frage der Berechtigung oder der Herkunft der Wut beim Gegenüber. Indem ich dem anderen die Wut lasse, sie weder kritisiere noch annehme, mich nur auf das beziehe, was konkret präsent ist, schütze ich mich selbst und auch den anderen davor, in haltlose Emotionalität abzugleiten.



Übung: Stellen Sie sich vor, dass hinter ihrer Stirn ständig ein LED Band mit dem Text „Ich habe damit nichts zu tun.“ läuft. Lenken Sie öfter mal am Tag, ganz besonders in emotional geladenen Situationen, Ihren Blick nach oben in die Richtung ihrer Stirn, um diesen Text zu lesen. Damit ziehen Sie Ihre Aufmerksamkeit von dem Gegenüber ab und wenden den Blick auf sich selbst. Gerade in Situationen, in denen Sie in Gefahr sind, sich von der Emotionalität oder den Handlungsvorgaben anderer beeinträchtigen zu lassen, bietet dieses Mantra einen

perfekten Schutz vor solcher Gefahr.

2. Achten Sie stärker auf die Freiheit, die Ihnen bestimmte Haltungen oder Aktionen allein vom Wort-sinn her bereits bieten! Also lauschen Sie dem, was ein Wort tatsächlich sagt, betreten Sie den Erfahrungsraum, den ein Wort Ihnen öffnet. Und staunen Sie und nutzen Sie Ihre tatsächlichen Handlungs- und Haltungsmöglichkeiten! Einige Beispiele dazu:

vorwerfen Wenn Sie dazu neigen, Vorwürfe sehr ernst und wichtig zu nehmen, machen Sie sich die Bedeutung des Begriffes **Vorwurf** klar: Ein Gegenüber wirft etwas **vor** Sie hin. Es liegt jetzt in Ihrer Macht und in Ihrer Entscheidung, ob Sie das Vorgeworfene aufheben oder liegenlassen, ob Sie ein Hin- und Herwerfen damit veranstalten, ob Sie sich vielleicht sogar verrenken, um das Geworfene fangen zu können – oder ob Sie sich in der Fähigkeit üben, etwas einfach mal liegenzulassen, wo es der andere hingeworfen hat...

Und wenn jemand gar nicht aufhören will, Ihnen Vorwürfe zu machen, können Sie jeden einzelnen davon auf Ihre kreative Weise so besabbern, dass Ihr Gegenüber des Spieles überdrüssig wird (Die Snoopy-Methode: kreativer Umgang mit Vorwürfen).

Die Anwendung der von Snoopy inspirierten Methode des „Besabberns“ eines Vorwurfs besteht darin, den Vorwurf so lange durchzukauen, bis das Gegenüber genug davon hat (z.B. mehrfach intensive Fragen zum Charakter, den Hintergründen, den vorgeschlagenen Handlungsformen usw. stellen).

Übung: Die Neigung, Vorwürfe aufzugreifen, können Sie mit einfachen Alltagsübungen korrigieren, indem Sie z.B. ab und zu etwas Hingefallenes nicht (sofort) aufheben, indem Sie eine Aufgabe nicht (sofort) übernehmen – indem Sie also das Innehalten üben.

unterstellen Wenn Sie dazu neigen, anderen bestimmte Absichten oder Motive oder Gefühle zu unterstellen, machen Sie sich die Bedeutung des Begriffes **Unterstellung** klar: Sie (oder ein Gegenüber) stellt eine Meinung über einen Umstand unter. Wann muss man etwas **unterstellen**? Wenn es einem am anderen Ort im Wege ist, man es aber nicht gleich wegwerfen will; ein Auto, mit dem man grade nicht fährt; sich selbst, weil es regnet... Es geht also immer nur um etwas Vorläufiges, das beim Wechsel der Umstände auch gewechselt wird. Bei Unterstellungen in der Kommunikation handelt es sich in der Regel um spontane Gefühle, die sich ja bekanntlich in unterschiedlicher Geschwindigkeit wieder ändern können wie Ärger, Rührung, Eifersucht u.ä.

Übung: Indem Sie sich dieser Vorläufigkeit bewusst sind, können Sie Ihre Unterstellung (oder die des Gegenüber) vielleicht kurzzeitig stehen lassen, sie zwar momentan untergebracht wissen, aber als nicht auf Dauer bestehend betrachten. Sie können die Neigung korrigieren, indem Sie vorgebrachte Unterstellungen mit *vielleicht, mal angenommen...* einleiten, auf jeden Fall immer mit einem Fragezeichen versehen.

zumuten Wenn Sie sich häufiger mal als Zumutung empfinden, machen Sie sich die Bedeutung des Begriffes **Zumutung** klar: Indem man jemandem etwas zumutet, geht man davon aus, dass das Gegenüber den **Mut** hat, die Person oder das Gefühl oder die Aufgabe anzunehmen und damit umzugehen. Insofern ist eine **Zumutung immer auch ein Akt des Vertrauens**.

Übung: Wenn man mit der Absicht durchs Leben geht, für niemanden eine Zumutung sein zu wollen, sollte man üben, Vertrauen zu haben – zu sich und zu anderen – und den Mut aufzubringen, sich in Beziehungen einzulassen.

Gleichzeitig muss man auch selbst mutig sein, weil man natürlich nicht im Voraus wissen kann, ob jemand mutig genug ist, einen zu akzeptieren. Damit kommen wir zum nächsten Begriff:

ablehnen Wenn Sie sich abgelehnt fühlen, machen Sie sich die Bedeutung des Begriffes **Ablehnung** klar: Er beschreibt das Gegenteil von **Anlehnung**. Die Geste des Ablehnens stellt also einen Prozesse des inneren – evtl. auch des äußeren – Aufrichtens dar: Gerade noch hat man sich an etwas angelehnt, Halt daran gesucht, und eben stößt man sich davon ab, richtet sich auf und steht auf eigenen Beinen – ist **eigenständig**. Nur durch den Akt der Ablehnung konnten wir laufen lernen! Indem Sie sich das bewusst machen, können Sie Ablehnung neu erfahren als einen ersten Schritt oder einen Impuls zum Finden der Eigenständigkeit und Beweglichkeit, der Freiheit aus sich selbst.

Wenn wir versuchen, uns an jemanden oder etwas anzulehnen und werden abgelehnt, so hat das in der Regel damit zu tun, dass auf der anderen Seite nicht genug Kraft da ist, das Anlehnens zu erwidern. Man bräuchte das nicht persönlich zu nehmen – einem Baum, der umfällt, wenn Sie sich dagegen lehnen, wären Sie ja auch nicht böse – es würde Sie nur wundern.

Übung: Sie können Ihre Furcht vor Ablehnung mit einer einfachen Übung besänftigen: Lehnen Sie sich immer mal bewusst an etwas oder auch jemanden fest an. Nehmen Sie wahr, wie Ihre Balance nur durch das, woran Sie gelehnt sind, erreicht wird. Stoßen Sie sich ab, nehmen Sie wahr, wie schnell und natürlich Ihr Körper sich in seine eigenständige Balance bringt.

Übrigens: Wer in frühen Entwicklungszeiten zu viel Anlehnung erfahren hat, traut sich jetzt eventuell gar nicht mehr, sich anzulehnen, also einem Halt in Beziehungen oder Tätigkeiten zu vertrauen. Sollten Sie eine solche Neigung bei sich wahrnehmen, üben Sie sich zunächst darin, sich immer mal wieder ausdrücklich an etwas anzulehnen und dabei sich selbst und die Halt gebende Stütze mit allen Sinnen wahrzunehmen, die Stabilisierung zu genießen, den Punkt zu bestimmen, wann Sie sich lösen und frei stehen und sich wieder bewegen.

behaupten Wer gerne Behauptungen aufstellt, sieht sich selbst als Oberhaupt in einer Situation oder in einer Angelegenheit. Vom Sprachbild her beschreibt es einen Prozess, in dem ein Kopfloser neu behauptet wird, also mit einem neuen Haupt ausgestattet wird.

Die Sprachgeste des Wortes ist also: Ich betrachte mein Gegenüber als haupt- bzw. hirnlos oder als führungslos und setze mich und meine Meinung an die Stelle seines Hauptes bzw. Hirns.

Übung: Wenn Sie also dazu neigen, schnell **Behauptungen** aufzustellen, machen Sie sich bewusst, dass es in Ihnen ein Bedürfnis nach Wertschätzung und einen Führungsanspruch gibt. Finden Sie kreative Lösungen, sich Gefühle von Wichtigkeit und Kompetenz zu verschaffen – z.B. durch das Visualisieren von Situationen, in denen Sie froh und stolz sind angesichts Ihres So-Seins, versetzen Sie sich mit allen Sinnen in solche inneren Erfahrungsräume des Wohlfühlens.

Wenn Sie Behauptungen von anderen hören, machen Sie sich bewusst, dass Sie deren Haupt nicht an die Stelle Ihres Kopfes und Gehirns zu setzen brauchen. Stellen Sie den Druck, der von den Behauptungen ausgeht, gezielt und beharrlich infrage: Haben Sie Ihren eigenen Kopf!

Wie Sie an diesen Beispielen sehen können, lohnt es sich, jedes Wort, das Sie hören, lesen, oder selber verwenden, auf die Goldwaage zu legen, es sozusagen nachhallen zu lassen, um den ganzen Bedeutungsraum, in dem es sich befindet, ermessen zu können. Indem wir uns der eigentlichen Bedeutung unserer Begriffe mehr zuwenden, verstehen wir uns selbst und andere tatsächlich und können aufhören, Beziehungen zu beschädigen, indem wir uns nur an der Oberfläche der Sprache bewegen.

In dem Zusammenhang empfehle ich Ihnen die Anschaffung eines Bedeutungswörterbuches und am besten auch noch eines Herkunftswörterbuches. Sie werden ihre Freude am sprachlichen Ausdruck und ihren Sprachschatz enorm steigern können, wenn Sie immer mal wieder Näheres zu bestimmten Begriffen erfahren. Natürlich können Sie auch interessante Begriffe im Internet etymologisch nachgucken.

Zum Schluss will ich auch nicht versäumen, Ihnen die Beschäftigung mit der von Ulrich Oevermann entwickelten Objektiven Hermeneutik nahezulegen. Sie ist die beste Methode, um die Ausdrucksmacht unserer Sprache zu ermessen und das Leben hinter den Worten zu erkennen und auf eine ganz eigene Weise zu erfassen und neu zu gestalten.

Die Objektive Hermeneutik kann Ihnen helfen, alte, oft fest verankerte Vorurteile, Einstellungen, Überzeugungen zu transformieren. So können Sie bei einer achtsamen Beschäftigung mit dem sprachlichen Ausdruck jenes quälende Schwarz-Weiß-Denken hinter sich lassen. Wir können erkennen, dass die Aufteilung in Gut und Böse eine Erfindung der Vertreter jener Zeit ist, die mit ihren Behauptungen das innere Wesen der Menschen, das Selbst, enthaupten wollten, um oberflächliche Machtansprüche durchsetzen zu können. Indem wir aufhören, an das Böse zu glauben und Schuldige zu suchen, finden wir wieder zu uns selbst und zu unserer frei zu gestaltenden Ausdrucks- und Handlungsmacht.

Abschlussrance zum Thema.